

Helmut von Bialy

Werkbuch:

Kommunikations- Kompetenz



**Förderliche Bezogenheit
zu sich und anderen**

Titelbild: Karin Gailing

Weitere Informationen
zum Zusammenleben
in Partnerschaften
unter

www.wie-weiter.de/partnerschaftlichkeit/

und zum Zusammenleben
in Wohnprojekten
unter

www.wie-weiter.de/gemeinschaftszusammenleben/

dort speziell das Werkbuch
„Gute Nachbarschaft“,
das als Grundlage für dieses Buch diente
und in dem weiterführende Aspekte zur
Gemeinschaftskultur des
solidarischen Zusammenlebens
am Beispiel der
Berliner Wohnungsgenossenschaft
Möckernkiez
angesprochen werden

Berlin, Juli 2022

Inhaltsverzeichnis

0 Vorwort	9
0.1 Neues Denken als Grundlage neuen Seins	10
0.2 Zusammenleben und Menschenbild.....	11
0.3 Visionen als Attraktoren für Wandel gestalten.....	11
0.4 Partnerschaftlich zusammenleben wollen und können	13
0.5 Solidarische Kommunikation.....	16
Kapitel 1: Beziehung, Kontakt und Kommunikation	18
1.1 Systemdynamik – denkfühlhandeln in Beziehungen	22
1.1.1 Systemdynamisches Denken als geistige Revolution	22
1.1.2 Lebende soziale Systeme	24
1.1.3 Selbstorganisation und andere Eigenschaften lebender Systeme	24
1.1.4 Komplexität lebender Systeme	29
1.1.5 Von der Realität zur Wirklichkeit.....	29
1.1.6 Denkfühlhandeln als alte und neue Normalität.....	30
1.1.7 Bezüge und Kontexte	31
1.1.8 Teilganze (Holons) als Systembausteine	33
1.1.9 Vier Grundeigenschaften der Holons	34
1.1.10 Evolution in Holarchien.....	35
1.1.11 Emergenz als Entfaltung des Neuen	36
1.1.12 Widerstandsfähigkeit durch Balance	37
1.1.13 Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit.....	39
1.1.14 Vier Systemperspektiven.....	39
1.1.15 Koevolution der Holons	40
1.1.16 Entwicklung durch Detaillierung und Integration	41
1.2 Menschen- und Weltbild gestaltender Bezogenheit	42
1.2.1 Partizipation als das Wesen der Welt.....	42
1.2.2 Mensch als dynamisches bio-öko-psycho-kulto-soziales System	44
1.2.3 Menschen leben in dynamischen Mitweltsystemen.....	46
1.2.4 Systemdynamisch-konstruktivistische Anthropologie.....	48
1.2.5 Menschen als Sozial- und Naturwesen	49
1.2.6 Konflikte, Verantwortung und Entscheidung.....	51
1.2.7 Fragmentierung oder Kohärenz des Denkens.....	53
1.2.8 Integration von Polaritäten als Entwicklungsaufgabe	55
1.3 Kontakt als Grundlage für dialogische Kommunikation	56
1.3.1 Beziehung, Gefühlserleben und Kommunikationsqualität	56
1.3.2 Kontakt, Beziehung und Bindung	57
1.3.3 Vollständiger Kontakt als zyklisches Erleben	57
1.3.4 Psychosoziale Funktionen im Kontaktprozess	60
1.3.5 Solidarität und Konstruktivität im Kontakt.....	65
1.4 Verständigung als gestaltende Kontaktnahme	66
1.4.1 Erleben und Kommunikationsqualität.....	66
1.4.2 Inszenierungen, Verstehen und Verständnis.....	67
1.4.3 Beziehungserfahrungen und Beziehungserleben.....	69
1.4.4 Verständigung durch Perspektivwechsel.....	70
1.4.5 Stimmigkeit als Verständigungsbasis	71
1.4.6 Wirklichkeit und Wirksamkeit.....	75
1.4.7 Gleichberechtigung als Verständigungsbasis.....	76
1.4.8 Realistische Verantwortlichkeit als Verständigungsbasis	79
1.4.9 Verantwortlicher Umgang mit Axiomen der Unmöglichkeit	79
1.4.10 Selbstverantwortung als Verständigungsbasis.....	84
1.5 Störanfälligkeit und Entstörung von Kommunikation	94
1.5.1 Synchroner oder asynchroner Ebenen der Kommunikation	95
1.5.2 Körperkommunikation.....	95
1.5.3 Wörterkommunikation.....	99
1.5.4 Sechs Aspekte einer Interaktion.....	100
1.5.5 Wahrscheinlichkeit von Missverständnissen	101
1.5.6 Aufmerksamkeit auf das Erleben.....	103

1.5.7	Chaoskompetenz fördert Verständigung	104
1.5.8	Verzicht auf Selbstverständlichkeiten	105
1.5.9	Klarer Selbstausdruck	106
1.5.10	Mut zur Metakommunikation	106
1.5.11	Eindeutigkeit der Botschaft	108
1.5.12	Wechselseitiges Zuhören als Königsweg zur Verständigung	109
Kapitel 2: Förderliche oder hinderliche Kommunikation		112
2.1	Zwei Kommunikationskulturen im Vergleich	113
2.2	Förderliches oder hinderliches Gesprächsverhalten	115
2.2.1	Hierarchie oder Gleichberechtigung	116
2.2.2	Offen oder verschlossen	121
2.3	Förderlich oder hinderlich im Umgang mit sich selbst	129
2.3	Befriedigte oder frustrierte Kooperationsbedürfnisse	133
Kapitel 3: Anzeichen für hinderliche Kommunikation		135
3.1	Hinderliche innere Ratgebende	135
3.2	Beziehungsstörungen	140
3.3	Störendes Verhalten in Gruppen	142
3.4	Kontaktverlust durch Trance	144
3.5	Alltagstrance als Konventionstrance	150
3.5.1	Ausblendung des Persönlichkeitshintergrundes	151
3.5.2	Normativität der Normalität	152
3.5.3	Unterwerfung unter die Macht der Gewohnheit	154
3.5.4	Identifikation mit einem destruktiven Menschen- und Weltbild	154
3.5.5	Fesselung an die Herkunft	155
3.5.6	Bindung an den Charakter	156
3.5.7	Aktionismus	157
3.5.8	Anpassung an Religion, Ideologie, herrschende Moral, Paradigmen und Zeitgeist	158
3.5.9	Arroganz	158
3.5.10	Ignoranz, Denkfehler und andere Dummheiten	159
3.6	Alltagstrance als Schutztrance	170
3.6.1	Überwiegend psychosoziale Schutzmechanismen	171
3.6.2	Überwiegend psychophysische Schutzmechanismen	183
3.6.3	Alltagstrance als Kampftrance	190
3.6.4	Alltagstrance als Erstarrungstrance	194
3.7	Entwicklungswiderstände	196
Kapitel 4: Wege zu förderlicher Kommunikation		204
4.1	Achtsam-transparente und gleichberechtigte Kommunikation	204
4.1.1	Achtsamkeit für Bedürfnisse	205
4.1.2	Achtsamkeit für Werte und Interessen	206
4.1.3	Achtsamkeit für Gefühle	207
4.1.4	Achtsamkeit für Leibempfinden und Bewegungen	209
4.1.5	Leibempfindungen und Gefühle weisen auf Bedürfnisbefriedigung hin	210
4.1.6	Achtsamkeit für Gedanken	214
4.1.7	Nicht alles ist Gefühl	215
4.1.8	Gedanken in Gefühle übersetzen	218
4.1.9	Achtsamkeit für Sozialkontakte	220
4.1.10	Beachtung aller Kommunikationsaspekte	221
4.1.11	Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Motive und Bitten	223
4.1.12	Beobachten und Bewerten oder moralisches Verurteilen	225
4.1.13	Macht und Verantwortung oder Gewalt und Herrschaft	227
4.1.14	Gewalt- und Herrschaftsabbau durch Bedürfnisbezug	231
4.1.15	Von Bedürfnissen zum Miteinander aus Verständnis und Bitten	232
4.2	Gefühlsklärung	238
4.2.1	Selbsterkundung des Gefühlslernens	238
4.2.2	Gefühlsanalyse	240
4.2.3	Unterscheidung von Fühlqualitäten	242
4.2.4	Emotionalität als Prozess	246
4.2.5	Bewegungsrichtung der Gefühle	248

4.2.6 Ersatz- oder Deckgefühle	248
4.2.7 Konstruktiver Umgang mit Gefühlen.....	249
4.2.8 Gefühlsentstehung	249
4.2.9 Gefühl sein oder Gefühl haben.....	251
4.2.10 Neuorganisation und Neuorientierung der Gefühle	255
4.2.11 Emotionsregulatorische Kompetenzen	255
4.2.12 Qualitäten bedeutsamer Gefühlsfelder	257
4.2.13 Gefühlsfeld der Angst	258
4.2.14 Gefühlsfeld von Ärger und Wut	275
4.2.15 Gefühlsfeld der Scham	278
4.2.16 Gefühlsfeld der Schuld	283
4.2.17 Gefühlsfeld der Trauer.....	286
4.2.18 Gefühlsfeld der Freude.....	291
4.2.19 Liebe als Gefühlsfeld, Bedürfnis und Haltung	293
4.3 Bedürfnisklärung	299
4.3.1 Zentrale Stellung von Bedürfnissen im Erlebensprozess	299
4.3.2 Fragen zur Bedürfnisanalyse.....	300
4.3.3 Zwei Bedürfnismodelle	306
4.3.4 Psychosozialbedürfnisse und Beziehungsmotive	307
4.3.5 Vier psychosoziale Grundbedürfnisse	311
4.4 Wert- und Interessenklärung.....	323
4.4.1 Wertbewusstsein	325
4.4.2 Kompetenzen zur Wertverwirklichung	326
4.4.3 Ethik.....	331
4.4.4 Moral und Gewissen.....	332
4.4.5 Verständigung über Wertgemeinschaften	333
4.4.6 Gemeinsame Werte- und Interessenbasis	335
4.4.7 Wertaspekte für Dialoge	341
4.4.8 Ausgewählte Kriterien für das ethisch Gesollte	347
4.4.9 Konzept einer Beziehungs- und Entwicklungsethik	350
4.4.10 Kompetenzen zur Wertverwirklichung	361
4.4.11 Wertdialoge	365
4.5 Gedankenklärung.....	370
4.5.1 Bewusstseinsentwicklung und Entwicklungsbewusstsein	370
4.5.2 Sorgsam argumentative Kommunikation.....	374
4.5.3 Sachprobleme und Personenkonflikte unterscheiden	376
4.5.4 Selbstschutz durch Realitätsbezug	377
4.5.5 Nutzbringend argumentieren	379
4.5.6 Fakten- und quellenbasierte Argumentationskorrekturen.....	380
4.5.7 Korrektur von logik- und psychologikbasierten Argumentationsfällen	380
4.5.8 Argumentationsfällen im Einzelnen	382
4.6 Zehn Kontakt und Wandlung fördernde Bereitschaften	387
4.6.1 Selbstakzeptanz-Bereitschaft	387
4.6.2 Entwicklungs-Bereitschaft	387
4.6.3 Selbstverantwortungs-Bereitschaft.....	388
4.6.4 Gemeinschaftsverantwortungs-Bereitschaft.....	389
4.6.5 Einfühlungs-Bereitschaft.....	389
4.6.6 Resonanz-Bereitschaft	390
4.6.7 Zweier-Dialog-Bereitschaft	390
4.6.8 Gruppen-Dialog-Bereitschaft.....	391
4.6.9 Integrations-Bereitschaft.....	392
4.6.10 Konsens-Bereitschaft	393
4.7 Entscheidungen ermöglichende Kommunikation	394
4.7.1 Entscheiden als Lebensnotwendigkeit	396
4.7.2 Facetten der Entscheidungskompetenz	397
4.7.3 Erfahrungen mit Beteiligung an Entscheidungen	404
4.7.4 Selbst- und Mitweltverantwortung bei Entscheidungen.....	406
4.7.5 Singuläres Tun abstimmen oder Handlungskriterien entwickeln.....	409
4.7.6 Parlamentarisch-demokratische Entscheidungsverfahren	412
4.7.7 Bereitschaft zu Kompromissen und Vorläufigkeiten	414
4.7.8 Konsensieren und Konsens.....	415
4.7.9 Konsentieren und Konsent	417
4.7.10 Systemisches Konsensieren (das SK-Prinzip)	420
4.7.11 Innere Entscheidungsfreiheit gewinnen.....	422

4.7.12 Entscheidungsfreiheit durch Angstsouveränität	422
4.7.13 Entscheidungsfreiheit durch Entwicklungserlaubnis.....	426
4.7.14 Entscheidungsfreiheit durch Integration von Rationalität und Emotionalität.....	432
4.7.15 Entscheidungsfreiheit durch Selbstverantwortung	433
4.7.16 Entscheidungsfreiheit durch Gleichberechtigung	439
4.8 Selbstakzeptanz und konstruktive Selbstkommunikation	442
4.8.1 Liebevolle Achtsamkeit und Selbstbewusstsein	442
4.8.2 Gesunde Selbstliebe	443
4.8.3 Stabiles Selbstwertgefühl	445
4.8.4 Integration der inneren Widersprüche	451
4.8.5 Facetten der Selbstakzeptanz	452
4.8.6 Konstruktive innere Ratgebende	453
4.8.7 Bekenntnis zur Selbstachtung	453
4.8.8 Sich konstruktive, weiterführende Entwicklungsziele setzen.....	454
4.9 Partnerschaftlichkeit als konstruktives Miteinander	456
4.9.1 Drei Grundpfeiler der Partnerschaftlichkeit.....	460
4.9.2 Entwicklungsaufgaben für Partnerschaften	461
4.9.3 Beziehungsqualitäten	462
4.9.4 Bewertung der Beziehungsqualität	478
4.9.5 Wünsche an die Partnerschaft	479
4.9.6 Einschätzung zum Entwicklungsstand der Partnerschaft.....	480
4.9.7 Aussagen zur Beziehungssituation	485
4.9.8 Einschätzungen zur Beziehungssituation.....	487
4.9.9 Wertprioritäten in der Partnerschaft.....	488
4.9.10 Resonanz durch konstruktive Rückmeldung und Kritik	490
4.9.11 Konstruktive Rückmeldung als Wirkungsbeschreibung.....	490
4.9.12 Konstruktive Kritik als abgestimmte Verwendung von Qualitätskriterien.....	492
4.9.13 Nützliche Haltungen und Vereinbarungen im Gruppen-Dialog.....	493
4.9.14 Aspekte einer konstruktiven Konfliktkultur	498
Anmerkungen und Literaturhinweise	502

0 Vorwort

Die Bedeutung der dialogischen Kommunikation für selbstbestimmtes, solidarisches und zukunftssicherndes Zusammenleben in Partnerschaften, Lebensgemeinschaften und Demokratien und damit auch der Grund für dieses Werkbuch und wird von Frido Mann treffend auf den Punkt gebracht: „Dialoge im zwischenmenschlichen, zwischenstaatlichen und interkulturellen Bereich sind eine der Komplexität des Menschen entsprechende, facettenreiche, vielfältig bunte und höchst spannende Angelegenheit. Die Dialogfähigkeit gehört zu den unabdingbaren Voraussetzungen für unser einvernehmliches Zusammenleben. Sie ist ein geistiger Nährboden für jede Demokratie. Und wenn wir davon ausgehen, dass Demokratie unserer modernen Auffassung vom Menschen am überzeugendsten entspricht und unsere friedliche Koexistenz am ehesten garantiert, dann ist der Dialog als Ausdruck unserer Fähigkeit zuzuhören, zu verstehen und zu verbalisieren, ein Wahrzeichen menschlicher Kultur und Würde und erst recht eine Grundlage für das geistige Klima einer Demokratie. (...) Und die Grundlage für einen fruchtbaren Dialog wiederum ist das ethisch begründete Streben nach einem Ausgleich zwischen eigenen und fremden Interessen im Sinne einer vertieften zwischenmenschlichen Verständigung und Begegnung. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, eine die Menschen zusammenführende Gesprächskultur weiter zu entwickeln und sich um eine Realisierung konstruktiver, vom Erfahrungsdiallog inspirierter Kommunikationsformen und Einstellungsmuster zu bemühen.“¹

Es müssen dringend zukunftsfähige Antworten zu den derzeitig und weiterhin bis zur Lösung der Probleme einander bedingenden Krisenerscheinungen gefunden werden, nämlich

- zur Klimakrise,
- zur Energie- und Ressourcenkrise,
- zur Krise der demokratischen Gesellschaftsformen
- zur Wohnraumkrise wie
- zur Systemkrise wachsender ökonomischer Ungleichheit.

Diese Krisen sind auf der sozialpsychologischen Ebene verbunden

- mit einer Erosion des Zusammenhalts und der Solidarität in der Gesellschaft,
- mit einer radikalen Individualisierung und sozialen Isolation in der Lebensführung,
- mit emotionaler Überforderung vieler Menschen durch Vereinzelung und Vereinsamung,
- mit einer Stagnation in der Demokratisierung gesellschaftlicher einschließlich wirtschaftlicher Verhältnisse.

Die Suche nach konstruktiven Antworten auf die Frage, wie wir künftig in Partnerschaften, Familien, Wohngruppen, Dörfern, Klein- und Großstädten zusammenwohnen und vor allem zusammenleben wollen, wird dringlicher. Von einer durch Solidarität geprägten Gesellschaft, von einer durchgehenden Demokratisierung unserer konkreten Lebensverhältnisse, von kollektiver, emanzipationsfördernder Mitgestaltung der Alltagsbeziehungen und Alltagsumgebungen sind wir derzeit jedoch noch meilenweit entfernt.

Das liegt zum großen Teil daran, dass meist so getan wird, als ob eine liebevolle, entwicklungsfördernde Partnerschaft, eine Elternschaft mit entwicklungsfördernder Begleitung der Kinder und aktive Mitwirkung an einer Gemeinschaftskultur und einer Demokratie wie „von selbst“ geschieht.

Jedoch werden weder in den Familien noch in den Schulen – von Ausnahmen einmal abgesehen – Basiskompetenzen für eine basisdemokratisch-solidarische Beziehungskultur grundgelegt, also

- für eine Dialogkultur in Partnerschaften und eine basisdemokratische Gesellschaftskultur² in Gruppen und Gemeinschaften mit wertschätzenden, erlebensakzeptierenden und ergebnisoffenen Absprachen,
- für eine gewalt- und herrschaftsfreie Problem- und Konfliktbewältigung und
- für eine gleichberechtigte, Minderheiten schützende, Bedenken und Argumente berücksichtigende, transparente, wertgeleitete kooperative Entscheidungsfindung als Grundlage gemeinschaftlichen Handelns.

Inzwischen wissen wir, dass der Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ keine weitreichende Gültigkeit mehr hat.

Zwar sind die ersten Lebensjahre immer noch charakterprägend, zwar gibt es günstige „Zeitfenster“ für Persönlichkeits- und Intelligenzentwicklung, aber die Wissenschaftler*innen aus den Bereichen der Neurobiologie und Neuropsychologie haben nachgewiesen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter hinein bei genügend Motivation (Begeisterung und Neufreude) entwicklungs- und lernfähig (neuroplastisch) ist.

Erwachsenenbildung in Richtung auf den Erwerb von Kompetenz zum Zusammenleben in mehr oder minder intentionalen Gemeinschaften erhält so Sinn und Hoffnung.

Da wir kaum davon ausgehen können, hinreichend konstruktive Erfahrungen mit partizipativen Gruppen in unserer neoliberal-kapitalistisch geprägten Individual- und Konkurrenzkultur gesammelt zu haben, wäre es für Partnerschaft und andere Formen der Gemeinschaftsbildung von Vorteil, dass alle Beteiligten unter anderem Gruppdialog- und Gruppenlernfähigkeit erwerben wollen.

Wenn Wollen und Können zusammenkommen müssen, um ein Kompetenz-Ziel zu erreichen, ergibt sich folgende Frage: „Kann ich mit anderen zusammen dialogfähig, kompromissbereit, wirksam und befriedigend zusammenleben, zusammen lernen und zusammenarbeiten?“

Wird diese Frage derzeit noch verneint, folgt die Frage: „Wie kann ich lernen, mit anderen wirkungs- und freudvoll zusammenzuleben und zu kooperieren?“

Entscheidend für einen gemeinschaftlichen und von dort ausgehend für einen gesellschaftlichen Wandel in Richtung auf mehr kooperative, demokratische Lebensqualität bleibt jedoch die Bereitschaft jeder einzelnen Person, sich experimentierend mit anderen Mitgliedern einer Gruppe und Gemeinschaft auf den Weg in eine neue Beziehungskultur des Zusammenlebens in Solidarität und Freundschaftlichkeit zu machen.

0.1 Neues Denken als Grundlage neuen Seins

Eine Gesellschaft ist ein Verbund sozialer Beziehungen, von Beziehungen zwischen Menschen und Institutionen, damit wir zusammenarbeiten und zusammenleben können, mit Vereinbarungen, Regeln, Gesetzen u. v. a. m.

Zusammenleben funktioniert nur dann, wenn wir eine gemeinsame Kultur haben, was gemeinsame Werte einschließt, so dass hinreichend tragfähiger Sinn vorhanden ist, aufrechterhalten wird und neu entsteht, den man mit anderen teilt.

Ohne die Herstellung einer Gemeinsamkeit an Sinn und Werten fällt eine Gesellschaft auseinander.

Die Gesellschaft basiert also auf gemeinsam ausgehandelten Sinnsetzungen, die die jeweilige Kultur ausmachen. Wenn es keine kohärente (in sich stimmige), geteilte Sinnebene gibt, steht es schlecht um die Gesellschaft. Im Grund geht es im Dialog um individuelle und kooperative Sinnklärung und Sinnkonstruktion. Sinn



heißt hier Bedeutung, Absicht, Zielsetzung und Wertvorstellung.

Eine tragfähige Kultur könnte entstehen, in der Meinungen und Annahmen nicht inkohärent, d. h. Widersprüchlichkeit und Unstimmigkeiten beibehaltend, verteidigt werden. Wenn die Werte und der diesen zugrundeliegende Daseins-Sinn inkohärent, also unstimmtig ist, wird man nie zur gemeinsam akzeptierten, immer aber vorläufigen Wahrheit gelangen. Diese Art der sinnfördernden Kultur wäre dringend notwendig für das Funktionieren einer Gesellschaft und letztlich auch für ihr Überleben.

0.2 Zusammenleben und Menschenbild

Dem Nicht-Beachten der Entwicklung kommunikativer Kompetenzen und Rahmenbedingungen für Zusammenleben wird wahrscheinlich ein weit verbreitetes Unverständnis über das Wesen des Menschseins zugrundeliegen.

Menschen sind eigentlich Beziehungswesen, sind durch Beziehungen und in Beziehungen entstanden, stehen im permanenten Austausch mit der Mitwelt – biologisch, politisch-sozial, wirtschaftlich und kulturell –, sind also Ichs-in-Bezogenheit, wie es Silke Helfrich und David Bollier in ihrem wegweisenden Buch über Commons³ ausdrücken. Wenn man sich mit Systemtheorie befasst, kommt man nicht umhin, unsere vielfache Bezogenheit als grundlegend für das Menschsein zu verstehen.

Rutger Bregman umreißt die – leider immer noch als radikal zu bezeichnende Idee –, dass die meisten Menschen „im Grunde gut“ sind und stemmt sich gegen die weit verbreitete „Fassadentheorie“, der zufolge die Zivilisation, das sozialverträgliche Verhalten der Menschen nur eine dünne Fassade forme, die beim geringsten Störanlass einstürzen würde: „Wenn wir glauben, dass die meisten Menschen im Grunde nicht gut sind, werden wir uns gegenseitig auch dementsprechend behandeln. Dann fördern wir das Schlechteste in uns zutage. Letztlich gibt es nur wenige Vorstellungen, die die Welt so sehr beeinflussen wie unser Menschenbild. Was wir voneinander annehmen, ist das, was wir hervorrufen. Wenn wir über die größten Herausforderungen unserer Zeit sprechen – von der Erderwärmung bis zum schwindenden gegenseitigen Vertrauen –, glaube ich, dass deren erfolgreiche Bewältigung mit der Entwicklung eines anderen Menschenbildes beginnt.“⁴

Auch Alexander Mitscherlich stellte schon in den 1970-er Jahren dar: „Die einzelnen Individuen kennen die Beweggründe ihres Verhaltens sehr wenig, das Individuum ist eben ein spätes Kulturprodukt, bedroht von aufwendigen Missverständnissen. (...) Das Argument, der Städter wünsche gar keine Berührung mit den umliegenden Familien und Bewohnern, sein Kreis von Freunden und Bekannten sei weithin über die Stadt verstreut (...), ist dazu geeignet, jedes Experiment im Städte- und Wohnungsbau zu vereiteln, das dieser ‚kontaktabstoßenden Tendenz‘ entgegenwirken könnte. Soll man die manchmal sogar krankhaft übertriebene Abneigung gegen Nahkontakte überhaupt und wirklich als freiwillige Entscheidung des einzelnen ansehen? Wir wissen nicht, ob der Stadtbewohner, wenn es gesellschaftlicher Brauch wäre, nicht neben seinen im Laufe der Lebensgeschichte geknüpften Bekanntschaften durchaus auch noch zu freundschaftlichen Kontakten in der Nachbarschaft bereit wäre – etwa im Sinne gegenseitiger tätiger Hilfe; schließlich können sich wohngesografische Nachbarn oft dann nicht mehr zusammenfinden, wenn ein Kontakt von der Lebenslage her geradezu gefordert würde.“⁵

0.3 Visionen als Attraktoren für Wandel gestalten

Will man eine emanzipatorische Veränderung des Sozialverhaltens bei sich und bei anderen Menschen unterstützen, muss man sich (wieder) vorstellen können, welchen Zustand der Beziehung man wirklich möchte.

Die Aufmerksamkeit allein auf Unmöglichkeiten, Irrtümer, Mängel und „Fehler“ der Beteiligten zu richten, bringt keine Veränderung mit sich, auch wenn die gefundenen „Fehler“ aus einer bestimmten Perspektive durchaus vorhanden sind.

Durch die Suche nach Fehlern bei sich und bei anderen kann das bestehende Erlebens- und Verhaltenssystem nicht hinreichend und konstruktiv in Frage gestellt werden.

Eine wirkliche Infragestellung eines sozialen Systems wie einer Partnerschaft, Gruppe oder Gemeinschaft und damit eine grundsätzliche strukturelle Veränderung der Pathologie (des Leidens) der beteiligten Personen ist nur möglich, wenn die beiseitegeschobenen (unbewusst gewordenen) Wünsche an Leben und Zusammenleben und zugleich auch die damit vermachten Ängste (wieder) auftauchen und ihren Platz in den Beziehungsfantasien aller Beteiligten (wieder) einnehmen.

Wenn Wünsche in der Vergangenheit zu Ängsten geführt haben, weil z. B. die Eltern mit den Wünschen des Kindes nichts anfangen konnten und sich deshalb abgewandt haben, was beim Kind zu bedrohlichen existenziellen Verlassenheitsängsten führte, werden die Wünsche verdrängt.

Jede emanzipatorische Veränderung einer sozialen Struktur muss von den Wünschen nach Befreiung aus der Gefangenschaft in den herkunftsbedingten schmerzlichen Beziehungsstrukturen ausgehen. Denn kein Mensch verändert etwas in seinem Leben, wenn er in der Veränderung keinen Vorteil für sich sehen kann.

Der Wunsch, seinen eigenen Platz als vollständige Person in der Partnerschaft, in der Familie oder in einer Gruppe und Gemeinschaft einzunehmen, kann ein tragendes Element in einem heilsamen Veränderungsprozess sein.

Eine positive Definition von Freiheit, die Voraussetzung für lebendigen Kontakt in Beziehungen ist, würde heißen:

Jede(r) Beziehungspartner*in kann sich unabhängig vom anderen bewegen, wobei diese Bewegung in voller Bezogenheit geschieht, d. h. der/die Beziehungspartner*in nimmt alle Konsequenzen, die seine/ihre Bewegung auf die Beziehung hat, auf sich. Freiheit, die nicht Bezogenheit bedeutet, kann nur ein idealistisches Postulat sein. Damit Menschen sich frei, also ohne inneren und äußeren Zwang, aufeinander beziehen können und ein lebendiger und tragfähiger Kontakt zwischen ihnen möglich wird, müssen die Konfliktanteile (Ängste wie Erwartungen, Befürchtungen wie Hoffnungen) der Beteiligten auf der Beziehungsebene getrennt werden: „Das ist dein Anteil an dem Konflikt und deine Art zu erleben. Das ist im Unterschied zu dir mein Anteil an dem Konflikt und meine besondere Art zu erleben.“

Elementar für Freiheit in Bezogenheit ist es, aus der Projektionsfalle auszusteigen. Dann heißt es nicht mehr: „Du unterdrückst meine Wünsche.“, sondern: „Ich habe Angst vor meinen Wünschen und/oder vor der Äußerung meiner Wünsche. Ich habe die Sorge, dass du mit meinen Wünschen nicht in Resonanz gehst und ich allein dastehe, von dir verlassen werde.“

Die Ambivalenzspannung zwischen Wunsch und Angst muss wieder von jedem Partner, von jeder Partnerin getragen werden können, also die eigene Abwehr gegen die eine Seite der Ambivalenz muss aufgelöst werden: „Ich stehe zu meinen inneren Ambivalenzen und meinen Widersprüchen zwischen Angst und Sehnsucht und kann diese ertragen.“

Der Ausweg aus der Beziehungsfalle wechselseitiger psychischer Abhängigkeit besteht nicht in der Flucht aus der Beziehung, sondern in der Flucht aus der Beziehungsfalle. Wenn die – eigene oder die fremde – Falle Abhängigkeit oder Spaltung bedeutet, dann ist ihr nur durch Autonomie und Zulassen der Beziehungsspannung, also durch die Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und eine relativierende Umformung der normativen

Strukturen, der vorgefassten Einstellungen und Ideologien aller Beteiligten zu entkommen.

Der Ausweg aus der Beziehungsfalle besteht in der Beziehungsaufnahme, und zwar zu sich selbst und zum anderen als einen Menschen, der wie ich selbst eigene Bedürfnisse und damit verbundene Gefühle haben darf und im Rahmen wechselseitigen Respekt, wechselseitiger Rücksichtnahme ausleben können soll.

0.4 Partnerschaftlich zusammenleben wollen und können

Es ist eine paradoxe Situation, dass häufig die Sehnsucht von Menschen nach verlässlicher Partnerschaft und solidarischem Zusammenleben in stabilen Gemeinschaften im umgekehrten Verhältnis zur Kompetenz dieser Personen steht, diese sozialen Strukturen entstehen zu lassen. Auch Lisa Frohn schreibt, dass viele Menschen von einem Wohnprojekt träumten, in dem nachhaltig gewirtschaftet wird, von Gemeinschaft und von einem Leben, in dem nicht mehr jeder alles besitzen muss, sondern vieles geteilt werden kann. Dabei sei klar: „Träumen allein reicht nicht. Man muss es wollen. Und wollen allein reicht auch nicht. Man muss es auch können. Und wer nicht kann, kann lernen.“⁶

Von Kompetenz und Bereitschaft in weiterem Sinne als Integration von Wollen (Intentionen, Wünschen, Visionen, Vorhaben) und Können (Erfahrungswissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Knowhow, reflektiertes und vermittelbares Tun) in Handlungszusammenhängen scheint bei vielen Menschen das Können – gerade was den Erwerb von psychosozialen Alltagsfähigkeiten wie Kommunikationskompetenz betrifft – abgespalten zu sein.

In Partnerschaft, Familie und Gemeinschaft konstruktiv zu agieren, kann man scheinbar einfach so – ohne eine dementsprechende Vorbildung –, muss man also nicht noch mühselig lernen, selbst dann nicht, wenn man keine guten Vorbilder für partnerschaftlichen Umgang untereinander in Elternhaus, Schule und Gesellschaft erfahren hat.

Ja, das Nichtkönnen im alltäglichen Umgang ist sogar zumeist schambesetzt. Scham jedoch verhindert meist Lernprozesse.

Damit gelangen wir mitten in einen gesellschaftlichen Tabubereich, in dem Nachfragen danach „verboten“ zu sein scheinen, ob man das, was man psychosozial erreichen will, denn auch wirklich und hinreichend wirksam kann, weil man es z. B. in der Kindheit im Zusammenhang mit Rollenmodellen gelernt oder später im Erwachsenenleben bewusst in Zusammenarbeit mit anderen gefördert hat.

Dieses Tabu, dieses Nachfrageverbot gilt insbesondere für Handlungen im sogenannten „privaten Bereich des Zusammenlebens“.

So werden beispielsweise ganz am Rande der Gesellschaft Fragen aufgeworfen, was

- wir für gelingende Partnerschaften an Fähigkeiten (**Beziehungs-Führerschein**) gelernt haben sollten,
- Eltern im Hinblick auf die Begleitung ihrer Kinder (**Eltern-Führerschein**) wissen und können sollten,
- Bürger sich mit Blick auf demokratische Mitgestaltung (**Demokratie-Führerschein**) aneignen sollten.

Wenig öffentlich nachgedacht und noch weniger gelernt wird im Hinblick auf konkrete Bildungsvoraussetzungen, um an einem dialogischen, gleichberechtigten, demokratischen Diskurs, um an Denk- und Entscheidungsprozessen auf allen Ebenen gesellschaftlicher Meinungsbildung und Mitweltgestaltung aktiv und konstruktiv mitwirken zu können. Kaum geredet wird über Demokratie und Zusammenleben fördernde denkerische, soziale und kommunikative Fähigkeiten sowie über entsprechende kulturelle, sozialstrukturelle und informationelle Bedingungen in den

Institutionen, z. B. in Familien, in Schulen und Hochschulen sowie in Gemeinschaften, Wohnprojekten und Gemeinden.

Es geht insgesamt darum, den Stimmen hinreichend Raum zu verschaffen, die gewillt sind, die Komplexität der Mitwelt und des menschlichen Miteinanders mit all ihren schönen und unbehaglichen Seiten anzuerkennen.

Es gibt im Wesentlichen zwei Wege, um zu besseren Beziehungen, zu einer Kultur des konstruktiven Miteinanders zu finden, nämlich

1. die konstruktiven, Kontakt ermöglichenden Verhaltensweisen in der Kommunikation zu erkennen, zu stabilisieren und zu erweitern sowie
2. die destruktiven, Kontakt verhindernden oder sogar zerstörenden Verhaltensweisen während der Kommunikation zu erkennen, anzusprechen und zu unterlassen.

Um konstruktive und destruktive Handlungsmuster zu erkennen und zu unterscheiden, ist es erforderlich,

- sich zu seiner Wirkung auf andere in der Interaktion von diesen anderen Personen aktiv eine Rückmeldung einzuholen („Wie hast du mich erlebt?“ „Wie habe ich auf dich gewirkt?“ „Was hat meine Äußerung oder Handlung bei dir ausgelöst?“),
- sich für Kritik, das heißt das Anlegen von möglichst konkret und einvernehmlich geklärten Wertanliegen (Qualitätskriterien) sowohl im Hinblick auf destruktives Verhalten (sog. negative Kritik, die eigentlich positiv ist, denn destruktiv ist es, keine Kritik zu empfangen) als auch konstruktives Verhalten (sog. positive Kritik) zu öffnen und
- Rückmeldung von Kritik unterscheiden zu lernen, damit nicht unter dem Deckmantel von Rückmeldung Kritik geübt wird.

Speziell geht es um den Aufbau, Schutz und Erhalt von guten Beziehungen in Partnerschaften und Gemeinschaften durch

- **Balance** anstelle eines Gegeneinanders
 - von Respekt vor Vielfalt und Unterschiedlichkeit (Diversität) und Bemühen um konstruktive, entwicklungsfördernde Gemeinsamkeiten
 - von Lebensschutzrechten einschließlich Gemeinwohlförderung, Mitwelt-, Klima- und Artenschutzrechten auf der einen Seite und Freiheitsrechten einschließlich Selbstentfaltungs- und Selbstverwirklichungsrechten auf der anderen Seite
- **Vermeidung** und Verringerung der Gefahr **der Polarisierung**
 - als Dominanz und Privilegierung von Personen und Gruppen einerseits sowie
 - als Diskriminierung und Vernachlässigung oder Ausgrenzung und Marginalisierung von Personen und Gruppen, und zwar von anderen (Du darfst nicht mehr mitmachen.) wie selbstgewählt (Ich mache nicht mehr mit.)
- **Unterscheidung von Meinungs- und Handlungsfreiheit.**

Man kann alles denken und fühlen, vieles sagen, aber nicht alles machen – z. B. sollte man anderen kein Leid zufügen. Es geht in der Sozialethik in erster Linie um die Tat: „Was du nicht willst, dass man dir **tu**, das füg auch einem anderen zu.“ Aber auch ausgesprochene Worte können seelisch schmerzende Verbalhandlungen sein.
- **Abbau von Hierarchien und anderen Gewaltformen**

Im Zeitalter der Globalisierung kommen wir nicht umhin, einerseits eine Diskussion über gewaltfreie Kommunikation zu führen einschließlich der Fragen zur psychosozialen und politischen Korrektheit der Sprache. Andererseits gilt die Kulturtechnik, Kränkungen zu ertragen, weltweit als Garant des friedlichen Zusammenlebens zu fördern, aber auch einzufordern. Denn sonst geraten wir in einen zermürenden Kulturkampf aus Hass und Rache. Niemand verlangt von

gekränkten Personen oder Gruppen, dass sie die Provokateur*innen respektieren oder gar lieben. Gewaltbereite und diskriminierend kommunizierende Personen dürfen kritisiert werden, solange niemand zu Gewalt aufruft oder versucht, diese Personen durch Einschüchterung zum Schweigen zu bringen.

0.5 Solidarische Kommunikation

Lassen wir anfangs Lisa Hugger, Projektentwicklerin, auf die Frage antworten, was für sie das Allerwichtigste für das Gelingen eines gemeinschaftlichen Wohnprojektes ist: „Ich denke, eine menschliche Atmosphäre der gegenseitigen Toleranz ist essentiell, sich zuhören zu können und den anderen wahrzunehmen und zu akzeptieren in seiner Art und Weise. Und eine Grundhaltung, dass man seine Wünsche und Ideen einbringen kann und soll und gleichzeitig bereit ist, mit Kompromissen zu leben.“⁷

Communicare ist Latein und bedeutet in etwa, über Gespräche und andere Formen der Kooperation und Interaktion zusammenzufinden, Beziehungen aufzubauen, sich durch konstruktive Absprache miteinander zu vereinen.

Damit im engen Zusammenhang steht das Wort Kommune als die Gemeinschaft derjenigen, die sich freiwillig über abgesprochene und eingehaltene Vereinbarungen zur Gestaltung eines die Würde jeder einzelnen Person währenden sozialen Miteinanders zusammengefunden haben. Menschliche Würde entsteht und erhält sich in einem Prozess sozialer Wechselseitigkeit, in dem Menschen ernsthaft darum bemüht sind, einander als gleichwertige und gleichberechtigte Subjekte anzuerkennen, also einander nicht länger, obwohl unsere waren-, profit- und konkurrenzorientierte Wirtschaftsordnung dies nahelegt, zum Objekt ihrer Bedürfnisse zu machen.

Kern der Würdigung von Menschen ist die Anerkennung der jeweils spezifischen Art des Erlebens eines Menschen als Ausdruck seiner psychosozialen Besonderheit.

Um am Erleben eines Menschen anknüpfen zu können, gilt es, gemeinsam zu einer Sprache des Erlebens zu finden und diese so zu differenzieren, dass sich die einzelne Person mit ihrem Erleben erkannt und gemeint fühlt.

Eine Sprache des Erlebens achtet darauf, dass die Beteiligten in Kontakt miteinander treten und über pragmatische Fakten, Details, Dogmen und Pflichten hinaus zum Ausdruck und zur Aushandlung von Werten, zur Gesamtschau auf ihr Dasein (Weitblick und Weltblick), zur Solidarität und liebevollen Verbundenheit mit allen und allem finden. Grundlage für echten, freien und offenen menschlichen Kontakt ist die Anerkennung der eigenen wie fremden leibverankerten Gefühle und der ihnen zugrundeliegender Bedürfnisse (Wünschen, Brauchen, Hoffen, Sehnsüchte, Träume, Wert- und Sinnsuche etc.).

Da Menschen sich über Worte, Mimik, Gestik und gemeinsame Tätigkeiten handelnd begegnen, kann Erlebniskontakt gut über die Beschreibung des Handlungserlebens hergestellt werden: „Ich sehe, dass du mich mir zunickend begrüßt und erwidere deinen Gruß ebenfalls durch Nicken und ein ergänzendes Hallo, möglicherweise mit Namensnennung.“

Wenn dieses Handlungserleben dann noch ergänzt wird durch den Ausdruck von Respekt und Wertschätzung für die andere Person, z. B. in Form eines freudigen oder wohlwollenden Blicks, wird guter Kontakt wahrscheinlicher.

Menschen brauchen zur Stabilisierung eines gesunden Selbstwertes die möglichst tägliche und wiederholte Erfahrung, in gleichberechtigter Weise gesehen und wertgeschätzt zu werden.



Ziel der Erweiterung der Sprache des Erlebens ist eine Vertiefung von Bezogenheit als Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Solidarität ist das Ergebnis der Erfahrung wohlwollender Bezogenheit.

Eine tiefe und anhaltende wohlwollende Bezogenheit wird auch als Liebe benannt. Man kann Liebe auch umschreiben als ein Geben vom Herzen her, das zum Wohlergehen eines anderen Menschen und damit auch zum eigenen Wohlergehen beiträgt.

Solidarität ist in diesem Sinne die Bereitschaft zum einfühlsamen wechselseitigen Geben vom Herzen her, wobei das Geben selbst frei von anderen Motiven ist wie Erzeugung von Dankbarkeit, Einschüchterung, Unterwerfung, Vermittlung von Schuldgefühlen oder Beschämung der anderen Person. Diese Erfahrung von Liebe und Solidarität macht es uns Menschen leichter, selbst unter schwierigen psychosozialen Bedingungen mit unserem einfühlsamen psychosozialen Wesen in Kontakt zu bleiben, selbst unter herausfordernden Umständen menschlich zu bleiben und den Kontakt zu uns selbst wie zu anderen Personen, die wir in innerer oder äußerer Not sind, nicht abreißen zu lassen.

Was wir Menschen nicht brauchen, was wechselseitigen Kontakt und Solidarität zerstört, uns vom gemeinsamen Leben entfremdet und unser Selbstwertgefühl destabilisiert, sind

- moralische Verurteilungen („Du bist gut oder schlecht.“) als
 - Schuldzuweisungen („Es liegt an dir, dass ich...“),
 - Beleidigungen („Du bist eine Schlampe.“),
 - Abwertungen („Du kriegst nichts auf die Reihe.“),
 - Diagnosen („Du bist ein schlechter Verlierer.“) und
 - Vergleiche mit anderen Personen („Andere können das viel besser als du.“)
- negative Kritik („Das hast du schlecht gemacht.“)
- Negationen („So geht es nicht.“),
- Personalisierte dogmatische Werturteile („Du liegst damit richtig oder falsch.“),
- Forderungen, Anordnungen und Befehle („Mach das gefälligst so, wie ich es haben will.“),
- Drohungen und Strafen („Wenn du nicht, dann...“),
- Gewaltanwendungen, egal ob verbal, psychologisch (auch nonverbal) oder physisch,
- Ignoranz („Du bist für mich Luft.“) und
- Arroganz („Du bist es nicht wert, dass ich deine Bedürfnisse und Meinungen beachte.“).

Dieses Werkbuch kann Sie dabei unterstützen, eine derart entwicklungshinderliche Kommunikation zu erkennen und Ihnen Ideen an die Hand zu geben, eine entwicklungsförderliche Kommunikation zu gestalten.

Kapitel 1: Beziehung, Kontakt und Kommunikation

Kontaktdestruktive, feindselige und entmenschlichende Kommunikation hat ihre Wurzeln in bestimmten Auffassungen über die menschliche Natur, das menschliche Wesen. Diese Auffassungen betonten jahrhundertlang unsere angeborene Schlechtigkeit und Mangelhaftigkeit, das Teuflische und Böse, das Egoistische und gewalttätig Unberechenbare im Menschen. Damit wurde die Notwendigkeit begründet, Kindern eine durchaus auch schmerzhaft Zucht und Erziehung zuzufügen, die unser von Natur aus unerwünschtes Wesen kontrolliert („Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf.“).

Eine uns dem psychosozialen Miteinander und Füreinander entfremdende Kommunikation und Umgangsform rührt jedoch in Wirklichkeit von ebensolchen Menschenbildern verbunden mit einer starr-hierarchischen Gesellschaft samt deren Subkulturen her, deren Funktionieren von einer großen Zahl selbstwertschwacher, unterwürfiger Bürger abhängt. Eine überwiegend autoritär-hierarchische, wenig feinspürige, gefühlsferne, körperfeindliche, bedürfnisverweigernde, Konkurrenz und Rivalität einfordernde, das bestehende neoliberal-kapitalistische Wirtschaftssystem mitsamt der repräsentativen Demokratie als alternativlos darstellende, Menschen zum Objekt herabwürdigende Erziehung, Bildung und Medienkultur fördert die Aufrechterhaltung derartiger Denkmuster und institutionellen Strukturen, die Menschlichkeit als gleichberechtigtes, achtsames, wohlwollendes, wertschätzendes und respektvolles Nebeneinander der Personen eher als unrealistisch und idealistisch verachten.

Für die Mächtigen der Erde, für Herrschende und Religionspatriarchen ist ein konstruktives, hoffnungsvolles, auf verantwortliche Mitmenschlichkeit basierendes Menschenbild rundherum bedrohlich, staatsgefährdend und die Autorität traditioneller Herrschaftsinstitutionen untergrabend: „Schließlich bedeutet es immer, dass wir keine egoistischen Tiere sind, die von oben herab kontrolliert, reguliert und dressiert werden müssen. Es könnte außerdem zur Folge haben, dass der Kaiser keine Kleider trägt, dass ein Unternehmen mit selbst-motivierten Mitarbeitern vielleicht gut ohne Manager auskommt und eine Demokratie mit engagierten Bürgern keine (Berufs- d.Verf.) Politiker mehr benötigt.“⁸

Derlei destruktive Voraussetzungen im Menschenbild, im Verständnis dessen, was uns als Menschen ausmacht, sind für ein Zusammenleben in emanzipatorischen Gemeinschaften wenig förderlich, denn wir Menschen neigen unbewusst dazu, das zu werden, was uns über uns gelehrt und erzählt wird.

Hierarchische, lebensfeindliche, einengende und bevormundende Erfahrungen müssen wir aufarbeiten und hinter uns lassen, um partnerschaftlich miteinander in Richtung einer Abstimmung und Übereinkunft reden und interagieren zu können, um die gesellschaftlichen Verhältnisse radikal – d. h. bis in die Wurzeln des alltäglichen Umgangs und der diesem Umgang zumeist unbewusst zugrundeliegenden Eltern-Kind-Beziehungen hinein – zu demokratisieren.

Um diesen neuen Weg des Miteinanders beschreiten zu können, ist es erst einmal nützlich, sich über einige allgemeingültige und durch ihre Beachtung für unsere Verständigung nützliche Annahmen zur psychosozialen Natur des Menschen wie zur Kontakt auf Augenhöhe fördernder Kommunikation klarer zu werden.

Nützliche Annahmen über das Wesen des Menschen einschließlich der ihnen zugrundeliegenden Erkenntnisse zur Systemtheorie wurden für den Aufbau konstruktiver Beziehungen mehrheitlich erst ab der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts nach und nach erkannt und formuliert. Sie waren nur denkbar vor dem Hintergrund eines aufkeimenden Verständnisses von offenen, natürlichen und sozialen Systemen, wozu nicht nur einzelne Menschen gehören, sondern auch Partnerschaften, Gruppen (Familien, Lerngruppen, Teams etc.) und Organisationen (Gemeinschaften,

Genossenschaften, Unternehmen, staatliche Institutionen etc.). Prozesse in lebenden Systemen versteht man dann eher, wenn man sich in der Wahrnehmung nicht allein auf einzelne Personen und deren momentane Aktionen, sondern auch auf mehrere Personen, Lebewesen und Naturphänomene samt deren Interaktionen, Beziehungen und Vernetzungen über die Zeit hinweg ausrichtet.

Dieses Denken in Systemzusammenhängen und deren Entwicklung, dieses systemdynamische Denken hat, was das Verständnis der Prozesse in der Natur betrifft, die Biologie um den Aspekt der Ökologie erweitert. Inzwischen ist dieses Denken nicht mehr aus dem privaten und politischen Alltag wegzudenken. Und das ist gut so. Im Bereich der Psychologie, die sich um das Verständnis der Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsprozesse in Menschen, zum Teil auch zwischen Menschen bemüht, setzt sich erst langsam ein relationales Verständnis von menschlicher Entwicklung durch. Nur mühselig wird die bisher vorherrschende Ein-Personen-Psychologie in allzu kleinen Schritten durch eine Mehr-Personen-Psychologie ersetzt, bei der die Beziehungs- und Interaktionserfahrungen der Menschen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rücken.

In systemdynamischer Betrachtungsweise erweist sich unser Menschenbild der abgegrenzten, autonomen Individualität, des selbstständigen Inseldaseins, der geistigen Robinsonade zunehmend als brüchig, als Illusion.

Wirklichkeit kann nur angemessen erfasst werden, wenn wir uns als eigenständig und zugleich als bezogen erleben dürfen und deshalb auch können, wenn wir Bezogenheit in rückmeldebereiten und wohlwollenden partnerschaftlichen und gemeinschaftlichen Zusammenhängen wieder und wieder erleben.

Deshalb gelten unter systemdynamischer Sicht auf das Leben, die im Folgenden ausgeführt wird, folgende Vorgehensprinzipien:

1. Es wird grundsätzlich vorab ein Systemüberblick erarbeitet. Man schaut auf möglichst viele der wahrscheinlichen Wechselwirkungen, auf Netzwerke und Zusammenhänge in der Zivilisation wie in der Natur, auf das Feld der Beteiligten und Betroffenen samt ihren Interessenpositionen und Sichtweisen.
2. Eine Versöhnung des Speziellen (der Details, des Differenzierten) mit dem Allgemeinen (den Zusammenhängen, des Integrierten) wird in beide Richtungen angestrebt.
3. Es werden als Richtungsgeber gemeinsame Werte und daraus abgeleitete langfristige Gesamtziele (Visionen, Utopien) beharrlich verfolgt, während die Wege, die kurz- und mittelfristigen Etappenziele recht flexibel angegangen werden. Dies entspricht dem Prinzip der Variabilität auf der Basis von Solidität und hoher Qualität.
4. Es wird in einem ersten Schritt die Erlaubnis für Unterschiede und Abweichungen, für Nonkonformismus, für Bedenken und Widerspruch gegeben (Konfliktbereitschaft) und erst in einem zweiten Schritt wird nach Übereinstimmungen und Gemeinsamkeiten, nach Kohäsion und Konsens gesucht (Harmoniebereitschaft).
5. Es wird zum Standard, Unterschiedliche Sichtweisen (z. B. Fach- oder Wissenschaftsperspektiven) und Interessenpositionen erlebensbezogen einzunehmen. Erlebensbezug meint, wo möglich in Szenarien, also szenisch-dialogisch (kinästhetische Modellierung, Verkörperung – Embodiment) zu planen. Dabei können nicht nur an Personen gebundene Positionen eingenommen werden, sondern darüber hinaus können sowohl innere Entscheidungsprozesse als auch Begrifflichkeiten und gedankliche Positionen aus einem Klärungsfeld durch Zuordnung zu Personen externalisiert werden (vielfältige Formen der Aufstellungsarbeit).
6. Es wird immer die Prozessdynamik durch Simulation kurz-, mittel- und langfristiger Entscheidungsauswirkungen von Eingriffen in das System betrachtet, wobei kurzfristige Maßnahmen die Verwirklichung von langfristigen Visionen nicht verhindern dürfen und längerfristige Festlegungen die Spontaneität der kurzfristigen

- Reaktion auf neue oder veränderte Situationen und Bedürfnisse nicht verhindern dürfen.
7. Verzögerungen zwischen korrigierenden Aktionen und Zustands- (Wieder-) Herstellung in einem Prozess, also die spezielle Trägheit eines Systems, werden sorgfältig beachtet.
 8. Es werden sowohl die begrenzenden Bedingungen für Wachstumsprozesse reduziert als auch die Wachstumsprozesse direkt forciert, ohne jedoch mehr als sachlich möglich an Wachstum zu verlangen.
 9. Man konzentriert sich auf langfristige und grundsätzliche Problemlösungen, anstatt sich mit kurzfristig-symptomatischen Lösungen zu begnügen, auch wenn diese sich im gegenwärtigen Zustand noch als wirksam erweisen. Beispielsweise ist es zumeist sinnvoller, Menschen einmalig und gründlich die Fähigkeit zur Selbstunterstützung beizubringen als ihnen immer wieder zu helfen, weil sie sich selbst noch nicht unterstützen können, auch wenn die einzelne Hilfsaktion schnell und wirksam abgewickelt wird.
 10. Man arbeitet also rechtzeitig - möglicherweise antizyklisch - sorgfältig und beharrlich daran, die Hintergrundbedingungen für dauerhaft erfolgreiches Handeln auf hohem Qualitätsniveau zu sichern.
 11. Man revidiert bei Schwierigkeiten auf dem Weg zum gewünschten Zustand nicht die Vision, sondern gibt sich mehr Zeit oder beschreitet neue Wege.
 12. Man wandelt destruktive Konkurrenzsituationen (entweder du oder ich) in Situationen friedlicher Koexistenz (sowohl du als auch ich) um.
 13. Man entkoppelt oder beseitigt Situationen, in denen der Erfolg des einen Menschen/Teams notwendigerweise zum Misserfolg des anderen/der Teams beiträgt, schafft also Win-win-Situationen.
 14. Es werden nützliche und wirksame Einflussfaktoren (Hebel, Attraktoren) herausgearbeitet.
 15. In der Kooperation zur Befriedigung von Bedürfnissen geht es nicht darum, vorgegebene Ordnungen einzuhalten, sondern die Ordnungsprinzipien und die Planungsvorgaben ständig an die sich wandelnden Bedingungen und Bedürfnisse anzupassen.

Die im nächsten Abschnitt folgende Zusammenstellung von sozial-kommunikativ förderlichen Annahmen über das Wesen des Menschen unterstützt uns in Gemeinschaftsbeziehungen hoffentlich bei der Beantwortung folgender Fragen:

- Von welchen Annahmen über die innere Struktur von Menschen und deren Beziehungen zueinander gehe ich derzeit aus?
- Wie verstehe ich z. B. die Entstehung von Bedeutungen und die Zuschreibung von Sinn und Wert, von Ethik und Moral, von Gut und Böse, von Konstruktivität und Destruktivität in uns?
- Wie begreife ich die Wechselwirkungen von Leiblichkeit, Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln? Welche Einstellung habe ich zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Lernen, zu Lernfähigkeiten und Lernschwierigkeiten, zum Lernwiderstand, zu Begeisterung und Motivation (Lernbereitschaft), zu Selbstschutzstrategien (Abwehrmechanismen), zu Behalten und Vergessen, zur Informationsaufnahme, -Verarbeitung und -Weitergabe?
- Von welchen Annahmen über Beziehungen gehe ich aus, z. B. über menschliche Kommunikation, soziales Miteinander sowie Liebe und Engagement oder Gleichgültigkeit und Ignoranz?
- Inwieweit erleichtern oder erschweren diese Annahmen zur psychosozialen Systemdynamik die Entwicklung
 - eines konstruktiven, entwicklungsförderlichen Selbstverständnisses,
 - eines wohlwollenden, aber nicht naiven Sozialbezuges (Freundschaft, Partnerschaft, Elternschaft, Liebschaft, Mitgliedschaft etc.),

- meiner sozialen Verantwortlichkeit,
- meiner Wahrnehmungs-, Empfindungs-, Denk- und Gefühlsfähigkeit und
- einer konstruktiven Verständigung mit anderen?

1.1 Systemdynamik – denkfühlhandeln in Beziehungen

Ich stelle mir vor: Wir verständigen uns über die folgenden Annahmen und Hinweise zum Menschen als lebendes soziales System, zum systemdynamischen Denkfühlhandeln und zur Kommunikation in wechselseitiger Bezogenheit. Wir halten uns an die Schlussfolgerungen daraus für die Konstruktion eines gedeihlichen Zusammenlebens unter Menschen und im Verhältnis zur Natur, obwohl uns das unter den gegenwärtigen gesellschaftlichen Bedingungen nicht immer leichtfallen wird. Dann habe ich die Hoffnung, dass wir einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Verhältnisse und des Verhaltens in Partnerschaft, Freundschaft, Gemeinschaft und Gesellschaft leisten.

1.1.1 Systemdynamisches Denken als geistige Revolution

Unsere Beziehungen zu uns selbst, zueinander und zur Mitwelt systemdynamisch, also in ihren sich zeitlich wandelnden Wechselwirkungen, in ihren dynamischen Vernetzungen und Rückkopplungen, in ihren sich verschiebenden Relationen und in ihrer Relativität zu betrachten, erscheint als die bedeutendste geistige Revolution der Neuzeit.

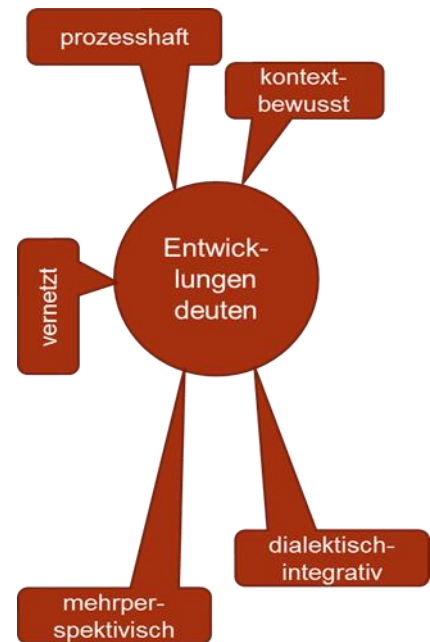
Systemaspekt	Dynamikaspekt
Kognitives und vor allem emotionales, ethisches, soziales und politisches Anerkennen von allgemeinen naturwissenschaftlichen, geisteswissenschaftlichen und anthropologischen Erkenntnissen:	
<p>Alle Menschen sind mit allen und allem in teils bestimmbarer Weise verbunden. Menschen sind ein Organismus-Mitwelt-Feld. Sie sind als Organismen (biologischer Aspekt) untrennbar mit dem natürlichen Mitweltfeld (ökologischer Aspekt) und als Individuen (psychischer Aspekt) mit dem historisch gewachsenen sozialen Mitweltfeld (kulto-sozialer Aspekt) verbunden.</p> <p>Menschen sind also bio-öko-psycho-kulto-soziale Wesen.</p> <p>Organisationen (Gemeinschaften, Schulen, Behörden, Institutionen, Unternehmen) sind lebende soziale Systeme und bestehen aus Einzelmenschen wie aus Teams – formell oder informell sich ergebend.</p>	<p>Alles fließt, befindet sich mit sach- und wesensimmanenter Geschwindigkeit in einem steten Prozess von Werden und Vergehen, von Chaos und Neuordnung. Denken, Gefühle und Bedürfnisse von Menschen sind situations- und zugleich kontextabhängig variabel und einem ständigen Wandlungsprozess unterworfen.</p> <p>In den Menschen bildet sich durch genetische, epigenetische und identifikatorische intergenerative Weitergabe ein viele Generationen übergreifendes Erfahrungsfeld ab, durch das (Beziehungs-) Erleben weitgehend bestimmt wird.</p> <p>Durch bewusstes experimentelles Handeln können wir jedoch neue Erlebensmöglichkeiten kreieren.</p>

Ein System ist eine Menge von miteinander verknüpften Einzelteilen (Systemelementen), deren Zusammen-spiel so organisiert ist (Systemstruktur), dass damit etwas Bestimmtes erreicht wird (Systemzweck).⁹

In Systemen denkend wird die Welt von uns nicht mehr atomistisch in beliebig zu trennenden Einheiten wahrgenommen, sondern wir werden uns zugleich der Ganzheitlichkeit, der Vernetzungen, der Bezogenheit und Beziehungen, der Relationen, der verbindenden, sich permanent im Wandel befindlichen Ströme von Energie, Materie und Information (Geist) bewusst.

Lebewesen und damit auch wir Menschen werden in diesen Strömungsprozessen als dynamische, sich selbst organisierende (autopoietische) Systeme (Aktionsmuster) im Netz der globalen und kosmischen Lebens- und Evolutionsprozesse wahrgenommen.

Systemdynamisches Denken ist gekennzeichnet durch die Fähigkeit, organismische Entwicklungen, ökologische und klimatische Veränderungen und sozial-kommunikative Situationen im Rahmen bestimmbarer organisatorischer Zusammenhänge in Lern- und Entwicklungsprozessen von einzelnen Personen, Partnerschaften, Familien, Teams und Institutionen (Gemeinschaften, Behörden, Unternehmen) prozesshaft, kontextbewusst, vernetzt, mehrperspektivisch und dialektisch-integrativ zu deuten.



Gedacht werden kann an systemdynamisch denkende Personen als zeit- und beziehungsbewusste Fühlenden Menschen. Dieser Mensch ist weder ein reines supercomputerartiges Denkwesen noch ein einseitig aus dem Bauch heraus lebender Gefühlsmensch, sondern eine harmonische Kombination von beidem, was ihm sowohl intuitive als auch rationale Entscheidungen ermöglicht. Eher intuitives Denken und Verhalten, schnell, spontan und energiesparend, das bei unseren Vorfahren nützlich bis überlebenswichtig war, wirkt sich in der heutigen Welt oft nachteilig aus. Heute muss scharfes Nachdenken, langsam und anstrengend, und unabhängiges Handeln die Intuition ergänzen. Beide Denkweisen haben ihr legitimes Einsatzgebiet.

Unveränderbarkeit im Menschen oder unter Menschen als Dauerharmonie, Stillstand, Beständigkeit, Abschluss, Endgültigkeit oder Perfektion ist eine Illusion. Nichts im Leben und in Beziehungen ist statisch, sondern alles verändert sich in der jeweils sach- und personenimmanenten Geschwindigkeit. Werden diese oft krisenhaft auftretenden Veränderungen nicht beachtet, nicht durch intrapersonalen (intrapersonalen) und interpersonalen (interpsychischen) Wandel begleitet, so entsteht ein Feld von Störungen, Unstimmigkeiten und Verstörungen. Jedes Festhalten an der Illusion der Beständigkeit, der Statik des Daseins kann als Kontaktabbruch zur Wirklichkeit, zum realen Lebensfluss gedeutet werden. Im Festhalten offenbart sich die Angst vor der Vergänglichkeit des Daseins, vor dem Tod. Erst, wenn wir den Tod, das Sterben als integralen Bestandteil des Lebens begreifen, uns in die reale Dynamik des Daseins fallen lassen, haben wir die Chance, in unsere Lebendigkeit, in unser wahrhaftiges Leben hineinzugelangen.

Ein sich in dynamischen Systemen zurechtfindender Mensch denkt und fühlt „zeitbewusst“ vor allem in Sinne eines vertieften emotional gegründeten Wissens um Systemkomplexität (Weltsicht) und Langzeitwirkungen (Weitsicht). Dieser Mensch erlangt Gelassenheit und Muße, indem er sich Zeit nimmt und durch Verlangsamung die jeweiligen sozialen Räume mit Bewusstheit erfüllt. Dieser Mensch denkt relativistisch unter anderem im Sinne eines besser dezentrierten Umgangs mit fremden „Eigenwahrheiten“ aller Art. Durch Perspektivwechsel und Einfühlung werden strukturelle Koppelungen zwischen koevolvierenden (sich nebeneinander gleichzeitig entwickelnden) Systemen erleichtert. Strukturelle Koppelungen dienen der Spannungsreduktion zwischen interagierenden Systemen, also letztendlich dem Lustprinzip, dem Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung. Strukturelle Koppelung gelingt nur, wenn verbindende („liebende“) gegenüber abgrenzenden Tendenzen überwiegen. Wenn jede und jeder dafür sorgt, dass es ihr oder ihm selbst möglichst gut geht – was nur gelingen kann, wenn es auch den Nachbar*innen gut ergeht – dann ist für alle gesorgt. Liebe im Sinne einer strukturellen Koppelung wird in diesem Zusammenhang zu einem „sanften Eingehen auf Andersartiges“. Die ganze Welt bildet eine Geschehenslawine von möglichst

reibungslos, spannungsarm und ökonomisch aufeinander einwirkenden, strukturell gekoppelten Systemen.

1.1.2 Lebende soziale Systeme

Ein altes Stadtviertel, in dem Menschen einander kennen und regelmäßig miteinander kommunizieren, kann man als ein lebendes soziales System betrachten, während ein neuer Häuserblock voller einander fremder Menschen erst dann zu einem System wird, wenn dort neue, überdauernde Beziehungen zwischen den Bewohner*innen entstehen. Ein System ist also gekennzeichnet durch die Teile in Verbundenheit, ist mehr als die Summe seiner Teile (gekennzeichnet durch den Aspekt der Übersummativität). Man erkennt an folgenden Fragen, ob es sich um ein System oder ein nur loses Sammelsurium handelt:

- Kann man Teile des Systems identifizieren? Das nachbarschaftliche System setzt sich zusammen aus Häusern, Straßen, Plätzen und Grünanlagen, aus Wohnungen, Läden und Büros, aus hier allein, zu zweit, als Familien oder Wohngruppen wohnenden, aus arbeitenden, einkaufenden, flanierenden und Besuche machenden Personen und vielen anderen Dingen und Lebewesen mehr.
- Beeinflussen die Teile einander? Um ein System als solches zu identifizieren, ist nach den Verknüpfungen der Teile zu schauen.- Die Nachbarn feiern Feste zusammen, beteiligen sich vielleicht an der Planung und Gestaltung von Plätzen und Grünanlagen, betreiben möglicherweise einen Nachbarschaftstreffpunkt mit Café, sind gegebenenfalls aktiv gegen Mietwucher und für die Verbesserung der Versorgungs-, Betreuungs- und Verkehrssituation im Stadtteil.
- Wirken die Teile in einer Art und Weise zusammen, die sich von der jedes einzelnen Teils unterscheidet? Eine nachbarschaftliche Gemeinschaft ermöglicht eine andere Bündelung von Kontakten und Initiativen als es einzelne Personen, Partnerschaften, Familien und Gruppen vermögen. Beispielsweise kann man Arbeitsgruppen bilden, in denen eine Stadtteilzeitung erarbeitet wird und man baut gemeinsam einen nachbarschaftlichen Fürsorgedienst auf.
- Verfügt dieses System über eine gewisse Integrität oder Ganzheit verbunden mit Mechanismen, die diese Integrität schützen? Es könnte sein, dass es einen Nachbarschaftsverein gibt, in dem die Traditionen des nachbarschaftlichen Zusammenlebens erarbeitet, bewahrt und weitergegeben werden.
- Erfüllt das System bestimmbar Funktionen (dies gilt für nichtmenschliche Systeme) oder Werte als Ziele und Zwecke (dies gilt für menschliche Systeme)? Es ist einfacher, die Einzelteile eines Systems zu untersuchen als die systemaren Verknüpfungen zu verstehen. Wenn schon informative Verknüpfungen schwierig zu erkennen sind, so gilt das für Funktionen oder Zwecke von Systemen erst recht. Systemfunktion und Systemzweck sind selten schriftlich, mündlich oder sonst wie explizit erfassbar. Ein soziales System ist sich selten seiner selbst bewusst. Die tatsächliche Zielsetzung eines Systems ist zudem nicht aus Rhetorik und Absichtserklärungen abzuleiten, sondern nur aus dem Systemverhalten selbst.¹⁰

1.1.3 Selbstorganisation und andere Eigenschaften lebender Systeme

Lebende Organismen, psychische Systeme und soziale Systeme können aus systemtheoretischer Sicht als selbstorganisierende, selbstherstellende und selbsterhaltende (autopoietische) dynamische Systeme klassifiziert werden. Selbstherstellung und Selbsterhaltung sind dabei Basiseigenschaften von Lebewesen. Selbstorganisation bedeutet das Auftreten eines bestimmten Ordnungszustandes, der über die internen und externen Wechselwirkungen der Komponenten eines Systems erreicht wird und nicht wesentlich extern vorgegeben wird. Leben ist ein dynamischer

ordnungsbildender Prozess. Dieser existiert, während er sich ändert, wobei die Änderungen mit dem Weiterexistieren kompatibel (zusammenpassend, verträglich) sein müssen. Leben ist zugleich notwendig an Stoffwechsel gebunden:

- an Energie-Stoffwechsel, also an Gewinnung von Energie für energieverbrauchende Prozesse
- an Bau-Stoffwechsel, also an Gewinnung von Materialien zum Aufbau und Wachstum von Strukturen.

Lebewesen sorgen aktiv für die Aufrechterhaltung ihres Ordnungszustandes, indem sie zwecks Energie- und Stoffzufuhr mit der Umwelt in einer selektiven Interaktion, in einem auswählenden Austausch wechselwirken. Dazu

müssen die Membranen des Lebewesens selektiv sein, d. h. sie dürfen nur bestimmte Stoffe hereinlassen und müssen schädigende Stoffe aussperren. Diese selektierenden Membranen sind das eigentliche Gehirn der Zelle und das Fundament allen intelligenten Lebens. Wie

Leben im biologischen Sinne an Stoffwechsel gebunden ist, so ist menschliches Leben im psychischen Sinne an ein Bindungs-Autonomie-System gebunden. Neben dem Stoffwechselsystem existiert also ein Bindungs-Autonomie-System als ein evolutionär entwickeltes System, das ebenfalls zu dieser Selbstherstellung und Selbsterhaltung beiträgt.

Lebende Systeme, zu denen wir als Menschen zählen, sind

- autonom,
- störbar durch Mitwelteinflüsse,
- strukturdeterminiert,
- operational und organisatorisch geschlossen,
- mit Attraktoren versehen,
- kontextabhängig und
- prinzipiell nicht steuerbar.



a. Zur Autonomie:

Autonomie der Systeme bedeutet, dass keines der sich selbst organisierenden, in zyklischen Prozessen sich immer wieder selbst erschaffenden (autopoietischen) Systeme - weder die Psyche noch der Organismus und auch nicht das Kommunikationssystem - von Ereignissen in den jeweiligen Mitwelten im Sinne einer geradlinigen Ursache-Wirkungs-Beziehung determiniert werden kann. Weil Lebewesen sich selbst erzeugen, bilden bei ihnen Sein und Tun eine Einheit. Autonom heißt nicht, dass diese Systeme von der Mitwelt unabhängig sind, sondern dass ihre Ziele sich von denen der physikalischen Umwelt unterscheiden und systemintern definiert sind. Es gibt zugleich eine strukturelle Koppelung zwischen Organismus und Mitwelt.



b. Zur Störbarkeit:

Veränderungen in der Mitwelt sind als relativ unspezifische Störungen (als sogenannte Perturbationen), zu betrachten, die von dem jeweils gestörten System kompensiert werden müssen.

Wie das System auf solche Störungen reagiert, sagt mehr über das System und seine Strukturen als über die Natur der Störung aus.

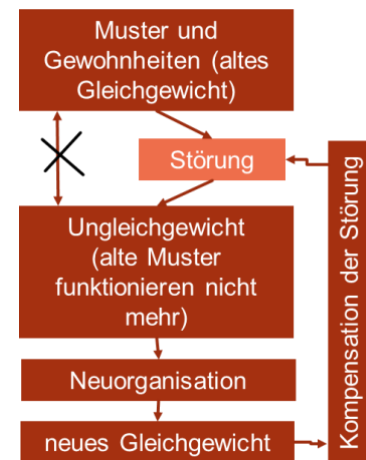
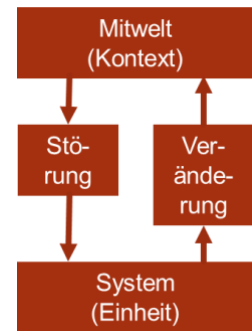
Alle Entwicklungsprozesse und Veränderungen selbstorganisierter Systeme lassen sich als Umbau ihrer Strukturen – materiell-körperlich und emotional-geistig - beschreiben, durch die derartige Störungen ausgeglichen und abgewehrt werden und ihre Integrität erhalten bleibt.

Die Perturbation ist also stets ambivalent zu bewerten: Sie ist Störung (im alltäglichen Sprachgebrauch verstanden) und Anregung zur Weiterentwicklung zugleich. Entweder es gelingt einem lebenden System, die Perturbationen zu bewältigen, dann geht das Leben weiter. Oder aber es gelingt nicht, dann stirbt das lebende System, die Selbstorganisation (Autopoiese) endet, die Strukturen und Grenzen lösen sich auf und die Komponenten dissoziieren (trennen sich voneinander, verlieren ihre Koppelung).

Im Zusammenhang der neueren Systemtheorien dient der Begriff der Störung zur Beschreibung einer bestimmten Form der Interaktion, des Zusammenspiels zwischen System (Einheit) und Mitwelt (Kontext).

Störungen sind nach diesem Konzept etwas ganz Unvermeidliches und daher weder prinzipiell negativ noch positiv zu bewerten. Sie werden als Voraussetzung für alle Strukturveränderungen (Anpassungsleistungen) selbstorganisierender Systeme betrachtet. Was immer in der Mitwelt als „Störung“ wirkt, es kann das sich selbst regulierende System nur aus dem Gleichgewicht bringen, eine Krise auslösen und im Extremfall für seine Desintegration, seine Zerstörung sorgen.

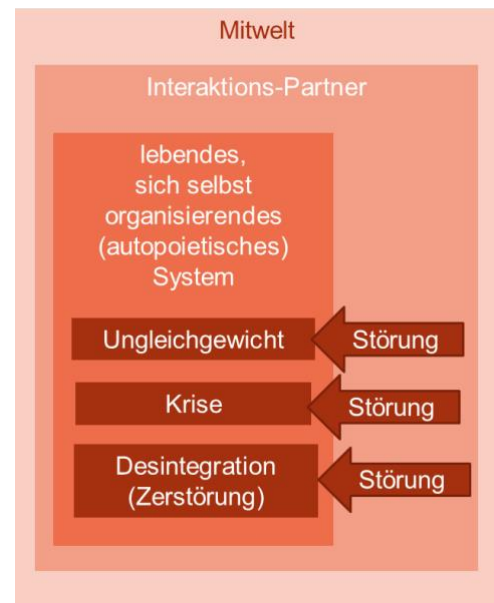
Die Reaktion auf diese Störungen folgt einer dem System eigenen inneren Logik. Mitwelt und Interaktionspartner*innen begrenzen lediglich den Freiraum, innerhalb dessen solche Systeme störungsfrei funktionieren. Die Interaktions-Geschichte selbstorganisierender Systeme ist eine Geschichte bewältigter Störungen. Ohne Störung gibt es also keine Veränderung, keine Entwicklung, aber auch keine Fehlentwicklung und keine Notwendigkeit der Korrektur von Fehlern. Man könnte also statt von Störungen auch von Anregungen sprechen, um eine positiv bewertete, entwicklungsfördernde Wirkung von Umweltereignissen auf solche selbstorganisierten Systeme zu beschreiben.



c. Zur Struktur determiniertheit:

Struktur determiniertheit von Systemen meint, dass ihr Verhalten nicht im Sinne einer geradlinigen Ursache-Wirkungs-Beziehung durch äußere Ereignisse bestimmt und festgelegt wird. Sondern ihr Verhalten wird bestimmt durch ihre aktuelle interne Struktur, z. B. von welchen Erfahrungen, Werten, Gefühlen und Hormonen ein Mensch zurzeit gesteuert wird. Das außerhalb ihrer Grenze in ihrer Mitwelt beobachtbare Verhalten ist durch Vorgänge in ihrem Inneren begründet.

Die Entwicklung und Umorganisation solcher struktur determinierter Systeme wie der Psyche lässt sich schematisiert wie folgt darstellen: Sie verhalten sich so lange entsprechend der Logik ihrer internen Organisation, bleiben beispielsweise in alten Mustern und Gewohnheiten gefangen, bis sie so gestört werden, dass sie ihr Gleichgewicht verlieren und die alten Muster, die bisherigen Anpassungs-Leistungen nicht mehr funktionieren. Dann organisieren sich ihre internen Strukturen neu (z. B. durch Aufnahme von Nahrung oder durch Lernen neuer Muster und Gewohnheiten), bis die Störung kompensiert ist und sich erneut irgendeine Form des Gleichgewichts etabliert. Gelingt es dem System nicht, ein neues Gleichgewicht zu finden, so verliert es seine Integrität, wird psychosomatisch krank oder löst sich auf und stirbt.



d. Zur operationalen Geschlossenheit:

Auch die scheinbare (der Schein trügt) Nicht-Veränderung von lebenden Systemen ist das Ergebnis von ständig in gleicher oder ähnlicher Weise ablaufenden Prozessen.

Es werden die vorhandenen neuronalen Bahnungen im Gehirn genutzt. Man kann diesen Vorgang auch als stabilisierendes Lernen oder Routine-, Gewohnheits-, Muster- oder Schemaprägung bezeichnen. Beobachtende eines lebenden Systems sind mit scheinbar statischen Strukturen konfrontiert, die das Ergebnis dynamischer Prozesse sind. Diese Organisationsform dynamischer Systeme wird von Systemtheoretikern operationelle oder organisatorische Schließung genannt. Eine organisatorisch geschlossene Einheit ist als eine zusammengesetzte Einheit durch ein Netzwerk von Interaktionen von Komponenten definiert, die durch ihre Interaktionen rekursiv (in Rückkoppelungskreisen) das Netzwerk der Interaktionen regenerieren, das sie produzierte. Sie verwirklichen das Netzwerk als Einheit in dem Raum, in dem die Komponenten existieren, Dazu werden die Grenzen der Einheit festgelegt, wodurch sich eine Unterscheidung des Systems vom Hintergrund ergibt.



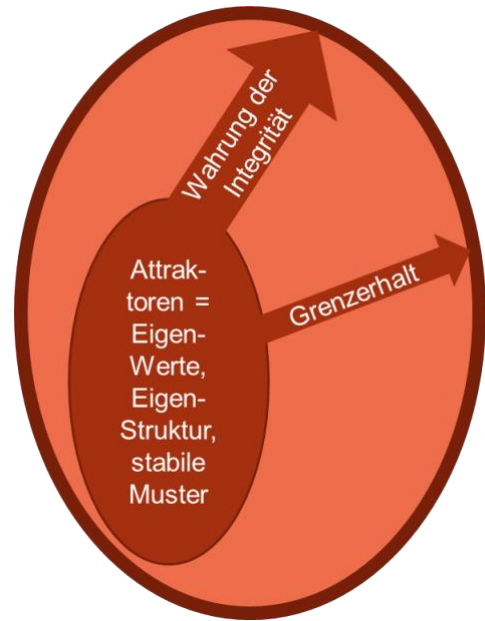
e. Zur Nicht-Steuerbarkeit:

Das Problem, die Herausforderung der Politiker*innen, Lehrenden, Heilenden, Leitenden, Erziehenden und Psychotherapierenden besteht darin, dass niemand direkt und zielgerichtet in die Psyche eines anderen Menschen einwirken (intervenieren) kann. Die prinzipielle Nicht-Steuerbarkeit solcher autonomer lebender Systeme wie Menschen, Gruppen und Gemeinschaften aller Art ist es, was Regieren, Erziehen, Leiten und Kurieren zu „unmöglichen“ Berufen macht. Wer immer aufgrund seiner beruflichen Funktionen vor der Aufgabe steht, das Verhalten anderer Menschen oder soziale Prozesse zielgerichtet beeinflussen zu sollen, muss mit der paradoxen Situation

zurechtkommen, die Verantwortung für ein Verhalten von Systemen zu tragen, die ganz offensichtlich nur in sehr begrenztem Maße steuerbar sind.

f. Zu den Attraktoren:

Auch die Entwicklung und Aufrechterhaltung psychischer und sozialer Strukturen lässt sich als Resultat operationaler Schließung erklären. Lebende Systeme erhalten ihre Grenzen und ihre Integrität als Einheit durch Prozesse, deren Ausgangspunkt und Ergebnis von beobachtenden Personen als nahezu identisch beurteilt werden. Diese Systeme reorganisieren ihren Eigenwert. Solche stabilen, die Eigenstruktur und das Eigenverhalten erhaltenden Werte oder Muster werden auch als „Attraktoren“ bezeichnet. Attraktoren sind in dem Sinne die Garanten für die Integrität, die Einmaligkeit und Besonderheit eines Systems.



g. Zur Kontextabhängigkeit:

Alle Ereignisse – soziale wie technische oder naturwissenschaftliche – finden in bestimmten Kontexten, in einem Geflecht oder Netzwerk von Beziehungen und Bezügen (Wechselwirkungen) statt, durch die die jeweils besondere Bedeutung und Wirkung der Situation bestimmt wird. Durch Kontextvertiefung und Kontextverbreiterung gelangen Menschen weg von der Ebene der durch monokausale Bewusstseins-Fesselung hervorgebrachten trivialen Lösungen in kooperativen Entwicklungsprozessen, z. B. „Wer dabei erwischt wurde, dass er einen Fehler gemacht hat, muss Fehler eben in Zukunft besser vertuschen oder andere dafür verantwortlich machen.“. Kontextbewusstsein führt hin zu bedeutsameren und wirksameren Wegen und Ergebnissen, z. B. in einer fehlertoleranten Kooperationskultur werden Fehler als willkommener Anlass für Verbesserungsprozesse gesehen.

1.1.4 Komplexität lebender Systeme

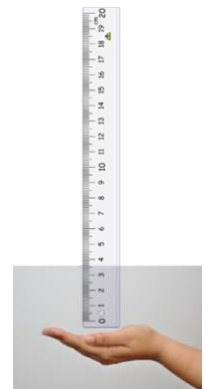
Komplexes muss nicht kompliziert sein. Städte sind komplexere Lebensräume als Dörfer. Ein Handy ist komplexer als ein Stein. Komplexität entsteht aus Differenzierung und Konnektivität (Verbundenheit).

Das „Design“ eines Systems oder eines Organismus verleiht den vielen interagierenden Teilen Stabilität. Daraus ergibt sich „systemische Eleganz“ als Schönheit, die in der Funktionalität angelegt ist. Komplexität zeichnet sich durch eine Fülle von Einzelteilen, aber auch durch eine Menge stabiler Verbindungen zwischen diesen Teilen aus. Komplexität ist eine durch Rückmeldung (Feedback) sich vereinfachende Kompliziertheit.

Dynamische Anpassungsfähigkeit (Adaptivität) der Systeme durch Feedbackschleifen ist das Wesen innerer Komplexität. Sie ist der Grund dafür, dass man ein Lineal nicht senkrecht auf einen Tisch stellen, wohl aber in der Hand ausbalancieren kann. Komplexität ist in vielerlei Hinsicht das Gegenteil von Kompliziertheit.

Kompliziert sind Dinge, deren Komplexität sich uns nicht erschließt. Komplexe Systeme kann man durch folgende Eigenschaften beschreiben:

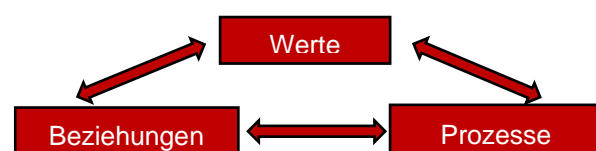
- Ihre Struktur ist differenziert und vielfältig.
- Sie verfügen über Feedback-Schleifen, die für positive (verstärkende) wie negative (dämpfende) Rückkopplungen sorgen.
- Sie besitzen im Falle biologischer Organismen die Fähigkeit zur Selbstregulation.
- Sie können zwischen stabilen und chaotischen Zuständen hin und her wechseln.



1.1.5 Von der Realität zur Wirklichkeit

Um in die neue Denkwelt der Systemdynamik einzutreten, gilt es unter anderem, den Sprung von der Realität, von der Welt des Materiell-Realen, von der anschaulichen Dingwelt, in die Wirklichkeit, in die Welt der auch außerhalb der Anschauung liegenden, nur modellhaft und damit vage, aber nie vollständig erfassbaren Wirkmechanismen durch Bezogenheiten, zu wagen. In dieser anderen, den tatsächlichen Wirkmechanismen unseres Daseins näherstehenden Denkwelt geht es nicht länger allein um das handgreiflich Konkrete und Materielle, sondern um das im Hintergrund unseres Daseins bestimmend wirksame Abstrakte

- der **Prozesse** (Entwicklungen, laufenden Veränderungen, Zeitverhalten, Ereignisabfolgen, Wechselwirkungen, Unterscheidung nach kurz-, mittel- und langfristigen Wirkungen),
- der **Beziehungen** (Verbindungen, Relationen, Verknüpfungen, Netzwerke, Muster, Strukturen) und



- der **Werte** (Richtungsvorgaben, Ethikrichtlinien, Qualitätskriterien, Visionen, Ziele, Zwecke, Funktionen, Prinzipien, Regeln, Maßstäbe).

Die Herausforderung an Menschen in Partnerschaften und Gemeinschaften besteht darin, wo es für die Gestaltung gemeinsamer Entwicklungsprozesse nötig ist, aus der Denkwelt des Materiell-Vordergründigen und unmittelbar Anschaulichen herauszutreten.

- Was zum Beispiel das Denken in sozialen Beziehungen betrifft, so lenkt uns unsere Aufmerksamkeit immer wieder vom abstrakten, jedoch einzig die wirkliche Qualität der Verbundenheit anzeigenden Wir ab. Wir landen immer wieder beim anschaulich-konkreten Ich und Du, bei den Eckpfeilern. Bei Beziehungen bleiben wir gern im Rahmen des Vertrauten stecken, individualisieren, familiarisieren, regionalisieren oder nationalisieren unser Bewusstsein, teilen es in Eigenes und Fremdes, in Zugehöriges und Auszugrenzendes ein.
- Im Hinblick auf das Denken in Prozessen werden wir immer wieder gedanklich überwältigt vom Anschaulich-Festen, vom jeweiligen Zustand. Wir springen gleichsam von einem Zustand zum anderen, weil unsere an die Anschauung gebundene Vorstellungskraft uns zur Diskontinuität verleitet: Heute ist es so und morgen ist es anders. Was dazwischen geschieht, entzieht sich unserer Aufmerksamkeit. Gerade was Prozesse betrifft, fesseln wir häufig unsere Aufmerksamkeit an geläufige Zeitintervalle und Kreislaufrythmen, an Tage, Wochen, Monate, Ernteperioden, Jahre, Wahlperioden, Generationenwechsel, durchschnittliche Lebensspannen.
- Ebenfalls ungewohnt für das traditionelle, routinierte, an Alltagshandlungen gewöhnte Denken ist das Erfassen der unseren Entscheidungen und Handlungen als anschaulichem Tun oder noch schwieriger eher unanschaulichem Unterlassen zugrundeliegenden Wertentscheidungen. Unsere Werte – egal, ob sie uns bewusst werden oder nicht - sind es letztendlich, die die Prozesse in Beziehungen steuern, die unser soziales Handeln ausrichten.

1.1.6 Denkfühlhandeln als alte und neue Normalität

Ein ganzheitliches, im leiblichen Erleben gegründetes Denkfühlhandeln in Beziehungen ist normal, wird aber durch vielerlei soziokulturelle Bedingungen gestört.

Wirklichkeitsangemessen in Beziehungen und Verbindungen zur sozialen und materiellen Welt zu denken, zu fühlen und zu handeln (zu denkfühlhandeln), ist für Babys und Kleinkinder normales alltägliches Erleben, wenn auch noch getrieben von psychobiologischer Abhängigkeit und magisch-symbolisch verklärt. Dieses Denkfühlhandeln in relationalen Ganzheiten, in sozialen Bezügen und in vernetzten Zusammenhängen wird systematisch gestört bis zerstört durch unsere mit dem Alter zunehmende Entfremdung von den Produktionsbedingungen und gesellschaftlichen Gestaltungsbedingungen

- über Lohnabhängigkeit mit Trennung von Unternehmern und Arbeitnehmern,
- über kapitalistische Globalisierung unter dem herzlosen Gebot der Profitmaximierung,
- über die Form der faktischen Nicht-Beteiligung in repräsentativen Demokratien und
- über Fächerzergliederung in Schulen und Hochschulen (Fachidioten, die von nichts alles wissen) vor dem Hintergrund extremer gesellschaftlicher Arbeitsteilung.

Darum ist es für die meisten Erwachsenen eher ungewöhnlich, in Vernetzungen, Verbindungen, Ganzheitlichkeiten, Beziehungen und Zusammenhängen zu denken. Erfahrung von und Sehnsucht nach Verbundenheit, oft romantisch verklärt als Liebe, erscheint vielen als wirklichkeitsfern. Die Tatsachenfeststellung, dass alles ist mit allem und allen verbunden ist, wird dementsprechend zumeist in den Bereich der Esoterik und Spiritualität ausgelagert. Verbundenheit wird kaum gefühlt und kaum gezielt gefördert.

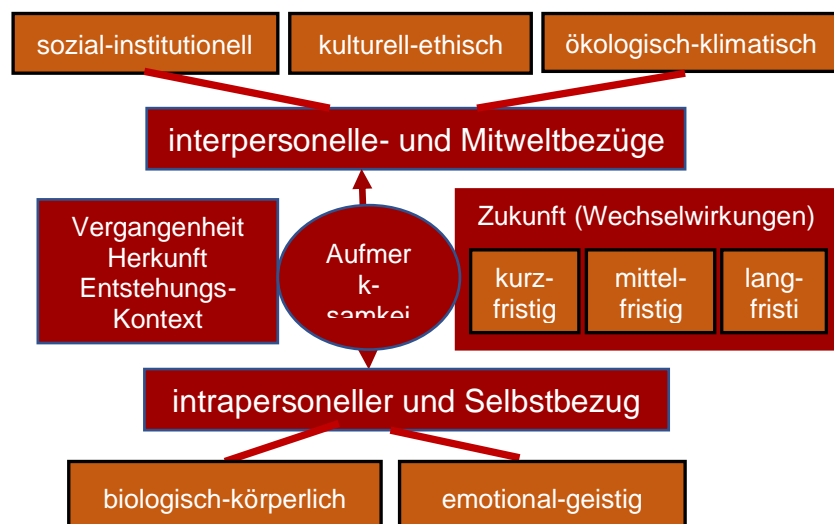
Gefühle werden mit diesem Systemgedanken – mit dieser Realität unserer Allverbundenheit mit Menschheit und Mitwelt – nach Möglichkeit nicht verbunden. Verbundenheit von allen und allem wird, wenn überhaupt, nur abstrakt-philosophisch postuliert. Erkenntnisse zur Systemtheorie bleiben also, wenn sie überhaupt aufgegriffen werden, eher im Verbalen hängen und sind eher emotional unbelebt. In vielen Menschen herrscht ein Grundgefühl der sozialen und naturbezogenen Isolation vor. Würden wir Menschen uns mehr Gefühle in Richtung auf diese reale Verbundenheit erlauben – die Liebe ist z. B. eines der Gefühle, in tiefer Verbundenheit zu (einem) Menschen zu leben –, würden wir bemerken, wie wir zumeist, diese Tatsache der Vernetzung ignorierend, eher isoliert vor uns hin leben.

Denkführend gefesselt an die Suggestionsmacht der Offensichtlichkeit halten wir uns emotional zumeist in abspaltender Unterscheidung auf: „Hier bin ich getrennt von dir. Da bist du getrennt von mir. Dort draußen ist die Mitwelt.“ Indem wir Verbundenheits-Denkfühlen abwehren – und als esoterisch abtun -, vermeiden wir Verantwortung für die Mitwelt und die Menschheit als Ganze und zugleich ein schlechtes Gewissen, was den Zustand von Gemeinschaften, der Gesellschaft, der Menschheit sowie der Öko- und Klimasysteme betrifft, unterminieren wir jedoch zugleich die Entwicklung unserer Sozialkompetenz einschließlich der Beziehungs- und Liebesfähigkeit. Akzeptierend (freundlich achtsam) zum eigenen Selbst zu gelangen (Selbsteinfühlung, Selbstliebe, Selbstwertschätzung), das nie unabhängig von der Mitwelt existieren kann, ist darum eine große Entwicklungsherausforderung. Vom Ich zum Du (Perspektivwechsel, Einfühlung, Mitgefühl, Kooperation, Akzeptanz des Andersseins) zu gelangen, ist ebenfalls herausfordernd. Vom kleinen Wir (Partnerschaft, Freundschaft, Familie etc.) und vom großen Wir (Gemeinschaft bis Menschheit in seiner Mitwelt) her zu denkfühland handeln, fällt uns dementsprechend oft noch schwerer.

In einer prozessorientierten Denkfühl-Kultur werden in Routinen (Gewohnheiten, Routinen, Muster, Schemata, Rituale) festgefahrene Rückkopplungsprozesse, destruktiv fixierte Problemkreisläufe (negative Entwicklungsspiralen, Teufelskreise, erstarnte Wiederholungsmuster: „Bisher haben wir immer.“) ersetzt durch zukunfts offene, Ressourcen fördernde Experimente: „Von nun an experimentieren wir gut vorbereitet damit, ob ...“, durch positive, konstruktive Entwicklungsspiralen, durch sich selbst beschleunigende, weil gelingenden und erfolgreiche Lernprozesse. Man schaut nicht mehr nur darauf, wie ein Mensch ist, sondern in welchen Kontexten (z. B. psychosozial, kulturell, politisch und wirtschaftlich) er so geworden ist, wie er sich derzeit gibt (verhält und sein Verhalten legitimiert) und unter welchen Bedingungen sich mehr prosoziales Verhalten entfalten könnte.

1.1.7 Bezüge und Kontexte

Systemdynamisches Denken meint, seine Aufmerksamkeit auf die Beziehungen und Bezüge im Wandel, in ihrer Dynamik zu richten und zugleich unterschiedliche Kontextdimensionen in ihren Zusammenhängen, Wechselwirkungen und Rückkopplungen (kurz-, mittel- und langfristig) innerhalb von Personen (intrapersonal, intrapersonell), zwischen Personen (interpsychisch,



interpersonell) sowie zwischen Personen und Sachverhalten zu erfassen.

Die nach außen gewandte Aufmerksamkeit für interpersonelle und Mitweltbezüge richtet sich auf sozial-institutionelle, kulturell-ethische und ökologisch-klimatische Bedingungen zum Leben und zum Überleben.

Die nach innen gewandte Aufmerksamkeit für einen intrapersonellen oder Selbstbezug richtet sich sowohl auf biologisch-körperliche als auch auf emotionale-geistige Aspekte des Daseins einschließlich der existenziellen Grundbedingungen des Seins wie Sterblichkeit, Isoliertheit, Freiheit, Notwendigkeit der Sinnkonstruktion und Polarität von Autonomie und Interdependenz.

Diese systemdynamische Selbst- und Weltsicht, die im Folgenden weiter konkretisiert wird, liegt allen Annahmen über das Wesen nützlicher Interaktion unter uns Menschen zugrunde.

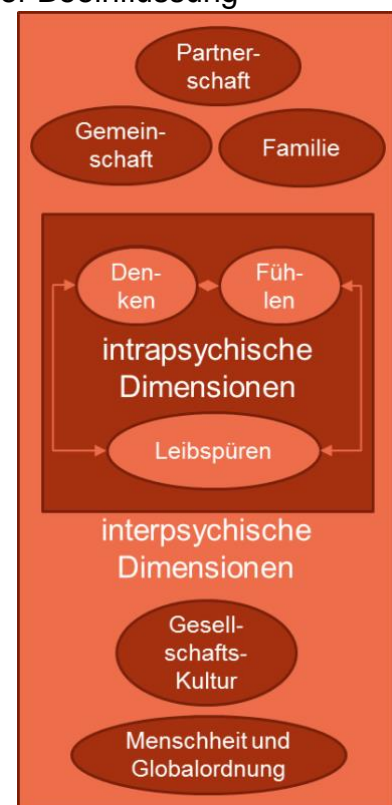
Systemdynamisches Denkfühlen oder Fühlenden fördert eine kontextbewusste und damit umfassende und realistische Einschätzung von Beziehungsrealitäten und damit die Erweiterung der Möglichkeiten zu gezielter und wirksamer Beeinflussung intrapsychischer, kommunikativ-sozialer, institutioneller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher bis global-ökologischer Prozesse.

Umsicht als Weitsicht (dynamischer Aspekt der Einbeziehung von langfristigen Auswirkungen wie z. B. Technologie- oder Klimafolgeerscheinungen) und Weltsicht (Kontextaspekt zur Bestimmung des Zusammenhangs von Regionalität und Globalität im Sinne eines regionalen Handelns und globalen Denkens) wird durch systemdynamisches Fühlenden gefördert.

Fehleinschätzungen in Bezug auf Entscheidungs- und Handlungsauswirkungen werden reduziert.

Je leichter uns fällt, in dynamischen Systemen zu denkfühlen, desto eher können wir Einfluss auf diese und auf uns selbst als Teil der Beziehung nehmen. Mit Hilfe dieses Bewusstseins können linear-mechanistische Konzepte von Entwicklungsvorgängen transformiert werden hin zu einem systemisch-prozessualen Verständnis von psychischen und sozialen Prozessen. In einer prozessorientierten Denkfühlkultur werden

- in Routinen (Gewohnheiten) festgefahrene Rückkopplungs-Prozesse, destruktiv fixierte Problem-Kreisläufe (negative Entwicklungsspiralen, Teufelskreise, erstarrte Wiederholungsmuster: „Bisher haben wir immer.“) ersetzt durch
- zukunfts offene, Ressourcen fördernde Experimente („Ab jetzt experimentieren wir einmal gut vorbereitet damit, ob ...“), durch positive, konstruktive Entwicklungs-Spiralen, durch sich selbst beschleunigende Lernprozesse.



1.1.8 Teilganze (Holons) als Systembausteine

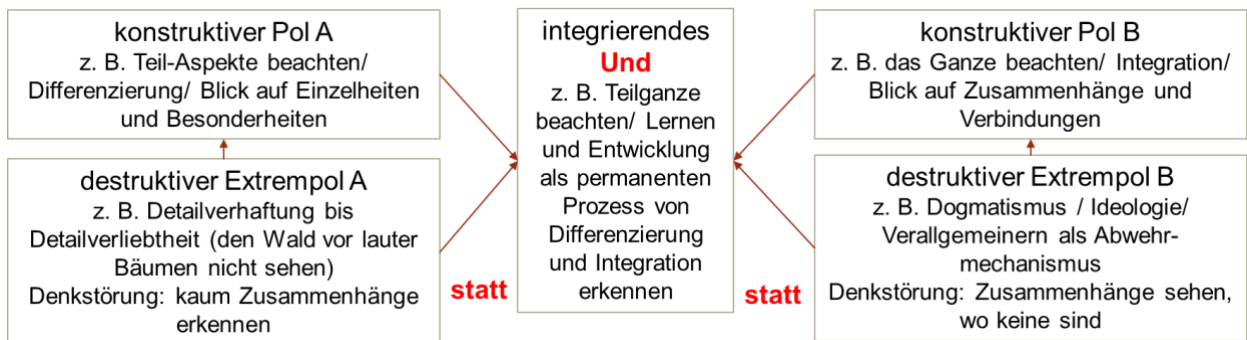
Systemdynamisches Denken erfordert, Teilganze (sogenannte Holons¹¹) sowohl als Ganzheiten (integrativer Denkaspekt mit dem Fokus auf Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge) als auch mit ihren dazugehörigen Teilen (differenzierender Denkaspekt mit dem Fokus auf Besonderheit und Unterschiede) zu erfassen.

Es geht darum,

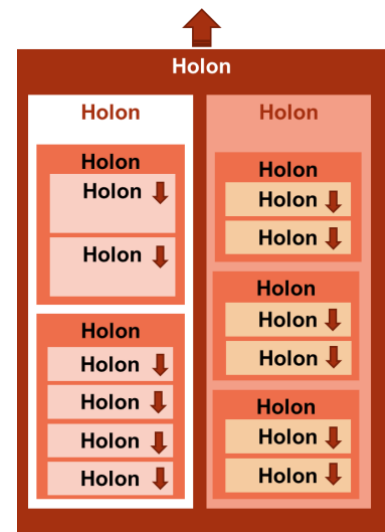
- die Qualität von Ganzheiten und Teilen zu unterscheiden,
- das Entwicklungszusammenspiel, die Koevolution von unterschiedlichen Teilganzen zu erfassen und aus all dem
- ein Verständnis für Teilganze und deren Zusammenwirken im größeren Ganzen zu entwickeln.

Teilganze (Holons)	
Ganze	Teile
integratives Denken	differenzierendes Denken
Zusammenhänge	Trennendes
Gemeinsamkeiten	Unterschiede

Wirklichkeit ist insgesamt nicht aus Dingen, sondern aus Holons zusammengesetzt, die in Holarchien geordnet sind.



Diese Holon-Wirklichkeit ist also weder aus Ganzen (holistische Weltsicht) noch aus Teilen (atomistische Weltsicht)



zusammengesetzt, sondern aus Holons (Teilganzen). Diese Holons sind zu einer Holarchie zusammengesetzt, die aufwärts und abwärts endlos („transfinit“) weitergeht und weitergehen muss. Die Welt besteht aus Holons in Holons in Holons oder aus Kontexten in Kontexten in Kontexten.

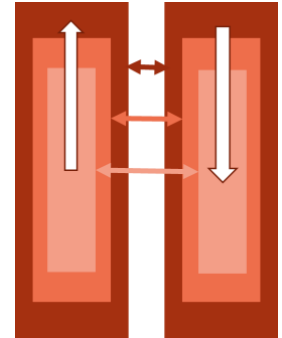
Bedeutung ist kontext-gebunden, aber Kontext ist ungebunden, grenzenlos.

Der Holon-Begriff ist deshalb für neues Denken so brauchbar, weil er die Mitglieder einer Gemeinschaft dazu führen kann, gezielter über den Zusammenhang von Ganzen und Teilen nachzudenken.

Systemdynamisches Denken erfordert ein ständiges Gleiten in den Kontextdimensionen. Aufwärts bewegt man sich beispielsweise von den Interaktionen zwischen einzelnen Personen zu Interaktionen in Team, in der Gemeinschaft und in der Gesellschaft hin zu den globalen Rahmenbedingungen für wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel. Abwärts bewegt man sich von wirtschaftlichen und politischen Entscheidungen zu den Handlungszwängen und verbleibenden Spielräumen in der Gemeinschaft, z. B. als Anpassung an den Markt. Interpretationen von sozial-kommunikativen Prozessen sind immer kontextgebunden. Deshalb sollten grundsätzlich den Kontext einbeziehende Planungs- und Entscheidungsverfahren verwendet werden.

Man erweitert sein Bewusstsein von der Bedeutung und Wirkung von Kontexten (Einbettungszusammenhängen), indem man

- auf- und absteigende, also vertikale (holarchische) und nebengeordnete, parallele, horizontale (koevolutionäre) Vernetzungen von Teilkomponenten eines Systems untersucht und einbezieht,
- qualitativ unterscheidet zwischen über-, unter- und nebengeordneten (gemeinsam sich miteinander entwickelnden) Kontext-Dimensionen
- die Teil-Ganzes-Dialektik (die Wirkweise von Holons) beachtet, also
- Teilsysteme in übergeordnete Systeme einordnet und von dort her beeinflusst
- innerhalb eines Systems die Funktionstüchtigkeit und Koevolution der Teilsysteme beachtet.



1.1.9 Vier Grundeigenschaften der Holons

An Holons sind vier Grundvermögen zu erkennen. Einerseits wirken in der Horizontalen, in der Oberflächenstruktur zwei entgegengesetzte Tendenzen von Selbsterhaltung (Autopoiese) als Ganzheitsaspekt oder Agenz und Selbstanpassung (Allopoiese) als Teilaspekt oder Kommunion.

Selbst-Erhaltung
(Autopoiese)
als Ganzheits-Aspekt
(Agenz)



Selbst-Anpassung
(Allopoiese)
als Teil-Aspekt
(Kommunion)

Andererseits wirkt in der Vertikalen, in der Tiefenstruktur der Holarchie, die Spannung zwischen Selbsttranszendenz (Selbsttransformation) als Aufwärtsbewegung, als Vermögen des Systems, über das Gegebene hinauszugreifen und Neuartiges hervorzubringen (Neubildung = Emergenz) und Selbstaflösung als Zusammenbruchs des Systems durch Rückkehr auf die niedrigere Holarchie-Ebene.

Veränderungen in der Tiefenstruktur werden als Transformationen bezeichnet. Dabei stehen die vier Grundvermögen so zueinander in Beziehung - diese Beziehung wird Transkription genannt -, dass eine dynamische Balance von Agenz (Selbsterhaltung, Einmaligkeit, Besonderheit, Autonomie) und Kommunion (Selbstanpassung, Verbundenheit, Bezogenheit, Interdependenz) eine Transformation und dass umgekehrt eine Einseitigkeit der Translation (gestörte Autonomie oder gestörte Bezogenheit) den Zusammenbruch des höheren Holons wahrscheinlicher macht.

Bei der Entwicklung hin zu einer entwicklungsfähigen, lernenden Gemeinschaft ist darauf zu achten, dass sowohl die einzelnen Mitglieder (die ICHs) mit ihren Besonderheiten und Unterschiedlichkeiten vorkommen dürfen und mögen als auch eine tragfähige Gemeinsamkeit (das WIR) in Werten und Handlungsrichtungen hergestellt wird. Da Menschen in den existentiellen Grundkonflikt von Selbsterhaltung (Autonomie - Agenz) und Selbstanpassung (Interdependenz - Kommunion) hineingeboren sind, besteht immer wieder die Tendenz, diesen Konflikt unbalanciert zu lösen: Entweder wählen Menschen den Weg der Freiheit (Distanz) und vernachlässigen den Aspekt der Geborgenheit (Nähe) oder umgekehrt.

Diese Einseitigkeiten in der Konfliktlösung führen zum Entwicklungsstillstand, was bei Menschen als Lern- und Sozialwesen einem Zusammenbruch, einer psychosozialen Störung gleichkommt. Entwicklungs- oder Transformationsprozesse gelingen dann am ehesten, wenn man sich selbst befähigt, andere dabei unterstützt und Unterstützung anderer zulässt, die kreative innere Mitte immer wieder neu zu finden und die Bereitschaft bei sich und anderen fördert, Paradoxien, Spannungen, Widersprüche, Krisen, Sackgassen, Konflikte als Lern- und Entwicklungschancen zu nutzen.

Selbst-Transzendenz
(Selbst-Transformation,
Transformation =
Veränderung in der Tiefen-
Struktur)
als Vermögen des Systems,
Neuartiges hervorzubringen
(Neubildung = Emergenz)



Selbst-Auflösung
als Zusammenbruch des
Systems
(z. B. weil ein
untergeordnetes Holon
zerstört ist)
mit Rückkehr auf die
niedrigere Holarchie-Ebene



1.1.10 Evolution in Holarchien

Holarchien durchlaufen Prozesse der Evolution. Evolution hat Richtung als zunehmende Komplexität: Evolution ist Ausdruck der Entfaltung differenzierter Ordnung. Komplexität entsteht also aus gegenseitiger Durchdringung von Prozessen der Detaillierung (Differenzierung) und Integration (Verbindung). Evolution hat zunehmende Differenzierung und Integration: Differenzierung ist notwendig für die Neuartigkeit und Vielgestaltigkeit, Integration führt die Vielheit in eine (neue) Einheit über. Jeder kreative Prozess verbindet diese gegenläufigen Tendenzen zu einem Differenzierungs-Integrations-Ganzen. Evolution hat zunehmende Organisation und Strukturierung: Evolution schreitet von einfacheren zu komplexeren Systemtypen und von niedrigeren zu höheren Organisationsstufen fort. Evolution hat zunehmende relative Autonomie: Ein Holon ist relativ autonom gegenüber seinen untergeordneten und relativ gehorsamspflichtig (versklavt) gegenüber seinen übergeordneten Holons. Evolution hat eine zunehmende Zielausrichtung: Entwicklung ist kein zielloses Umherspringen, sondern führt irgendwo hin. Weil Organismen sich planmäßig entfalten und Psyche irgendwo hin unterwegs ist, kann sie auch stecken bleiben - der Weg kann voller Frustrationen, Störungen, Entwicklungshemmungen und Persönlichkeitsfixierungen sein. In produktiven, wirksamen Entwicklungsprozessen werden sich integrative, zusammenhangstiftende Phasen, Aufgaben, Aufträge und Projekte mit differenzierenden, Einzel- und Besonderheiten in den Vordergrund stellenden Phasen abwechseln. Ein produktives, wirksames Vorgehen berücksichtigt die Dialektik von Integration und Detaillierung, um Komplexitätsbewusstsein der Beteiligten als

Voraussetzung für kooperative Handlungs-kompetenz zu ermöglichen, denn Praxis in hoch arbeitsteiligen Zivilisationen ist immer komplex.

Sprünge in Richtung einer größeren Komplexität entstehen immer dann, wenn ein Systemgleichgewicht durchbrochen wird. Dazu reicht schon der Erfolg einer Systemvariante. Weil sich diese Variante besser „ernähren“ und damit gedeihen und fortpflanzen kann. Ein Gehirn zum Beispiel ermöglicht eine bessere Koordination verschiedener Sinneseindrücke und Aktionen als eine reine Nervenverdickung. Reflexe sind gut, aber verarbeitete Reflexe sind noch besser, denn sie ermöglichen Abwägung, Varianz (experimentelles Erproben verschiedener Varianten) und Strategie. Bei diesem ganzen experimentellen Gewusel „springt“ das evolutionäre System in immer höhere Komplexitätsformen, weil sich darin neue Räume für das Überleben erschließen. Dort, wo einige Bedingungen zusammenkommen – Wasser, Kohlenstoff, Energie, relative Konstanz von Druck und Temperatur -, entstehen Türme von Komplexität aus dem Gesetz des akkumulierten Zufalls. Weil Evolution stets Zwänge mit Zufällen und Möglichkeiten kombiniert, steigt die Wahrscheinlichkeit für Komplexität. Um sich auf dem komplexen Pfad bewegen zu können, benötigt die (soziale) Evolution jedoch Widerstände. Oder: Komplexe Systeme müssen störfähig bleiben, um ihre Komplexität zu bewahren. Krisen sind in diesem Sinne Störungen, die Anreizimpulse in Richtung auf höhere Komplexität setzen. Erst das Nicht-mehr-Funktionierende forderte uns zu komplexerem (koordinierterem, strategischerem, intelligenterem) Verhalten heraus. Nicht Optimierung, sondern Ausdifferenzierung ist der stabilste Pfad der Evolution. Je differenzierter die ökologischen Strategien werden, desto flexibler kann das ganze System auf Mitweltveränderungen reagieren. Entwicklung in einer Gemeinschaft ist umso eher möglich, wenn Bereiche der Gemeinschaft, z. B. die Haus- und Arbeitsgruppen eine Teilautonomie erhalten, die jedoch nur produktiv wirksam wird, wenn gleichzeitig die Kohärenzkräfte, die Kräfte der Verbundenheit durch Beteiligung an Entscheidungen der Gemeinschaft und durch Transparenz der Entscheidungsprozesse geweckt werden. Wir brauchen entsprechend im Selbstbezug, in Partnerschaften, Gruppen und Gemeinschaften eine Experimentalkultur, in der zwar wertebasiert das Neue und Bessere angestrebt wird, in der jedoch zugleich Irrtümer erlaubt sind, Fehler und Mängel (Diskrepanzen im Hinblick auf das Erwünschte) anerkannt werden und optimal aus Fehlern und Irrtümern gelernt werden kann. Je bekannter die Richtung ist, in der sich eine Gemeinschaft entwickeln will (gemeinsame Werte, eine anschauliche und attraktive Vision, ein verständliches Leitbild, klare Ziele, nachvollziehbare, plausible Qualitätskriterien, desto intensiver und ausgerichteteter kann der kooperative Entwicklungsprozess verlaufen. Widerstände, Einwände, Bedenken gegen bestimmte Entwicklungen sind dabei wichtige Signale, die nicht nur als Ablehnung von Veränderungen gedeutet werden dürfen, sondern auch als Ausdruck des verlorenen Gleichgewichtes, als Ausdruck der Angst vor instabiler Ungewissheit zu verstehen sind.

1.1.11 Emergenz als Entfaltung des Neuen

Holons emergieren, entwickeln also unvorhersehbar Neues holarchisch, d.h. durch Einbettung des Geschehens in größere, neue Zusammenhänge stiftende Kontexte. Alles Niedrigere ist im Höheren, aber nicht umgekehrt, z. B. enthalten Teams einzelne Menschen, aber nicht umgekehrt. Das Höhere umfängt das Niedrigere und alle Entwicklung ist zugleich Einbindung. Systeme haben fast immer die Eigentümlichkeit, dass die charakteristischen Züge des neuen Ganzen nicht aus der Kenntnis der einzelnen Komponenten abgeleitet werden können. Dieses Auftauchen neuer Züge an Holons in jeder nächsthöheren Holarchieebene nennt man Emergenz. Jedes emergierende Holon transzendiert (eröffnet neue Möglichkeiten) und inkorporiert seine(n) Vorläufer. Selbsttranszendente Emergenz bringt immer etwas Überraschendes mit sich, das nicht vorhersagbar ist. Geht jedoch die Selbsttranszendenz (und damit die Kreativität) eines Holons gegen Null, dann wird sein künftiges Verhalten immer präziser

absehbar, und rekonstruierende Wissenschaft wird zu voraussagender. Zukunft entsteht synthetisch in Schleifenbewegungen, die das Alte auf einer komplexeren Ebene mit dem Neuen verbinden. Komplexität ist nicht das „Ziel“ dieser Entwicklung, sie ist vielmehr eine Art Kollateralbonus im Wirken der Evolution. Komplexere Systeme weisen höhere Freiheits- und Resilienzgrade auf. Sie werden deshalb tendenziell öfter ausgelesen und verstetigt. Ob aus einer Krise Katastrophe oder Komplexität erwächst, aus der kaputten Kindheit große Leistung oder großes Verbrechen folgt, ist nicht immer vorhersehbar. Aber auf lange Sicht im evolutionären Maßstab ist die Wahrscheinlichkeit des Komplexitätsgewinns größer. Aus Millionen von „Spielen“ selektiert die Geschichte immer wieder einen kleinen, aber entscheidenden Strukturvorteil. Dahinter steckt ein weiteres tiefes Geheimnis der Komplexität: das Wunder der Emergenz. Emergenz benennt einen Aspekt komplexer Systeme, den man auch als „lebendige Robustheit“ oder „adaptive Kreativität“ übersetzen könnte. Emergenz bedeutet, dass die Wechselwirkungen zwischen den Einzelteilen zu neuen Eigenschaften führen können, die keines der Einzelbestandteile besitzt. Emergente Systeme kennen keinen zentralen Macher und Kontrolleur. Sie lassen sich auch im eigentlichen Sinne nicht steuern oder „kontrollieren“. Sie können sich – und das unterscheidet sie von mechanischen Systemen – spontan reorganisieren. Komplexität ist eine im Verlauf der Evolution herausgebildete Robustheit gegenüber Veränderungen. Eine andere Beschreibung dafür lautet: Resilienz. Die lernende Gemeinschaft als experimenteller Sozialverband hat Bedingungen für die Möglichkeit zu schaffen, dass Selbsttranszendenz eines Systems erleichtert wird. Gemeinschaftsentwicklung, Zusammenschluss in Netzwerken und Teambildung ist immer mit Unwägbarkeiten verbunden.

Es werden immer nur Wahrscheinlichkeiten für Entwicklungen bereitet. Je präziser ein Prozess geplant und festgelegt wird, desto weniger wird gelernt im Sinne transformatorischer Lernprozesse.

Diese Unbestimmtheit und Unbestimmbarkeit erfordern eine Lernorganisation von Ergebnisoffenheit, rollender Neuplanung, steter Störungsbearbeitung, Eigenverantwortlichkeit und Selbststeuerung der Beteiligten. Kreativität kann sich planvoll nur in offenen Entwicklungsprozessen entwickeln. Gemeinschaftsentwicklung erfordert deshalb Freiräume zur kreativ-experimentellen Neugestaltung von Wirklichkeit (in den Köpfen und in den Gemeinschaftsbereichen). Zu viel Differenzierung verhindert Entwicklung (Explosion) genauso wie zu viel Integration (Implosion).

1.1.12 Widerstandsfähigkeit durch Balance

Ein System wird dann eher widerstandsfähig (resilient, robust), wenn Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit gleichwertig beachtet werden. Das größere Ganze der lebenden Systeme besteht nicht aus vielen gleichen, sondern im Wesentlichen aus vielen ungleichen Teilen. Je gleicher die Teile sind, desto geringer ist die innere Intelligenz eines Systems.

Das dynamische, sich selbst organisierende Ganze lebt von der inneren Vielfalt, vom Reichtum der Varianz und von der Freiheit und Lebendigkeit seiner Teile.

Die Wahrscheinlichkeit der Emergenz aus Übersummativität, dass also das Ganze mehr und damit anders wird als die Summe seiner Teile (Synergie), wächst im Prozess der Differenzierung (Jede Person wird immer mehr sie selbst einschließlich ihrer besonderen Begabungen.) und zugleich der Integration (Jede Person lernt, sich zugleich auf das Abenteuer kreativer, auf wechselseitiger Unterstützung beruhender Gemeinsamkeit einzulassen.).

Das Gemeinsame im Ganzen kann erst lebendig werden, kann erst emergieren (hervorbrechen, aus dem Noch-Nicht hervortreten) wenn neben den wertgeschätzten und praktizierten Gemeinsamkeiten die inneren Unterschiede, die Einzigartigkeiten und Besonderheiten volle Anerkennung und Entfaltung finden. Darin liegt das Paradox der Individuation: Je mehr ich werde, wer und was ich bin, desto mehr kann ich zum teilhabenden und kokreativen Teil des Ganzen werden. Beim Aufbau von kooperativen Lebens-, Lern- und Arbeitsstrukturen, die notwendig sind, um die Menschheit aus Krieg, Diktatur und Mitweltzerstörung hinauszuführen, geht es darum, dass jede Person ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken kultiviert und sie großzügig und freimütig mit anderen teilt.



Wir können Globalisierung aushalten, wenn wir uns auf neue Weise auf das Lokale beziehen. In einer komplexeren, vielschichtigeren Welt sind glokale (global gedachte, aber lokal praktizierte), dezentrale Netzwerke deutlich robuster als jene zentralisierten Just-in-time-Konfigurationen, in denen winzige Einzelteile um die ganze Welt gekarrt werden. Produktionsformen, die sich aus lokalen, stabilen Ressourcen – von Arbeit, Ideen und Materie – bedienen, wo immer dies sinnvoll ist, die aber dennoch eingebunden sind in einen größeren Kontext, können besser mit Störungen umgehen. Eine Politik der Zukunft wird stärker Lokalpolitik, Stadtteilpolitik, Regionalpolitik vor dem Hintergrund einer weltoffenen und zugleich lokal verankerten Zivilgesellschaft. Die Resilienz, die Widerstandsfähigkeit eines Systems – ob nun ein Organismus, eine Organisation oder Gesellschaft – besteht in einer Kombination von Differenzierung, Autonomie und Vernetzung. Zukunftsfähig sind Organisationen, in denen die einzelnen Subsysteme eine gewisse Fähigkeit zur Selbststeuerung aufweisen. Wenn wir unsere Zivilisation resilient machen wollen, wird es vor allem darum gehen, verfilzte Systeme zu vermeiden, in denen jeder Impuls sofort kaskadenhaft durch das ganze System hindurchwandert. Resilienz wird in den nächsten Jahren den Begriff der Nachhaltigkeit ablösen, hinter dem eine alte Harmonieillusion steckt, dass es einen fixierten, dauerhaften Gleichgewichtszustand geben könnte, in dem wir uns mit der „Natur“ ausgleichen können. Doch lebendige evolutionäre Systeme bewegen sich immer an den Grenzlinien des Chaos. Auch dort können sie robust sein – im beständigen Wandel, in steter Anpassung an die neuen Bedingungen.

Sind Systeme nicht resilient genug, kommt es zum Zerfall. In menschlichen Kulturen finden ständig Aufstiege, Krisen, Untergänge und Neuorganisationen statt. Die Geschichte der Zivilisation ist ein Tasten und Suchen, ein Stolpern und Irren. Warum kommt es bisweilen vor, dass große zentralistische Systeme zu weniger komplexen Ordnungen zerfallen?

Um das zu verstehen, muss man von folgenden Prämissen (Denkvoraussetzungen) ausgehen.

- Menschliche Gesellschaften sind in ihrem Wesen nach problemlösende Organisationen.
- Soziopolitische Systeme benötigen Energie für ihre Selbsterhaltung, ihre „Wartung“ und Weiterentwicklung.
- Die gesteigerte Komplexität einer Gesellschaft erfordert stets höhere „Selbsterhaltungskosten“. Der Energieaufwand steigt exponentiell.
- Investitionen in soziopolitische Komplexität erreichen irgendwann den Punkt sinkender Grenzerträge, wo Aufwand und Effekt immer weniger übereinstimmen.
- Komplexitätssteigerung bei gleichzeitiger Zentralisierung bedeutet, dass immer differenziertere Rollen und Kontrollmechanismen eingeführt werden, um ein Herrschaftssystem, ein „Imperium“ oder eine zentrale Versorgung mit Nahrungsmitteln zu garantieren. Energiebedarf und Aufwand wachsen. Von einem bestimmten Punkt an entkoppeln sich die Kosten vom Nutzen. Das Gesetz der

„sinkenden Grenzerträge“ besagt, dass starr-hierarchisch organisierte Zivilisationen irgendwann an Komplexitäts-grenzen geraten, wenn also die Basiseinheiten, aus denen sich die Zivilisation zusammensetzt, nicht autonom genug sind. Ein System, das an diesen Kippunkt gelangt, muss sich neu erfinden. Es braucht grundlegend neue Technologien, Organisations- und Sozialsysteme.

1.1.13 Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit

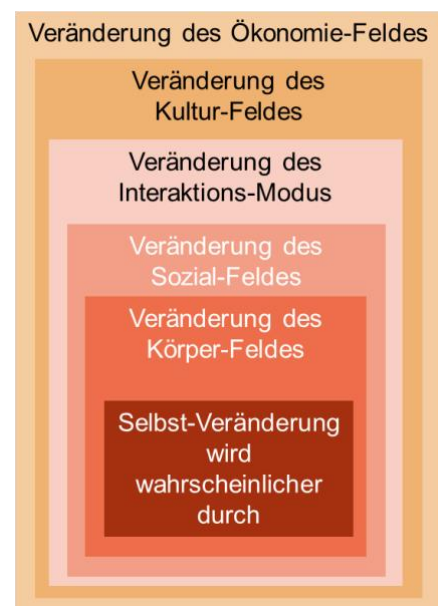
Das niedrigere Holon setzt die Möglichkeiten des höheren und das höhere setzt die Wahrscheinlichkeiten des niedrigeren.

- **Wahrscheinlichkeit:** Unter den vielen möglichen Ereignismustern werden manche wahrscheinlicher, je nachdem welche Ordnungsfunktion das übergeordnete Holon ausübt. Die Unbestimmtheit, die jedes Holon für sich allein zeigen würde, wird also strukturiert.
- **Möglichkeit:** Das niedrigere Holon setzt die Möglichkeiten des höheren. Es gibt ihm einen Rahmen vor, innerhalb dessen es wirken muss, auf das es aber nicht beschränkt ist. Systeme niedrigerer Ebenen können die Evolution höherer Systeme ermöglichen oder verhindern. Zerstört man irgendeine Holon-Art, vernichtet man damit alle höheren Holons, aber kein niedrigeres. Niedrigere Holons können aber nicht die Natur höherer bestimmen. Es bleibt immer ein Bereich qualitativer Unbestimmtheit.

Der Grundsatz von Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit ist bei allen Eingriffen in ein System zu beachten.

Unter der Annahme der Gültigkeit dieses Holonprinzips kann ein Prozess am besten gesteuert werden durch Veränderungen auf den nächsthöheren Holonebenen. Aufgrund der operationellen Geschlossenheit der Psyche können Interventionen immer nur indirekt über die Veränderung von Mitweltfaktoren, die wahrscheinlich die Psyche beeinflussen, ihre Wirkung erzielen. Man kann also Mitweltbedingungen schaffen, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass das System Psyche sich selbst verändert. Selbstveränderung wird erleichtert durch Beeinflussung biologisch-organischer Prozesse (Körper-Feld), Wechsel der sozialen Bezugsgruppen (Sozial-Feld), Veränderung der Spielregeln für Kommunikation (Interaktions-Modus), Werteveränderung (Kultur-Feld) und Veränderung der Wirtschaftsordnung (Ökonomie-Feld).

Will man also Einfluss nehmen auf das Verhalten eines Gruppenmitglieds, ist es günstig, derart auf die Situation der Kooperation in dem Team des Gruppenmitglieds einzuwirken, indem man das Lern- und Kommunikationsmilieu in der Gemeinschaft top-down zielführend neu organisiert. Der längere Hebel ist zumeist der wirksamere. Ergänzt werden müssen in einer lernenden Gemeinschaft allgemeine Bemühungen zur Analogisierung (z. B. wie oben so unten) der Organisation durch spezielle Konstruktionen zur Kompetenzförderung für jedes einzelne Gemeinschaftsmitglied. Zwei gruppendynamische Grundsätze ergänzen sich: Die Gruppe ist mehr als die Summe ihrer Mitglieder (Übersummativität) und jedes Mitglied - auch und gerade das schwächste - bestimmt die Qualität der Gruppe entscheidend mit.

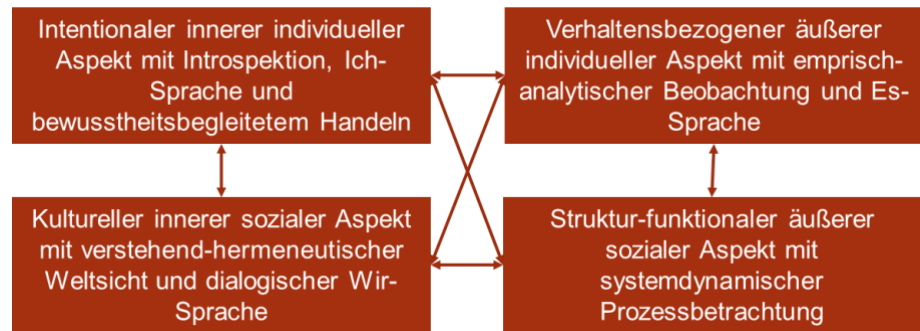


1.1.14 Vier Systemperspektiven

Die Existenz der Holons spielt sich in vier Systemperspektiven des Daseins ab. Für die Entwicklung eines Selbst- und Sozialverständnisses ist es sinnvoll, diese vier

Systemperspektiven bei Problem- und Konfliktlösungen wie selbstverständlich einzunehmen.

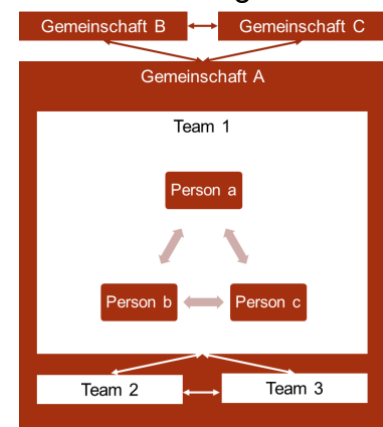
1. Aus der Perspektive des **inneren ICH** als die individuelle Innenwelt, als Psyche mit den inneren Qualitäten des Körperempfindens,



Denkens und Fühlens sowie des Erlebens von Bezogenheit durch soziale und kooperativ-sinngabende Bedürfnisse ergeben sich folgende Fragen: „Wie hängen Bedürfnisse, Gefühle, Körperempfindungen, Denken und Handeln zusammen?“ „Wie kann ich auf diesen Zusammenhang einwirken, um einen erwünschten Wandel in diesen Erlebensbereichen herbeizuführen?“

2. Aus der Perspektive des **äußeres ICH**, also der individuellen Außenwelt mit den Qualitäten des Körperempfindens als Berührung und den materiellen und sozialen Mitweltangeboten zur Befriedigung der vitalen Bedürfnisse und zur Erhaltung der Gesundheit ergeben sich die Fragen: „Welche Einflüsse aus dem sozialen und natürlichen Mitweltfeld sind meiner leiblichen und seelischen Gesundheit zu- oder abträglich?“ „Welchen realistischen Einfluss habe ich auf dieses Mitweltfeld?“
3. Aus der Perspektive des **inneren WIR** als der sozialen Innenwelt, als Enkulturation mit den Qualitäten der Aneignung, Erhaltung und Gestaltung von Werten, der Sprache, der Wissenschaft, Kunst und Philosophie ergeben sich die Fragen: „Von welcher Wertewelt werde ich durch meine Herkunftskultur in meiner Haltung, Einstellung und Gestimmtheit beeinflusst?“ „Was kann ich tun, um ungewollte Einflüsse zu reduzieren und so zu mehr Wahlfreiheit zu gelangen?“

4. Aus der Perspektive des **äußeren WIR**, also der sozialen Außenwelt als Sozialisation mit den Qualitäten der Anpassung an und der Neugestaltung von Institutionen im weitesten Sinne, von Politik, Gesetz, Unternehmen und Wirtschaft ergeben sich die Fragen: „Inwieweit begrenzen die vorgegebenen politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen mein Handeln?“ „Welche Grenzen will ich hinnehmen und welche Grenzen will ich wie erweitern oder überwinden?“

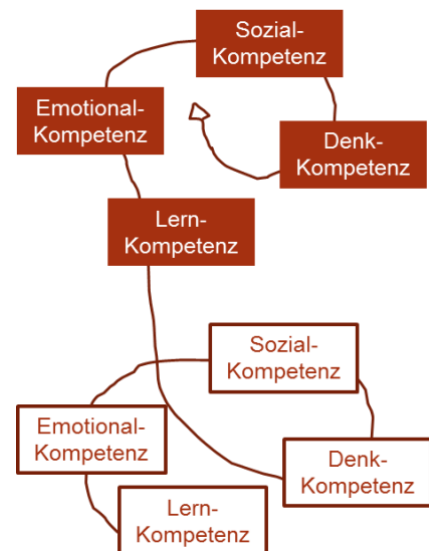


1.1.15 Koevolution der Holons

Holons existieren bei ihrer Entwicklung in einem Geflecht von Beziehungen zu anderen Holons derselben Ebene struktureller Organisation und bleiben von diesem Beziehungsgeflecht abhängig. Entsprechend koevolvieren Holarchien, wobei Mikro und Makro auf allen Ebenen in Beziehung und Austausch miteinander stehen.

Veränderungen vollziehen sich immer in Kontexten, so dass alles Evolutionsdenken immer ökologisches – einbeziehendes und Zusammenhang stiftendes - Denken ist.

Wenn man Entwicklungsprozesse steuern oder zumindest mit beeinflussen will, ist es sinnvoll, qualitativ unterschiedliche Bereiche aufeinander abgestimmt neu zu organisieren. Dies gilt für persönliche Entwicklung (z. B. Kompetenzbereiche) oder für Organisationsentwicklung (z. B. die Entwicklungsbereiche von Gemeinschaften). Die Tendenz der Systeme zu Koevolution wird genutzt, wenn Linearität (z. B. traditionelle Ablaufpläne) durch Parallelität (z. B. Spiralkonzepte) ergänzt wird. Die Spirale steht für einen fortschreitenden Entwicklungsprozess, in dem von Stufe zu Stufe, also mit jedem Spiraldurchgang, die Koevolutionsbereiche als Bereiche mit besonderer Erlebens- und Handlungsqualität sich ausdifferenzieren (wachsende Sensibilität und Komplexität) und in integrierende Wechselwirkungen (Übersummativität, Synergie, Emergenz) zueinander treten. Die Erkenntnisse der Koevolution führen unter anderem dazu, dass es für ein Wohnprojekt wie der Möckernkiez-Genossenschaft sinnvoll ist, sich in einem vierten Entwicklungsschritt mit anderen Wohnprojekten in Deutschland zusammenzuschließen, die ähnliche Wertvorstellungen vertreten, um voneinander zu lernen und gemeinsam Interessen zu vertreten.



1.1.16 Entwicklung durch Detaillierung und Integration

Die Detaillierung einzelner Aspekte eines Sach- oder Handlungsgebietes, eines Themen- oder Kompetenzbereiches stellt eine Voraussetzung für eine Integration mit anderen Aspekten dar. Dies soll in folgender Skizze angedeutet werden

- Zustand A: Zwei undifferenzierte Bereiche ohne Berührung, z. B. Gefühle und Körper-Empfindungen
- Zustand B: Dieselben Bereiche in differenzierter Form mit einer Überschneidung (Integrationszone)



Integration wird durch Detaillierung ermöglicht. Umgekehrt wird aber auch eine weitere Detaillierung einzelner Qualitäten durch deren Integration (Ko-Evolution) ermöglicht. Beispiel: Je mehr man von seinem Körper spürt, desto mehr bekommt man auch von seinen Gefühlen mit. Je enger man die Bereiche aufeinander bezieht, desto mehr verstärken sich die differenzierenden Wirkungen dieser Integration.

Im Prozess des zirkulären Zusammenspiels von Integration und Detaillierung – hier am Beispiel des Zusammenspiels von drei Teilaspekten grün, blau und gelb – entwickelt sich in der Integrationszone eine neue, übersummativ Qualität. Es kann eine neue integrative Qualität (rosa) entstehen, die nicht den Einzelbereichen anhaftet, sondern sich aus der Integrationszone heraus entwickelt. Man spricht in diesem Zusammenhang von Emergenz (nicht vollständig vorhersehbares Hervorbrechen), einer neuen Qualität.



Zur Kompetenzentwicklung und Aufgabenbearbeitung ist erforderlich, gleichwertig Überblick und Spezialisierung zu ermöglichen. Unter Berücksichtigung des durch die Lebenspraxis geprägten Erfahrungshintergrunds werden Einzelinformationen so mit Zusammenhangwissen verbunden, dass diese aufeinander bezogen und in ihrem jeweiligen Stellen-„Wert“ für die Klärung oder Lösung eines Erkenntnis- oder Gestaltungsproblems bestimmt werden können. Wirksame Persönlichkeitsentfaltung stellt sich als zirkulärer Prozess einer schrittweisen Verbindung von Details und Zusammenhängen dar. So kann man der realen Vernetztheit von Wissen in privaten,

beruflichen und politisch-kulturellen Anwendungszusammenhängen sowie der Komplexität von Prozessen in Natur und Gesellschaft Rechnung tragen.

1.2 Menschen- und Weltbild gestaltender Bezogenheit

Der Mensch wird im Folgenden als ein lebendes System im Kontext lebender Systeme wie Partnerschaften, Familien, Gruppen, Gemeinschaften (z. B. als Unternehmen, Interessenverband, Verein oder Wohngenossenschaften) und Gesellschaften bis hin zur Menschheit als Teil der belebten Natur betrachtet. Menschen sind in diesem Sinne Beziehungswesen.

Wir erleben uns als Menschen in unseren Wirkungs- und Regulationskreisen, in Resonanz- und Rückkopplungsbezügen (Kybernetik, Rekursivität, Rückmeldungen/Feedback, Planung/Absprache/Vereinbarung/Abstimmung, Herstellung von Gemeinsamkeiten, kooperativ/konsensual gewonnene Entscheidungen) und in unseren unentrinnbaren Rahmenbedingungen (psychisch, biologisch-medizinisch, ökologisch, sozial, ökonomisch, politisch, kulturell), also als psycho-bio-öko-kult-soziale Einheit.

Wir begreifen uns als Menschen in unserer Feldhaftigkeit (z. B. Mensch als Organismus-Mitwelt-Feld, als Person in ihrem Herkunfts-, Politik-, Wirtschafts-, Kulturfeld), in unseren stets nur subjektiv erlebten „objektiven“ räumlichen Lebenskontexten (geografisch, klimatisch – regional bis global) und in unseren zeitlichen Lebenskontexten, was einerseits die Vergangenheit betrifft (geschichtlich, evolutionär), andererseits aber auch die Zukunft mit ihren Möglichkeits- und Wahrscheinlichkeitsräumen (visionär, utopisch).

Man wird dem Wesen, dem Daseinsgrund von uns als Menschen nur gerecht, wenn wir uns sowohl in unseren wechselseitigen Abhängigkeiten als soziokulturelle und zugleich naturhafte Wesen betrachten (Interdependenz, Koevolution, Allopoiese, Zugehörigkeit, Anschlussfähigkeit) als auch im Hinblick auf unsere Freiheitsgrade als Einzelexistenzen (Autonomie, Selbstregulation, Autopoiese) und damit zugleich im dynamischen Wechselspiel von Autonomie und Interdependenz (dynamische Balance als Entwicklungs-Herausforderung).

1.2.1 Partizipation als das Wesen der Welt

Das Wort **Partizipation** hat zwei Bedeutungen

1. Die früheste Bedeutung war „**teilhabend**“ und „teilen“. Hier geht es um Strukturen der Partizipation.
2. Die zweite neuzeitliche Bedeutung ist partizipieren im Sinne von „seinen Beitrag leisten“, „**sich beteiligen**“. Hier geht es um die Prozesse der Partizipation.

Letztendlich ist es das Wesen der Welt, dass alles gegenseitige Partizipation ist – alles ist alles, weil alles in vielfältigen Bezügen und Beziehungen zueinandersteht.

Einer der grundlegenden Fehler der Menschheit ist gewesen zu sagen, dass ein Gedanke fort ist, wenn wir ihn zu Ende gedacht haben. Aber er ist nicht fort. Er hat sich in den Rest des Bewusstseins „zurückgefaltet“.

Wir wissen nur nicht mehr, dass er dort ist. Aber er ist es.

Und vielleicht entfaltet er sich erneut oder in anderer Form.

So gibt es einen fortwährenden Prozess des Entfaltens aus dem Hintergrund des Bewusstseins in den Vordergrund und wieder zurück.

Auch Gefühle können sich als Gedanken entfalten.

Und dann kehren Gedanken in den Hintergrund zurück und lassen weitere Gefühle, Bewegungen des Körpers und so weiter entstehen.



Dies ist ein fortwährender, gleichsam spiralförmiger Prozess.

Vielleicht können wir sagen, dass er nie „begann“ und nie enden wird, weil er weit in die Natur zurückreicht, soweit zurück, wie man gehen kann.

Die Menschheit hat sich wie alle lebenden Arten aus der Umwelt „entfaltet“.

Nach Ansicht von D. Bohm besteht die Möglichkeit der individuellen und kollektiven Transformation des Bewusstseins. Es sei wichtig, dass individuelle und kollektive Transformation gemeinsam geschehen. Daher sei die Frage der Kommunikation und Dialogfähigkeit, der Fähigkeit zur Partizipation in der Kommunikation, so entscheidend. Sinn des Dialogs ist nicht, etwas zu analysieren, eine Auseinandersetzung zu gewinnen oder Meinungen auszutauschen. Das Ziel des Dialogs ist vielmehr, die eigenen Annahmen und Meinungen in der Schwebelage zu halten und sie zu überprüfen, sich die Ansichten aller anderen Teilnehmenden anzuhören, sie in der Schwebelage zu halten und zu sehen, welchen Sinn sie haben.

Das **wörtliche Denken** strebt danach, eine Reflexion der Realität zu sein, so wie sie ist. Es behauptet, uns einfach mitzuteilen, wie die Dinge eben sind. Technisches Denken beispielsweise strebt nach einem wörtlichen Verstehen. Ein solches Denken will eindeutig sein und fördert dadurch die Fragmentierung, die Zersplitterung des Denkens. Wir haben diesem eher expliziten Denken einen Wert zugeschrieben, der weit über den ihm zustehenden hinausgeht. Denn die Realität zu beschreiben, wie sie ist, kann dieses Denken nicht leisten, weil es immer nur einen Teil der Realität unabhängig von deren Bezogenheit erfasst.

Solange wir ausschließlich am wörtlichen Denken festhalten, gibt es kaum Raum für Partizipation, für Teilhabe und Teilnahme

Das **partizipative Denken** als mehrheitlich noch ungewohntes, eher vorbewusstes, implizites Denken hebt die im wörtlichen Denken vorherrschende Trennung von Subjekt und Objekt auf. Es ruft das Gefühl der Gemeinsamkeit hervor, demzufolge die oft sprachlich gefassten Grenzen nicht wirklich Trennungen sind, sondern nur beschreibenden Zwecken dienen. Das partizipative Denken erkennt, dass alles an allem teilhat. Es erkennt, dass unser eigenes Sein am Sein der Erde teilhat. Es fördert dadurch das Zusammenkommen der Dinge. In einer partizipierenden Weltansicht ist das Ungetrennte und Unbegrenzte der Grund von allem. Unsere individuelle und kollektive Achtsamkeit könnte der Weg zur Erfahrung des Unbegrenzten sein.

In der partizipativen Kommunikation geht es darum, unser eigenes Denken und Fühlen (Körperempfindungen und Gefühle) sowie das Fühlenden der Kommunikationsbeteiligten und sogar der Entscheidungsbetroffenen gleichwertig aufeinander zu beziehen.

Wenn wir das Denken anderer erkennen, wird es zu unserem Denken, und wir behandeln es, als wäre es unser Denken. Wenn eine emotionale Ladung (ein Gefühlserleben im Leib) hochkommt, teilen wir auch alle emotionalen Ladungen, wenn sie uns bewegen. Wir halten sie zusammen mit allen Gedanken. Jemand bringt sein Fühlenden ein, während andere es aufgreifen und weiterführen. So sieht das gemeinsame Denkfühlen bei einer funktionierenden Gruppe aus – als gemeinsame Partizipation am Erleben –, als sei alles ein einziger Prozess. Ein Gedanke wird gemeinsam entwickelt. Wenn sich dann jemand mit einer anderen Annahme zu Wort meldet, hören wir alle der Person zu, teilen wir auch diesen Sinn miteinander. Wenn wir zu einer wirklichen Kommunikation fähig sind, werden Gemeinschaft, Partizipation, Freundschaft und Liebe, Gemeinwohl und Demokratie wachsen und gedeihen. Der Dialog könnte eine neue Veränderung des Individuums und der Beziehung des Menschen zur Gesellschaft, zur Menschheit und zur Erdökologie einschließlich des kosmischen Ganzen bewirken.

Wenn jede beteiligte Person die Standpunkte aller anderen in der Schwebе hält, tun alle dasselbe. Der Inhalt des Bewusstseins in der Gruppe ist im Wesentlichen gleich. Rein. Transpersonales Bewusstsein kann sich entwickeln. Dementsprechend wird eine andere Art von Bewusstsein in der Gruppe möglich, ein partizipierendes Bewusstsein. Wenn wir alle an einem gemeinsamen Sinn teilhätten, würden wir gemeinsam partizipieren. Wir würden uns beteiligen und kommunizieren und eine gemeinsame Sinnsetzung schaffen.

1.2.2 Mensch als dynamisches bio-öko-psycho-kulto-soziales System

Wir Menschen sind Zeit- oder Prozesswesen sowie Raum- oder Feldwesen. Wir sind nur scheinbar (der Schein trügt) von unserer Mitwelt getrennt. In Wirklichkeit sind wir jedoch Bestandteil eines steten Wechsel-Wirkungs-Prozesses, sind wir als lebende Wesen dieser Wechsel-Wirkungs-Prozess selbst im Organismus-Mitwelt-Feld, in unserem Interaktionsraum:

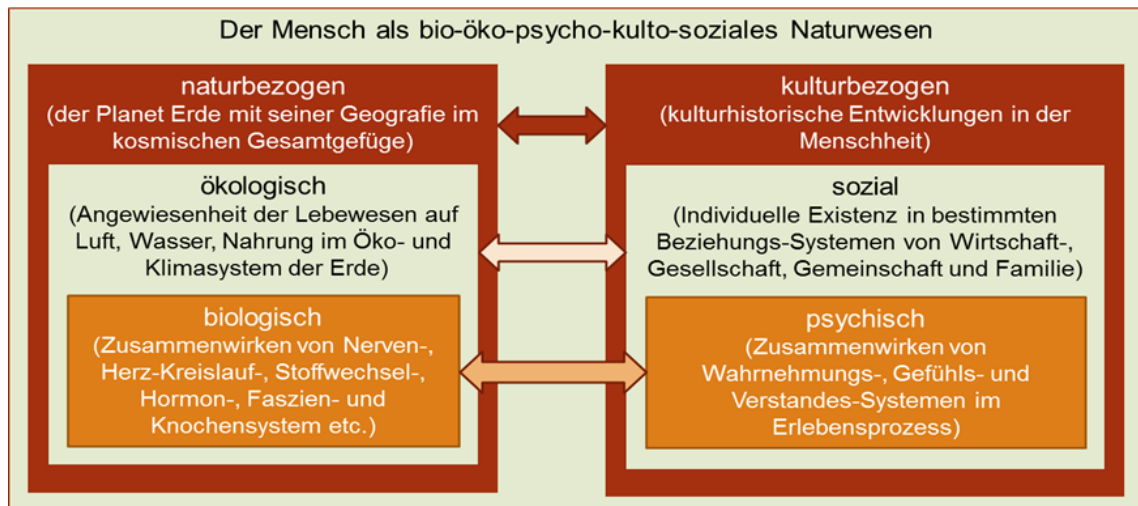
- als Raum der offensichtlichen Bezüge, des Vordergrundes, der Aktualität und
- als Raum der verdeckten Bezüge, des Hintergrundes, der Potenzialität.

Felder ↓	offensichtliche Bezüge/Vordergrund	verdeckte Bezüge/Hintergrund
Atem	Umgebungsluft	Luftzusammensetzung, insbesondere Sauerstoffgehalt in der Erdatmosphäre einschließlich der Luftverschmutzung und der Bemühungen zur Luftreinhaltung
Wasser	Trinkwasserzugang, -Qualität und -Kosten einschließlich Abwasserentsorgung	Klimaentwicklung, Wasserkreisläufe und Trinkwasser-Zugänglichkeit auf der Erde
Nahrung	Kauf, Lagerung ggf. auch Anbau von Nahrungsmitteln einschließlich der Entsorgung von Verpackungen und Resten	Erdökologie und Weltagrarwirtschaft sowie globale Müllproduktion und Müllverwertung
Güter	Herstellung, Kauf, Nutzung und Verbrauch von Konsumgütern	Politisch-soziale, ökologische, ökonomische und ideologische Bedingungen für Produktion, Handel mit Waren/Gütern und Geld
Raum	Privater und beruflicher Aktionsrahmen inkl. zugänglicher Fortbewegungsmittel	Erreichbare Bereiche der Erde und des Weltalls sowie Technologie, Ökonomie und Ideologie der Fortbewegungssysteme
Information	Wahrnehmung und Verständnis in der Kommunikation incl. Radio, Fernsehen, Telefon, Internet, Trägermedien	Alle derzeit aktiven Träger- und Verbreitungsmedien für audiovisuelle Informationen
sozial/ kulturell/politisch	Einbindung in familiäre, soziale, subkulturelle und kulturelle Gemeinschaften oder Isolierung davon	Kulturen, Religionen und Weltanschauungen der Menschheitsgemeinschaft in Verbindung mit wechselseitiger Akzeptanz und Toleranz auf der Basis einer zukunftsfähigen Weltethik

Es gehört zu den besonderen Fähigkeiten des Menschen, sich durch Reflexion und kulturelle Kooperation dieser verdeckten, eher unanschaulichen Wirkmechanismen bewusst zu werden und kooperativ-gestaltend auf sie Einfluss zu nehmen.

In einem systemdynamischen, konstruktivistischen, zirkulär-organischen Welt- und Menschenbild gilt folgende Grundannahme: Der Mensch ist eine dynamische, im steten Wandel begriffene psychophysische Einheit und zugleich untrennbarer Bestandteil eines Organismus-Mitwelt-Feldes mit psychischen, biologischen, institutionell-sozialen und kulturellen Akzenten. Wir Menschen sind teilautonome lebende Systeme. Wir können uns zwar zumeist frei bewegen, sind aber zum Beispiel mit jedem Atemzug abhängig von der uns umgebenden oder zugeführten Atemluft, mit jedem Bissen angewiesen auf das System der Agrarwirtschaft im Ökosystem der Natur.

Wir Menschen sind biologische, bewusstseinsfähige und damit selbstregulierungs- und



selbstwandlungsfähige (autopoietische) wie zugleich mitweltwandlungsfähige (allopoietische) Systeme.

Dieses bio-öko-psycho-kulto-soziale System Mensch ändert sich ständig und entfaltet in diesem Wandlungsprozess seine Einzigartigkeit.

Dieser Wandel erfolgt auf zwei Wegen, nämlich

- durch körperliche Entwicklung als differenzierendes und integrierendes Wachstum der Zellen, der organbildenden Zellgruppen und der Zell- und Organkoordination, als deren Verfall, Verletzung und teilweise Erneuerung und
- durch emotional-geistige Entwicklung als Neulernen, Ritualisierung von Abläufen, Gewohnheitsbildung, Verfestigung, Entlernen (aktives Verlernen) und Lernwiderstand oder Nichtlernen, als bewusstes Infragestellen von Denk- und Handlungsmustern, als Aufbruch mit Bereitschaft zur Erkundung und Erforschung des noch Fremden und bisher Unbekannten.

Wahlfreiheit in Bezug auf körperlichen und emotional-geistigen Wandel ist nur innerhalb der Grenzen von Überlebensnotwendigkeiten des Systems Mensch möglich.

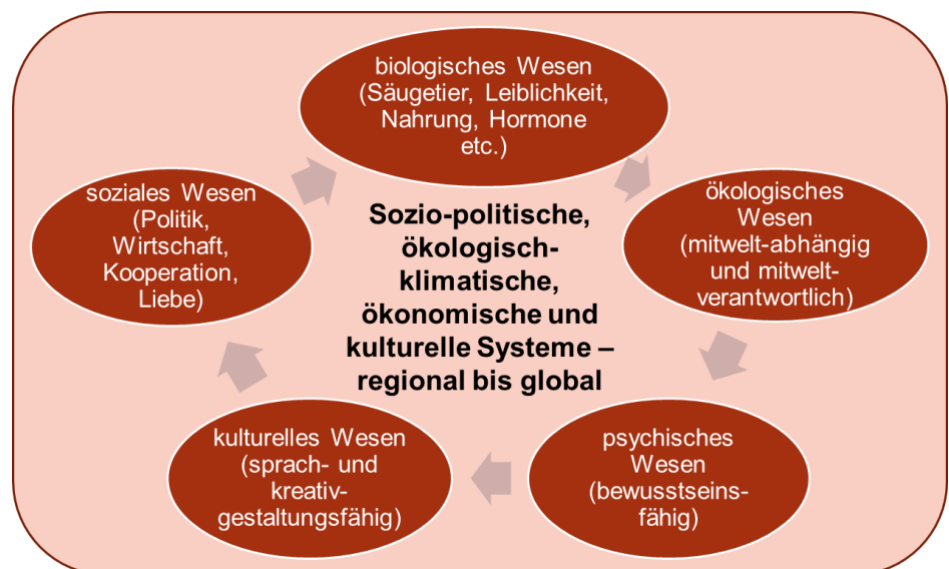
Identifikation mit uns, wie wir sind, freundliche Nähe zu uns selbst, liebevolle Intimität mit uns und damit mit dem großen Ganzen zu finden, verlangt ernsthafte Hingabe ans Leben und ein Wissen, was uns durch Prozesse hindurchhelfen kann, uns mit dem zu verbinden, was wir wirklich sind: verkörperte Prozesse. Wir sind als Menschen keine Persönlichkeiten, sondern dynamische, sich selbst erhaltende und organisierende Prozesse, die sich jede Minute unseres Lebens entfalten. Wir müssen uns als laufenden, sich entwickelnden Prozess verstehen und nicht als festgelegten Charakter. Der Preis, den wir für die Vermeidung der persönlichen Themen um Leben und Tod, Selbsterforschung und Selbstverwirklichung bezahlen, ist hoch. Es ist dringend notwendig, in einem Meer von Eventualitäten und Unsicherheit mit der richtunggebenden Erfahrung des sich entfalten wollenden Selbst verbunden zu bleiben. Veränderung ist im Grund eine Verwandlung unserer inneren Wahrnehmungsstruktur. Wenn wir anders wahrnehmen, verändert sich die Welt um uns. Unsere innere Struktur hat zuallererst damit zu tun, wie wir unseren Körper erleben, wie wir „eingekörpert“

(embodied) sind. Die Art, wie wir unseren Körper erleben und empfinden, und zwar besonders die vier großen Körperhöhlen – Kopf, Brustkorb, Bauchhöhle und Becken – bestimmt auf subtile Weise die Art, wie wir Mitwelt empfinden, erleben und erfahren. Unsere Erfahrung und Wahrnehmung von Eigenprozessen und von der Mitwelt ist tief in unserer Physiologie verwurzelt. Die Art unseres Verhältnisses zum Körper, zu diesem somatischen Sammelbehälter unserer frühesten Erfahrungen, bestimmt darüber, in welche Beziehung wir zur Welt und zu unserer Umgebung treten können, wie wir uns mit anderen in intimen Beziehungen verbinden können und welchen Zugang wir zu einer geerdeten Spiritualität haben.

1.2.3 Menschen leben in dynamischen Mitweltsystemen

Menschen leben in einer natürlichen und gesellschaftlichen - sozialen und kulturellen - Mitwelt, die sich ebenfalls im steten Wandel befindet. Obwohl wir oberflächlich als Einzelwesen wahrzunehmen sind, sind wir dennoch auf vielfältige Weise sozial, ökologisch und kulturell mit unserer Mitwelt untrennbar verflochten. Eine zeitweilige oder dauerhafte Isolation von diesen mehr oder weniger direkt wirkenden Mitwelt-Strukturen zöge für uns Krankheit und in besonderen Fällen auch den Tod nach sich. Auch Extremtaucher können nicht länger als zwölf Minuten, ohne Atem zu holen, unter Wasser bleiben. Der Mensch wird als nicht von seiner natürlichen und sozialen Mitwelt isoliert angesehen, sondern als auf vielfältige mehr oder weniger offensichtliche Weise damit verwoben.

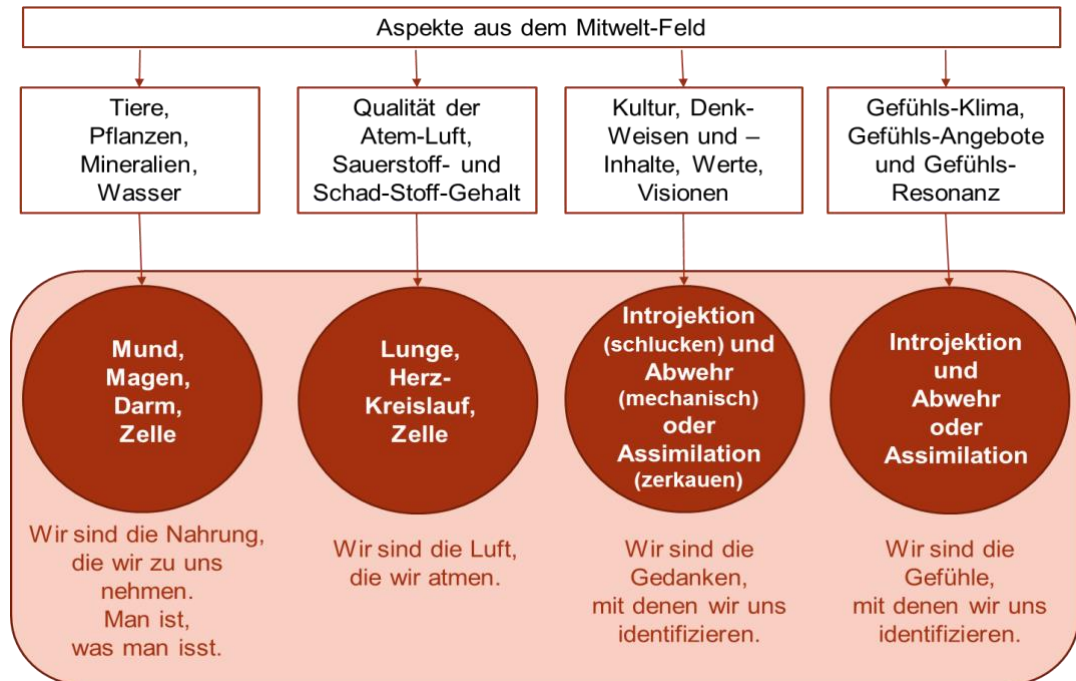
Offensichtlich ist diese Verwobenheit zwischen einer Mutter und ihrem vorgeburtlichen Kind. Ökologie kommt von dem griechischen Wort oikos, das den Raum um die Feuerstelle, also das Haus bezeichnet. Unser Haus ist vorgeburtlich der Leib unserer Mutter.



Das „Haus“ unserer leiblichen Mutter ist das Feld der Erde, des Kosmos, in das wir untrennbar eingebettet sind.

Jeder Mensch existiert in einem sozial, kulturell, ökonomisch, ökologisch, rechtlich und politisch bestimmten Feld. Die Einflüsse dieses Feldes und die Einflussnahme auf dieses Feld eröffnen oder verhindern Entwicklungschancen. Sind wir im Haus unserer Mutter nicht willkommen, nicht sicher, ungeschützt, gestört und gefährdet, wird dies in weiten Teilen unsere Beziehung zur menschlichen und übrigen Mitwelt grundlegend stören.

Wir Menschen leben also in, mit und von lebenden Systemen, aber auch von „unbelebt“ Natur (z. B. kann der Mensch ohne Mineralien, Metalle, Spurenelemente nicht leben). Die uns umschließenden sozio-politischen, ökologisch-klimatischen, ökonomisch-politischen und sprachlich-kulturellen Systeme wirken - uns teils durchdringend - auf uns ein: einerseits förderlich (Entwicklung begünstigend), andererseits hinderlich (Entwicklung erschwerend bis unmöglich machend). Wir als einzelne Menschen wirken aktiv (durch Tun) oder passiv (durch Unterlassen) förderlich oder hinderlich auf diese Systeme ein. Wir profitieren von dieser natürlichen, technischen und sozialen Mitwelt und leiden möglicherweise zugleich unter ihr. Die Mitwelt



ermöglicht uns Entwicklung und Entfaltung und begrenzt diese zugleich. Der Mensch ist also ein einzigartiger bio-öko-psycho-kulto-sozialer Prozess im Organismus-Mitwelt-Feld.

- Oder: Wir Menschen sind als Organismus-Mitwelt-Felder, als bio-öko-psycho-kulto-soziale Einheiten handelnde, interagierende Prozesswesen.
- Oder: Menschen sind Geist-Seele-Leib-Beziehungs-Wesen in einem sozio-ökologischen Kontext.
- Oder: Menschen lernen zugleich mit Kopf, Herz und Hand in kulturgeprägt sozialen und natürlichen Umwelten.
- Oder: Lernen ist ein Prozess der Veränderung in den kognitiven, emotionalen und verhaltensbezogenen Mustern biologischer, psychischer, sozialer und kultureller Bezogenheit.

Die leibliche, gedankliche, gefühlsmäßige und handlungsbezogene Verleugnung unserer realen Feldhaftigkeit und Kontextbezogenheit sowie die Verleugnung unserer Prozesshaftigkeit und unseres permanenten Handelns als Tun oder Unterlassen, als Passivität oder Aktivität, als Kontakt nach außen oder Rückzug nach innen führt zur Entfremdung von uns selbst und von der natürlichen, sozialen und kulturellen Mitwelt. Selbst- und Mitweltentfremdung führen zu ökologischen und politischen (z. B. Migration, Kriege) und psychosozialen Krisen, die sich als leibseelische Störungen auswirken. In diesem Sinne ist das Erleben von Unabhängigkeit nur eine Illusion, etwa vergleichbar mit dem Erleben des Auf- und Untergangs der Sonne, das lange ein heliozentrisches Weltbild verhinderte. Unsere Verbindung mit allem und allen, unsere Liebe als konstruktiven Ausdruck dieser Verbindung ignorierend, stören wir uns und andere einschließlich der Mitwelt in ihrer Entwicklung einschließlich der schrittweisen (als

ökologische und klimatische Katastrophe) und sofortigen Vernichtung (als Atomkrieg) unserer Existenzgrundlagen als Menschheit.

1.2.4 Systemdynamisch-konstruktivistische Anthropologie

Im Verständnis dieser systemdynamisch-konstruktivistischen Anthropologie verfügen Menschen, von Ausnahmen abgesehen, über folgende Fähigkeiten:

- **Fähigkeit zur Selbstmotivation:**
Menschen sind fähig zur Selbstmotivation oder Selbstdemotivierung für Lerninhalte, Denkweisen, Umgang mit Gefühlen, für Gesundheitsförderung, Wandlungsprozesse, Arbeits- und Lebensformen durch mehr oder weniger bewusste Selbstreflexion verbunden mit positiver oder negativer Selbstkommunikation: „Wem nützt oder schadet das, was ich hier tue oder unterlasse?“ „Tue ich mit hier Gutes?“
- **Fähigkeit zur Selbstinstruktion:**
Lern- und Entwicklungsprozesse im Sinne der Auseinander-setzung mit Neuem, Unbekanntem zuzulassen, basiert auf individuellen Entscheidungsprozessen - gleichgültig, ob diese bewusst oder unbewusst erfolgen. Entscheidungsbewusstheit und Entscheidungsfähigkeit können gefördert werden, wenn man es will, wenn man den Mut hat, die Möglichkeiten seiner kritischen Selbstreflexion zu nutzen: „Warum habe ich mich hier so und nicht anders entschieden?“
- **Fähigkeit zur Wert- und Sinnkonstruktion:**
Sprachlernen von Kleinkindern verdeutlicht exemplarisch, dass Menschen grundsätzlich Elemente eines Lernpuzzles zu einem sinnhaften Ganzen zusammenfügen können. Künstlerische Kreativität einschließlich kollektiver Anstrengung hat Kunstwerke von grandioser Schönheit entstehen lassen.
- **Fähigkeit zur Selbstkorrektur und Selbstreparatur:**
Neben dem Imitations-, Modell- und Identifikationslernen zählt das Lernen Fehlern und Mängeln in Handlungszusammenhängen, also aus Versuch und Irrtum im (Alltags-) Experiment zu den zentralen menschlichen Lernformen, während Einsichtslernen sich erst als Folge entsprechender Erfahrungen mit Fehlern, als gedankliche Fehlervorwegnahme und deren systematische Vermeidung einstellt. Menschen können durch Reflexion ihrer Erfahrungen durchaus zu Güte und Weisheit gelangen.
- **Fähigkeit zur kooperativen Selbststeuerung:**
Selbststeuerung bezieht sich auf das Lernen, die Arbeit und das (gemeinsame) Leben auf der Basis transparenter und akzeptierter Qualitätskriterien (Visionen, Wertvorstellungen), unterstützt durch konstruktive Rückmeldung und Kritik. Wahl- und Entscheidungsfreiheit gewinnen wir dadurch, dass wir die Systemdynamik unseres Lebens, die dynamische Verbindung mit allen und allem, kognitiv, emotional und sozial einschließlich der damit vermachten Möglichkeiten und Grenzen anerkennen.

Spezifisch menschlich ist beim Menschen

- die Bewusstheit (Achtsamkeit) als Differenzierung des Gewahrseins (einschließlich Selbstgewahrsein) im gegenwärtigen Prozess (hier und jetzt) verbunden mit der Fähigkeit zur Introspektion und zum reflexiven Denken (Bewusstsein),
- die Fähigkeit des bewussten Erlebens von Körperempfindungen und Körperbewegungen einschließlich der Emotionen mit allen Sinnen verbunden mit der Fähigkeit zur wirksamen, zielgerichteten und rückmeldungsintegrierenden Kommunikation auf Körper- und Wortebenen,
- das Bedürfnis nach Sinn und Erfüllung, nach Wachstum als Entfaltung von Potenzialen und Ressourcen sowie Resilienz (Widerstandskraft in Krisen), was intentional (willensbekundend) und zukunftsorientiert ist, verbunden mit der

- existenziellen Wahlfreiheit des menschlichen Willens, die die persönliche Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und ihre Folgen einschließt,
- die Kreativität des Menschen zur schöpferischen Lebensgestaltung und zur Co-Kreation sozialer Prozesse,
 - das bewusste, aktive und engagierte Sich-Einsetzen für oder gegen etwas und Sich-Auseinandersetzen mit und das Ringen um etwas, das nicht auf Aggression im biologischen Sinn reduziert werden kann, sowie vor und nach allem
 - die Liebe, die uns selbst wie die anderen Personen als liebenswerte Wesen meint und zu einem tendenziellen Neben- und Miteinander und zum Über-sich-hinaus-Wachsen aller Beteiligten und Betroffenen führt.

Trotz all dieser Gemeinsamkeiten unter uns Menschen ist jeder Mensch zugleich einmalig und besonders. Jeder Mensch ist einmalig mit seinem biologischen Bauplan (Genetik und Epigenetik), mit seiner besonderen Herkunft im Kontext der besonderen Kultur und Subkultur, der besonderen Sprache, der praktizierten Religionen und Wertvorstellungen, der herrschenden und übernommenen Weltanschauungen, der Wirtschafts- und Regierungsform, der geografischen Lage, der klimatischen Bedingungen, der Geschichte und des Zeitgeistes. Wir alle sind Individuen mit unseren besonderen Lebens- und vor allem Beziehungserfahrungen und mit unseren Lebensentwürfen.

1.2.5 Menschen als Sozial- und Naturwesen

Wir sind in soziale (von der Familie bis zu Menschheit) und natürliche (von der unmittelbaren Umgebung bis hin zur Erde im Weltall) Prozesse und Kontexte eingebettete Lebewesen, die einerseits passiv in vielfältiger Weise von unserer Mitwelt abhängig sind, die andererseits aktiv an der Umgestaltung unserer Mitwelt mitwirken zum individuellen und gemeinschaftlichen Nutzen oder Schaden.

Der Mensch will nichts anderes als sich entfalten: vom Liegen über das Sitzen zum Stehen und Gehen, vom dumpfen Empfinden zum prägnanten Fühlen, vom Erahnen zum Erkennen und Wissen. Diese Impulse zur Entwicklung liegen zwar im werdenden Wesen selbst, aber Entwicklung erfolgt nur, solange ein korrespondierendes Milieu vorhanden ist. Hätten die Impulse kein Gegenüber, würden sie ins Leere laufen und verpuffen. Entwicklung, Reifung und Selbstfindung als Entschlüsselung der eigenen Potenziale, als Entdecken und Ergreifen der in einem selbst angelegten Möglichkeiten sind immer an Entwicklung von Interaktion und Kommunikation gebunden. Das Interesse (= miteinander, dazwischen sein), das Vorwärtsdrängen im Menschen führt dazu, dass er bereit ist, eine erreichte Entwicklungsstufe wieder zu verlassen, aufzubrechen und im Experiment Neues anzugehen und damit sein altes System zu verändern. Wissen wird erweitert und differenziert, wird in Akten der Integration ein Teil der Persönlichkeit. Aus der hohen Differenzierung werden dann Strukturen herausgefiltert und damit Komplexität reduziert. Neues wird nun zu Bekanntem, so dass ein weiterer Aufbruch stattfinden kann.

Der Mensch ist ein Sozialwesen, das seine Interpersonalität und seine Verbindungen zur Gruppe der Mitmenschen weitgehend eingebüßt hat, aber diese wiederfinden kann. Zugehörigkeitswünsche sind ein „natürliches Bedürfnis“ im wahrsten Sinne des Wortes. Das menschliche Gehirn ist auf Offenheit und Verbindungsknüpfen, auf „Konnektivität“ angelegt. Alles, was die Beziehungsfähigkeit von Menschen – zu sich selbst, zwischen ihrem Denken und Fühlen, zwischen Gehirn und Körper, aber auch zu anderen Menschen, zur eigenen Geschichte, zur Kultur und Natur – verbessert und stärkt, führt zwangsläufig zur Ausbildung einer besseren Konnektivität. Dazu gehört auch das Spüren von Angst, das Bewusstwerden der Angst als einer Hauptemotion des Menschen und ihrer Bedeutung für das Schicksal und die Existenz des Menschen.

Ohne die Angst zu spüren, gibt es keine Konnektivität, keine Beziehungsfähigkeit zu sich und zu anderen. In einer von Leistungsdruck und Konkurrenzdenken geprägten Gesellschaft wird man bereits als Kind dazu angehalten oder zumindest ermutigt, sein „Ich“ durch die Abwertung und auf Kosten anderer zu stärken. Abgrenzungs- und Abspaltungsprozesse sind so unvermeidlich. Auf die Art geht die Verbindung zu sich selbst, zur stimmigen Einheit von Fühlen, Denken, Körper und Handeln und damit auch zu großen Teilen der menschlichen Gemeinschaft verloren. Für Menschen, die in eine solche von Effizienzdenken, Machbarkeitswahn und Egoismus geprägte Gesellschaft hineinwachsen, macht weder Achtsamkeit noch Behutsamkeit irgendeinen Sinn. Dem Menschen wohnt die Möglichkeit der Solidarität mit dem anderen, mit der Menschheit als Ganzes latent inne, auf die er in seiner Angst zurückgreifen kann. Angst und Einsamkeit bedingen sich gegenseitig. Die archaische „Lösung“ für den angstgeplagten Menschen bedeutet Austritt aus seiner kulturell bedingten Isoliertheit und Einsamkeit und den Schritt zur Solidarisierung. Die kann jedoch nur dann geschehen, wenn das Individuum und seine Umgebung ihre Urangst, ihre Angst vor der Endlichkeit des Daseins zu spüren lernen und diese zum Anlass für Verbündung nehmen. Als Menschheit haben wir möglicherweise den Höhepunkt der kollektiven Verdrängung der Angst erreicht. Haben wir eine Katastrophe nötig, um uns als Menschheit davon zu überzeugen, dass wir keinen anderen Ausweg aus der Bedrohung unserer Zivilisation haben als die Verbündung in der gemeinsamen menschlichen Angst? Es ist zu hoffen, dass ein Lernprozess sich auch ohne globale Katastrophe durchsetzen wird, der das Wahrnehmen und Reagieren auf Gefahren außerhalb unserer persönlichen Tragweite beinhaltet und der unsere bereits vorhandenen biologischen Fähigkeiten zur Verbündung und Solidarität schärfen wird. Die Widerstände gegen solche Lernprozesse sind enorm. Neben der eigenen, individuellen Angst vor der Angst besteht auch die Angst vor der Angst in der gesamten Menschheit als Spezies. Die Chance, von unseren Kindern und Enkeln und für unsere Kinder und Enkel zu lernen, haben wir als Menschheit bisher verpasst. Die Hoffnung auf Menschheits-Solidarität wird wachsen, wenn wir uns wieder besinnen, dass wir Gruppenwesen sind und nur zusammen in Solidarität überleben und das Leben lebenswert gestalten können.

Unser Wohlergehen wird dadurch erleichtert, dass wir uns ein wohlwollendes, entwicklungsförderndes soziales Netzwerk schaffen, was bedeutet:

- Ich erlaube mir mehr und mehr, die Menschen zu suchen und zu finden, die mir gegenüber wohlwollend sind, die also mit meinen Fehlern und Schwächen liebevoll, aber nicht verschleiern umgehen können und mich in meinen Bemühen um psychosoziale Entwicklung unterstützen.
- Ich kann mich besser (früher, leichter, klarer, deutlicher) von Menschen trennen, die mir gegenüber nicht das Wohlwollen aufbringen, das ich für meine Persönlichkeitsentfaltung brauche.
- Ich bringe zunehmend häufiger anderen Menschen gegenüber das Wohlwollen auf, das ich mir auch von ihnen gegenüber erwünsche.
- Ich mag mich mit Menschen befreunden, denen es darum geht, anderen gegenüber – auch mir – respektvoll auf Augenhöhe zu begegnen.
- Ich mag mich mit solchen Personen umgeben, die mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung durch ehrliche und wohlmeinende Rückmeldung sowie konstruktive Kritik unterstützen.
- Wenn Menschen mir signalisieren, dass sie mich grundsätzlich okay finden, dürfen sie mich auch kritisieren.
- In meinem Freundeskreis sind die Menschen zumeist interessiert, unterschiedstolerant, freundlich, zugewandt, aufmerksam im Zuhören sowie echt und ehrlich in ihrer Selbstkundgabe, ich eingeschlossen.
- Es fällt mir zunehmend leicht, soziale Probleme und Konflikte zu erkennen, frühzeitig anzusprechen sowie bei ihrer Klärung und Lösung hilfreich zu sein.

- Ich unterstütze andere Menschen gern und häufig, zumeist ohne mich von ihnen ausnutzen zu lassen, und nutze andere nur ungern und selten aus.

1.2.6 Konflikte, Verantwortung und Entscheidung

Da wir in eine hochkomplexe Welt voller Ambivalenz, Polaritäten, Gegensätze und Widersprüche hineinwachsen, geraten wir notwendigerweise in intrapsychische (die Beziehung zu sich selbst, vor allem die Selbstwertschätzung betreffend) und interpersonale (die Beziehung zu anderen Personen, vor allem die Herstellung eines tragfähigen Wirs betreffend) Konflikte hinein. Indem wir wahrnehmen, erkunden, erforschen und experimentell handeln, täuschen, irren, verlaufen, verplanen wir uns. Wir übersehen Einflussfaktoren und machen Fehler. Wir produzieren Mängel und enttäuschen andere. Zur Wendung der Konfliktnot sind wir ein Leben lang veranlasst, diese Konflikte zu bewältigen, d. h. konstruktiv, entwicklungsförderlich, selbstwert- und gemeinschaftsstärkend zu klären und zu lösen.

Wir sind hauptsächlich für unser Wohlergehen selbst verantwortlich, zusätzlich sind wir jedoch auch für das Wohlergehen von allen und allem mitverantwortlich, weil alle und alles mit allen und allem verbunden ist und darum die Verhältnisse auf unser Fühlen, Denken und Verhalten zurückwirken.

Der Mensch ist ein soziales Lebewesen. Beziehungen entscheiden über seine Entwicklung und erlebte Beziehungskultur bestimmt weitgehend die Lebensentwürfe und die Lebensqualität. Ein Kind kann nicht mehr als Objekt von Erziehung, sondern muss als ein Subjekt in Beziehungen verstanden werden. Klein und neu auf der Welt zu sein, bedeutet nicht dumm in der Welt zu sein. Es gibt inzwischen viele entwicklungspsychologische Untersuchungen darüber, dass Babys mit einer sicheren prosozialen Haltung in Kontakt mit Menschen gehen. Das Beziehungsvermögen der Kleinkinder wäre also tragfähig, um darauf zu vertrauen und aufzubauen. Erziehung, so ist zu vermuten, dient lediglich der Angstmilderung der Erzieher. Sichere und liebevolle Beziehungen hingegen fordern und ermöglichen eine Entwicklung auf Seiten des Kindes sowohl zu mehr Eigenständigkeit als auch zu mehr Gemeinschaftlichkeit.

positive Resonanz	negative Resonanz
„Oh, wunderbar.“ „Ja, schön.“ „Ich freue mich auf dich.“	„Das geht nicht gut.“ „Hoffentlich geht das gut.“ „Das schaffe ich nicht.“ „Das bringt mich um.“ „Das passt jetzt gar nicht.“ „Das passt nicht in meinen Lebensplan.“ „Das darf nicht sein.“ „Das muss weg.“ „Das wird eine Last.“ „Das darf keine Arbeit machen.“ „Was soll denn werden?“ z. B. aus meiner beruflichen Entwicklung „Endlich ein Kind nur für mich.“ „Endlich werde auch ich Mutter.“ „Das wird ein Sonnenschein.“ „Das wird mal etwas ganz Besonderes, Großes.“ „Das muss ein Junge/ein Mädchen werden.“ „Hoffentlich nicht nur ein Junge/Mädchen.“ „Das bringt uns Eltern wieder zusammen.“

Die Beziehungserfahrungen des Kindes beginnen im Mutterleib und sind energetisch – als Einstellungs- (Geist-), Haltungs- (Leib-) und Grundgestimmtheits- (Gefühls-) Ausdruck – schon durch die Einstellung der Eltern zu Zeugung, Schwangerschaft und Geburt vorgeprägt. Die Qualität der Geburt hat großen Einfluss auf die frühkindliche Prägung. Die Qualität der ersten Beziehungserfahrungen des Kindes – noch bevor es sprechen gelernt hat – prägt sich auch als „Beziehungsrepräsentanz“ neuronal in die Gehirnentwicklung ein. Das Gewolltsein des Kindes bei Entdeckung der Schwangerschaft, die Umstände der Geburt, die Stillzeit, die Qualität der Beziehung von Mutter und Vater (von primären Bezugspersonen) zum Kind und zueinander entscheiden wesentlich über den Lebensentwurf und damit über das Schicksal eines Menschen. Die Beziehung des Menschen zu sich selbst wird durch Bedrohung, Bestrafung und Einschüchterung, durch Verlassens- und Versagensangst, durch Erleben ohnmächtiger Hilflosigkeit, durch Vernachlässigung und Bedürftigkeit, durch Isolation und Entfremdung nachhaltig gestört. Diese Störungen des Selbstbezuges erfolgen meist in frühester Kindheit vor dem Hintergrund psychosozialer Störungen der

wichtigen Bezugspersonen und/oder von Störungen auf der gesellschaftlichen Ebene (Gewalt, Kriege, Flucht, Hunger etc.). Will sich ein Mensch mit Frühstörungsanteilen dem eigenen Innenleben zuwenden, wird er immer konfrontiert

- mit Angst und Wut, aufgrund der erlebten Einengung, Unterdrückung und Einschüchterung,
- mit Schmerz aufgrund des Liebesmangels und
- mit Trauer wegen der verlorenen Lebensmöglichkeiten.

Beziehung durch authentische Mitteilung von Bedürfnissen und Gefühlen ist praktisch kaum möglich, da Frühstörungen die betreffende Person dazu verdammen, Angelerntes, Aufgesetztes und Abwehrendes zu äußern, um eben gerade nicht zu den mit Schmerz und Schrecken besetzten authentischen Wahrnehmungen vordringen zu müssen. Bei unerkannten Frühstörungen und unaufgelösten Folgezuständen bleibt die Fähigkeit zum Reflektieren der eigenen Lebenssituation sehr begrenzt.

Vom Fühlen bleibt eine frühgestörte Person aus gutem Grund abgeschnitten, da sie sich vor unerträglichen Gefühlen schützen muss. Im Gefühlsstau, in der Gefühls- und Bedürfnisabwehr hat man nur den eigenen Vorteil unter überlebensgefährdenden Bedingungen im Auge. Die Wahrnehmung der anderen – ihrer Bedürfnisse und Gefühle - bleibt eingeschränkt. Ein Gefühl für deren Interessen und Bedürfnisse ist kaum vorhanden. So geht die Einfühlungs- und Verhandlungsbereitschaft, die Bereitschaft zu Kompromiss und Konsens, die Fähigkeit zum gedeihlichen Miteinander verloren. An ihre Stelle tritt eine Machtorientierung verbunden mit einem unbedingten Durchsetzungswillen, um die eigene mühsam in der Kindheit errichtete Schutz- und Abwehrhaltung zu schützen.

- Klare Ansagen sind unmöglich, da in der Tiefe der kindlichen Psyche keine Klarheit herrscht und deshalb alle Aussagen ungeerdet und unverbindlich bleiben.
- Zuhören erfolgt zumeist stark selektiv, um ausschließlich das an sich heranzulassen, was ungefährlich ist und nicht die früheren Beziehungsstörungen aufrührt.
- Positive Gefühle, die auf den Mangel an Zuwendungsgefühlen im Kindesalter hindeuten könnten, werden vermeiden oder heftig abgewehrt. Sehnsucht danach würde den alten Mangelschmerz wachrufen. Beziehungssehnsucht wird durch Aktionismus mit Suchtcharakter abgewehrt. Seelischer Hunger wird kompensatorisch durch Essen, Konsum und Besitz gestillt.
- Werbung oder die Verheißung von Gesundheit, Jugendlichkeit, Schönheit oder Schlankheit beeinflussen die Lebensführung in bedeutsamer Weise. Der Wunsch nach Anerkennung und Daseinsberechtigung klammert sich ehrgeizig an Leistung und Erfolg. Sexuelle Lust lässt sich nur durch bestimmte Hilfsmittel und Techniken oder durch ständigen Partnerwechsel erreichen.
- Negative Gefühle in der Gegenwart helfen dabei, als negativ erlebte Gefühle in der Vergangenheit zu überdecken. In Beziehungen werden dramatische Situationen aus der Kindheit deshalb häufig reinszeniert. Lieber das bekannte Elend als das unbekannte Glück.
- Unerkannte Bedrohungsgefühle aus Kindheitstagen werden gesellschaftlich in Feindbilddenken und Fremdenhass, in Verschwörungstheorien und durch Gewalt ausagiert. Nachbarn, Vorgesetzte, Partner, Familienangehörige oder politische Gegner werden entsprechend mit Hass verfolgt, anstatt sich den Wurzeln seines Hasses, den Quellen seiner Wut zuzuwenden. Politische Phrasen und ideologische Hetze gegen Andersdenkende und Minderheiten werden nicht hinterfragt.
- Krankheiten werden auf einfache Diagnosen reduziert, statt die komplexen Lebensumstände zu erkennen, die uns krank machen und die gemeinschaftlich verändert werden müssten.

1.2.7 Fragmentierung oder Kohärenz des Denkens

In Wirklichkeit besteht die ganze Welt nicht aus Materie, sondern aus energetischen Beziehungen, aus ineinanderfließenden Übergängen. Alles ist mit allem – in oftmals, aber lange noch nicht vollständig bestimmbarer Weise – verbunden.

Jede Teilung, die wir vornehmen, ist das Resultat unserer fragmentierenden und polarisierenden, an die Anschauung der Materie gefesselten Denkweise. Unser polarisierendes und fragmentierendes Denken ist Ursache nahezu aller ökologischen Probleme.

Das Streben nach Erkenntnis, z. B. die Wahrheitssuche der Naturwissenschaft, wird oft ungünstig beeinflusst

- von persönlichem Ehrgeiz und Geltungssucht,
- von individueller und kollektiver Dummheit,
- von starrer Verteidigung unserer Grundüberzeugungen (als Theorien, Dogmen, Traditionen, Konventionen, Tabus, Glaubenssätze, Paradigmen) und
- von Strategien des Machterhalts der Eliten.

All das geht auf Kosten einer kreativen Partizipation im Sinne einer Teilhabe (als mitentscheidenden Möglichkeitsraum) und Teilnahme (als mithandelnden Gestaltungsraum), welche die gemeinsamen Ziele, z. B. der Wissenschaft oder einer Gemeinschaft, fördern würde.

Die Menschheit steckt fest in einem über Jahrtausende gewobenen Netz einander widersprechender, also inkohärenter, unstimmgiger Absichten und Handlungen. Diese Widersprüche führen nicht nur zu ungenügenden wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auch zur ganzen Vielfalt destruktiver ökologischer, sozialer und persönlicher Fragmentierung.

Allgemeine Denkprozesse der Menschen neigen dazu, die Welt auf fragmentarische Art und Weise wahrzunehmen, also etwas auseinanderzureißen und in kleine Teilstücke aufzuspalten, als würden diese Teile getrennt voneinander existieren, obwohl sie nicht wirklich voneinander getrennt sind. Dinge, die in Wirklichkeit zusammenpassen und zusammengehören, werden irrigerweise so behandelt, als wäre das nicht so.

Zusammenhänge und Beziehungen werden schlichtweg geleugnet.

Von der Weise, wie wir als Menschheit denken, hängt unsere Entwicklung, unsere Existenz ab. Wenn das individuelle wie kollektive Denken fehlgeht, werden wir vieles falsch machen.

Nicht Ereignisse wie Krieg, Kriminalität, psychische Krankheiten, Drogensucht, wirtschaftliches Chaos, Pandemien oder Mitweltzerstörung als Klimakrise und Artenvernichtung, mit denen wir konfrontiert werden, machen die wahre Krise der Menschheit aus, sondern das Denken, das sie verursacht.



Das fragmentarische, unsere vielfältige Bezogenheit, unsere Einbettung in Systemzusammenhänge negierende Denken durchdringt uns vollständig. Es ist vergleichbar mit einer Virus-Pandemie. Es geht gleichsam um eine Erkrankung des Denkens, des Wissens, der Information und Kommunikation, die sich über die ganze Welt ausbreitet.

Eines der Hauptanliegen von Bohms Dialog-Konzept ¹² ist es deshalb, Licht auf das Wirken dieser Fragmentierung zu werfen, und zwar

- sowohl über eine theoretische Analyse unserer Denkvorgänge, ihrer Möglichkeiten und Begrenzungen

- als auch über einen individuellen und kollektiven konkreten Erfahrungsprozess der Hinterfragung unserer Annahmen über das Leben, das Zusammenleben und die Welt in Dialoggruppen.

Dabei befasst sich der Dialog mit den Denkprozessen hinter den Annahmen, nicht nur mit den Annahmen selbst: „Wie sind wir zu unseren Annahmen gekommen?“

Wenn Menschen die sie beschränkende und bindende Macht ihrer konventionellen Annahmen und der damit verbundenen Wertvorstellungen erkennen, kann es zu einem neuen Verständnis der fragmentarischen und selbstzerstörerischen Natur vieler unserer Denkprozesse führen. Dadurch wird ein neues, zerstörungsfreieres Miteinander möglich.

Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf die Kohärenz oder Inkohärenz unserer Annahmen zu richten.

Inkohärenz bedeutet, dass unsere Absichten und die Resultate dieser Absichten nicht zusammenpassen. Unsere Handlung steht nicht in Einklang mit unseren Erwartungen. Widersprüche, Brüche und Verwirrung entstehen. Selbsttäuschung samt Scheinharmonisierung wird notwendig, um diese Unstimmigkeiten zu kaschieren.

Eine gewisse Inkohärenz ist jedoch unvermeidlich, weil unser Wissen über uns selbst, über die Natur und das gesellschaftliche Miteinander unvollständig ist.

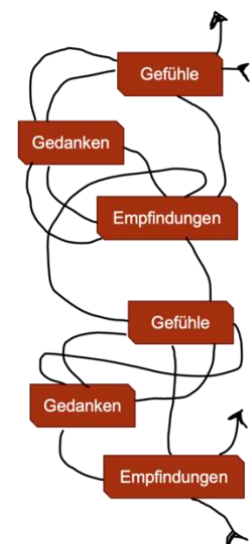
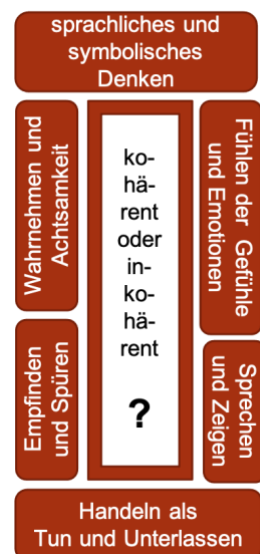
Inkohärenz wird sichtbar, wenn wir gemäß unserem Wissen handeln oder wenn wir versuchen, durch das Wissen etwas zu verstehen. Wenn wir die richtige Einstellung haben, sagen wir uns: „Gut, ich gestehe mit die Inkongruenz ein. Ich werde mein früheres Wissen loslassen und sehen, was ich neu herausfinde.“

Andererseits erleben wir Momente der **Kohärenz** als Stimmigkeit, Ordnung, Schönheit und Harmonie. Kohärenz ist offenkundig von großen Wert für uns. Sie ist die Grundlage personaler Resilienz. Kohärenz sollte angestrebt werden, weil ein inkohärentes Funktionieren auf Dauer sehr gefährlich ist.

Um nicht in der Illusion von Kohärenz steckenzubleiben, brauchen wir das „negative“ Gefühl der Inkohärenz, das uns den Weg zur Kohärenz weisen kann. Wenn wir ein Bedürfnis nach Kohärenz haben, gehen wir leicht falsch damit um und versuchen einfach, Kohärenz zu erzwingen.

Das ist aber eine Form der Gewalt und damit nur eine weitere Ausdehnung der Inkohärenz. Der Weg zur Kohärenz geht gewaltfrei nur darüber, dass wir Inkohärenz durch freundliche Achtsamkeit aufdecken und diese dann fallenlassen.

Doch nicht nur das Denken ist inkohärent, unstimmtig. Sondern auch das zugehörige Wahrnehmen als Aufmerksamkeit im Hinblick auf das Sehen und Hören, das Fühlen, die Empfindung der Körperprozesse und Körperimpulse, das Sprechen und Handeln fallen auseinander.



1.2.8 Integration von Polaritäten als Entwicklungsaufgabe

Menschen interagieren innerhalb eines psychosozialen Bindungs-Autonomie-Systems. Das Betreuungsverhalten der Eltern (der primären Bezugspersonen) steht in Wechselwirkung, interagiert also in komplexer Weise mit den früh festzustellenden Eigenschaften des jeweiligen Kindes. Das Bindungs-Autonomie-System entsteht im Wesentlichen bis zum Ende des ersten Lebensjahres aus einem Wechselspiel von Verantwortlichkeit und Feinfühligkeit der bedeutenden (primären) Bezugspersonen im Hinblick auf Bedürfnisse, Gefühle und Temperamenteigenschaften des Kindes im Verhältnis zu den Bedürfnissen, Gefühlen und

Temperamenteigenschaften der jeweiligen Bezugs-Person.

Temperament wird dabei definiert als ein Ausdruck individueller Besonderheiten in emotionalen und formalen Aspekten des Verhaltens, die schon sehr früh in der Entwicklung zu beobachten sind, eine relativ hohe zeitliche Stabilität haben und eine enge Beziehung zu physiologischen Mechanismen aufweisen.

Temperamenteigenschaften können zu psychischen Störungen führen, wenn es zwischen dem Temperament des Kindes und dem seiner Eltern nicht zu einer Passung, einer Abstimmung kommt.

Die Art, wie die Eltern auf die vom Temperament beeinflussten Bedürfnisse und Gefühle des Kleinkindes reagieren, ist ein entscheidender Faktor in der psychischen Entwicklung des Babys. Kinder bilden ein inneres Arbeitsmodell von Bindung, das Wissen und Vorstellungen über Bindung, über Bezugspersonen und ihre Verfügbarkeit und über die eigene Person einschließt und das, darauf aufbauend, insbesondere in emotionalen Anforderungssituationen entscheidend zur Verhaltenssteuerung beiträgt.



Fixierung	Balance			Fixierung
führt zu einem expansiven bis manischen Lebensstil	Lebens-Berechtigung	&	Lebens-Bedrohung	Bedeutet aufgestauter Hass mit Tendenz zu Streit und Kampf
führt zur Ausbildung von Suchtverhalten	Bedürftigkeit	&	Befriedigung	führt zu Erlahmung, Überdruß und Langeweile
provoziert Verschmelzungs-Wünsche und Klammerverhalten	Sehnsucht	&	Erfüllung	macht egoistisch und führt zu sozialer Abgrenzung und Isolierung
verursacht arrogante Überheblichkeit	Identität	&	Verwirrung	führt zu einem chaotischen Lebensstil, macht orientierungslos, haltlos
produziert Mitläufer, Mittäter, Konsumenten, Soldaten	Abhängigkeit	&	Autonomie	macht „Machos“ und „Emanzen“ aus den Menschen

Das dynamische Wechselspiel zwischen Mutter-Kind-Vater und in der Primärgruppe, in der die erste Sozialisation stattfindet, prägt im Wesentlichen die Beziehungserfahrungen des Kindes. Diese Erfahrungen bilden die Grundlage für den Umgang mit existenziellen Polaritäten. Psychosoziale Gesundheit liegt in der Dynamik zwischen den Polen, in der Regulierungsfähigkeit, im Zulassen und Begrenzen der gegensätzlichen Eigenschaften je nach Lebenslage. Der Erwerb dieser Fähigkeiten setzt voraus, sowohl einander widersprechende Erfahrungen zu machen als auch Empathie und Toleranz gegenüber den eigenen Möglichkeiten und Begrenzungen zu entwickeln.

1.3 Kontakt als Grundlage für dialogische Kommunikation

Voraussetzung für gelingenden, also echten und direkten Kontakt zu anderen Menschen und zur übrigen Mitwelt ist die Fähigkeit der Menschen, sich mit sich in Übereinstimmung zu erleben, also kongruent und integriert zu sein: „Hier bin ich und da bist du.“ „Ich bin nicht du und du bist nicht ich.“ „Dies ist innerhalb von mir und dies ist außerhalb von mir.“ „Dies findet in meinen Gedanken, in meinen Gefühlen, in meinen Körperempfindungen statt und nicht in der Außenwelt.“ „Meine Gedanken und Gefühle passen zueinander und zu mir und meinem Entscheiden und Handeln.“

Kontakte wie Konflikte ereignen sich immer an Grenzen, und zwar dort, wo wir aneinandergrenzen. Es geht darum, Klarheit für die eigenen Grenzen zu entwickeln. Sind die Grenzlinien unklar, weil verschoben, zu starr und undurchlässig oder zu diffus, wird der Kontakt erschwert oder sogar unterbrochen. Zur Kontaktverbesserung ist es sinnvoll, Verständnis zu entwickeln für die psychischen Funktionen, mit denen wir Kontakt herstellen oder unterbrechen, und wie wir in diesem Prozess mit psychosozialen Grenzen umgehen. Der ganzheitliche Ansatz der Gestalttherapie besteht nicht nur darin, den Menschen (als Organismus) als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele zu betrachten, sondern er bezieht sich auch auf die Ganzheit des Organismus im Feld, d. h., dass das Individuum nie isoliert von seiner Umgebung gesehen und verstanden werden kann. Die Gestalttherapie spricht hier vom „Organismus-Umwelt-Feld“ als grundlegender Kategorie systemischer Seinsbetrachtung. Zwischen Organismus und Mitwelt befindet sich die „Kontaktgrenze“, die sowohl trennt als auch verbindet. Genau genommen bewegt sie sich im konkreten Kontakt des Organismus mit der Umwelt. Kontakt und Kontaktgrenze sind Prozesse, mit denen der soziale Organismus - der einzelne Mensch, die Gruppe oder die Gemeinschaft – im Austausch mit der Mitwelt sich erhält, Neues assimiliert und wächst. Im Kontakt fließen Bewusstheit (Gewahrsein), Bewegung, Handeln, Denken (Bewusstsein), Fühlen usw. zur Orientierung im Feld zusammen.¹³

1.3.1 Beziehung, Gefühlserleben und Kommunikationsqualität

Unser Beziehungs- und Gefühlserleben bestimmt hintergründig die Qualität unserer Kommunikation.

Gefühle haben Vorrang vor Einsicht und Verstehen. Gefühle dürfen nicht durch Denken ersetzt oder unterdrückt werden, denn Gefühle sind das Grundlegende, das Bestimmende, bilden den Werthintergrund unseres Denken, sind also die Schienen, auf denen unser Verstand fährt. Wenn Gespräche scheitern, liegt es zumeist daran, dass unsere Gefühle es nicht zulassen, unsere Erkenntnisse und Fähigkeiten zur Kommunikation anzuwenden und auf die beteiligten Personen situationsangemessen einzugehen. Weil unser Gehirn hierarchisch geordnet ist, beeinflussen starke Gefühle unser Denken, unser Bewusstsein. Umgekehrt können wir mit Hilfe unserer Gedanken unsere Gefühle nur schwer, und wenn überhaupt, zumeist nur indirekt beeinflussen. Die Tatsache anzuerkennen, dass Gefühle und im Hintergrund der Gefühle unsere Bedürfnisse die Kommunikation bestimmen, ist der entscheidende Schritt in Richtung einer besseren Kommunikation. Wenn wir lernen, uns selbst und die anderen Beteiligten so zu beruhigen, dass wir offen und zugewandt miteinander bleiben – mit offenen Herzen und wachem Verstand -, haben wir Chance auf gute Gespräche, auf einen wohlwollenden, Verständigung und Entwicklung fördernden Kontakt. Geraten wir jedoch in die Kommunikationsfallen aus konventioneller Rechtfertigung und Fixierung, Abwehr, Schutz, Kampf, Angriff, Flucht und Erstarrung, sollten wir die soziale Klärung so lange zurückstellen, bis uns die psychische Selbstklärung und eine physische Beruhigung gelungen ist.

1.3.2 Kontakt, Beziehung und Bindung

Unser Gehirn ist ein Psychosozialorgan. Unsere Psyche strebt nach guten, sicheren Beziehungen, möglichst als Bindungen. Das Gehirn ist dann in seinem emotionalen Normalzustand, wenn wichtige andere Personen anwesend sind. Seelische Stabilität bekommen wir durch erfüllende Beziehungen. Allein – das steckt tief in unseren Genen – können wir nicht überleben.

Unsere überlebenswichtigen Kontakterlebnisse und die daraus resultierenden Bindungserfahrungen aus der Kindheit prägen unser inneres Modell (unsere wie selbstverständlich erscheinenden Vorannahmen) von zwischenmenschlichen Beziehungen. Dieses Modell sagt uns, was wir von Beziehungen erwarten können und was nicht.

- Die Erfahrung **sicherer Bindung** und Schlussfolgerungen:
Hatten wir hinreichend einfühlsame, zuverlässige Eltern, dann vertrauen wir unseren derzeitigen Gesprächspartner*innen leichter. Wir gehen davon aus, dass man sich um Verständigung bemüht, sich zumeist versteht und sich unterstützt, wenn man Unterstützung braucht. Wir gehen davon aus, dass man auch sagt, wenn man andere zurzeit nicht unterstützen kann und will. So ein gegenwärtiges Nein wird dabei nicht als Beziehungsabbruch erlebt.
- Die Erfahrung **unsicher-vermeidender Bindung** und Schlussfolgerungen:
Fühlten wir uns als Kind zu wenig beachtet oder gar abgelehnt oder wurden wir früher nur für unsere Leistung oder für von den Eltern und anderen nahen Bezugspersonen definiertes Wohlverhalten geschätzt, dann halten wir Gesprächspartner*innen eher auf Distanz. Wir lassen andere Menschen nicht wirklich wichtig für uns werden. Wir scheuen psychosoziale Abhängigkeit und Hingabe, auch wenn diese zu unserer Entwicklung beitragen könnte.
- Die Erfahrung **unsicher-ambivalenter Bindung** und Schlussfolgerungen:
Reagierten unsere Eltern wechselhaft je nach innerer Verfassung, Stimmung und Laune auf uns und fiel es ihnen schwer, uns richtig zu verstehen, dann neigen wir dazu, in Beziehungen ängstlich zu klammern und mit heftigen Gefühlen bei Verlassenheitsmomenten zu reagieren.

1.3.3 Vollständiger Kontakt als zyklisches Erleben

Es können vier Phasen im Kontaktzyklus unterschieden werden, in denen eine Transformation der organismischen und später psychophysischen Erregung durch eine Bedürfnisspannung stattfindet:

Vorkontakt (VK), Kontaktanbahnung (KA), Kontaktvollzug (KV) und Nachkontakt (NK)

Schritte	Erregungstransformation
1. VK	Ungleichgewicht im Organismus (psychisch, physisch und sozial): Mangel- oder Überschuss-Erleben (Frustration). Daraus erwächst eine Bedürfnisspannung.
2. VK	a. Die interne Bedürfnisspannung wird zum Bedürfnis vor dem Hintergrund des Ungleichgewichtes und erzeugt den Wunsch nach Ausgleich, Befriedigung. b. Ein Reiz aus der Mitwelt erzeugt vor dem Hintergrund der Bedürfnisspannung ein Bedürfnis.
3. VK	Vor dem Hintergrund des Bedürfnisses entsteht ein (Vor-) Gefühl von Leere, Überdruß, Verwirrung, Ärger, Unzufriedenheit oder Unruhe, das dem auftauchenden, erahnbaren Bedürfnis erste Richtungsimpulse verleiht
4. KA	Dieses sich langsam ausdifferenzierende und stärker werdende Vorgefühl wird als eigenes identifiziert und mit dem entstehenden Bedürfnis verknüpft. Dies erzeugt in der Wahrnehmung – im sensorischen Apparat – eine Suchhaltung.

5. KA	Ich orientiere mich mit allen Sinnen vor dem Hintergrund meines bedürfnisbezogenen (Vor-) Gefühls, meiner Gefühlsanmutung und Bedürfnisahnung in der Mitwelt. Stoße ich auf einen bedürfnisgemäßen oder bedürfnisverhindernden Reiz in der Mitwelt, entwickeln sich zunehmend deutlicher Anziehungs- (Appetenz-) Gefühle oder Abweisungs- (Aversions-) Gefühle.
6. KA	Ich gehe an die Dinge heran, die meine Bedürfnisbefriedigung fördern könnten, und beseitige, vernichte (zu Nichte machen) Gegebenheiten, die mich an der Bedürfnisbefriedigung hindern.
7. KV	Ich zerstöre kreativ vorhandene Strukturen, um ihre Assimilation (Aufnahme) vorzubereiten.
8. KV	Ich löse mich von der Absichtlichkeit und begeben in den Risikobereich des mittleren Modus zwischen Aktivität und Passivität: Verschmelzung, Hingabe, Behagen, Genuss, Flow
9. NK	Mit der Bedürfnisbefriedigung wird ein neuer Gleichgewichtszustand geschaffen. Wachstum erfolgt als Prozess der Integration des assimilierten Mitweltreizes in die Persönlichkeit.
10. NK:	Die Möglichkeit zur Formung einer neuen „Bedürfnisfigur“, einer neuen Erregungsspannung ist gegeben. Selbstauskunft: „Ich bin zufrieden.“ „Ich bin dankbar.“

In dem oben angedeuteten, real viel komplexeren Kontaktgeschehen, das stets aus Selbstkontakt und Mitweltkontakt (Personen, Gegenstände, Ideen etc.) besteht, geht es um das Erkennen von Bedürfnissen über das feine Erspüren von Leibempfindungen, Bewegungsimpulsen und den sich dabei herauskristallisierenden Gefühlen. Es geht also darum, einen Bezug zwischen Körperwahrnehmung, Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen. Diese Kompetenz ist nicht nur grundlegend für Kontaktfähigkeit, sondern auch zentral für eine solidarische Klärung und Lösung von Konflikten.

a. Vorkontakt:

Die erste Phase im Kontakterleben ist die der Ahnung, der vagen Anmutung eines wie auch immer gearteten Mangels oder Überschusses. Entweder fehlt etwas oder jemand in unserem Körper, in unserer inneren Entwicklung, in unserer naturhaften oder soziokulturellen Mitwelt. Dann durchzieht eine vorerst diffuse Sehnsucht den Leib, den ständigen Sitz von Körperempfindungen, Bewegungsimpulsen und ersten vagen Bedeutungszuteilungen. Sehnsucht erzeugt ein feines Bewegungsgefühl von Hin-Zu und Hinein-Mit, häufig passiv überformt durch das Schlaraffenlandsyndrom, erlebbar in dieser Phase als ein Hauch von Ärger, dass nichts und niemand – kein Objekt und Subjekt der Sehnsucht – sich nähert. Das diese Situation begleitende Vorgefühl ist saugender Mangel und diffuse Leere. Umgekehrt kann es sein, dass etwas oder jemand zu viel ist in unserem Körper, in unserer inneren Entwicklung, in unserem naturhaften und soziokulturellen Lebens- und Erlebensfeld. Ein vorerst noch diffus erlebter Überdruß macht Körper und Seele schwerfällig. Überdruß erzeugt ein feines Bewegungsgefühl von Weg-Von und Hinaus-Mit, häufig auch passiv überformt durch die Vorstellung, dass einem etwas oder jemand aufgezwungen wird. Das Begleitgefühl ist abstoßende Völle und diffuser Ekel und fortstoßende Abscheu. Vorkontakt gelingt umso eher, je mehr wir bereit und in der Lage sind, die feinen Empfindungsandeutungen in unserem Körper zu registrieren und eine Spürbewusstheit für polar gerichtete Bewegungssignale des Zuviel oder Zuwenig zu entwickeln.

b. Kontaktanbahnung:

Die zweite Phase des Kontakterlebens ist gekennzeichnet durch Aufladung von Mangel- und Überschussempfinden mit Affekt-, Gefühls- und Emotionserleben. Gefühle sind Ausdruck unserer erlernten Bewertungsmuster zur Unterscheidung von Gut und Böse oder Schlecht, von Nützlichem und Schädlichem in unserer Auseinandersetzung mit der Mitwelt, die zum Teil – durch Einverleibung – auch zur Innenwelt geworden sein

kann. Gefühle raten uns, uns bestimmten Dingen oder Personen (bestimmten Räumen) anzunähern (vorwärts), uns von anderen fernzuhalten (seitlich) oder uns zurückzuziehen (rückwärts), wobei der Rückzug je nach der durch die Gefühle suggerierten Bedrohlichkeit mit Kehrtwendung oder durch Rückwärtsgehen erfolgt. Gefühle signalisieren uns, ob wir besser angreifen oder lieber fliehen sollten. Gefühle können sich irren, werden zu schlechten Ratgebern, wenn Menschen verwirrt und verunsichert wurden durch zu wenig sichernde Geborgenheit bzw. zu viel „Freiheit“ im Sinne von sozialer Vernachlässigung, umgekehrt durch zu geringen Handlungsspielraum bzw. zu viel Einschränkungen im Sinne von Überbehütung oder durch eine undurchschaubare Abfolge bzw. einen widersprüchlichen Ausdruck von Nähe- und Distanzangeboten. Gefühle sind umso zuverlässiger, je mehr Menschen in einer ausdrucksstimmigen Atmosphäre von Geborgenheit in Freiheit, von ermöglichender Liebe sich erfahren können, während sie experimentell ihre gegenwärtigen Handlungsspielräume und Grenzen erforschen. Kontaktabbau gelingt umso eher,

- je klarer wir aus einer Position engagierter Distanz heraus alle unsere Gefühle zulassen,
- je spürbewusster wir ihre Impulsrichtung erfassen (z. B. Nähe- oder Distanzwünsche, Sympathie und Antipathie, Sehnsucht nach Annäherung an andere oder nach Rückzug auf uns selbst, Wille nach Einverleibung oder zur Abstoßung von etwas) und
- je differenzierter wir ihre Qualität beurteilen (z. B. Echt- oder Ersatzgefühle, kreativ-freie oder fesselnd-einengende Gefühlsreaktionen, Scheinsympathie aus Wiederholungszwang oder echte Zuneigung).

c. Kontaktvollzug:

Die dritte Phase im Kontakterleben umfasst zwei psychomotorische Prozesse: Zum einen erfordert Kontaktvollzug einen Prozess der Hinwendung zu etwas oder zu jemandem oder der Abwendung von etwas oder von jemandem. Dieser jemand kann man auch selbst sein. Kontakt zu sich selbst wird in der Literatur zur Gestalttherapie zumeist mit dem missverständlichen Begriff des Rückzugs charakterisiert. Dieser Rückzug ist jedoch in Wirklichkeit Selbstkontakt.

Zum anderen erfordert Kontaktvollzug den Prozess der kreativen Zerstörung (der De-Konstruktion) der vorgefundenen Mitwelt – ihrer naturhaften, kulturellen oder sozialen Strukturen. Indem ich einen Apfel zerbeiße oder ein Stück Schwarzbrot zermahle, zerstöre ich seine vorgegebene Struktur, dies als Voraussetzung für eine Einverleibung (Assimilation) dieser Nahrungsmittel in meinen Organismus. Je vollständiger dabei diese De-Strukturierung erfolgt, desto größer wird die Chance einer heilsamen Assimilation seiner nährenden, meiner Entwicklung förderlichen Substanzen. Indem ich ein Fachbuch öffne, in das Buch, mit dessen Aussagen ich mich auseinandersetzen will, meine Kommentare hineinschreibe, mir Wichtiges unterstreiche, Zitate entnehme und an anderer Stelle einarbeite usw., verändere ich seine bisherige Struktur und zugleich auch meine Gehirnstruktur. Indem ich Worte und Sätze „herauslese“, mir ihre Bedeutung vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen erschließe, in einen virtuellen akzeptierenden oder ablehnenden inneren Dialog mit dem/der Autor(in) trete, schaffe ich in mir neue Sinnstrukturen, neue Bedeutungsweisen, neue Perspektiven zur Betrachtung meiner technischen, natürlichen, kulturellen und sozialen Mitwelt. Ich schaffe mir neue Kulturräume oder erhalte mir die alten. Indem ich mich anderen Menschen nähere, sie nach ihren Wünschen und Ängsten frage, ihnen meine Sehnsüchte und Ängste mitteile, sie berühre und mich von ihnen berühren lasse oder indem ich umgekehrt mich von bestimmten Personen entferne, sie weniger oder nicht mehr frage, mich seltener mitteile und seltener Situationen von Berührung zulasse, werden bisherige Bindungen oder Trennungen zerstört, destruiert. Oder es erwachsen uns neue Möglichkeiten für Nähe und Distanz, werden also neue soziale Muster gewoben.

Der Kontaktvollzug wird umso wachstumsunterstützender, je vollständiger wir unseren wahrgenommenen Bewegungsimpulsen Ausdruck verleihen, ohne uns im eher passiven Wahrnehmen oder im eher aktiven Ausdrücken zu verlieren. Entscheidend für nährenden Kontaktvollzug ist es, in den labilen, indifferenten Gleichgewichtszustand aktiver Passivität oder passiver Aktivität zu gelangen und dort zu verweilen. In diesen mittleren Modus bewegter Beobachtung oder des Sich-Bewegen-Lassens von der Beobachtung gelangen wir umso leichter, je mehr wir uns so zeigen, wie wir unverstellt sind jenseits von Masken und Rollen, je vollständiger wir also die Welt der vorhergesicherten Bedeutungen, der Klischees und entwicklungshinderlichen Konventionen zerstören oder hinter uns lassen. In diesem ängstlich-frohen Zustand des Sich-Überraschen-Lassens, des Sich-Bewegens und des Bewegt-Werdens durch andere und anderes wächst die Wahrscheinlichkeit, dass neue tiefe uns tragende Beziehungen zur natürlichen, sozialen und kulturellen Mitwelt entstehen.

d. Nachkontakt:

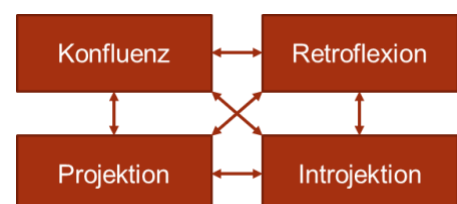
Die vierte Phase des Kontakterlebens ist bestimmbar als ein Prozess der wertenden Einordnung des bisherigen Kontakterlebens, vor allem des Erlebens im Kontaktvollzug oder in der Vermeidung des Kontaktvollzuges. Kennzeichnend für diese Phase sind die inneren Bewegungsdispositionen des Festhaltens oder des Loslassens. Der Kontaktprozess bleibt unbefriedigend, wenn in dieser Phase einzig die motorische Option des Festhaltens zur Verfügung steht. Festhalten kann situationsbeherrschend sein, wenn Angst vor dem möglich werdenden Neuen nach einem Prozess des loslassenden Abschiedes die Situation bestimmt oder wenn Gefühle der Trauer und Einsamkeit vermieden werden sollen. Das Nicht-Akzeptieren-Wollen von Ende und Abschied entwertet oder verunmöglicht alle vorangehenden Kontaktprozesse, denn nur Zustände, die man kontrollieren kann, kann man auch beliebig verlängern. Da jedoch Kontrolle verhindert, dass man in einen befriedigenden mittleren Modus während des Kontaktvollzuges gelangt, wird durch die Vorwegnahme der Angst vor dem Loslassen eine wachstumsfördernde Kontakterfahrung insgesamt verhindert. Gelingender Nachkontakt erfordert ein geistiges und körperliches Loslassen, erfordert die Anerkennung der inneren oder äußeren Tatsache, dass

- eine neue Situation entstanden ist,
- ein Zustand unwiederbringlich vorbei ist,
- Abschied genommen werden muss,
- Rückzug im Sinne des Neu-zu-sich-selbst-Findens, des Sich-Verändert-neu-Begegnens angesagt ist.

Geistiges und körperliches Loslassen als Bereitschaft der Kontaktaufnahme zur eigenen, nunmehr neu strukturierten Innenwelt, ist eine notwendige, aber noch nicht hinreichende Voraussetzung für befriedigendes und nährendes Kontakterleben. Hinzukommen müssen die innere Fähigkeit und Bereitschaft, dieses Loslassen mit würdigenden und abschließenden Gefühlen – wie z. B. Dankbarkeit, Anerkennung und Wertschätzung oder aber Vergeben und Verzeihen – zu begleiten.

1.3.4 Psychosoziale Funktionen im Kontaktprozess

Kontaktfunktionen, die in der Gestalttherapietheorie schwerpunktmäßig thematisiert werden, sind psychische Funktionen zur Konstruktion des Wirklichkeitsfeldes durch Grenzdefinitionen. Menschen stehen bestimmte psychische und physische Funktionen zur Verfügung, mit deren Hilfe sie die Kontaktsituation wachstumsfördernd oder entwicklungsbehindernd beeinflussen können.



Diese psychomotorischen Funktionen können unterschiedlich entwickelt sein:

- Die Körperwahrnehmung als Organ- oder Bewegungssensitivität kann unterschiedlich ausgeprägt und sicher sein.
- Die Gefühlswahrnehmung kann unterschiedlich differenziert, vollständig und sicher sein.
- Bewegungen im Zusammenhang mit Körperempfindungen und Gefühlsausdruck können unterschiedlich koordiniert, kraftvoll oder geschmeidig sein.
- Die Fähigkeiten zur intellektuellen und emotionalen Trennung von Beschreibung, Bewertung und Verurteilung, von Realität und Phantasie, von singulärer Subjektivität und Intersubjektivität können sich erheblich unterscheiden.
- Gefühle und Gedanken können sich gegenseitig stabilisieren oder in Denkfehlern sabotieren.

Ziel der Verbesserung des Umgangs mit diesen Kontaktfunktionen ist es, einen Zustand zu erreichen, in dem die eigenen Grenzen sowohl deutlich und zugleich durchlässig sind als auch weder zu weit innen noch zu weit außen verlagert sind, so dass Einfühlung und Mitgefühl in Verbindung mit Selbstbewusstheit und Werteklarheit als Grundlage für Kontakt und Resonanz möglich werden.

a. Konfluenz:

Konfluenz (Zusammenfließen, Verschmelzen) bezeichnet einerseits die Unfähigkeit, sich von jemandem und etwas zu unterscheiden. Das Gemeinsame, die Verstrickung mit den anderen - durch Gleichschaltung von Gedanken und Gefühlen dominiert -, verwischt die Unterschiede: „Ich bin wie du und du bist wie ich.“ „Ich bin in der Mitwelt und die Mitwelt ist in mir.“

Konfluenz kennzeichnet den Zustand einer (zu) schwachen Grenze zwischen dem Individuum und seiner Mitwelt: Die Kontur der Grenze zwischen mir und dir, zwischen selbst und anderen, zwischen Individuum und Mitwelt ist vage, unscharf, löchrig. Konfluenz begründet die Unfähigkeit zur Unterscheidung und zu einer Entscheidung und Handlung, bei der die Eigeninteressen einbezogen werden.

Selbstreflexion als Fähigkeit, sich mit einem Teil seiner Persönlichkeit vom Geschehen zu distanzieren, fällt vielen der weitgehend konfluent in die Spontaneität des augenblicklichen Handelns, Denkens und Fühlens eingetauchten Menschen schwer.

Die eigenen Grenzen sind zu durchlässig, zu diffus. Man kann seine Grenzen nicht hinreichend wahrnehmen, weiß dann nicht, wo das Eigene aufhört und das Fremde beginnt. Eigenes und Fremdes können ineinander verschwimmen. Unklarheit ist die Folge. Konfluenz (Zusammenfließen) ist dann problematisch, wenn dabei das eigene Selbst zerfließt, ein Mensch sich im anderen verliert, ohne den anderen/die andere nicht mehr sein kann.



Konfluenz bezeichnet andererseits die Fähigkeit, Unterschiede zurückstellen zu können, Verschmelzungen zuzulassen, zu einem Einheits-Empfinden zu gelangen. Im Positiven ist also Konfluenz die Grundlage für Mitgefühl, für Perspektivwechsel, für ekstatische Verschmelzung mit anderen, für Hingabe, für Liebe.

Es geht darum, bei Konfluenz zu lernen, bei sich zu bleiben, wenn man mit anderen zusammen ist.

b. Retroflexion:

Retroflexion (Rückwendung) bezeichnet einerseits die Unfähigkeit, andere einzubeziehen, sich für Korrektur, Rückmeldung, Bestärkung und Unterstützung durch die Gemeinschaft zu öffnen. Man handelt für sich allein, vermeidet andere zu berühren und sich berühren zu lassen. Die Innenwelt wird zur Dauerprobe-Bühne, auf der ein Ersatzleben inszeniert wird. Spontaneität als Lösung der Bremse der selbstkontrollierenden, selbstbeherrschenden Reflexion fällt



Menschen in Zuständen der Retroflexion schwer. Retroflexion beschreibt eine meist (zu) starke Grenze. Die eigenen Grenzen sind zu dick und starr, zu undurchlässig. Dadurch bleibt man in sich gefangen, macht den Kontakt, der nach außen gehört, in sich selbst und mit sich selbst ab. Fremdes wird zum Eigenen gemacht. Man brät im eigenen Saft. Statt seine Aggressionen nach außen zu wenden, wendet man sie gegen die eigene Person, z. B. in Form von Selbstbeschimpfungen, Selbstbestrafung oder Selbstzerstörung.

Retroflexion begründet die Unfähigkeit zur vorübergehenden, unsicheren Entscheidung und zur situationsflexiblen Handlung.

Retroflexion charakterisiert andererseits die Fähigkeit, unter besonderen Bedingungen aus dem Fluss spontaner Handlungsvollzüge herauszutreten und von einer distanzierteren Position her planend und Hindernisse beiseiteräumend im Kontaktprozess vorübergehend innezuhalten. Retroflexion beschreibt Fähigkeit von Menschen, sich von anderem und anderen abgrenzen und für sich bleiben zu können. Im Positiven ist Retroflexion also die Fähigkeit, eine Meinung, ein Gefühl, ein Geheimnis, einen Ambivalenzkonflikt, eine Entscheidung für eine Weile in sich zu bewahren, zurückzuhalten.

So gesehen ist Retroflexion eine Grundlage für den Widerstand gegen Vereinnahmung durch andere, durch Gemeinschaftsdruck und Ideologien.

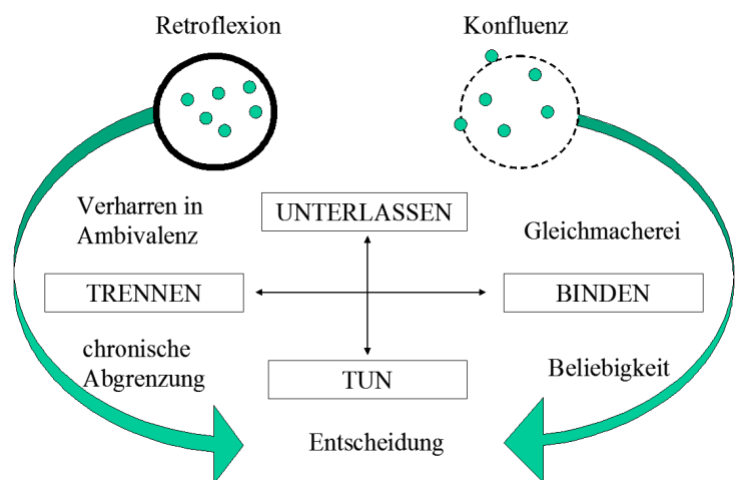
Es geht darum, bei Retroflexion zu lernen, neben den Eindruck auch den Ausdruck zuzulassen, also die Energie nicht nur nach innen, sondern auch nach außen zu richten.

c. Konfluenz und Retroflexion:

Konfluenz und Retroflexion besetzen die Pole im existentiellen Konflikt zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Wunsch nach Distanz, Geborgenheits- und Freiheits-Sehnsüchten, Bindungs- und Trennungsfähigkeit.

Bei der Retroflexion ist die ICH-Grenze zu stark, zu starr, so dass der Organismus weitgehend isoliert ist von der Mitwelt. Im Gegensatz dazu ist im Falle der Konfluenz die ICH-Grenze zu schwach und zu durchlässig, so dass eine Art Identität

zwischen Organismus und Mitwelt vorliegt, die ähnlich wie bei der Introjektion verhindert, dass organismische Bedürfnisse als eigene identifiziert werden können.



d. Introjektion:

Introjektion (Einverleiben) bezeichnet einerseits die Unfähigkeit, Angebote aus der Mitwelt – Nahrung, Normen und Ideen – den eigenen Bedürfnissen entsprechend auseinander zu nehmen (Differenzierung), Heilsames und Nährendes vom Feindlichen und Schädigenden zu trennen (Bewertung) und sich Nützliches und Schönes in individuell und situativ „verdaubarer“ Form zu eigen zu machen (Integration).

Bei der Introjektion wird das Neue aus der Umwelt ohne Prüfung und Umwandlung als Ganzes in den Organismus aufgenommen, da an der Kontaktgrenze u. a. die Bewusstheit herabgesetzt ist oder völlig fehlt, und „aggressives“ Zerstören und Überprüfen daraufhin, was für den Organismus sinnvoll ist und was nicht, nicht geschieht. Das so entstandene Introjekt verbleibt im Organismus als ein Fremdkörper.



Dieser Prozess wird analog zum Saugen bzw. Schlucken bei der Nahrungs-Aufnahme verstanden.

Die Grenzen sind zu weit nach innen verlagert. Fremdes kann sich dort festsetzen, wo eigentlich das Eigene hingehören sollte.

Man identifiziert sich mit den Personen, von denen man abhängig ist, übernimmt, schluckt unverdaut deren Wertemuster einschließlich der gesamten Erlebenswelt, häufig mit der meist unbewussten Intention, Überleben zu sichern. Dies gilt hauptsächlich im Verhältnis von Kindern zu ihren Eltern oder anderen primären Bezugspersonen. Man entfremdet sich von sich, lebt nach fremden Regeln und Normen, weiß nicht, was man für sich braucht. Man versinkt anpasserisch in Konventionen, Glaubenssystemen und Ideologien.

Besonders störend ist der Prozess der Introjektion dann, wenn ich mir zwangsläufig erlebtes Elend so zu Eigen mache, dass ich diese Erfahrung ständig reproduzieren muss. Dass es so etwas häufig gibt, wird z. B. deutlich Phänomenen des Wiederholungszwangs und der Identifikation mit dem Aggressor. Indem ich andere in mich hineinlasse, die besser nicht zu mir gehören sollten, werde ich mehr (Plusfunktion).

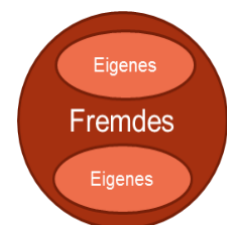
Introjektion charakterisiert andererseits die Fähigkeit, komplexe Verhaltensmuster, komplette Ideengebäude und umfassende Weltanschauungen gleichsam in einem Stück von Personen zu übernehmen, die im Leben eine Bedeutung erlangt haben, die geliebt und geachtet werden. Identifikationslernen ist die schnellste und gründlichste Form sozialen Lernens. Auch positive Identifikationen werden also eingefleischt, nur dass sie nicht schädigen, sondern nützen. Derlei Hineinnahmen fremder Personen in die eigene Persönlichkeit werden nicht als Fremdkörper erlebt, weil sie sich organisch im Sinne einer Erweiterung der Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten in die Persönlichkeit einfügen. Introjektion ist dies aber auch. Im Positiven ist Introjektion also die Fähigkeit, komplexe Gedankensysteme, Menschenbilder, Werthaltungen, Weltanschauungen, Sprachen und Kulturen in sich hineinzulassen, zu verinnerlichen, sich zu eigen zu machen.

Es geht darum, bei Introjektion zu lernen, zu unterscheiden, was gut bei anderen war und dieses beizubehalten und was schlecht, untauglich, einschränkend etc. war und dieses auszusondern, an die Identifikationsfiguren „zurückzugeben“ und bei ihnen zu belassen („Behalte du es, ich brauche das nicht.“).

e. Projektion:

Projektion (von sich abspalten, auf andere verschieben und ihnen zuschreiben) ist einerseits Ausdruck für die Unfähigkeit, Eigenschaften bei sich selbst auszumachen, die man entweder als unangenehm (Schattenprojektion) oder als erstrebenswert (Wunschprojektion) eingestuft hat. Projektion in diesem einschränkenden, fixierenden Sinne ist ein Sich-Entfernen von den eigenen Möglichkeiten, stellt einen Prozess der Persönlichkeitseinengung und Verantwortungsdelegation dar. Ich nehme als negativ bewertete Eigenschaften bei anderen wahr und verteufele diese Personen für meine Wahrnehmung. Umgekehrt nehme ich als positiv bewertete Eigenschaften bei anderen wahr und idealisiere diese Personen. Indem ich anderen zuschreibe, was mir selbst zugehört, werde ich weniger (Minusfunktion).

Die Grenzen sind zu weit nach außen verlagert. Das Eigene spiegelt sich im Fremden und wird nicht mehr als das Eigene erkannt. Man sieht sich im anderen, ohne dies auch nur zu ahnen. Man verschiebt auf andere Personen, was man bei sich selbst nicht erkennen kann und will.



Projektion ist andererseits die Grundlage der Fähigkeit, andere Menschen zu erkennen. Ich kann nur das bei anderen Menschen wahrnehmen, was ich als Möglichkeit in mir trage. Projektion ist zudem Grundlage der Fähigkeit, zu anderen Menschen emotionalen Kontakt aufzunehmen. Indem du mich in Teilen an meine geliebte Mutter erinnerst, kann ich zu dir leicht Vertrauen fassen, kann ich mich auf dich einlassen, kann ich dich wertschätzen. Im Positiven hat Projektion auch eine entlastende Funktion. Man ist für eine Weile negative Selbstbeurteilungen und die damit einhergehenden als negativ erlebten Gefühle los.

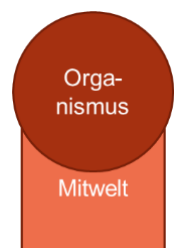
Es geht darum, bei Projektion zu lernen, weder das Positive von sich selbst abzuspalten durch Bewunderung anderer (Wunschprojektion) noch das Negative von sich zu entfernen durch Hass auf andere noch die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten abzuschneiden durch Neid und Missgunst (Schattenprojektion). Projektionen müssen zu sich zurückgenommen werden durch Anerkennung von eigenen Licht- und Schattenseiten.

f. Introjektion und Projektion:

Allgemein als Problem der Grenzverschiebung bilden Introjektion und Projektion ein Gegensatzpaar. Projektion als Minusfunktion aus Sicht des Individuums und Introjektion als entsprechende Plusfunktion repräsentieren gegensätzliche Richtungen in der Verschiebung der Organismus-Mitwelt-Grenze:



Introjektion kennzeichnet die Verlagerung der Mitweltgrenze in den Organismus des Individuums hinein (etwas aus der Mitwelt ist in der Innenwelt, gehört dort aber so nicht hin). Bei der Introjektion ist zu viel von der Umwelt im Organismus. Nicht assimiliertes (unverarbeitetes, unverdautes) Fremdes muss in diesem Falle ausgestoßen werden.



Projektion beschreibt die Verschiebung der Grenze des Individuums in das Mitweltfeld hinaus. Etwas, was eigentlich zur Innenwelt gehört, wird als in der Mitwelt befindlich erlebt. Bei der Projektion ist zu viel vom Organismus in der Umwelt. Das nach außen Verlagerte muss sich wieder angeeignet werden.

g. Kontaktmatrix:

Diese Kontaktfunktionen wirken mit unterschiedlicher Gewichtung und unterschiedlicher Qualität in alle vier Phasen des Kontaktzyklus hinein.

Unsere Entwicklungsaufgabe in Richtung auf Kontaktfähigkeit besteht darin, vor allem die konstruktiven Aspekte der Kontaktfunktionen herauszuarbeiten, die Ressourcenqualität der vier Kontaktfunktionen in den Vordergrund zu stellen und behutsam - mit viel Freundlichkeit und Humor - den Blick, das Gespür auch auf Dysfunktionalitäten bestimmter Kontaktfunktionen in bestimmten Phasen des Kontaktzyklus zu lenken.

	Konfluenz	Retroflexion	Introjektion	Projektion
Vorkontakt				
Kontakt-Anbahnung				
Kontakt-Vollzug				
Nachkontakt				

Wer kontaktsensibel werden will, kann sich folgende Fragen stellen: Wie spielen die Phasen im Kontaktzyklus und die Kontaktfunktionen konkret zusammen? Welche Kontaktfunktionen sind in welcher Phase des Kontaktzyklus in welcher Weise stützend für den Wachstumsprozess und welche erschweren wann und wie ein vollständiges und befriedigendes Kontakterleben?

1.3.5 Solidarität und Konstruktivität im Kontakt

Um mit anderen solidarisch und konstruktiv umgehen zu können, ist es nützlich zu lernen, mit sich selbst solidarischer und konstruktiver umzugehen.

- Solidarisch geht ein Mensch mit sich um, der seine Stärken wie Schwächen, seine Licht- und Schattenseiten, seine Kompetenz wie Inkompetenz, seine Möglichkeiten wie Begrenzungen mit freundlicher Achtsamkeit annehmen kann.
- Konstruktiv geht der Mensch mit sich um, der sein Selbstwertgefühl stärkt und wachsen lässt.

Ein angenehmes und stabiles Selbstwertgefühl entwickelt sich in erster Linie aus Beziehungserfahrungen, in denen häufig Rückmeldung gegeben (aktiv) und entgegengenommen (passiv) wird.

Selbstwertgefühl entwickelt sich demnach vor dem Hintergrund von Wirkungsbewusstheit. Dieses im Gefühl verankerte Wissen um den Wert der eigenen Person, des eigenen immer einzigartigen Lebens entsteht in einer konstruktiv-realistischen Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen, die in einem häufig wiederholten Prozess der Selbst- und Fremdeinschätzung - z. B. der sozial-kommunikativen Fähigkeiten - deutlich werden können.

Ziel dieses Prozesses aus Selbst- und Fremdeinschätzung ist es, persönliche Integrität zu erreichen, in sich und in Beziehung zur Mitwelt stimmig zu werden.

Stimmigkeit erreicht man, indem man

- sich einerseits der eigenen Werte, Überzeugungen und Ideale bewusst wird,
- sich andererseits der Bedürfnisse, der Gefühle und Verhaltensmuster klar wird und
- beide Seiten einander annähert.

Positive Selbstkommunikation ohne ein realistisches Fundament an Selbsterkenntnis führt zu Schönfärberei, Selbstüberheblichkeit, Illusionismus, Traumtänzerie einerseits oder Minderwertigkeit, Selbstabwertung, Kleinmacherei, Unterwürfigkeit andererseits und ähnlichen selbstzerstörerischen Entwicklungspositionen.

Eine realistische Wahrnehmung von Welt - der Innenwelt wie der Außenwelt- , eine realistische Einschätzung sowohl eigener wie fremder „Stärken“ und „Schwächen“, gibt dem positiven, hoffnungsvollen inneren Sprechen sein Gegenwartsfundament, verankert Wünschenswertes in der Wirklichkeit.

1.4 Verständigung als gestaltende Kontaktnahme

Was in uns, untereinander und miteinander entstehen oder bleiben soll, bedarf der gestaltenden und erhaltenden Aufmerksamkeit. Was nicht beachtet, gehegt, gepflegt und in Teilen erneuert wird, verkommt, verfällt, büßt seinen ursprünglichen Wert ein. Was beachtet, gehegt, gepflegt, erweitert, ergänzt und erneuert wird, erhält oder entwickelt sich wahrscheinlich.

Eine Veränderung zum Besseren, zu mehr Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit hin bedarf des Neuen, das meist nur über experimentelles Vor- und Nachdenken, verbunden mit achtsamem Handeln bei gleichzeitiger Begleitung durch Körperempfindungen und Gefühle erzeugt werden kann. Alles Bessere ist neu, aber nicht alles Neue ist besser. Durch Neudeutung verbunden mit experimentellem Handeln nehmen wir aktiv gestaltend Einfluss auf unsere innere und äußere Wirklichkeit. Jedes psychosoziale Vorgehen ist als eine Neuerfindung, als ein kooperatives Experiment im Hier-und-Jetzt anzusehen, soll ein produktives Miteinander wahrscheinlich werden.

Wir können uns vor dem Hintergrund unserer bisherigen Lebensentwürfe jeden Tag neu entscheiden, wie wir uns und andere erleben wollen. Und wir können entwerfen, wie wir mit uns selbst und mit anderen zusammenleben wollen.

Keine Situation im Leben wiederholt sich identisch. Die Wiederholung ist immer anders als die Erstsituation. Mit jeder weiteren Wiederholung ähnlicher Situationen wandelt sich zumindest unser inneres Erfahrungsfeld, unsere Erlebensweise, indem z. B. Erwartungen und Gewohnheiten aufgebaut werden.

Bei Begegnungen im Gemeinschaftsfeld geht es also immer um einmalige soziale Konstellationen besonderer Personen in besonderen Situationen. Deshalb sind Standardvorgehensweisen im Miteinander, Begegnungs- und Kontaktroutinen nicht angemessen und meist kontraproduktiv. Weil Menschen individuell geprägt sind durch spezifische Erfahrungen ihres Lebens, sind sie prinzipiell nur durch individualisierende und differenzierende Beratungs-, Bildungs- und andere Förder- und Klärungsangebote zu erreichen, die die jeweils besonderen Voraussetzungen und Erlebensweisen der Menschen aufgreifen und weiterführen.

Selbst- und Fremdkontakt in der Gegenwart sind die Voraussetzungen für Verständigung. Die Fähigkeit, unsere Gefühle wahrzunehmen und so zu kontrollieren, dass sie uns nicht überschwemmen und aus der Gegenwart herauskatapultieren, ist entscheidend dafür, ob wir mit anderen Personen im Kommunikationsprozess in einen Hier-und-Jetzt-Kontakt kommen und in ihm bleiben können oder ob wir in Muster von kontaktzerstörender Regression in frühere Entwicklungsphasen, von Abwehr- und Schutzmechanismen, von Angst und Widerstand zurückfallen.

1.4.1 Erleben und Kommunikationsqualität

Unser Beziehungs-, Bedürfnis-, Wert-, Gefühls- und Gedankenerleben bestimmt hintergründig die Qualität unserer Kommunikation.

Bedürfnisse und Gefühle haben dabei zumeist Vorrang vor Einsicht und Verstehen. Gefühle als Ausdruck befriedigter oder nicht befriedigter Bedürfnisse, gelebter oder ungelebter Werte dürfen nicht durch Denken ersetzt oder unterdrückt werden, denn Gefühle sind das Grundlegende, das Bestimmende, bilden den Werthintergrund unseres Denken, sind also die Schienen, auf denen unser Verstand fährt.

Wenn Gespräche scheitern, liegt es zumeist daran, dass unsere Gefühle es nicht zulassen, unsere Erkenntnisse und Fähigkeiten zur Kommunikation anzuwenden und

auf die beteiligten Personen situationsangemessen einzugehen. Weil unser Gehirn hierarchisch geordnet ist, beeinflussen starke Gefühle unser Denken, unser Bewusstsein.

Umgekehrt können wir mit Hilfe unserer Gedanken unsere Gefühle nur schwer, und wenn überhaupt, zumeist nur indirekt beeinflussen. Die Tatsache anzuerkennen, dass Gefühle und im Hintergrund der Gefühle unsere Bedürfnisse die Kommunikation bestimmen, ist der entscheidende Schritt in Richtung auf eine bessere Kommunikation. Wenn wir lernen, uns selbst und die anderen Beteiligten so zu beruhigen, dass wir offen und zugewandt miteinander bleiben – mit offenen Herzen und wachem Verstand (also im Zustand des ventralen Vagus) –, haben wir Chance auf gute Gespräche, auf einen wohlwollenden, Verständigung und Entwicklung fördernden Kontakt.

Geraten wir jedoch in die Kommunikationsfallen aus konventioneller Rechtfertigung und Fixierung, Abwehr, Schutz, Kampf, Angriff, Flucht und Erstarrung, sollten wir die soziale Klärung so lange zurückstellen, bis uns die psychische Selbstklärung und eine physische Beruhigung gelungen ist.

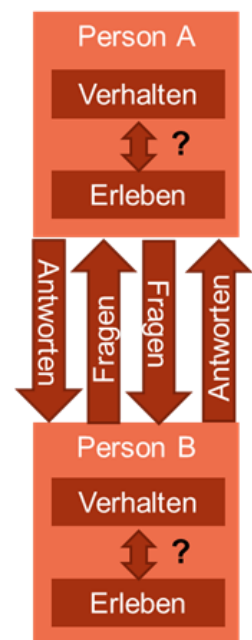
1.4.2 Inszenierungen, Verstehen und Verständnis

Es geht nicht darum, dass sich eine Person in einer Partnerschaft, Familie, Gruppe oder Gemeinschaft endlich verändert, damit sie andere nicht mehr stört. Sondern es kann nur darum gehen zu verstehen, wie das Verhalten der einzelnen Personen mit deren innerem Erleben zusammengehören. Diesen Zusammenhang verstehend, werden die Beteiligten allmählich zu solidarischen, freundschaftlichen Personen füreinander: Sie werden voneinander „gehalten“ in ihrer „ganzen“ Dynamik, was große Veränderungschancen für jeden einzelnen mit sich bringt.

Die als Begründung, als Rechtfertigung für Verhalten oft angeführten Rationalisierungen („Sachzwänge“) und die schuldzuweisenden Begründungen („Ich kann ja nicht, weil du...“) werden in einem solchen Prozess in ihrem Selbstschutz- und Abwehrcharakter erfahrbar. Anstelle dieser Begründungs- und Argumentationssequenzen erscheinen zunehmend Äußerungen, die den Zusammenhang zwischen dem eigenen Verhalten und den eigenen Gefühlen und Wünschen/Bedürfnissen beinhalten: „Ich kann nicht, weil ich Angst habe. Ich will, weil ich den Wunsch/das Bedürfnis verspüre.“

Gleichzeitig mit dem Erleben dieser Zusammenhänge werden auch die intrapsychischen Ambivalenzen wieder bewusst, wodurch die interpsychischen Ambivalenzspaltungen durch die gegenläufigen Tendenzen von Wunsch und Angst vor dem Gewünschten und die damit verbundene doppelbindende, uneindeutige, widersprüchliche, paradoxe, also verständigungszerstörende Kommunikation aufgelöst werden. Diese Veränderung zum Positiven kann nur eintreten, wenn die Beteiligten allmählich ein Gefühl dafür bekommen, dass sie mit dem Ausdruck ihrer Gefühle und Wünsche/Bitten nicht stören, sondern alle daran interessiert sind, zu fragen und zu hören, was sie erleben („Was fühlst du gerade?“) und was sie deshalb tun, wie sie sich verhalten möchten („Was möchtest du deswegen tun?“). Durch die sich in dieser Fragenkombination ausdrückenden Haltung, mit der eine Verbindung zwischen Gefühlen, Bedürfnissen und Verhalten hergestellt wird, wird den Beteiligten die Verantwortung für ihr Leben zurückgegeben.

Wenn zwei oder mehr Menschen in irgendeiner Weise zusammentreffen, entwickeln sie gemeinsame Szenen, die durch die szenischen Fantasien beider beziehungsweise aller Beteiligten geprägt sind. Die Konfliktlösungsmodelle der einzelnen verbinden sich zum Beispiel in einer Partnerschaft, in der Familie oder in anderen Gruppierungen zu einem



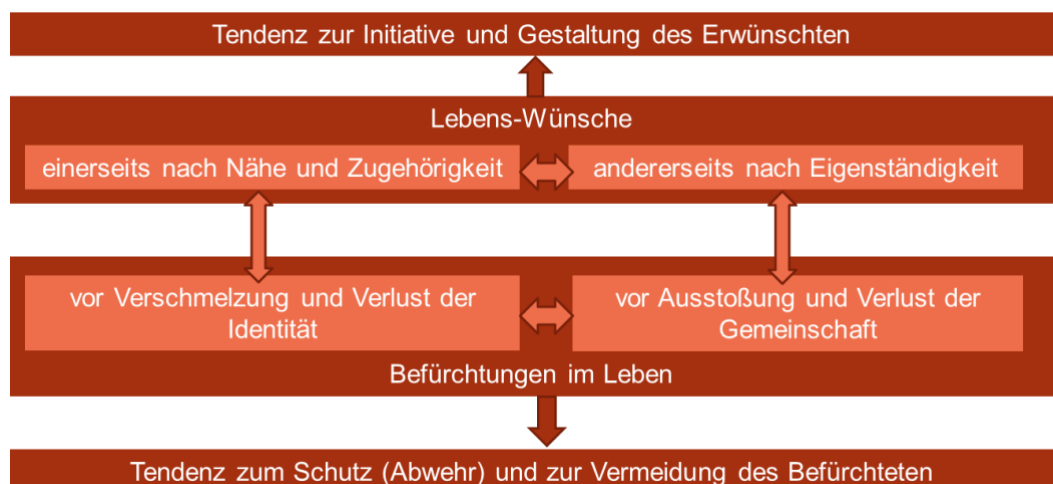
gemeinsamen Geflecht von unbewussten Fantasien. Das sind die interpsychischen Beziehungsstrukturen. Jeder Mensch überträgt seine szenischen Fantasien in die aktuelle Beziehungssituation. Er beeinflusst dabei seine Beziehungspartner*innen und wird selbst von diesen beeinflusst.

Verstehen bedeutet in erster Linie, sich über die Bedeutungen des szenischen Gesprächs zu verständigen, das innerhalb und zwischen den Personen stattfindet. Jede Äußerung eines Menschen hat eine individuelle Geschichte und auch unbewusste Motive mit der Folge, dass ihre spezifische Bedeutung für einen anderen nicht unmittelbar verständlich ist.

Um sich selbst oder andere Personen zu verstehen, ist es erforderlich, die Gesamtdynamik einer Kompromissbildung zwischen Wünschen (z. B. nach Nähe und Eigenständigkeit) und Befürchtungen (z. B. vor Verschmelzung und Ablehnung) zu erfassen. Die Fähigkeit, andere Menschen und sich selbst als dialektisch, in ihrer Polarität und damit „ganz“ zu sehen, hängt von der (aktuellen oder überdauernden) Fähigkeit ab, der eigenen intrapsychischen Spaltungstendenz zu widerstehen und selbst „ganz“ zu bleiben.

Gelingt es Personen, die „ganze“ Szene aus Wunsch und Angst in ihrer Widersprüchlichkeit in sich zu „halten“, obwohl diese immer wieder „auseinander zu fallen“ droht, dann muss man als betroffene oder außenstehende Person weder für noch gegen die eigenen und fremden Wünsche oder Befürchtungen Partei ergreifen. Eine urteilende und damit spaltende Einstellung einem Menschen gegenüber („Das ist gut und das ist schlecht an dir.“) führt zu einer doppelbödigen Beziehung. Man wird nicht in

seiner ganzen Dynamik verstanden.



Kommunikation ist und bleibt stets ein höchst subjektiver Vorgang ohne Garantie, dass ein Satz so aufgenommen und verstanden wird, wie er gemeint oder gesagt wurde. Jedes Wort kann unterschiedliche Erinnerungen und Assoziationen auslösen. Um wirklich miteinander zu kommunizieren, muss man diese Unterschiedlichkeit im Erleben und im Ausdruck des Erlebten respektieren.

Es muss darüber hinaus das wechselseitige Bemühen vorliegen, die Bedeutung des Gesagten möglichst aus Sicht der Mitteilenden verstehen zu wollen: „Erfreut oder verärgert dich das?“ „Führt das bei dir zu einer Annäherung oder zu einem Rückzug?“ „Musst du dich darum schützen oder kannst du dich deshalb öffnen?“ Wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat, in dia- und multilogischen Szenen, in interaktiven Bewegungen zu denken und sich selbst als beobachtende oder aktiv mitwirkende Teilnehmer*in diesen Szenen zu verstehen, dann offenbart sich die besondere Bedeutung der Worte und Bewegungen anderer eher. Dadurch wird Verständigung erheblich erleichtert: „Wie ist es zwischen uns gerade? Wer erlebt in der Situation was? Wie ist die gemeinsame Szene zu verstehen?“

Indem die Gefühle der Beteiligten wie die diesen Gefühlen entsprechenden Mitteilungen (die, um die Gefühle zu verbergen, vielleicht gegenläufig sind), erforscht werden, kann das teilweise zerstörte „Gespräch“ rekonstruiert werden: „Könnte es sein, dass...?“ Die

aus Schutz-, Abwehr- oder Vermeidungsgründen aus dem expliziten Gespräch ausgeschlossenen Anteile der Personen und der Botschaften, zumeist Wünsche, Ängste und andere eher schmerzhaft gefühlte, kommen wieder zum Vorschein.

1.4.3 Beziehungserfahrungen und Beziehungserleben

Unsere Art und Weise, wie wir Beziehungen strukturieren – wie wir also mit unsere inneren Beziehungsstrukturen umgehen – ergibt sich aus unbewussten szenischen Fantasien, entstanden aus Beziehungserfahrungen, die das Erleben und Verhalten von einzelnen Menschen und von in irgendeinem Zusammenhang stehenden kleinen und großen Gruppen prägen. Die intrapsychischen Strukturen werden im interpsychischen Beziehungsfeld durch Introjektion, durch identifikatorische Übernahme von Beziehungsmodellen der Bezugspersonen „erlernt“.

Das Subjekt nimmt sie in sich auf und bildet sie in sich ab. Diese Strukturen werden zum (szenischen) Modell aller künftigen Beziehungsgestaltungen. Solche szenischen Fantasien, Einschärfungen, Einstellungsschemata oder Skriptbotschaften – je nach psychotherapeutischer „Schule“ – können zum Beispiel sein: „Wenn ein Konflikt entsteht...“, „ist eine Person schuld.“ oder positiv: „bemühen wir uns gemeinsam um Lösungen, mit denen wir beide zufrieden sein können.“ „Im Konkurrenzkampf bleibt die Person übrig...“, „die am brutalsten unterdrückt.“, „die am meisten leidet.“, „die am klügsten ist.“, „die am schönsten ist“, „die sich am besten in andere einfühlt.“, „die stets alle versorgt und selbst nichts braucht.“

In jedem Menschen existiert eine große Vielfalt szenischer Fantasien, also von Fantasien zu bedeutsamen und meist konflikthaltigen (ungelöste Konflikte werden besonders beachtet) Interaktionen mit Personen und Gegenständen zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten. Diese szenischen Fantasien entsprechen der persönlichen Geschichte der Person und beinhalten die Konfliktlösungen, die sie schon als Kind und im weiteren Verlauf ihres Lebens kennengelernt hat. Zwangsläufig erklärt sich jedes Kind mit den Konfliktlösungsmodellen einverstanden, in denen es lebt. Es „lernt“ sie, da es noch keine eigenen Wertmaßstäbe hat, ungefiltert von seiner Umgebung. Die Szenen, die das Kind erlebt, finden ihren Niederschlag in seiner „inneren Welt“ und bilden so eine intrapsychische Beziehungsstruktur. In ähnlichen oder für ähnlich gehaltenen Situationen können diese „Lernergebnisse“ später in Form von Vorannahmen und inneren Bereitschaften aktiviert werden. Die Entwicklungsaufgabe besteht darin, uns als Entwicklungssuchende in einen Verständigungsprozess einzubinden, also derzeit kaum verstehbare Interaktionsformen durch szenische Rekonstruktion und szenisches Verstehen in den Bereich der sprachlich regulierbaren Praxis zurückzuholen oder hereinzuholen: „Was habe ich wann und wo wie mit wem erlebt, was der derzeitigen problembehafteten Situation ähnelt?“

Unter emanzipatorischer Zielsetzung geht es darum, die Verbindung zwischen dem Erleben, also den Gefühlen und Fantasien, den ihnen zugrundeliegenden Bedürfnissen und dem eigenen Verhalten bewusst zu machen, so dass ein Mensch autonome Entscheidungen treffen kann. In einem beziehungsanalytischen Vorgehen spielen unbewusste Szenen oder Abwehr- und Schutzmechanismen und die mit den Szenen verbundenen Erlebensweisen und Bedeutungen eine wichtige Rolle. Hier geht es sowohl um die Beobachtung und Modifikation von Verhaltens- und Erlebensweisen, also um Gefühle und Fantasien, die im System von Übertragung (Erinnerung an frühe Beziehungserfahrungen mit entsprechenden Erlebens- und Verhaltensweisen) und



Gegenübertragung (Reaktion anderer auf dieses Verhalten) auftreten und dort verändert werden können.

Die theoretische Möglichkeit, eine Beziehungssituation aus den Perspektiven aller Beteiligten, also allparteilich wahrzunehmen und zu verstehen, bringt die praktische Möglichkeit mit sich, in Konfliktfällen nicht nach Schuld suchen zu müssen. Man ist dann frei, aus dem Zusammenspiel mehrerer Szenen die Erlebens- und Verhaltensweisen jedes einzelnen Beteiligten zu verstehen. Auf diese Weise kann man auch die im Bewusstsein der Beteiligten verloren gegangene Verbindung zwischen dem Erleben und dem Verhalten jedes einzelnen Menschen wiederherstellen. So lösen sich Schuldzuweisungen auf, die viele Beziehungen belasten und die prinzipiell alle dem Muster folgen: „Mein Verhalten ist die Folge deines Verhaltens und nicht die Folge meiner Gefühle, Wünsche und Entscheidungen.“



Szenisches Verstehens, bei dem man sich um szenisches Verständnis der Beziehung aus verschiedenen Blickwinkeln bemüht, ist in sich emanzipatorisch, weil es Antworten auf die Frage sucht: „Wie ist es? Wie passt das alles zu mir und zu meiner Geschichte? Was will ich daran ändern?“

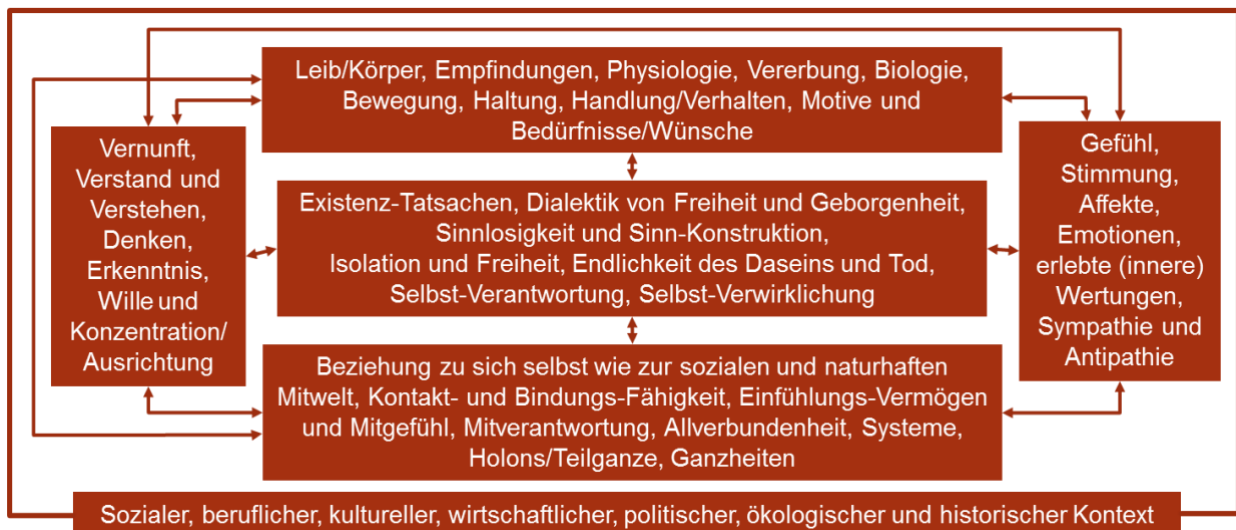
Kein Mensch kann sich strukturell verändern (im Gegensatz zur kurzfristigen Anpassung), der nicht erlebt, dass er so sein darf, wie er ist. Dadurch werden die (dem soziopathologischen System immanenten) Fragen überflüssig wie: „Wer hat angefangen?“ „Wer ist schuld?“ „Wer ist krank/ gestört?“ „Wer muss sich ändern?“ Die Schuldzuweisung endet, wenn eine „psychische Trennung“ zwischen den Beteiligten eintritt, wenn jeder und jede das Geschehen aus seiner und ihrer Geschichte und damit Sichtweise versteht und als Teil seiner und ihrer Geschichte annimmt. Erleben als subjektive Wirklichkeit braucht keinen Konsens: „Ich habe das soundso erlebt. Und von dir habe ich verstanden, dass du es soundso erlebt hast.“ Erleben ist nicht konsensfähig: „Erlebe Situationen gefälligst so wie ich!“ Wenn man keine Absicht zu gewinnen und sich machtvoll zu behaupten und wenn man keine Schuldzuweisung im Sinn hat, ist man nicht mehr an der ursächlichen Zuweisung von Schuld, Symptomen oder anderen Ereignissen an einen der Gesprächspartner*innen interessiert.

1.4.4 Verständigung durch Perspektivwechsel

Wenn wir uns mit Menschen verständigen wollen, ist es erforderlich, über Perspektivwechsel, über mentale Empathie als Eindenken („Ich bemühe mich darum, die Welt aus deiner Erlebenssicht zu verstehen.“) sowie über emotionale Empathie als Einfühlung und Mitgefühl deren Erlebensweise nahezukommen. Es geht darum, auf zentrale Perspektiven des Selbst- und Welterlebens der Gegenüber zu achten und folgende sechs Aspekte des Erlebens in ihren Wechselwirkungen und im Zusammenhang einzubeziehen:

- Einbezogen wird der biologische Aspekt des Menschseins als **Leib im Sinne eines beseelten Körpers** mit Empfindungen, bewussten und unbewussten physiologischen Reaktionen, mit genetischen und epigenetischen Prägungen. Dieser Leib bewegt sich, handelt, verhält sich zur Mitwelt, nimmt dabei Haltungen ein und lässt diese zur Gewohnheit werden (habitualisiert sie), spürt Bedürfnisse und macht sich diese als Motive bewusst oder auch nicht.
- Einbezogen werden die **existenziellen Tatsachen des Menschseins** unter anderem als Sterblichkeit, Isolation, Freiheit und Sinnlosigkeit des Daseins und mit Letzterem verbunden die Notwendigkeit der eigenen Sinnkonstruktion, der Selbstverantwortung und der Selbstverwirklichung.
- Einbezogen werden unsere Möglichkeiten zur **Vernunft**, zur Selbstreflexion, des Vor- und Nachdenkens sowie der Wahl- und Willensfreiheit innerhalb der Erfahrungsgrenzen.

- Einbezogen wird das Erleben von **Stimmungen und Gestimmtheiten, Affekten, Emotionen, Bewegungsrichtungen und Gefühlen** im Zusammenhang mit Annäherung und Rückzug, von emotionalem Ausdruck und wertender Weltsicht.
- Einbezogen wird das **Beziehungsgeschehen** als Beziehung zu sich selbst (Selbstumgang) und zu anderen Menschen, verbunden mit der Erfahrung von Liebe und Mitgefühl, von Verbundenheit in sozialen Systemen und Ganzheiten unterschiedlicher Komplexität.
- Einbezogen wird schließlich auch die **Erfahrung des Eingebundenseins in Kontexte** und Hintergründe beruflicher, kultureller, wirtschaftlicher, politischer und ökologischer Natur - regional, global und kosmisch.



1.4.5 Stimmigkeit als Verständigungsbasis

Ein zentrales Ziel unserer Persönlichkeitsentwicklung besteht darin, ein Höchstmaß an Konsistenz und Kohärenz, also an innerer (Konkordanz) und äußerer (Kongruenz) Stimmigkeit (Integration, Integrität, innere Mitte) zu entwickeln.

Diese Stimmigkeit dient als Basis für Selbst- und Fremdkontakt,

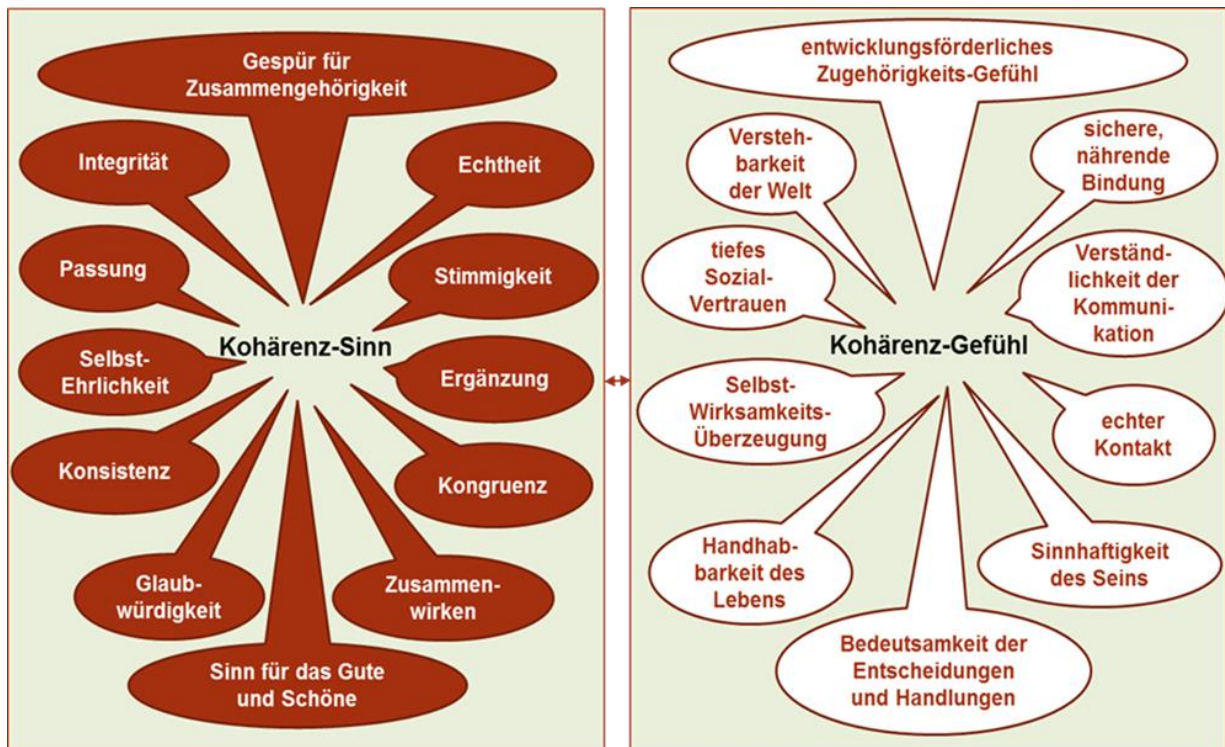
- für ein Selbstgefühl des Einverstandenseins mit unserem Hiersein, für unsere seelische Gesundheit (Resilienz, psychophysische Widerstandskraft),
- für unsere Selbstakzeptanz und unser Selbstwertgefühl („Ich bin, wie ich bin, und ich bin okay.“ „Ich kann, aber ich muss mich nicht ändern.“),
- für Selbst-, Lebens-, Welt- und Menschenvertrauen und
- für Glaubwürdigkeit und Vertrauensförderung im Kontakt mit anderen.

Persönlichkeitsentwicklung hin zu mehr Stimmigkeit bedeutet generell, sich darauf zu fokussieren, also mehr davon zu erkennen und umzusetzen, was sich als wohltuend, entwicklungsförderlich, nützlich, günstig, heilsam, konstruktiv und sinnstiftend erweist und mehr davon zu erkennen und zu unterlassen, was sich als sinnlos, destruktiv, beschränkend und schädlich auswirkt. Diese Achtsamkeit bezieht sich

- auf uns selbst (Selbstfürsorge, Selbstwertschätzung, Selbstakzeptanz und Eigenliebe im Sinne eines konstruktiven primären Narzissmus),
- auf unsere Partner*innen (Respekt, Fremdwertschätzung, Akzeptanz und Fremdliebe und unsere Familie (Fremdfürsorge, Zukunftsberücksichtigung),
- auf die Gemeinschaft, in der wir wohnen, leben und zum Teil auch arbeiten, und
- auf die Gesellschaft, die Menschheit und die Erde (politisches und ökologisches Gewissen).

Stimmigkeit erfordert im Wesentlichen eine Anerkennung und Harmonisierung unserer psychischen Grundbedürfnisse nach

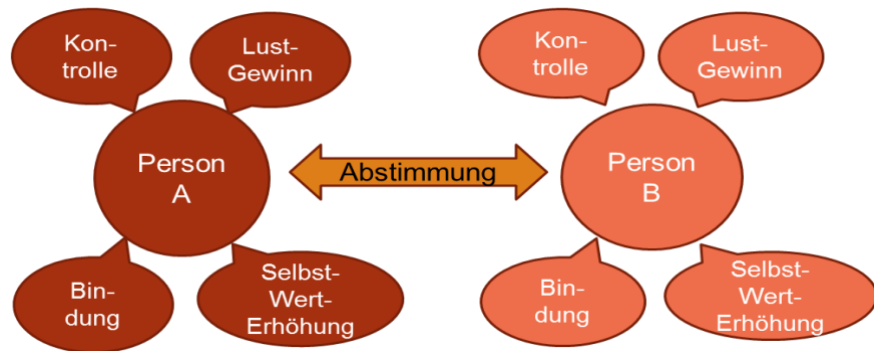
- Kontrolle (Selbstwirksamkeit, Einfluss, Macht, Mitgestaltung, Mitbestimmung),
- Bindung (Beziehung, Zugehörigkeit, Kontakt, Partnerschaft, Freundschaft, Liebe),
- Selbstwerterhöhung (Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Gelingen, Erfolg) sowie
- Lustgewinn (Freude, Glück, Spaß, Spiel, Spontaneität) zusammen mit Unlustvermeidung (keine Schmerzen, kein Hunger, kein Elend, kein Leid).



Eine Harmonisierung dieser Bedürfnisse bedeutet, dass die Befriedigung des einen Bedürfnisses nicht die Befriedigung der anderen Bedürfnisse erschwert bis verunmöglicht.

Es treffen in Beziehungen zwei oder mehrere Menschen aufeinander, die sich ihrer Bedürfnisse meist nicht sicher sind, einige davon verdrängt, sich andere verboten (Tabu) und andere wiederum durch kompensatorische Bedürfnisse ersetzt haben. Sie müssen lernen, ihre ureigenen, unverfälschten Bedürfnisse zu erkennen und untereinander abzustimmen (zu harmonisieren), um sich Chancen zur wechselseitigen Bedürfnisbefriedigung psychosozialer und psychophysischer Bedürfnisse zu eröffnen. Sinnvollerweise – um die Beziehung nicht zu sehr zu belasten, um selbstwirksam und unabhängig zu bleiben – sollten sie unterscheiden lernen, welche Bedürfnisse sie allein und welche Bedürfnisse sie zusammen mit dem Partner/der Partnerin (kooperative Bedürfnisse) stillen können. Ihre kooperativen Bedürfnisse sollten sie besser so an die andere Person herantragen – zeitlich abgestimmt, attraktiv, verlockend, verführend -, dass diese bereit ist, sich konstruktiv und erfolgreich an der Befriedigung der kooperativen Bedürfnisse zu beteiligen. Wohlgefühl mit sich selbst und mit anderen entsteht vor dem Hintergrund dieses lebendigen, suchenden, mutigen und kreativen Prozesses der Bedürfnisabstimmung.

Stimmigkeit entsteht eher, wenn wir freundlich-achtsam im Hinblick auf innere und äußere Unstimmigkeiten werden, wenn wir hoffnungsvoll-realistisch Pol und Gegenpol in einer



situationsangemessenen Weise integrieren. Im Folgenden geht es um die Einschätzung, wie stimmig, assoziiert, integriert, verbunden oder wie zerrissen, dissoziiert, gespalten, getrennt eine Person sich erlebt (Selbsteinschätzung) oder von anderen erlebt wird (Fremdeinschätzung):

	<i>Bereich</i>	<i>Pol</i>	<i>eher</i>	<i>unklar</i>	<i>eher</i>	<i>Gegenpol</i>
1	Selbstkonzept und Erfahrung: Wie gut, breit und klar stimmen Erleben und Lebensentwurf (Selbstbild) bei mir überein?	Kongruenz: Die beiden Bereiche, was ich erlebe und wer ich glaube zu sein, stimmen weitgehend überein.				Inkongruenz: Die beiden Bereiche von Erleben und Selbstbild stimmen selten/kaum überein.
2	Innere Mitte und Ausbalanciertheit: Wie sehr und deutlich fühle ich innere Stimmigkeit?	stimmig: Ich erlebe mich nahezu durchgängig als stimmig in meiner Mitte ruhend oder zur Mitte zurückfindend.				unstimmig: Ich habe bisher noch kaum Erfahrung von Stimmigkeit gemacht oder diese verloren.
3	Kenntnis von Konfliktfeldern und Polaritäten des Daseins : Wie vertraut sind mir die zentralen Polaritäten menschlicher Existenz?	Klarheit: Mir ist klar, dass wir Leben im Spannungsfeld existenzieller Polaritäten gestalten wie: • Freiheit - Geborgenheit, • Nähe - Distanz				Unklarheit: Woher Konflikte und Krisen im Leben kommen und was man zur Krisenprävention unternehmen kann, ist mir wenig bis gar nicht vertraut.
4	Umgang mit Polaritäten: Wie sicher finde ich den mittleren Zustand kreativer Dynamik?	Balance: Ich erkenne die Entwicklungschance in den Polaritäten des Lebens und halte den Schwebezustand der Unentschiedenheit meist gut aus.				Dysbalance: Ich kann den Schwebezustand der Entscheidungslosigkeit kaum ertragen und polarisiere mein Dasein, indem ich mich auf die eine oder andere Seite schlage.
5	Verstand, Gefühl und Handeln/Leib: Wie passen die Erlebensbereiche zusammen?	Assoziation: Kopf, Herz und Hand gehen meist stimmig zusammen.				Dissoziation: Kopf, Herz und Hand gehen meist getrennte Wege.
6	Einsicht und Handeln: Inwieweit stimmen Erkenntnis und Handeln bei mir überein?	Assoziation: Ich tue immer mehr von dem, was ich für mich als gut, heilend und richtig erkannt habe. Ich unterlasse immer mehr von dem, was ich für mich als schlecht, schädigend und falsch erkannt habe.				Dissoziation: Die Erkenntnis des Guten und die Fähigkeit, mir selbst Gutes zu tun, klaffen zumeist noch weit auseinander. Wider besseres Wissen schädige ich häufig Leib, Geist, Gefühl und kann und will damit nicht aufhören.
7	Wirksamkeit: Wer oder was steuert mich?	Eigenregie: Ich führe die Regie in meinem Leben.				Fremdregie: Ich bin eher selten Herr/Frau im eigenen Haus.
8	Persönlichkeitsanteile: Wie verbunden fühle ich mich in und mit mir?	Integration: Ich bin meist mit mir eins.				Zerrissenheit: Ich fühle mich oft zerrissen in mir.
9	Bedürfnisse: Wie sorgsam gehe ich mit meinen Bedürfnissen um?	Erfüllung: Ich erkenne und erfülle mir meine Echt-Bedürfnisse meist				Nichterfüllung: Ich übersehe und vermeide meine Echt-Bedürfnisse meist.
10	Gefühle: Wie sorgsam gehe ich mit meinen Gefühlen um?	Gefühlsechtheit und volle Gefühlsbreite: Mir steht die				Deck- oder Ersatzgefühle und Gefühlsverarmung: Viele Gefühle wirken wie unecht. Ich fühle wenig.

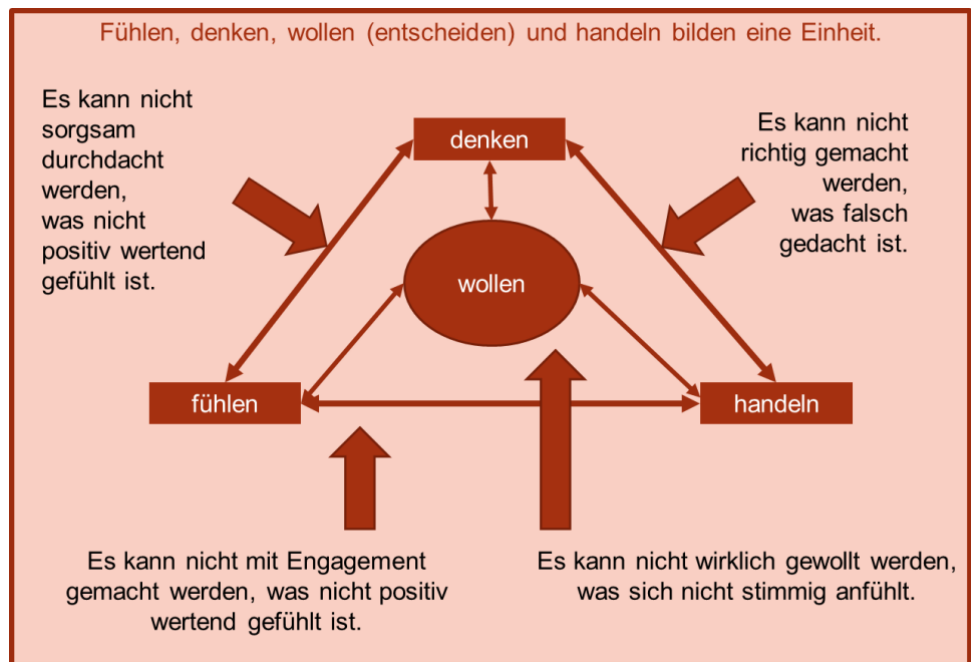
		gesamte Palette echter Gefühle zur Verfügung.			
11	Ich-Zustand: Wie gut kenne ich mich? Wie klar fühle ich mich mit mir?	Ich-Bewusstsein und Ich-Klarheit: Ich weiß oder ahne zumindest, wer ich bin.			Entfremdungs- und Beeinflussungserleben: Ich bin mir oft fremd, erlebe mich merkwürdig getrennt von mir.
12	Vertrauen: Wie sehr vertraue ich mir und dem Leben?	Selbstvertrauen: Ich folge meiner inneren Stimme und sammle dabei meist gute Erfahrungen.			Selbstmisstrauen: Wenn ich mal auf mich gehört habe, lag ich oft daneben.
13	Sicherheit - innen: Wie sicher bin ich mich meiner selbst?	Selbstsicherheit und Lebensmut: Ich beschreibe klar und mutig meinen Lebensweg und stelle mich zumeist den Herausforderungen.			Selbstunsicherheit und Lebensangst: Oft weiß ich nicht, wohin es geht und habe Angst vor Unbekanntem.
14	Sicherheit - außen: Wie sicher fühle ich mich in der Welt?	Sicherheitserfahrung: Ich fühle mich im Leben meist sicher und geborgen.			Erfahrung von Unsicherheit: Ich fühle mich oft unsicher und wie ausgeliefert.
15	Verantwortung: Wie nehme ich Herausforderungen des Lebens an mich an?	Selbstverantwortung: Was ich im Leben entscheide und tue, nehme ich auf meine Kappe.			Verantwortungszurückweisung und -Delegation: Andere sind oft schuld an dem, was ich tue oder unterlasse.
16	Wertschätzung und Humor: Wie nehme ich mich ernst und wichtig?	Selbstwertschätzung: Ich nehme mich meist ernst, jedoch nicht zu wichtig und kann über mich lachen.			Selbstwertkonflikt: Selten nehme ich mich ernst. Oftmals nehme ich mich zu wichtig.
17	Lebensentwürfe: Wie sehr lebe ich mein eigenes Leben so, wie ich es leben will?	Gelingen: Das meiste, was ich anpacke, gelingt mir zu meiner Zufriedenheit.			Scheitern: Oft scheitere ich mit dem, was ich mir vorgenommen habe.
18	Können-Wollen-Kohärenz: Passt Können zum Wollen und umgekehrt?	passend: Was ich will, was ich kann oder lerne, passt oft zusammen.			unpassend: Was ich kann und was ich will, stimmt oft nicht überein.
19	Gesundheit: Wie stabil stehe ich im Leben?	Resilienz: Keine Krise, kein Konflikt haut mich so leicht um. Und wenn sie mich umhaut, komme ich da auch wieder – meist gestärkt durch diese neue Erfahrung – heraus.			Vulnerabilität: Ich bin sehr leicht verletzlich und kränkbar. Ich denke oft an die Gefahren, die das Leben so mit sich bringt, und habe oft Angst, das etwas Schreckliches passieren kann.
20	Konfliktverarbeitung und Umgang mit Störungserleben: Wie gehe ich um mit Herausforderungen, Krisen und Konflikten?	konstruktiv und vorwärtsgewandt: (ab heute, noch): Bis jetzt und noch habe ich dies Problem und ab heute kann es besser werden.			destruktiv und rückwärtsgewandt: Immer wieder werde ich dies Problem haben, das nie wirklich geklärt und gelöst werden wird.

Wir stellen Stimmigkeit in uns selbst durch Übereinstimmung von Körperempfinden, Gefühlen, Denken, Entscheiden und Handeln sowie als Auswahl und Integration von Nützlichem her. Diese Stimmigkeit herzustellen erfordert eine hohe innere und äußere Achtsamkeit. Achtsamkeit wird in diesem Zusammenhang verstanden als eine aufmerksam-wohlwollende Beachtung der Körperempfindungen, der Gefühle und Gedanken, die das Aufkommen einer Bedürfnisspannung (Mangel oder Überschuss), das Versagen der Bedürfnisbefriedigung (Frustration, Ärger, Traurigkeit etc.) und die Handlungen zur Bedürfnisbefriedigung (konstruktive oder destruktive Aggression) begleiten. Dabei ist es für ein partnerschaftliches Aushandeln von Wegen zur Befriedigung von Bedürfnissen, die nur in Beziehung zu befriedigen sind, wichtig, zwischen den Bedürfnissen als solchen und den möglichen Wegen (Strategien) zur Bedürfnisbefriedigung zu unterscheiden.

Stimmigkeit im Miteinander entsteht hingegen durch Übereinstimmung von Worten, Tonfall (Prosodie), Körpersprache (Mimik, Gestik), Absichtsäußerungen, Wertmaßstäben und Handeln.

Stimmigkeit im Erleben erkennt man an folgenden Merkmalen:

- Ich habe häufig den Eindruck, dass mein Sehnen und Wollen (Bedürfnis), meine Gefühle (Emotion und



Gestimmtheit), mein Verstand (Denken als Präflexion und Reflexion und Einstellung), mein Körpererleben mit Haltung und Handlungen zueinander passen.

- Ich werde darin schneller und sicherer, zu erkennen, wann eine Situation, eine Aussage, ein Gedanke, ein Gefühl, eine Entscheidung und Handlung für mich passend und lebbar erscheint, mich z. B. nicht überfordert, und wann noch nicht.
- Ich bekomme eine klarere Vorstellung davon und werde mutiger, achtsamer und beharrlicher darin, wie ich eine innere und äußere Stimmigkeit ermöglichen oder herstellen kann.
- Was mir im Leben als wertvolle Einstellung und Haltung erscheint, setze ich meist in meinem Verhalten um.
- Was mir im Leben als schädlich, überflüssig oder unsinnig erscheint, kann ich zumeist unterlassen.
- Zunehmend häufiger stimmen Worte (Absichten) und Taten (Umsetzung der Absichten in passende Handlungen) bei mir überein.
- Es gelingt mir zunehmend besser, meine Schattenseiten, Fehler und Schwächen mit freundlicher Achtsamkeit zu erkennen, zu ihnen zu stehen und kreative Wege zu ihrer Integration oder Überwindung zu finden.
- Es gelingt mir zunehmend besser, meine Stärken, Begabungen und Talente zu erkennen, sie zu bejahen, wertzuschätzen und auszubauen sowie im Alltäglichen zu nutzen.
- Menschen, die mir wichtig sind, sagen mir, dass sie mich meist als glaubwürdig, integer, zuverlässig, freundlich, zugewandt, klar, deutlich, echt und vertrauenswürdig erleben.
- Ich vertraue mir und respektiere und achte mich mehr und mehr.

1.4.6 Wirklichkeit und Wirksamkeit

Wirklich ist alles, was in den gegenwärtigen Erlebensprozess hineinwirkt.

Wirksam sind also das Erleben der äußeren Wirklichkeit mit Menschen, Institutionen und natürlichen Bedingungen sowie der inneren Wirklichkeit mit Gedanken, Leibempfindungen, Gefühlen, Erfahrungen und Erwartungen, Träumen, Wünschen, Bedürfnissen etc.

Wer sich seine Wirkung in seinem Existenzfeld – das von kurzfristig-situativ bis langfristig-global zu erfassen ist – bewusst machen und diese anerkennen kann (Wirkungsbewusstheit im Augenblick und Wirkungsbewusstsein im Nachhinein), erlebt

sich wahrscheinlich eher als mitverantwortlich und aus realistischer Verantwortung heraus eher als selbstwirksam und damit als weniger ausgeliefert, hilflos und resignativ.

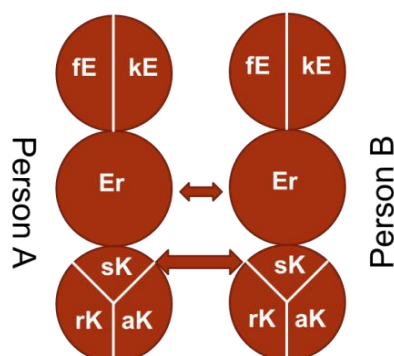
Die Erfahrung von realistischer Verantwortlichkeit, von Selbstwirksamkeit und teilweiser Kontrolle unseres Daseins stärkt zumeist unser Selbstwertgefühl, wodurch zugleich das Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung befriedigt wird. Ein gestärktes Selbstwertgefühl erhöht unsere Bereitschaft zur Selbstverantwortung und zur konstruktiv-mitgestaltenden Aktivität in sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Prozessen.

Tun (Aktivität) und Unterlassen (Inaktivität, Passivität, Vermeiden von Aktivität) sind die zwei Seiten des Handelns und sollten beide gleichwertig für ein gelingendes Leben und ein förderliches Miteinander beachtet werden. Förderlich für eine Persönlichkeits- und Beziehungsentwicklung ist es, sich und anderen Gutes zu tun. Förderlich ist ebenfalls, die Entwicklung Behinderndes oder Verhinderndes sich selbst und anderen gegenüber zu unterlassen.

1.4.7 Gleichberechtigung als Verständigungsbasis

Kommunikation unter Menschen verläuft entweder symmetrisch (auf Augenhöhe, gleichberechtigt, partnerschaftlich, gleichrangig, dialogisch, mit voller Reversibilität, d. h. bei Austauschbarkeit der Seiten, gemeinsam suchend, forschend und klärend) oder komplementär (hierarchisch, befehlend, gebieterisch, anklagend, fordernd, anweisend, behauptend, dogmatisch, rechthaberisch, unvollständig und darum ergänzend, monologisch, belehrend, unterweisend, beratend, unterstützend, erklärend, fragend oder ausfragend).

Komplementäre Kommunikation stellt solange meist kein Problem für die Entwicklung zwischen Menschen dar, wie sie so wenig wie möglich erfolgt und mit dem Ziel

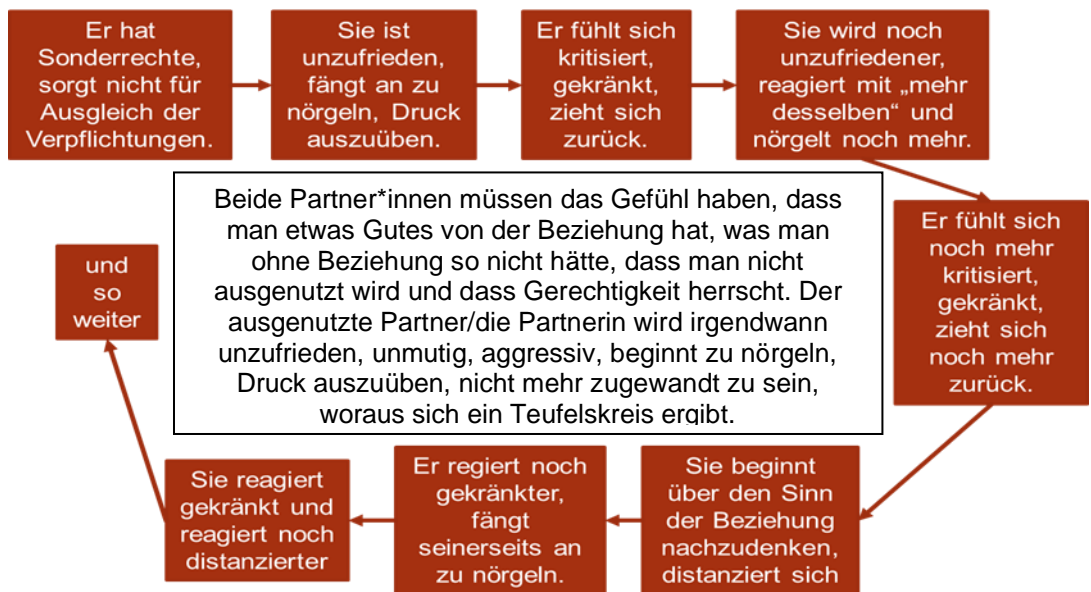


Er = Erwachsenen-Ich (beschreibend, Konsequenzen benennend, aufzeigend)
 fE = fürsorgliches Eltern-Ich (sich Sorgen machend, Schuld-Gefühle auslösend, überbehütend, einschränkend, lobend, anfeuernd)
 kE = kritisches Eltern-Ich (fordernd, Überlegenheit ausdrückend, Macht demonstrierend, ge- und verbietend, moralisch, anklagend, streng, strafend)
 aK = angepasstes Kind-Ich (Ohnmachts-Gefühle von Scham, Schuld, Zweifel, Angst, Furcht, Traurigkeit und Einsamkeit)
 rK = rebellisches Kind-Ich (Ohnmachts- und Verweigerungs-Gefühle von Ärger, Wut, Jähzorn, Empörung, und Trotz)
 sK = spontanes Kind-Ich (Freude, Lust, Begeisterung, Hingabe, Flow)

betrieben wird, auf Dauer symmetrische Beziehungsverhältnisse herzustellen. Von zentraler Bedeutung für eine Verbesserung der Kommunikation ist es, dass sich die Beteiligten ihres Kommunikationsmodus (symmetrisch oder

komplementär) bewusstwerden. Dabei geht es bei der Identifikation der Art und Weise, wie man mit anderen kommuniziert, nicht um die eigene Absicht, sondern um die Wirkung bei den Empfänger*innen der Botschaft. Es ist kein Problem, wenn man zeitweise komplementär interagiert. Es wird jedoch zum Problem, wenn man Komplementarität nicht mitbekommt und sich Ungleichberechtigung verfestigt.

Gegenseitigkeit (Reziprozität) ist ein zentraler Aspekt einer intakten Beziehung. Ausgeglichene Beziehungen haben eine gute Grundlage. Unausgeglichene Beziehungen beinhalten ein hohes Konfliktpotenzial. Konflikte gehen dabei nicht nur von der offensichtlich dominanten Personen aus, die sich häufig der unten beschriebenen Oberhandtechniken bedienen. Sondern Konflikte befördern auch die Personen, die sich dem Anschein nach

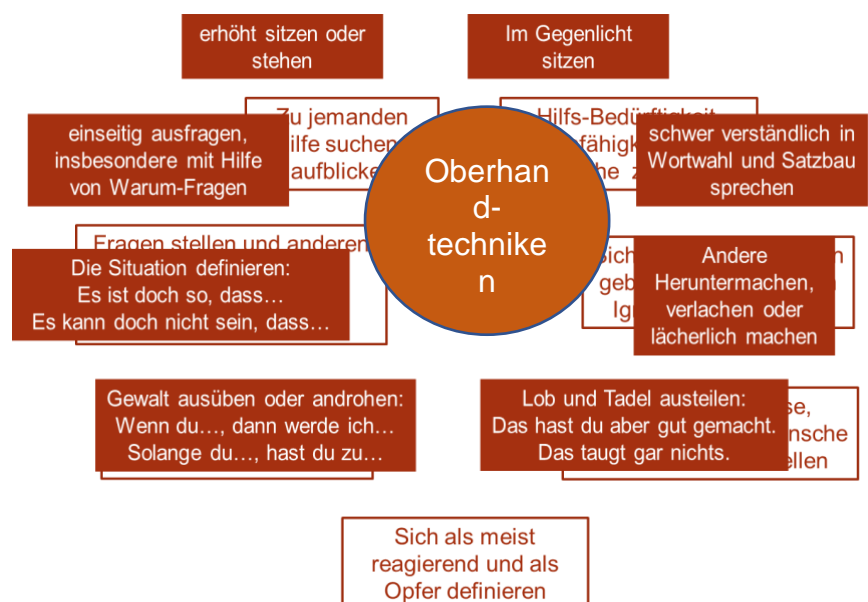


unterordnen und sich oft mit Unterwerfungstechniken in Szene setzen. Man kann sowohl aus der Täter- als auch aus der Opferrolle heraus mächtig sein, das aber für den Preis der Selbstverleugnung.

Um aus derartigen Rollenfixierungen auszusteigen oder um gar nicht erst in solche Strukturen hineinzugeraten, sind Partnerschaften so zu gestalten, dass beide Partner*innen etwa gleich viel von der Beziehung profitieren und für die Beziehung tun. Beide achten darauf, dass zwischen ihnen, was Pflichten und Belastungen, was Engagement und Übernehmen von Aufgaben für die Gemeinsamkeit betrifft, über einen längeren Zeitraum hinweg, z. B. nach circa einem Jahr, ein Ausgleich geschaffen wird. Vorhandene oder fehlende Gegenseitigkeit wird über folgende Fragen erkennbar:

- Investieren beide etwa gleich viel an Zeit, Energie, Geld, Mühe, Aufwand in die Beziehung?
- Haben beide etwa gleich viel an Verpflichtungen?
- Ziehen beide etwa gleich viel Nutzen, Entlastung, Zärtlichkeit, Entspannung, Freude, Lust, usw. aus der Beziehung?

Zur Herstellung von Symmetrie sollten wir auf die sogenannten Oberhandtechniken verzichten. In der Situation von Eltern, Lehrenden, Vorgesetzten, Beratenden sind wir besonders gefährdet, auf diese Dominanzformen zurückzugreifen wie loben und tadeln, andere ausfragen und heruntermachen, Gewalt ausüben oder androhen, Situationen definieren,



schwer verständlich sprechen oder wie bei Gericht und beim Verhör erhöht oder im Gegenlicht sitzen.

Zur Herstellung von Symmetrie sollten wir zugleich auf Unterwerfungstechniken verzichten. Es ist ebenfalls sehr verführerisch, auf das Manipulationsmittel der Opferrolle und Schwächedemonstration zurückzugreifen, statt die Bedingungen von Unterdrückung zu wandeln.

Hilfreich für den gleichberechtigten Verständigungsprozess ist ebenfalls, auf sogenannte „Gesprächskiller“ oder „Killerphrasen“ zu verzichten, weil diese meist zum inneren oder äußeren Gesprächsabbruch führen. Beispiele:

- Wieso weißt du nicht, dass ...
- Mir ist nicht klar, wieso du überhaupt ...
- Das muss doch einen Grund haben, dass ...
- Das kann einfach nicht sein, weil es nicht sein darf.
- Es ist doch gar nicht einzusehen, dass ...
- Das ist eben so, weil es so sein muss.
- Das muss so sein, damit ...
- Das kann nur so sein, weil ich es mir nicht anders vorstellen kann.
- Das ist so, weil es schon immer so gewesen ist.
- Bisher hat alles hier – von Ausnahmen abgesehen – gut funktioniert. Warum dann etwas Neues und Fragwürdiges?
- Das ist nichts für dich, deshalb ...
- Kein vernünftiger Mensch tut so etwas, deshalb ...
- Das wäre ja übermenschlich, wenn ...

- Wir sitzen schließlich alle in demselben Boot, deshalb sollten wir ...
- Das kann ich einfach nicht glauben, deshalb ...
- Weil es so Vorschrift ist, deshalb ...
- Ich kann es zwar nicht erklären, aber trotzdem bin ich sicher, dass ...
- Du machst dich doch lächerlich, wenn ...
- Ich habe die größere Erfahrung, deshalb ...
- Das verstehst du doch nicht, weil ...
- Zählen tut nur, was ...
- Ich bestimme, dass ...
- Die Praxis hat eindeutig gezeigt, dass ...
- Jedem vernünftig (logisch, sorgsam, umsichtig) denkenden Menschen müsste doch klar sein, dass ...
- Mir erscheint das Ganze nicht als plausibel. Darum lehne ich es ab, darüber weiter nachzudenken.

1.4.8 Realistische Verantwortlichkeit als Verständigungsbasis

Es gibt im Wesentlichen zwei Problemzonen und damit zwei Herausforderungen im Umgang mit Verantwortlichkeit:

1. **Unterverantwortlichkeit:**

Man übernimmt zu wenig Verantwortung für sich selbst und die soziale wie natürliche Mitwelt, bleibt also hinter seinen Einflussmöglichkeiten auf das individuelle und kollektive Lebensgeschehen zurück.

Dann verhält man sich ohnmächtig und hilflos, wo man eigentlich Gestaltungsmacht hätte. Die Möglichkeiten zur Selbstwirksamkeit werden nicht erkannt und der reale Handlungsspielraum wird also nicht ausgeschöpft.

Das für selbstbewusstes soziales Handeln erforderliche Selbstwertgefühl wird auf diese Weise geschwächt oder kann sich nicht förderlich entwickeln.

2. **Überverantwortlichkeit:**

Man erkennt oder beachtet die derzeitig situationsbedingten oder grundsätzlichen Grenzen seines Handlungsspielraums nicht.

Infolgedessen überschätzt man seine sozialen und kommunikativen Einflussmöglichkeiten und maßt sich Verantwortlichkeiten an, die man bei selbstkritischer Betrachtung der Situation und der eigenen Möglichkeiten eigentlich gar nicht hat. Damit sind eine Überforderung und ein Scheitern im Kontakt mit sich selbst und der Mitwelt, sind Enttäuschung und Frustration vorprogrammiert.

Auch auf diese Weise kann man sein Selbstwertgefühl destabilisieren.

Im Sinne unserer Selbstwirksamkeit, zur Stärkung unseres Selbstwertgefühls und zur Förderung unserer Beziehungsfähigkeit ist es sinnvoll, die jeweiligen Einfluss- und damit auch Verantwortungsbereiche möglichst umfassend und zugleich realistisch zu bestimmen: Was geht hier für mich und was geht zurzeit nicht?

Dabei werden wir feststellen, dass wir auf den Wandel der eigene Person erheblich mehr Einfluss haben als auf den Wandel der sozialen und natürlichen Mitwelt.

Wollen wir Einfluss auf die Mitwelt nehmen, sollten wir für unseren Eigenwandel in der Weise zu sorgen, dass daran auch die anderen Personen, mit denen wir in Beziehung sein wollen, andocken können, wenn diese es wollen. So können Selbstverantwortung und Verantwortung für andere Personen zusammenwachsen.

1.4.9 Verantwortlicher Umgang mit Axiomen der Unmöglichkeit

Es gehört in den Bereich der kommunikativen Eigenverantwortung hinein, sich aus der Welt der Illusionen in die Welt der realen Wirkungen hineinzubewegen.

Um seine Wirkungen im Kommunikationsgeschehen angemessen einzuschätzen zu können, ist es sinnvoll, von folgenden Axiomen (universell in sozialkommunikativen Prozessen geltenden Grundannahmen) der Unmöglichkeit auszugehen:

e. **Man kann andere Menschen nicht verändern, wohl aber achtsam sich selbst.**

Da jeder Mensch wie jedes Lebewesen ein autopoietisches, ein sich selbst erhaltendes, selbst steuerndes, selbst erneuerndes und selbst regulierendes System ist, können wir andere Menschen nicht nachhaltig, nicht wirklich verändern. Verändern können wir wirklich nur uns selbst. Der Versuch, andere ändern zu wollen, ist darum sinnlos und erfolglos. Andere können uns höchstens vortäuschen, einreden, dass sie sich unter unserem Druck verändern. Aber wirkliche Veränderung bedarf der echten, vollständigen, eher mehr als weniger bewussten inneren Achtsamkeit und Bereitschaft.

f. Man kann nicht nicht werten, sich aber der Verurteilung anderer enthalten.

Denn man muss sich zum Überleben fortwährend zwischen Nützlichem und Schädlichem entscheiden. In uns permanent ablaufende Gefühlsprozesse – egal ob bewusst oder unbewusst – sind Wertungsvorgänge, verbunden mit Annäherung und Rückzug, Annahme und Zurückweisung, Haben-Wollen und Loswerden-Wollen, leiden unter und erfreuen an etwas. Für Verständigung ist es günstig, zu unterscheiden

- zwischen den Selbstwert fördernden individuellen Wertbeimessungen („So scheint dies derzeit gut für mich zu sein.“ „So erscheint es als eher schlecht/schädlich für mich.“) und
- den die Beziehungen gefährdenden verallgemeinerten Werturteilen mit starrer Moral und Dogmatik: „So ist es gut/richtig. So ist es schlecht/falsch. So ist es wahr/unwahr.“

c. Man kann nicht nicht entscheiden, kann sich aber zumeist seine Entscheidungen bewusst machen.

Dieses Axiom steht im engen Zusammenhang mit der Vorherigen.

Wir sind ständig herausgefordert zu werten und zu wählen. Zu wählen bedeutet, Entscheidungen zu treffen, wovon man sich abwendet und wer oder was in den Fokus der Aufmerksamkeit genommen wird.

Dabei müssen uns unsere Wertungen, unsere Wahlen und unsere Entscheidungen nicht unbedingt bewusstwerden. Viele gefühlsmäßige Entscheidungen werden unterhalb der Aufmerksamkeitsschwelle getroffen. Auch unbewusste Entscheidungen – Vorlieben oder Abneigungen, Sympathien oder Antipathien – sind demnach Entscheidungen.

Sicher hat ein Säugling oder Kleinkind einen erheblich kleineren Entscheidungsspielraum als ein erwachsener Mensch. Auch sind die Entscheidungsprozesse anfangs von weniger Bewusstheit begleitet. Dennoch finden Entscheidungen permanent statt.

Die Entscheidung des Kleinkindes wird kundgetan durch Annäherung oder Zurückweisung, Zerstörung, Abwendung und Verweigerung von etwas oder jemandem. Hinreichend sensible (feinfühlig) und respektvolle Bezugspersonen können diese Hin- und Wegbewegungen als Entscheidungsäußerungen deuten und darauf eingehen. Wenn sich ein Kind einer Person aufgrund der äußeren Umstände nicht offen nähern kann, nähert es sich ihr oder Ersatzobjekten in der Fantasie, baut es sich eine innere Ersatzwelt aus Nähe- und Distanzillusionen auf, in der es aber gefühlsbezogen wie in der Realwelt zugeht. Wenn ein Kind eine Person aufgrund der Abhängigkeitssituation nicht zurückweisen kann, errichtet es sich ein System innerer Verweigerung (Vermeidung, Schutz- und Abwehrmechanismen). Es deutet die destruktive Person als annäherungswürdig um (Identifikation mit dem Aggressor), um den inneren Konflikt zu lösen, zahlt dafür jedoch den Preis, dass seine Gefühlssicherheit, sein Identitäts- und Selbstwertgefühl vermindert werden. Ein Erwachsener hat die Chance, sich die aufgezwungenen Entscheidungen aus der Kindheit und Jugendzeit bewusst zu machen. Bewusst gewordene Entscheidungen kann ein Mensch hier und heute aufheben und durch passendere ersetzen. Er kann sich dafür entscheiden, es bei Veränderungen auf Willensbekundungen beruhen zu lassen („Eigentlich würde ich ja gerne mit dem Rauchen aufhören, aber ...“) oder Handlungskonsequenzen folgen zu lassen, wobei die Beharrungskräfte der Gewohnheiten, der Abwehr- und Widerstandsmechanismen nicht unterschätzt werden sollten.

Deshalb liegt es in der Eigenverantwortung der Menschen, sich immer wieder Fragen zur Analyse der unterschiedlichen sozial-kommunikativen Situationen zu stellen. Diese Fragebereitschaft einschließlich der Bereitschaft zu ihrer Beantwortung entlässt den Menschen aus dem selbst gewählten Gefängnis der Wahrnehmungstrübung, Verantwortungslosigkeit und der damit vermachten

Selbstunwirksamkeit.

Vieles an unserer derzeitigen Lebenssituation ist das Ergebnis von mehr oder weniger reflektierten Entscheidungen, z. B. auch früherer Generationen. Wir leben als Menschen in einer intersubjektiv konstruierten Kulturwelt.

Zur Förderung selbstverantwortlicher Interaktionen ist es sinnvoll, von folgendem Axiom auszugehen: **In psychosozialen Prozessen gibt es kaum Zufälle, sondern fast alles ist Ergebnis von Entscheidungen.**

Der erste Teil dieses Axioms ist bewusst als Negation formuliert. Sie entspricht logisch nicht der Umkehrung, dass alles Schicksal sei, denn es wird offengelassen, was anstelle der Zufallslosigkeit tritt.

Geht man davon aus, dass es kaum Zufall – wohlgermerkt im Zusammenhang sozial-kommunikativer Prozesse – gibt, dann wird

- wie bei den meisten der nützlichen Annahmen eine neue Sichtweise auf die soziale Realität eröffnet,
- die Wahrnehmung psychosozialer Prozesse geschärft,
- das Gespür der Verantwortung für soziale Begegnungen gefördert und
- eine Fülle sozial- und individualpsychologischer Beobachtungen und Erkenntnisse ermöglicht.

Wenn man seine derzeitige Lebenssituation als das Ergebnis von Entscheidungsprozessen betrachtet, in die man mit seinen Entscheidungsanteilen eingewoben ist, ist man nicht mehr länger nur Opfer seiner Lebensumstände, sondern von Beginn an gestaltende Person im Sinne einer mehr oder weniger aufgezwungenen und mehr oder weniger bewussten Entscheidung für oder gegen die Hinnahme und Aufrechterhaltung von Entscheidungen, die unser Leben bestimmen.

Schicksals-, Zwangs- und Zufallsvermutungen verstellen den Blick auf tatsächliche Entscheidungsprozesse und engen so die Verantwortlichkeit und damit auch die Entscheidungsfreiheit ein.

Gebräuchliche Annahmen zur Verantwortungsvermeidung sind z. B.:

- Die Menschen sind Opfer der Verhältnisse, in denen sie lebten und leben, denn das Sein bestimmt das Bewusstsein.
- Alles ist Schicksal, deshalb ist der Mensch nahezu vollständig durch die historisch-kulturellen, wirtschaftlich-gesellschaftlichen und genetischen Bedingungen determiniert.
- Der Mensch wird so durch Erfahrungen aus der frühen Kindheit geprägt, dass sein gesamtes Leben durch Reinszenierungen dieser Erfahrungen, durch Wiederholungszwänge gekennzeichnet ist.
- Alles im Leben wird vom Zufall bestimmt. Fügungen sind eher selten. Einflussnahme ist kaum möglich.

Diese Einstellungen verleiten zu folgenden Aussagen:

„Meine Kindheit ist schuld, dass ich hier keine Verantwortung übernehmen kann.“

„Mein Vater war so streng zu mir. Deshalb bin und bleibe ich so ängstlich.“

„Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach.“

„Ich bin nun mal Kind meiner Eltern.“

„Daran bin ich garantiert nicht beteiligt, nicht einmal indirekt.“

„Das hat überhaupt nichts mit mir zu tun.“

„Darin kann ich keine Absicht entdecken.“

d. Man kann nicht nicht handeln, denn Handeln umfasst Tun und Unterlassen.

Auch dieses Axiom ist eng mit den vorherigen Axiomen verbunden.

Handeln umfasst sowohl Aktivität als auch Vermeiden oder Passivität. Dass

Unterlassen auch eine Handlung ist, für die ein Mensch verantwortlich ist, kann am

Beispiel der unterlassenen Hilfeleistung deutlich werden.

Tun (Aktivität) und Unterlassen (Inaktivität, Passivität, Vermeiden von Aktivität) sind die zwei Seiten des Handelns und sollten beide für ein gelingendes Leben und ein förderliches Miteinander beachtet werden.

Förderlich für eine Persönlichkeits- und Beziehungsentwicklung ist es, sich und anderen Gutes zu tun.

Förderlich ist ebenfalls, die Entwicklung Behinderndes oder Verhinderndes sich selbst und anderen gegenüber zu unterlassen.

Im Sinne einer Förderung von Selbstverantwortlichkeit ist es deshalb angebracht, sich des Öfteren zu fragen: „Was unterlasse ich gerade damit, indem ich dies tue?“ Diese Frage kann uns darin fördern, für uns wichtige von unwichtigen Aktionen zu trennen sowie dem Unterschied von Echthandlungen und Ersatzhandlungen als Vermeidungen auf die Spur zu kommen.

e. Man kann nicht nicht kommunizieren.

Kommunikation ist Sprachhandeln, wobei Sprache die Körper- und die Wortsprache einbezieht. Jedes Tun, jede Aktivität einschließlich des Redens sowie jedes Unterlassen, jede Passivität einschließlich des Schweigens ruft in unmittelbaren, direkten und vermittelten, indirekten sozialkommunikativen Prozessen Wirkungen hervor.

Bei Kommunikation ist nicht die Absicht entscheidend, sondern die Wirkung, die man durch sein Sprachverhalten bei anderen Personen erzielt.

Selbstverantwortung im Kommunikationsprozess zu stärken, erfordert, seine Wirkungsbewusstheit zu fördern, also feine Antennen dafür zu entwickeln, wie verbale wie nonverbale Äußerungen bei anderen Personen ankommen.

f. Man kann nicht nicht wirken.

Denn alles, was wir tun oder unterlassen, hinterlässt in unserem Handlungsfeld sowohl bei uns selbst als auch in der Mitwelt, insbesondere bei Handlungsbeteiligten und/oder bei Betroffenen der Handlungsauswirkungen irgendwelche Wirkungen, und dies unabhängig davon, ob uns diese Wirkungen bewusstwerden (explizit) oder nicht (implizit), gewollt sind (intentional) oder nicht. Wirklich ist alles, was in den gegenwärtigen Erlebensprozess hineinwirkt.

Wirksam sind also

- das Erleben der äußeren Wirklichkeit mit Menschen, Institutionen und natürlichen Bedingungen sowie
- das Erleben der inneren Wirklichkeit mit Gedanken, Leibempfindungen, Gefühlen, Erfahrungen und Erwartungen, Träumen, Wünschen, Bedürfnissen etc.

Wer sich seine Wirkung in seinem Existenzfeld – das von kurzfristig-situativ bis langfristig-global zu erfassen ist – bewusst machen und diese anerkennen kann (Wirkungsbewusstheit im Augenblick und Wirkungsbewusstsein im Nachhinein), erlebt sich wahrscheinlich eher als mitverantwortlich und aus realistischer Verantwortung heraus eher als selbstwirksam und damit als weniger ausgeliefert, hilflos und resignativ. Die Erfahrung von realistischer Verantwortlichkeit, von Selbstwirksamkeit und teilweiser Kontrolle unseres Daseins stärkt zumeist unser Selbstwertgefühl, wodurch zugleich das Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung befriedigt wird. Ein gestärktes Selbstwertgefühl erhöht unsere Bereitschaft zur Selbstverantwortung und zur konstruktiv-mitgestaltenden Aktivität in sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Prozessen. Um Wirkungen bei anderen Menschen zu erkennen, ist es meist sinnvoll, sie um Rückmeldungen zu bitten. „Wie ist das, was ich gesagt und getan habe, bei dir angekommen?“ „Was hättest du dir gewünscht, was ich hätte sagen oder nicht sagen, tun oder unterlassen

sollen?“

g. Man kann nicht nicht Vorbild oder Modell für andere sein.

Ob und in welcher Weise andere Personen uns zum Vorbild – zum schlechten oder guten Verhaltensmodell – nehmen, liegt nicht in unserer Macht.

Wenn Eltern rauchen und Kinder zugleich wissen, dass Rauchen tödlich ist (so steht es auf den Packungen), dann erleben Kinder möglicherweise ihre Eltern als Modelle für Selbstzerstörung.

Wenn Eltern rauchen und ihren Kindern das Rauchen verbieten, entsteht eine verwirrende Doppelbotschaft: rauche (nonverbal) und rauche nicht (verbal).

h. Man kann nicht nicht verletzen.

Da Wirkung eine Sache der die Botschaft empfangenden Personen ist, ist jeder Versuch, eine bestimmte Wirkung erzielen oder nicht erzielen zu wollen, zum Scheitern verurteilt.

Was ein Mensch tut oder unterlässt, ob er etwas sagt oder ob er schweigt, kann zum Beispiel eine andere Person zum Anlass nehmen, sich verletzt, gekränkt, beleidigt zu fühlen. Sogar die Versuche, eine andere Person so wenig wie möglich zu verletzen, z. B. im Zusammenhang mit Rückmeldung und Kritik, können scheitern. Beispielsweise kann sich die kritisierte Person durch lange Vorankündigungen, vorweggestelltes Lob und vorsichtige Wortwahl noch unwohler fühlen als durch ein direktes, offenes, klares Wort: „Muss das schlimm sein, was ich gemacht habe, dass sie so vorsichtig mit mir redet.“ „Hält er mich für so schwach und zerbrechlich, dass mir nicht zutraut wird, mit der Kritik umgehen zu können.“

Wenn man sich von der Illusion befreit, durch besonders behutsames Verhalten dafür sorgen zu können, dass eine andere Person sich nicht verletzt fühlt, kann einfühlsame Rückmeldung und sorgfältige Kritik Bestandteil alltäglichen Umgangs werden, vor deren Hintergrund sich Selbstwertgefühl einstellen kann.

Dabei soll diese Feststellung durch ihre doppelte Negation nicht dahingehend missverstanden werden, dass man umgekehrt andere Menschen nicht verletzen kann.

Diese Annahme ist also keine Aufforderung zur Beliebigkeit in der Wahl der verbalen und nonverbalen Mittel, kein Freibrief für psychosoziale Brutalität, sondern wie alle anderen Annahmen im Kontext dialogischer, also liebevoller und partnerschaftlich-wohlwollender Kommunikation zu sehen.

Weil Sich-Verletzt-Fühlen stets möglich ist, ist im Miteinander besondere Sorgfalt geboten. Man kann Verletzungen im Umgang miteinander nicht dadurch heilen, dass man sie wegsteckt. Die Tatsache, dass der/die andere sich verletzt fühlt, muss ernst genommen werden: „Ich wollte dich nicht verletzen, aber anscheinend habe ich Verletzungsgefühle bei dir ausgelöst.“

Fünf Aktivitäts-Schritte werden im Zusammenhang mit Verletzungen empfohlen: Ansprechen – Verständnis – Anerkennen – Verzeihen (Verzeihen heißt, die Sache endgültig gut sein zu lassen, also die Verletzung loszulassen) – Wiedergutmachen („Gibt es etwas, was Sie von Ihrem Gegenüber noch brauchen, damit Sie Ihre Verletzung loslassen können?“).

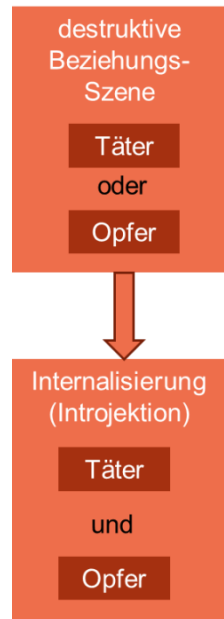
Gerade im Zusammenhang mit Verletzungsgefühlen treten wir ein in die Erfahrungswelt früher psychosozialer Enttäuschungen, kommunikativer und emotionaler Entbehrungen und wahrscheinlich auch Traumatisierungen.

Wenn sich eine Person durch unser Verhalten verletzt fühlt, kann es gut sein, dass wir mit dem, was wir gesagt und getan oder nicht gesagt und unterlassen haben, kindliche Bedürfnisse nach Zuwendung und Schutz, kindliche Gefühle von Enttäuschung und Hilflosigkeit, von Vernachlässigung, Missbrauch und Opfersein angestoßen, angetriggert haben.

1.4.10 Selbstverantwortung als Verständigungsbasis

Da jeder Mensch wie jedes Lebewesen ein autopoietisches, ein sich selbst erhaltendes, selbst steuerndes und selbst regulierendes System ist, können wir andere Menschen nicht nachhaltig, nicht wirklich verändern. Verändern können wir wirklich nur uns selbst. Der Versuch, andere ändern zu wollen, ist darum sinnlos und erfolglos. Andere können uns höchstens vortäuschen, einreden, dass sie sich unter unserem Druck verändern. Aber wirkliche Veränderung bedarf der echten, vollständigen, eher mehr als weniger bewussten inneren Achtsamkeit und Bereitschaft.

Im Sinne unserer Selbstwirksamkeit, der Stärkung unseres Selbstwertgefühls und der Förderung unserer Beziehungsfähigkeit ist es sinnvoll, für seinen Eigenwandel in der Weise zu sorgen, dass daran auch die anderen Personen, mit denen man in Beziehung sein will, andocken können, wenn sie es wollen. So können Selbstverantwortung und Verantwortung für andere Personen zusammenwachsen.



Jeder Mensch tendiert dazu, die destruktiven Beziehungsszenen, die er in seinem bisherigen Leben im Zustand ohnmächtigen Ausgeliefertseins erlebt hat, als Opfer oder als Täter zu wiederholen.

- Wiederholt er sie als Täter, dann versucht er im Zustand der Verunsicherung den anderen beteiligten Personen Angst einzujagen. Erst wenn der Täter sicher ist, dass diesmal die andere Person die Angst erlebt, die er einstmals erlebt hat, fühlt er sich befreit und kann in sich Gefühle der Gewaltlust spüren, die der damalige Täter oder die damalige Täterin ihm gegenüber hatte.
- Auch die Wiederholung der destruktiven Szenen in der Rolle des Opfers geht mit dem Austausch von Ängsten und Wünschen zwischen den Personen einher. Das innere Einverständnis mit der Gewalt und die Identifikation mit den Gefühlen der Gewaltlust des Täters lassen es in solchen Fällen für das Opfer als „selbstverständlich“ erscheinen, dass es wieder zum Opfer wird. Es fühlt nicht bei sich selbst. Es fühlt nicht seine eigenen schmerzlichen Gefühle und schützt sich deswegen gegen die Gewalt, sondern es wird seiner Funktion als Opfer in Beziehungen gerecht. Das Opfer verschafft dem Täter wie „selbstverständlich“ die Ersatzbefriedigung und die kurzfristige Befreiung von der Angst, indem, es diese Angst und die Schmerzen wieder und wieder auf sich nimmt.

Selbstverantwortung in diesem Zusammenhang bedeutet, weder in die Reinszenierung früherer Dramen (Verletzungen, Kränkungen, Schrecken, Vernachlässigungen etc.) in der Rolle des Täters oder des Opfers einzusteigen, sondern sich als erwachsene Person (aus der distanzierten Position des Erwachsenen-Ich heraus) mit der wirklichen Leidenssituation des Erlebens des Kindes zu verbünden. Man übernimmt also die Verantwortung für die Nachbeelterung (den Trost, die Fürsorge, das Verständnis etc.) seines inneren Kindes.

Vergleichbares gilt auch im Zusammenhang mit Fehlverhalten und Fehlern, die unvermeidbar zu einem lebendigen, experimentellen Leben gehören. Aus Fehlern, Irrtümern und Konflikten können wir dann optimal lernen, wenn wir die Verantwortung für sie übernehmen und eine Kultur der Fehlerverträglichkeit und Konfliktoffenheit in uns selbst und miteinander entwickeln.

Fehlerverträglichkeit und Konfliktoffenheit beziehen sich auf die einzelne Person als freundliche Achtsamkeit. Achtsamkeit erstreckt sich darauf, dass man sich für die Möglichkeit und Realität von Fehlern und Konflikten sensibilisiert. Freundlichkeit bezieht sich auf die Freundlichkeit im Selbstumgang bei erkannten Fehlern und Irrtümern, auf

das soziale Miteinander als Vermeidung von Fehler- und Konfliktprojektion auf andere sowie auf die Gesellschaft und Natur als Vermeidung von Experimenten, die bei Missslingen nicht rückgängig zu machende (irreversible) Schädigungen hinterlassen.

Die Festlegung einer Interpunktion in der Ereignisabfolge, eine polarisierende Festlegung, wer in der Interaktion angefangen hat bis schuld ist („Weil du...“), spaltet mit hoher Wahrscheinlichkeit die Kommunikation in verantwortliche Aktion und entsprechend nicht zu verantwortende Reaktion („Ich habe doch nur auf dich reagiert.“). Durch Aufspaltung der Interaktion in Aktion und Reaktion mit Zuschreibung von Verantwortung an andere („Du hast angefangen.“ „Du bist schuld.“) wird Kommunikation meist destruktiv, denn es entstehen dadurch Täter (Aktive und damit Verantwortliche) und Opfer (Reaktive und damit Unverantwortliche). Zugleich werden dadurch sogenannte Retter auf den Plan gebracht, die die scheinbaren Opfer unterstützend entmündigen und angreifend die ehemaligen Täter zu neuen Opfern machen. Es gibt jedoch real keine Reaktionen. Zu reagieren ist eine Fiktion und Ausrede. Für konstruktive, verantwortungsbereite Menschen ist es sinnvoll, davon auszugehen, dass es nur Verantwortliche und Aktionen in der Kommunikation gibt. Weil Menschen fähig sind zur Selbstreflexion, können sie mit Achtsamkeit und Willensanstrengung Aktionen unterbrechen. Weil Kommunikation zirkulär ist, weil sich der Anfang eines Kommunikationsprozesses nicht bestimmen lässt, sind entsprechend Schuldzuschreibungen („Du bist schuld, wenn ich oder wir ..., denn du hast schließlich damit angefangen.“) fruchtlos und dienen höchstens der eigenen Entschuldigung, was aber nicht hilfreich ist für eine Klärung, Bearbeitung und Lösung von intra- und interpersonellen Krisen und Konflikten.

Jegliche Versuche der Schuld-, Verantwortungs- und Fehlerzuweisungen an andere fixieren unseren Status quo. Dann hemmen wir unsere Entwicklung durch Projektion, durch Abspaltung unserer Eigenanteile. Konfliktbewältigung wird hingegen erleichtert durch den identifikatorischen Wechsel zwischen Täter- und Opferperspektiven in den sich überschneidenden Gewaltszenen. Dabei geht es nicht um die Entschuldung oder Entschuldigung von Tätern, also um eine Parteinahme für den Täter, sondern um eine Reintegration des „Bösen“ im Opfer in Form von Personen und in Form von Verhaltensweisen.

Ein guter Weg in diese Richtung ist, dass man beginnt, nach eigenen Gefühlen und dahinter liegenden Bedürfnissen anstelle nach Tätern oder „falschen“ Verhaltensweisen zu suchen.

Fixierung auf Feindpositionen beruht immer auf Verdrängung von Gefühlen. Eine Suche nach dem Fehler bei anderen oder nach dem Schuldigen ist ein Mechanismus, der bei vielen Menschen fast automatisch, also gleichsam gewohnheitsmäßig in Gang gesetzt wird, wenn ihr labiles psychisches Gleichgewicht gestört, ihr Selbstwert angekratzt wird. Zumeist halten wir die Fehlersuche bei anderen für den effektivsten Weg, in Zukunft „Unfälle“ und Schmerzen zu vermeiden. Es ist aber ein die Persönlichkeitsentwicklung verhindernder Irrtum, davon auszugehen, dass zwischenmenschliche Beziehungen wie das Leben überhaupt (nur) strategisch zu meistern sind. Ein Kind, das für seine Schmerzen beschimpft wird („Du bist selbst schuld. Hättest du doch besser aufgepasst.“), tendiert dazu, denselben „Unfall“ (unbewusst) wieder zu produzieren. Ein Kind, dessen Schmerzen an- und aufgenommen werden (Trauerarbeit und Trost), kann in diesem Angenommen-Werden so viel psychische Kraft sammeln, dass es in Zukunft besser für sich sorgen kann.

Selbstverantwortlich und damit ein echtes Gegenüber in Dialogen zu werden bedeutet schließlich, Verantwortung für seine Gewohnheiten zu übernehmen.

Gewohnheiten sind einerseits sinnvoll, um uns von alltäglicher Entscheidungslast zu befreien. Gewohnheiten, die sich im Zusammenhang mit in der Kindheit notwendigen

Selbstschutz-Strategien entwickelt haben, können sich andererseits im Erwachsenenleben als hinderlich für Selbst- und Beziehungsentfaltung herausstellen. Gewohnheiten haben zumeist Suchtcharakter. Gewohnheitssucht stört die willentlichen Entscheidungsprozesse. Man kann darum überholte, störende Gewohnheiten nicht einfach ablegen wie einen alten Mantel. Störendes loszulassen erfordert, dieses achtsam anzuschauen und freundlich, wohlwollend anzunehmen, ihre früher nützliche Funktion zu würdigen und sich die Erlaubnis zum Abschied von inzwischen veralteten und dysfunktionalen Haltungen und Verhaltensweisen zu geben.

a. Selbstverantwortlicher Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen:

Die Qualität der Erfüllung unserer Bedürfnisse – der Frustration oder Befriedigung vergangenen wie gegenwärtigen Brauchens – bestimmt unser Gefühlserleben als Stimmungen, Affekte, Emotionen und als Fähigkeit, unsere Gefühle zu regulieren.

- Bei befriedigten Bedürfnissen erleben wir zumeist Erleichterung, Behagen bis Freude und Begeisterung.
- Bei frustrierten Bedürfnissen erleben wir Druck und Unbehagen mit Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trauer, Trotz, Hass, Wut, Ekel und Angst.

Bedeutsam für Kommunikation ist die Erfüllung oder Nichterfüllung von Bedürfnissen

- nach Bindung (Verbundenheit, Zugehörigkeit, Geborgenheit und Liebe) und
- nach Eigenständigkeit (Autonomie, Selbstwirksamkeit, Einfluss und Kontrolle).

Zur Förderung selbstverantwortlicher Interaktionen ist es sinnvoll, von folgendem Axiom auszugehen: **Für unsere Gefühle sind wir selbst verantwortlich, denn andere Personen können uns keine Gefühle „machen“. Gefühle „machen“ wir uns grundsätzlich selbst. Auch die Regulation unserer Gefühle liegt letztendlich in unserer Verantwortung.**

Oftmals erleben wir Situationen so, als würden andere uns unsere Gefühle machen. Selbst harmlose Bemerkungen anderer Personen können uns aufwühlen, in uns tiefe seelische Verletzungen aktivieren, von deren Vorhandensein jedoch die Beteiligten nichts wissen müssen. So können sich die Beteiligten die negative Wirkung ihrer Äußerung auch oft nicht erklären, weil diese für sie eine vollkommen andere Bedeutung haben.

Zum Beispiel kann die Äußerung: „Sei mal bitte still!“, um eine Nachricht im Radio besser zu hören, zu einem Gefühl von Angriff und Ablehnung führen, weil einem als Kind von den ersten Bezugspersonen häufig das Wort verboten wurde.

Wenn wir uns in bestimmten Situationen als wie mechanisch agierend und alternativlos reaktiv erleben, können wir mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass wir in einer Übertragungsregression, in einem Rückfall in meist schmerzende Kindheitserlebnisse feststecken.

Derartige Übertragungen als Ausdruck kindlicher Unterwerfung unter die Erfahrungen früher Kindheitstage, meist im Zusammenhang mit den wichtigen Bezugspersonen, finden immer und überall statt – und dies häufiger, als die meisten Erwachsenen es wahrhaben wollen.

Übertragungsprozesse - besonders die aus ungeklärten, belastenden, traumatisierenden Situationen - werden häufig im Zusammenhang mit Stresserfahrungen, mit Überforderung ausgelöst. Man fühlt sich schwach, hilflos, ohnmächtig, elend, ängstlich, verschreckt, verlassen, gedemütigt, als durchweg Versagende, beschämt, voller Schuldgefühle, überfordert, ausgenutzt, verloren, gekränkt – und schon landet man in analogen Situationen aus der Kindheit. In solch einer Übertragungssituation werden aufgrund der in ihr aktivierten „alten“ Gefühle die konkreten Beziehungssituationen sehr anders erlebt als von den Personen, die sich nicht klein fühlen, die nicht in kindliche Erfahrungsmuster regrediert (zurückgefallen) sind.

Wenn jedoch ein und dasselbe Ereignis aus Gründen der Übertragung sehr unterschiedlich erlebt wird und kein kommunikativer Abgleich erfolgt, also die Übertragungssituation als solche nicht erkannt und angesprochen wird, sind Missverständnissen, Fehleinschätzungen, Entfremdungen voneinander und wechselseitigen Kränkungen Tor und Tür geöffnet.

Wir gewinnen unsere Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit erst dadurch zurück, dass wir die Verantwortung für unsere Gefühlsabläufe einschließlich der Gefühlsregulation selbst übernehmen. Es gilt dann nicht mehr: „Du machst mich traurig/wütend etc.“, sondern: „Du hast das gesagt oder verschwiegen oder jenes getan oder unterlassen und ich bin traurig/wütend, weil ich das als einen Vertrauensverlust, als eine Näheeinbuße etc. erlebe oder das Kind in mir dies so erlebt.“

b. Selbstverantwortlicher Umgang mit Schuldzuschreibungen:

Die Festlegung einer Interpunktion in der Ereignisabfolge, eine polarisierende Festlegung, wer in der Interaktion angefangen hat bis schuld ist („Weil du...“), spaltet mit hoher Wahrscheinlichkeit die Kommunikation in verantwortliche Aktion und entsprechend nicht zu verantwortende Reaktion („Ich habe doch nur auf dich reagiert.“).

Zur Förderung selbstverantwortlicher Interaktionen ist es sinnvoll, von folgendem Axiom auszugehen: **In psychosozialen Prozessen gibt es keine Reaktionen, sondern nur Aktionen.**

Durch Aufspaltung der Interaktion in Aktion und Reaktion mit Zuschreibung von Verantwortung an andere („Du hast angefangen.“ „Du bist schuld.“) wird Kommunikation meist destruktiv. Denn es entstehen dadurch Täter (Aktive und damit Verantwortliche) und Opfer (Reaktive und damit Unverantwortliche). Zugleich werden dadurch sogenannte Retter auf den Plan gebracht, die die scheinbaren Opfer unterstützend entmündigen und angreifend die Täter*innen zu neuen Opfern machen.

Es gibt jedoch real keine Reaktionen. Zu reagieren ist eine Fiktion und Ausrede. Für konstruktive, verantwortungsbereite, also erwachsen werdende Menschen ist es sinnvoll, davon auszugehen, dass es nur Verantwortliche und Aktionen in der Kommunikation gibt.

Weil Menschen fähig sind zur Selbstreflexion, können sie mit Achtsamkeit und Willensanstrengung ihre Aktionen unterbrechen.

Weil Kommunikation zirkulär ist, weil sich der Anfang eines Kommunikationsprozesses nicht bestimmen lässt, sind entsprechend Schuldzuschreibungen („Du bist schuld, wenn ich oder wir ..., denn du hast schließlich damit angefangen.“) fruchtlos und dienen höchstens der eigenen Entschuldigung, was aber nicht hilfreich ist für eine Klärung, Bearbeitung und Lösung von intra- und interpersonellen Krisen und Konflikten.

Jegliche Versuche der Schuld-, Verantwortungs- und Fehlerzuweisungen an andere fixieren unseren Status quo. Dann hemmen wir unsere Entwicklung durch Projektion, durch Abspaltung unserer Eigenanteile.

Fixierung auf Feindpositionen beruht immer auf Verdrängung von Gefühlen.

Eine Suche nach dem Fehler bei anderen oder nach dem Schuldigen ist ein Mechanismus, der bei vielen Menschen fast automatisch, also gleichsam gewohnheitsmäßig in Gang gesetzt wird, wenn ihr labiles psychisches Gleichgewicht gestört, ihr Selbstwert angekratzt wird.

Zumeist halten wir die Fehlersuche bei anderen für den effektivsten Weg, in Zukunft „Unfälle“ und Schmerzen zu vermeiden. Es ist aber ein die Persönlichkeitsentwicklung verhindernder Irrtum, davon auszugehen, dass zwischenmenschliche Beziehungen wie das Leben überhaupt (nur) strategisch zu meistern sind.

- Ein Kind, das für seine Schmerzen beschimpft wird („Du bist selbst schuld. Hättest du doch besser aufgepasst.“), tendiert dazu, denselben „Unfall“ (unbewusst) wieder zu produzieren.
- Ein Kind, dessen Schmerzen an- und aufgenommen werden (Trauerarbeit und Trost), kann in diesem Angenommen-Werden so viel psychische Kraft sammeln, dass es in Zukunft besser für sich sorgen kann.

c. Selbstverantwortlicher Umgang mit Opfer- und Tätererfahrungen:

Jeder Mensch tendiert dazu, die destruktiven Beziehungsszenen, die er in seinem bisherigen Leben im Zustand ohnmächtigen Ausgeliefertseins erlebt hat, in chronifizierter, verfestigter, situationsunangemessen erstarrter Form aus der Opferrolle und/oder aus der Täterrolle heraus zu wiederholen.

- Wiederholt eine Person Ohnmachtserfahrungen aus der Täterrolle heraus, dann versucht sie im Zustand der Verunsicherung den anderen beteiligten Personen Angst einzujagen. Erst wenn die Person in der Täterrolle sicher ist, dass diesmal die andere Person die Angst erlebt, die sie einstmals als Kind oder im Zusammenhang späterer Traumata erlebt hat, fühlt sie sich befreit und kann in sich Gefühle der Gewaltlust spüren, die der damalige Täter oder die damalige Täterin ihr gegenüber hatte.
- Auch die Wiederholung der destruktiven Szenen in der Rolle des Opfers geht mit dem Austausch von Ängsten und Wünschen zwischen den Personen einher. Das innere Einverständnis mit der Gewalt und die Identifikation mit den Gefühlen der Gewaltlust des Täters oder der Täterin lassen es in solchen Fällen für das Opfer als „selbstverständlich“ erscheinen, dass es wieder zum Opfer wird. Es fühlt nicht bei sich selbst im heutigen Zustand. Es fühlt nicht seine eigenen schmerzlichen Gefühle und schützt sich deswegen gegen die gegenwärtige Gewalt, sondern es wird seiner Funktion als Opfer in Beziehungen gerecht. Das Opfer verschafft dem Täter wie „selbstverständlich“ die Ersatzbefriedigung und die kurzfristige Befreiung von der Angst, indem, es diese Angst und die Schmerzen wieder und wieder auf sich nimmt.



Selbstverantwortung in diesem Zusammenhang bedeutet,

- weder in die Reinszenierung früherer Dramen (Verletzungen, Kränkungen, Schrecken, Vernachlässigungen etc.) noch in der Rolle, also in die erstarrte Position, in die Zwangsmuster des Täters oder des Opfers einzusteigen: „Es bleibt mir nichts anderes übrig als...“ „Ich muss mich wehren.“ „Ich muss mich schützen.“ „Weil du..., deshalb ich notgedrungenermaßen.“ „Man zwingt mich förmlich dazu, dass ich...“
- sondern sich als erwachsene Person (aus der distanzierten Position des Erwachsenen-Ich heraus) mit der wirklichen Leidenssituation des Erlebens des Kindes zu verbünden: „So habe ich als Kind unter den Zwängen, Vernachlässigungen, Missbrauchssituationen durch die und die Personen gelitten.“ „Als Kind konnte ich mich nicht behaupten und wahren, war ich auf die Erwachsenen angewiesen. Heute jedoch kann ich mich neu entscheiden.“

Die Personen übernehmen also die Verantwortung für die Nachbeelterung (den Trost, die Fürsorge, das Verständnis etc.) ihres inneren Kindes.

Der Weg der Befreiung aus Opfer- und Täterfixierungen gelingt nur über die Anerkennung und – wo irgend möglich – nachträglichen Überwindung von emotionalen und sozialen Sozialisationsdefiziten.

Es geht darum, sich aus der Identifikation mit den früheren Täter*innen zu lösen, Mitgefühl mit dem verletzten Kind von einst zu entwickeln, zu begreifen, dass man zwar das frühe Kind als Erfahrung in sich trägt, aber nicht mehr das Kind ist und seine konstruktive Selbstliebe zu stärken.

Konfliktbewältigung wird erleichtert durch den identifikatorischen Wechsel zwischen Täter- und Opferperspektiven in den sich überschneidenden Gewaltszenen:

„Was sind deine Bedürfnisse und Motive als Opfer oder als Täter?“

„Weshalb glaubst du, dich als Täter gegen mich behaupten und durchsetzen zu müssen?“

„Weshalb glaubst du, dich als Opfer vor mir schützen zu müssen?“

„Wer bin ich für dich?“

„Wen aus deiner Vergangenheit repräsentiere ich für dich?“

Wer Opfer gewesen ist, muss weder Opfer bleiben noch Täter werden.

Beim Perspektivwechsel mit Einnahme der Tätersicht geht es nicht um die Entschuldung oder Entschuldigung von Tätern, also um eine Parteinahme für den Täter, sondern um eine Reintegration des „Bösen“ im Opfer in Form von Personen und in Form von Verhaltensweisen: „Es gibt Menschen, die mir einst etwas Schmerzliches angetan, haben, weil oder obwohl ich auf sie angewiesen war.“

Ein guter Weg in diese Richtung der Konfliktbewältigung ist, dass man beginnt,

- in Kontakt mit eigenen Gefühlen und dahinter liegenden Bedürfnissen zu kommen:
„Wie ging es mir damals als Kind?“
„Was habe ich gefühlt?“ „Was hätte ich gebraucht?“ ,
- statt nach Tätern oder „falschen“ Verhaltensweisen zu suchen:
„Weil du damals ..., deshalb ich ... heute und für immer.“

d. Selbstverantwortlicher Umgang mit Fehlern und Konflikten:

Auch gegenüber Fehlverhalten, Fehlern und Konflikten, die unvermeidbar zu einem lebendigen, experimentellen Leben gehören, gilt es, eine konstruktiv-selbstverantwortliche Haltung zu finden. Aus Fehlern und Irrtümern können wir dann optimal lernen, Konflikte werden für uns dann produktiv, wenn wir die Verantwortung für sie übernehmen und eine Kultur der Fehlerverträglichkeit und Konfliktoffenheit in uns selbst und miteinander entwickeln.

Fehlerverträglichkeit und Konfliktoffenheit beziehen sich auf die einzelne Person als **freundliche Achtsamkeit**.

- **Achtsamkeit** erstreckt sich darauf, dass man sich für die Möglichkeit, Wahrscheinlichkeit und Realität von Fehlern und Konflikten sensibilisiert. Fehler sind umso wahrscheinlicher, je neuer, komplexer und herausfordernder eine Situation ist. Gerade Kommunikationssituationen sind so komplex, dass Fehler, z. B. in Form von Missverständnissen, sehr wahrscheinlich sind.
- **Freundlichkeit** bezieht sich auf die Freundlichkeit im Selbstumgang bei erkannten Fehlern und Irrtümern, auf das soziale Miteinander als Vermeidung von Fehler- und Konfliktprojektion auf andere sowie auf die Gesellschaft und Natur als Vermeidung von Experimenten, die bei Misslingen nicht rückgängig zu machende (irreversible) Schädigungen hinterlassen.

Diese Haltung freundlicher Achtsamkeit ist die Grundlage

- für eine **wertkritische Selbsterkundung**: „Wer bin ich?“ „Wie bin ich so geworden, wie ich bin?“ „Wer will ich noch werden?“ „Welche Werte sollen mein künftiges Handeln leiten?“
- für die **Entwicklung einer Verantwortungsethik**: „Was will ich wirklich?“ „Wie erreiche ich Selbstverantwortung bei gleichzeitiger Beachtung meiner Mitverantwortung für die Entwicklung der Menschheit und der Mitwelt?“ und
- für die **Befreiung aus einer Gesinnungsethik**: „Ich habe Recht und du hast Unrecht.“ „Das ist eine ewiggültige Wahrheit.“ „Ich gehöre dazu und du nicht.“ „Nur

so und nicht anders macht man es eben?“ „So haben es mir meine Eltern (Lehrer, Religionsführer, Staatsführer etc.) beigebracht.“

e. Selbstverantwortlicher Umgang mit Gewohnheiten:

Selbstverantwortlich und damit ein echtes Gegenüber in Dialogen (als Zweiergespräche oder Gruppengespräche) zu werden, erfordert schließlich, Verantwortung für seine Gewohnheiten zu übernehmen.

- Gewohnheiten oder Routinen oder Interaktionsmuster sind einerseits sinnvoll, um uns von alltäglicher Entscheidungslast zu befreien.
- Gewohnheiten, die sich im Zusammenhang mit in der Kindheit und bei traumatischen Erfahrungen notwendigen Selbstschutzstrategien entwickelt haben, können sich andererseits im weiteren Leben als hinderlich für Selbst- und Beziehungsentfaltung herausstellen.

Gewohnheiten haben zumeist Suchtcharakter.

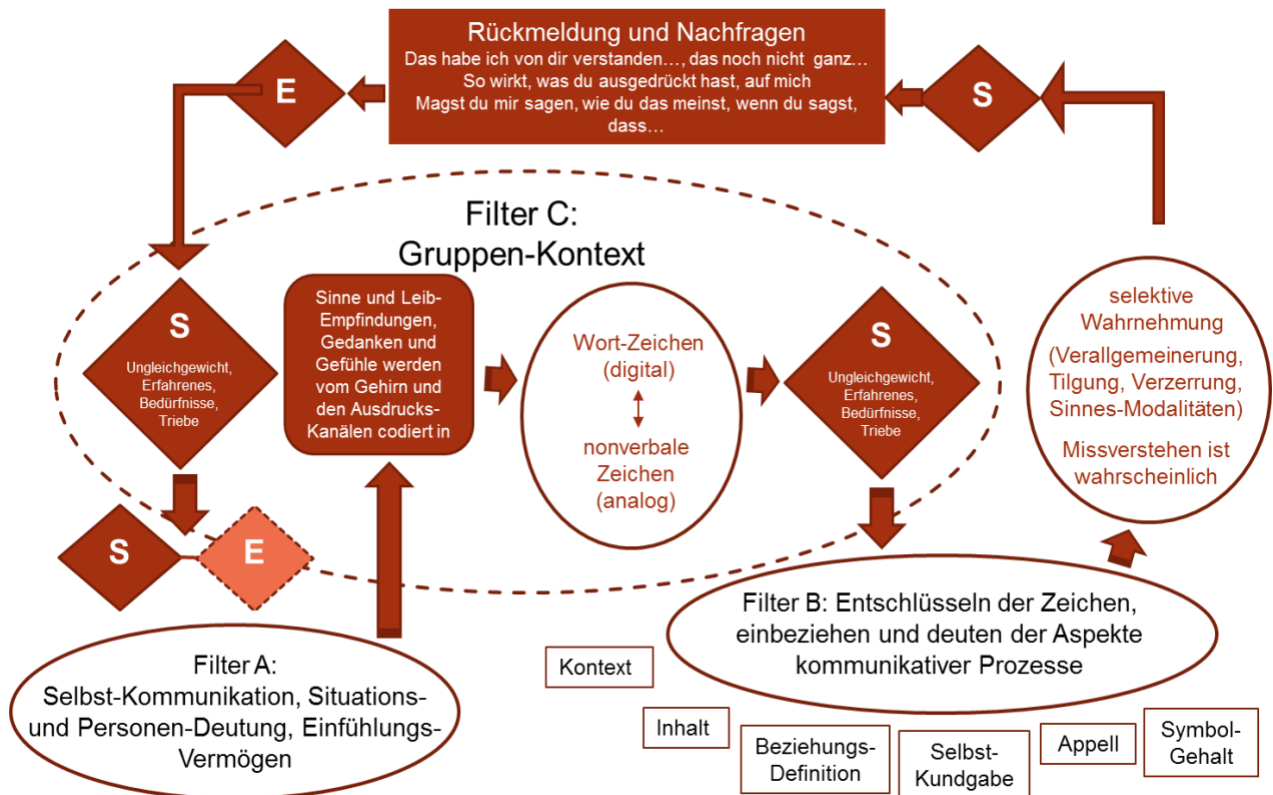
Gewohnheitssucht stört, blockiert sogar die willentlichen Entscheidungsprozesse.

Man kann darum überholte, störende Gewohnheiten nicht einfach ablegen wie einen alten Mantel. Gewohnheiten brauchen einen regelmäßigen PÜV, einen psychosozialen Überwachungs-Verein. Störendes loszulassen erfordert,

- dieses achtsam anzuschauen und freundlich, wohlwollend anzunehmen,
- seine früher nützliche Funktion zu würdigen und
- sich die Erlaubnis zum Abschied von inzwischen veralteten und dysfunktionalen Einstellungen und Meinungen, Haltungen und Verhaltensweisen zu geben.

1.5 Störanfälligkeit und Entstörung von Kommunikation

Weil kommunikative Prozesse hochkomplex sind, sind sie auch sehr störanfällig. Gelingende Kommunikation ist im Grunde ein Einigungs-, Verhandlungs-, Annäherungs- und Synchronisationsprozess zwischen zwei (Dialog) oder mehreren (Multilog) Gesprächsteilnehmenden.



Sendende (S) und Empfangende (E) müssen in einem zirkulären Prozess aus Aussagen und Rückmeldungen und Nachfragen zueinander finden. Zueinanderfinden bedeutet im Kern, dass zwei oder mehrere Menschen mit ihrem Vorrat an Zeichen (verbal und non- oder paraverbal) erreichen, dass ihre psychosozialen und sonstigen Bedürfnisse erkannt und befriedigt werden.

Dabei sind zwei Filter zu bedenken:

1. Einerseits der Ausdrucksfilter (Filter A) auf der Seite der sendenden Person, der geprägt ist von der Art, wie die Person mit sich selbst kommuniziert, welche Bedeutung die jeweilige Situation und die daran beteiligten Personen haben und wie sehr sich die sprechende oder sich anderweitig ausdrückende Person in ihre Gegenüber hineinversetzen kann.
2. Andererseits der Wahrnehmungsfilter (Filter B) auf Seiten der empfangenden Person, der ihr die Entschlüsselung der Botschaft mit ihren sechs Aspekten (Inhalt, Beziehungsdefinition, Appell, Selbstkundgabe, Symbolgehalt und Kontext) erleichtert oder erschwert.

Wegen der realen Komplexität kommunikativer Prozesse, wegen der Tendenz der Menschen zu interessen geleiteter selektiver Wahrnehmung ist ein Missverstehen wahrscheinlicher als eine Verständigung. Verständigung und Verstehen kann als Glücksfall in der Kommunikation angesehen werden.

1.5.1 Synchrone oder asynchrone Ebenen der Kommunikation

Mündliche Kommunikation erfolgt

- sowohl auf analoger Ebene als Mimik, Gestik, Stimmmodulation, Lautstärke, Sprechrhythmen, Pausen, Körpersprache, Bewegung und Handeln
- als auch auf digitaler Ebene als Worte einschließlich der interpersonal festgelegten Bedeutung, z. B. in Lexika.

Weil Kommunikation immer zugleich auf mehreren Ebenen abläuft, kann es geschehen, dass auf unterschiedlichen Ausdruckskanälen, z. B. analog oder digital, visuell, auditiv oder kinästhetisch, in Worten, in der Mimik und in der Gestik, unterschiedliche Botschaften zur selben Zeit vermittelt werden.



**Schau
nicht auf
diese
Hand!**

Diese gleichzeitig stattfindenden und sich in manchen Fällen – vor allem in Situationen, die innere Widersprüchlichkeit wachrufen – widersprechenden Botschaften bezeichnet man als paradoxe Kommunikation oder als Doppelbindung (double bind). Da diese Parallel- oder Doppelbotschaften sehr irritierend sind, spricht man in diesem

Zusammenhang auch von Verrücktmacher-Kommunikation.

Die doppelte Botschaft oder Aufforderung, der man nicht folgen kann, weil man in jedem Fall etwas „falsch“ macht, hat ihre Ursache in intrapsychisch gespaltenen Ambivalenzen, die durch einen Gegensatz zwischen Wünschen, z. B. nach Freiheit, und Ängsten, z. B. vor Alleinsein oder Ausgegrenzt-Werden, geformt und am Leben gehalten werden.

Beispiel: Eine doppelte Botschaft nach dem Grundmuster „Komm her, aber bleib weg.“ scheint aus einem ambivalenten intrapsychischen Erleben hervorzugehen, das im Prinzip etwa so zu beschreiben ist: „Ich möchte gern, dass du kommst. Aber wenn du kommst, habe ich Angst, von dir verschlungen zu werden. Deshalb möchte ich doch lieber, dass du weggehst. Aber wenn du weggehst, habe ich Angst, dass du mich verlässt. Also möchte ich lieber, dass du kommst.“

Die Person, die eine doppelte Botschaft aussendet, kann die intrapsychische Spannung, die Ambivalenzspannung zwischen Annäherung und Entfernung, zwischen ihrem Wunsch nach Nähe (bzw. nach Entfernung) und ihrer Angst vor Nähe (bzw. vor Entfernung) nicht aushalten. Da diese Prozesse der Ambivalenz und innere Widersprüchlichkeit meist am Wachbewusstsein vorbeilaufen, ist es wichtig, dass die Personen, die von Doppelbotschaften betroffen sind, ihre Irritation ohne Vorwürfe – um möglichst keine Schamabwehr zu erzeugen – rückmelden.

Beispiel: „Ich höre zwar deine Worte, dass ich bleiben soll, aber ich erlebe deine Gestik, die mir zu signalisieren scheint, dass ich besser gehen soll. Deshalb bin ich irritiert.“

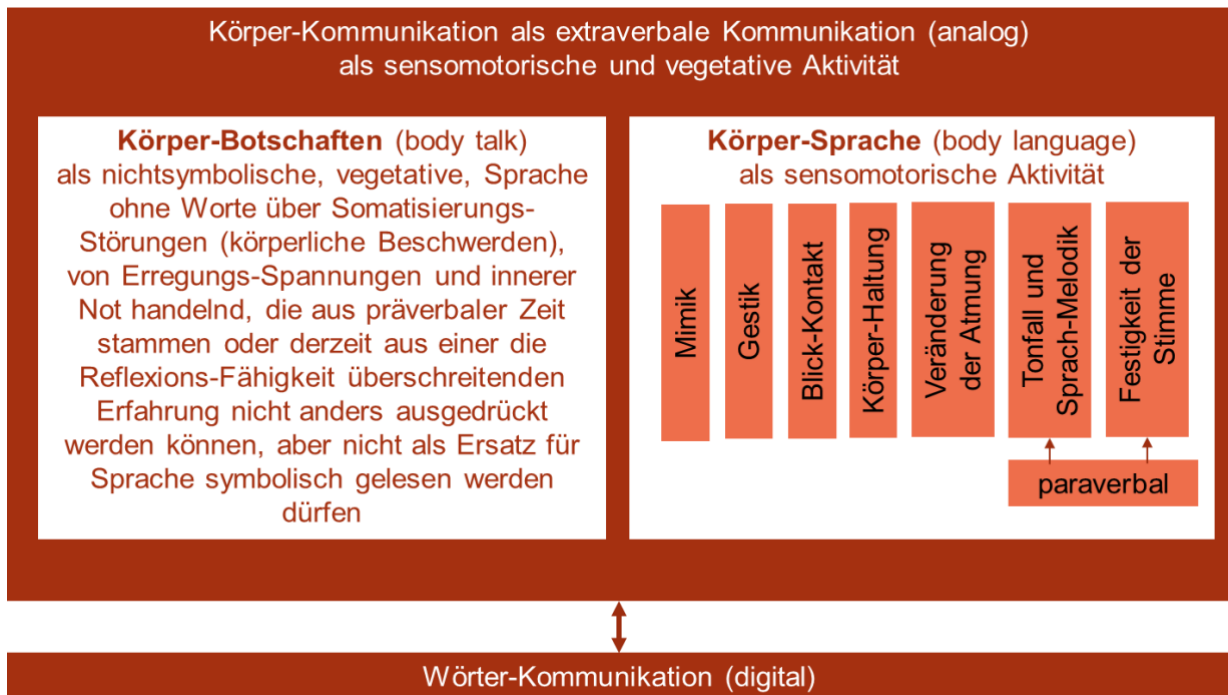


1.5.2 Körperkommunikation

Die allermeiste Kommunikation findet außerhalb der Worte statt. Unsere ersten Kommunikationserfahrungen sind analoger Natur. Mit einem Baby kann man nicht telefonieren.

Sprache und Begriffe, Vorstellungen und Wünsche werden in enger Verbindung mit körperlicher Bewegung und den damit verbundenen Leibempfindungen gelernt. Aus

den sensomotorischen Aktivitäten des Kleinkindes geht die kognitive Aneignung der Beziehungs- und Dingwelt hervor. Bewegung kann als Symbolsprache für psychische Themen genutzt werden. Bedeutung wird über den Symbolcharakter von Bewegung erschlossen. Bewegung ist ein relationales Geschehen. Sie steckt an, wird wie die Haltung vom Gegenüber aufgegriffen und verändert sich dadurch in der Rückkoppelung. In der Aufnahme von Beziehungen tauchen die Bewegungsthemen von Symmetrie und Asymmetrie oder von Gleichseitigkeit und Wechselseitigkeit auf.



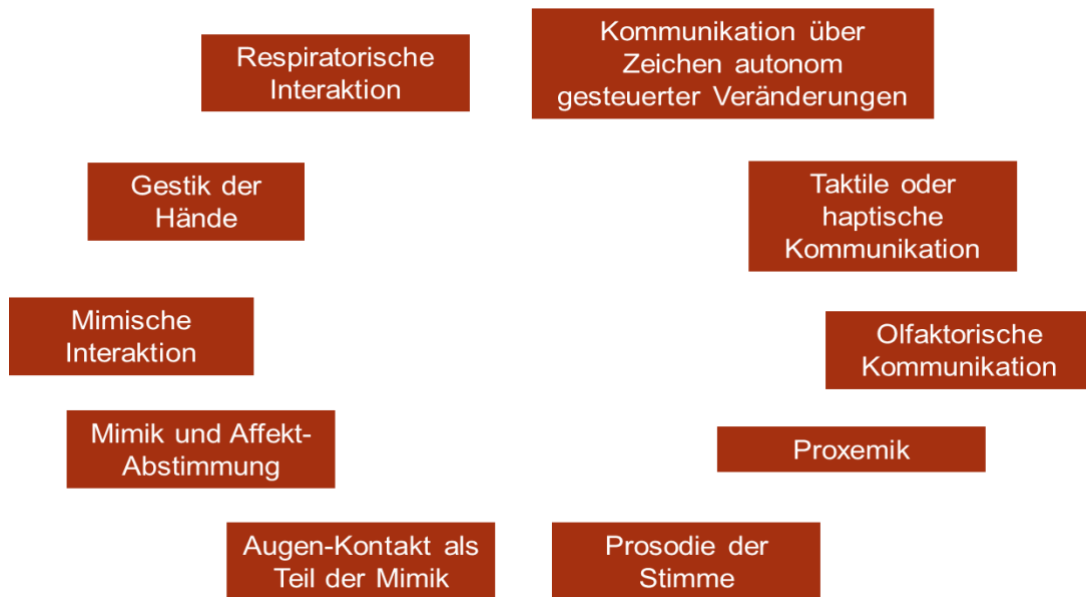
An der Art und Weise, wie zwei Menschen Körperpositionen in der Bewegung synchronisieren, lassen sich Sympathieurteile gut voraussagen. Auch ohne Worte kann also Verbundenheit oder Getrenntsein hergestellt oder vermieden werden. In Mikrobewegungen (Bewegungen, die im Schatten der großen Bewegungen kaum bemerkt werden) ist eine Choreographie des täglichen Lebens verborgen, in der selbst sozial vorgegebene Bewegungen auf eine individuelle Art vom Körper ausgeführt werden. In der Bewegung geben wir uns anderen gegenüber zu erkennen und erfahren und zugleich in unserem Bezug zu uns selbst, zu den anderen Mitmenschen und zur Welt als Raum, zur Zeit und zu Gegenständen.

Wenn man die frühen Erfahrungen als Kind verstehen und zu der Zeit entstandene psychosoziale Störungen überwinden will, muss man sich für die Bedeutung von Bewegungen interessieren, um zu erkennen, wie sich Menschen in ihrer Emotionalität auf sich selbst, auf andere Menschen und auf die Mitwelt beziehen.

Im Handeln erfährt sich das Kleinkind als ein Ich-Kann, als Handelndes, das vorgedanklich (präflexiv) dem Ich-Weiß als Sprechendes vorausgeht. Es geht darum, die Bereiche des Erlebens zu erschließen, die der Sprache weniger zugänglich sind, aber eine höchst reale Existenz haben, um zu einer Kongruenz, einer Stimmigkeit, einer Einheit zwischen körperlichem Empfinden und Erleben sowie sprachlicher Reflexion über sich selbst, zwischen Welterkenntnis und Worterkenntnis zu kommen und der Entfremdung vom Erleben entgegenzuwirken, das die Sprache möglich macht. Durch die körperliche Exploration (z. B. „Was sagen deine Hände gerade? Lass sie sprechen.“) führt die implizite Sprache der Bewegung zu einem expliziten Verständnis ihres symbolischen Gehalts.

Es ist von elementarer Bedeutung für den Aufbau von Beziehungen, sich der Körper-Botschaften und der Körper-Sprache bewusster zu werden. Nur wer seine Wirkung kennt, kann diese auch verändern.

Um die analogen Bereiche der Kommunikation besser zu verstehen, ist es sinnvoll, Formen der Körpersprache zu differenzieren. Weil die analoge Kommunikation zumeist zu wenig bewusst wahrgenommen wird, werden im Folgenden die Bereiche näher beschrieben:¹⁴



a. Gestik der Hände und anderer Extremitäten:

Die Hände - seltener die Füße - können kundtun, was der Mund nicht sagt. Gesten haben (wie alle Körpersignale) unterschiedliche Funktionen:

- Wir können auf etwas zeigen. Wir können zeigend die Interaktion damit regeln.
- Wir können Worte damit unterstreichen oder ihnen etwas hinzufügen.
- Wir können ein konventionalisiertes Zeichen geben, wie etwa das Tippen auf die Stirn.
- Wir können etwas verdeutlichen, das sprachlich schwer zu vermitteln ist, wie die Form Deutschlands und die ungefähre Lage der Länder.
- Wir können Gesten verwenden, wenn uns die Worte fehlen.
- Gesten können Lebendigkeit ausdrücken und erhellen Gefühle wie Beziehungen zu anderen.

b. Mimische Interaktion:

Auch in der Mimik kommunizieren Menschen charakterliche Haltungen und ihr aktuelles Befinden. Nirgendwo erkennen wir die Gefühle eines anderen so gut wie an seiner Mimik. In der Mimik äußern sich die Basisemotionen (z. B. Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Scham, Ekel, Neugierde), aber auch die kernaffektiven Komponenten der Aktivierung und des Wohlbefindens. Mimisch äußern Menschen ihre Intentionen. In der Mimik äußert sich die kognitive Verarbeitung von Informationen oder die Vorbereitung von Handlungen. Um mimische Signale zu entschlüsseln, muss die empfangende Person mimisch mitempfinden. Selbst, wenn wir es bewusst nicht mitbekommen, registrieren wir den emotionalen Ausdruck im Gesicht unseres Gegenübers und reagieren darauf mit Anzeichen eigenen Affektausdrucks. Menschen werden so unbewusst affektmotorisch angesteckt. Es sind also nicht nur Spiegelneuronen, die uns Empathie ermöglichen, sondern es ist auch das parallele Nachempfinden im eigenen Körper (somatische Resonanz über Einfühlung).

c. Mimik und Affekt-Abstimmung:

Es geht darum, in der Kommunikation nicht auf die angebotenen Ersatz- oder Deckgefühle des Gegenübers hereinzufallen. Es ist für die produktive Fortführung eines Entwicklungsdialoges wichtig, die hinter den Deckgefühlen liegenden

Echtgefühle aufzunehmen und willkommen zu heißen. Wenn z. B. eine Person Ärger zeigt, könnte dahinter auch ein verstecktes Interesse liegen, das aber schambesetzt ist und deshalb getarnt wird. Oder hinter einer vorgeschobenen Freude lauert ängstliche Skepsis, die man einfühlsam in der Mimik mitentdecken kann.

d. Augenkontakt als Teil der Mimik:

Die Augen sind wesentlich am Gefühlsausdruck beteiligt. Vielleicht übermitteln sie sogar Gefühle lebhafter als jedes gesprochene Wort. Die Qualität des Blicks, deren Zeichen wie Erweiterung oder Verengung der Pupillen vom Autonomen Nervensystem gesteuert werden, regelt wahrscheinlich die Beziehung zwischen Interaktionspartnern mehr als alle anderen. Auch Babys suchen die Verbindung zu den anderen über die Augen und sind in ihrem Wohlbefinden von der Qualität des ihnen entgegengebrachten Blicks abhängig. Eltern übertragen durch die Augen ihre innere Welt auf die Kinder. Die besondere Bedeutung der Augen wird darauf zurückgeführt, dass sie im Unterschied zu allen anderen Sinnesorganen Signalempfänger und Signalsender in einem sind. Das trifft auch auf die Haut zu. Augen und Haut sind die Sinnesorgane, über die wir am unmittelbarsten kommunizieren und über die wir den engsten Kontakt knüpfen.

e. Prosodie (Stimmklang)

umfasst die Gesamtheit der lautlichen Eigenschaften der Stimme. Wenn wir sprechen, transportieren wir nicht nur mit Worten einen Inhalt, sondern auch mit dem Klang (mit Lautstärkedynamik, Stimmhöhenmodulation, Geschwindigkeit einschließlich der Pausenlänge) Stimmungen, Gefühle und kommentierende Nebenbedeutungen. Über hundert Muskeln von 640 Muskeln insgesamt sind an der Erzeugung des Stimmklangs beteiligt. Die situations- und personengerechte Variation des Stimmklangs kann im Verständigungsprozess Wunder bewirken.

f. Proxemik

meint Verhalten im Raum, mit dem wir Nähe und Distanz regeln, so dass uns niemand auf die Pelle rückt und wir uns jemanden vom Leib halten oder dass jemand sich uns aufdrängt und uns festhält. Das Verhalten der Personen im Beziehungsraum, deren Zu- und Abwendung, deren Positionierung zueinander kann viel über deren Gefühle und Bedürfnisse aussagen.

g. Olfaktorische Kommunikation:

Körpergeruch hat eine bedeutende Funktion im Zusammenhang mit Sympathie und Antipathie. Kalter Schweiß, der aufgrund von Angst zustande kommt, riecht anders als normaler warmer Schweiß. Hier wird ein sehr schambesetzter Bereich der Körperkommunikation berührt, der jedoch um der sozialen bewussten Regulation wegen nicht ausgespart werden sollte.

h. Taktile oder haptische Kommunikation:

Obwohl die erste Kommunikation im Uterus über die Haut beginnt, wurde diese Form durch die Kommunikationsforschung kaum beachtet. Die meisten Wechselwirkungen mit der Umwelt finden jedoch an einem Ort innerhalb der Körpergrenzen auf der Haut statt, egal, ob es sich um eine Berührung oder eine andere Sinneserfahrung handelt. Sinnesorgane befinden sich an irgendeinem Ort auf der riesigen geografischen Karte dieser verbindenden und zugleich trennenden Körpergrenze.

i. Kommunikation über Zeichen autonom gesteuerter Veränderungen:

Zeichen wie ein Erröten der Haut, eine Veränderung der Pupillen oder ein Aufstellen der Körperhaare müssen nicht unbedingt bewusst werden, können aber dennoch

emotional anstecken.

j. Respiratorische Interaktion:

Da der Atem ein grundlegendes Mittel des Selbstaustauschs und der Selbstregulierung ist, wirken die Menschen über den Atem aufeinander ein. Personen können über die Atmung seelische Zustände kommunizieren, die sich auf die Gegenüber übertragen können.

Man kann sich in seinen Bemühungen um verstehendes Mitschwingen in die spezifische, eingeschränkte Verfassung der Personen einatmen oder den Atem bewusst (intentional) zu einer atemdialogischen Affektregulation einsetzen. Dabei können unterschiedliche Bedeutungen zustande kommen wie:

Ich helfe dir, durchzuatmen, weil du derzeit kaum vertieft atmen kannst.‘

Ich spüre deine Beklemmung so sehr, dass sie auch mir die Brust zuschnürt (somatische Resonanz).

Ich spüre, wie du dich freust, und das reißt auch mir die Brust auf.

1.5.3 Wörterkommunikation

Digitale Sprache, die Wörterkommunikation, ist oft ein zweiseitiges Schwert:

- Einerseits ermöglicht Verwörterung, zwischen der Art, wie Interpersonalität gelebt wird und der Art, wie sie dargestellt wird, zu trennen. Mit der Entwicklung der Sprache führen manche Erlebensweisen fortan eine Doppelsexistenz
 - in einem wortlosen körperlich-ganzheitlichen Erleben und
 - in einer verbalisierten Version des Erlebens.Diese beiden Existenzen müssen sich nicht entsprechen. Häufig überlagert das verbale Narrativ, die in Wörtern vermittelte Erzählung, die realen Kindheitserfahrungen. Das kann zu erheblichen Verwirrungen und persönlichen Unsicherheiten beitragen.
- Andererseits kann Wortsprache helfen, Erleben differenziert zu erschließen. Nur auf dem Boden der Wortsprache kann Selbstreflexion, also das autobiografische Selbst entstehen, das mental die Zeiten überbrückt und mithilfe des autobiografischen Gedächtnisses verschiedene Lebenserfahrungen zu einer Lebensgeschichte, zu einem Daseinsnarrativ zusammenführt.

Wörter entfalten eine normierende, das Leben und die Welt erklärende und zurecht rückende Kraft. Viele Menschen leben unbewusst nach einer Bedienungsanleitung, nach einem Lebensskript, worin alles enthalten ist, was eine „normale Person in der Normkultur“ ausmacht.

Von dem Moment an, an dem wir zu sprechen und bestimmte Dinge oder Wörter von anderen zu unterscheiden lernen, laden wir gewissermaßen die gesamte Bedienungsanleitung für unser eigenes Leben herunter und bemerken das nicht einmal. Häufig sind es die einem Wort oder Ausdruck anhaftenden Vorstellungen (Konnotationen, Mitbedeutungen), die sich schließlich durchsetzen und unser eigenes Leben auf eine subtile, schwer zu durchschauende Weise formen.

Wir müssen also feststellen, dass die Dinge immer schon auf eine bestimmte Weise (sprachlich) organisiert sind, und zwar (wenn auch mit einigen Ausnahmen) ziemlich genau so, wie wir sie benennen.

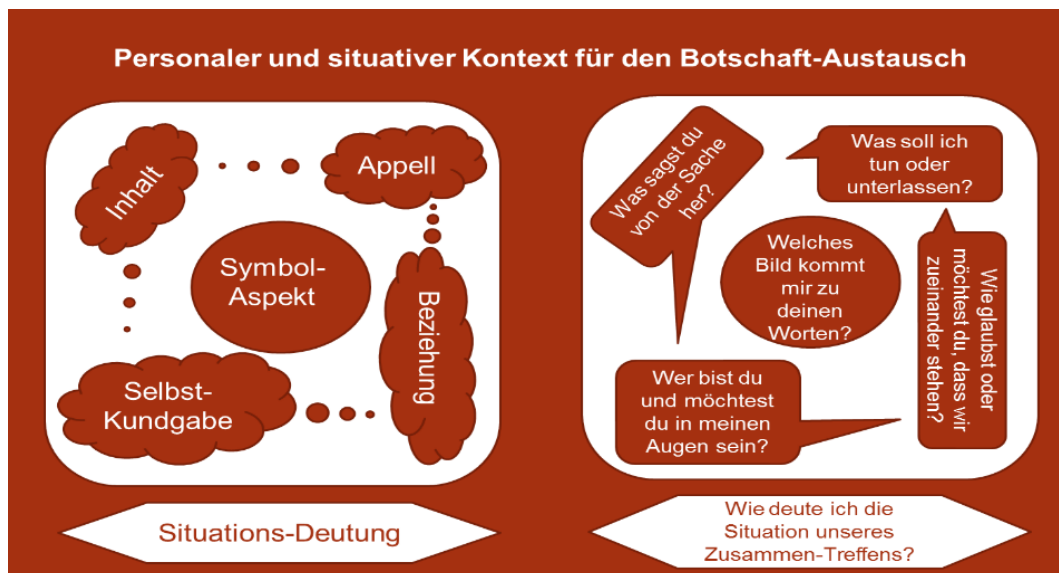
Man könnte annehmen, dass jede Person fähig sei, die Regeln für ihre eigene Beziehung zu gestalten, indem sie einige Element des Begriffe „Paar“, „Partnerschaft“, „Beziehung“, „Ehe“ oder „Gemeinschaft“ auswählt, andere beiseite lässt und die ausgewählten Elemente mit anderen frei und selbstbestimmt kombiniert, die z. B. dem Kästchen „Freund*in“, „Geliebte*r“ oder „Lehrer*in“ entsprechen.

Doch jede Person, die versucht, Regeln frei zu erschaffen, wird auf die Hartnäckigkeit der Wörter und ihrer gesellschaftlich-kulturell fixierten Bedeutungsbeigaben stoßen, mit der diese Begriffe in ihren kompletten Paketen zu bleiben suchen. In Fragen, die die Menschen betreffen, hat die Sprache die Macht, die in einem Begriff gruppierten ähnlichen Elemente in der Wirklichkeit zu versammeln und zusammenzustellen, und auch die Macht, die Verknüpfungen, aus denen die Wörter gewoben werden, in die Welt zu tragen.

1.5.4 Sechs Aspekte einer Interaktion

Kommunikation, obwohl oder besser: weil wir sie täglich praktizieren, wird zumeist nicht in ihrer realen Komplexität erfasst. Wir begegnen uns und reden oder schweigen miteinander und irgendetwas geschieht dabei. Manchmal geschieht das, was wir uns erhofft hatten, und oft etwas anderes, was uns aber meist nicht klar wird.

Oftmals stellen wir mit psychosozialer Sensibilität fest: „Wir haben aneinander vorbeigeredet.“ „Wir haben einander nicht erreicht.“ Dann gilt es, die unterschiedlichen Aspekte der mündlich-unmittelbaren Kommunikation unter die Lupe zu nehmen. Jede mündlich-unmittelbare Kommunikation beinhaltet



1. Inhalts-Aspekte:

„Worüber reden wir?“ „Worum geht es auf der Ebene der Fakten?“ „Wovon gehen wir aus?“ „Was ist das Thema, die Sache?“ „Was ist Ziel und Zweck unserer Zusammenkunft?“ „Was soll geklärt werden?“ „Was ist der Auftrag, das Problem, der Konflikt?“ „Was wissen wir, was können wir im Hinblick auf die Aufgabe?“

2. Beziehungs-Aspekte:

„Wie wird unsere Beziehung als Miteinander-Redende durch die Art unserer Kommunikation gestaltet?“ „Wie stehen wir zueinander?“ „Begegnen wir uns auf Augenhöhe oder entsteht gerade eine Hierarchie?“ „Wer bist du für mich?“ „Wer bin ich für dich?“ „Wie steht es um Sympathie und Antipathie unter uns?“

3. Selbstkundgabe-Aspekte:

„Was sagen wir im Gespräch über uns selbst aus?“ „Was zeigen wir von uns?“ „Wer wollen wir füreinander gern sein und wer nicht?“

4. Appell-Aspekte:

„Was wollen wir beim anderen erreichen?“ „Was willst, was verlangst du von mir?“ „Was will ich von dir?“ „Welche Normen und Wertvorstellungen sind in unserer

Botschaft versteckt?“ „Wünschst du dir was von mir oder forderst du etwas ein?“

5. Symbol-Aspekte:

„Wofür stehen unsere Worte?“ „Welche Bilder (Metaphern) malen wir mit unseren Worten, mit unserer Mimik und Gestik?“ „Mit welchen Bedeutungen sind unsere Handlungen aufgeladen?“ „Welche Gegenstände, die wir in der Interaktion einsetzen, haben welche Bedeutung für uns oder für andere?“ „Welche Vorstellungen (Assoziationen) werden dadurch ausgelöst?“ „Was bedeutet dir das?“ „Woran erinnert es dich?“ „Welche Gefühle werden aktiviert?“

6. Kontext-Aspekte:

„Wie beeinflusst die derzeitige Gesprächssituation einschließlich der beteiligten Personen unsere Verständigung?“ „Was sind die Rahmenbedingungen für unser Gespräch? Welchen Einfluss nehmen sie auf den Gesprächsverlauf?“ „Wie wirkt die Kultur und der Zeitgeist auf die Verständigung ein?“ „In welchen allgemeinen (gesellschaftlichen) oder besonderen (subkulturellen, zielgruppenspezifischen) Verständigungsrahmen (Frame) werden unsere Aussagen einsortiert (gerahmt, geframt)?“

Diese sechs Aspekte der mündlichen Kommunikation gilt es zur Verständigung zu beachten, denn die Bedeutung einer Mitteilung erschließt sich erst – wenn überhaupt – aus einer klärenden, Stimmigkeit anstrebenden und Widersprüche ausräumenden Zusammenschau dieser Aspekte.

Verständigung wird also erleichtert, wenn sich die Kommunizierenden im Ausdruck (transparente Kommunikation) wie im Zuhören (aktives Zuhören) dieser sechs Aspekte bewusst sind und auf Klarheit (Eindeutigkeit) wie Übereinstimmung (wechselseitige Ergänzung, Stimmigkeit, Kohärenz, Konsistenz, Widerspruchsfreiheit) dieser Kommunikationsaspekte achten.

1.5.5 Wahrscheinlichkeit von Missverständnissen

Missverständnisse können entstehen durch

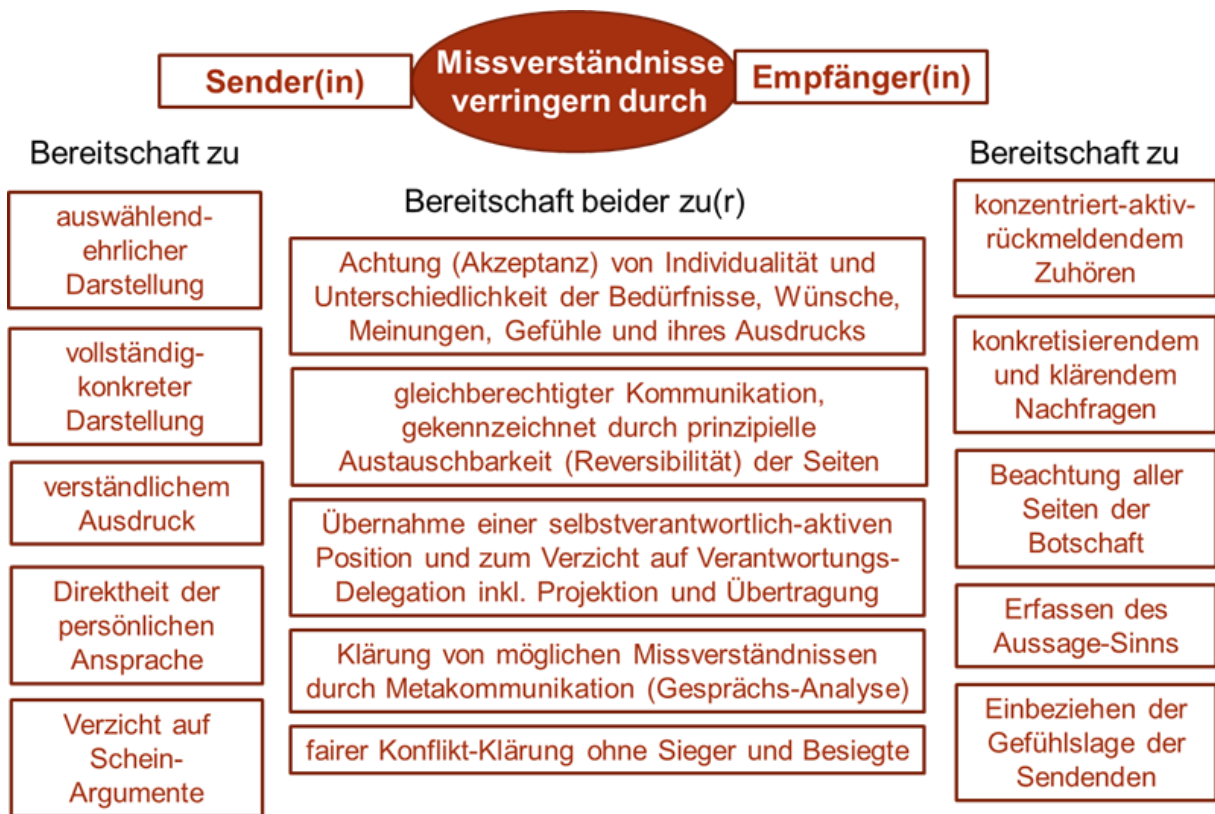


- Fehlinterpretation der Bedeutungsfacetten jeder Botschaft (Inhalts-, Beziehungs-, Appell- und Selbstkundgabefacette, Kontext und Symbolik) durch die Empfänger*innen,
- unterschiedliche Bevorzugungen bei den Aufnahmesinnen (Ohren-, Augen-, Bewegungs-, Schmeck- oder Riechmensch) und damit verbundene Sprachvorlieben,
- unterschiedliche Lebenshintergründe (z.B. Generations-, Kultur- oder Milieuunterschiede) der Kommunikationspartner,
- unterschiedliche Nutzung und Beachtung der Ausdruckskanäle (Wortwahl und Satzbau, Betonung, Lautstärke, Sprechmelodie, Mimik, Gestik, Bewegung im Raum, Handlung)
- Zuschreibungen (z. B. als Übertragung: „Du erinnerst mich an meinen Vater, der immer ...“), die die Zuhörenden aus der Wirklichkeit des momentanen Kontaktes in eine frühere Erfahrungs-Welt entrücken,
- zumeist unausgesprochene Erwartungen und Wünsche, deren Nichterfüllung durch den Gegenüber zumeist Enttäuschung und Ablehnung produzieren.

Weil Verständigung ein hochkomplexer Prozess ist, in dem Beteiligte ihre individuellen, herkunftsabhängigen und biografisch gewachsenen und damit unterschiedlichen (Be-) Deutungen kommunikativer Signale – verbaler und nonverbaler – einbringen, sind Missverständnisse wahrscheinlicher als Verständigung.

Weil sowohl bei Sendenden von Botschaften als auch bei empfangenden viele WahrnehmungsfILTER zwischengeschaltet sind, kommt man meist in der Verständigung ohne Rückmeldung und Nachfragen nicht weiter, will man Missverständnisse reduzieren.

Missverständnisse können durch folgende Bereitschaften von Sender*innen und Empfänger*innen der Botschaften verringert werden:



1.5.6 Aufmerksamkeit auf das Erleben

Im konstruktiven Miteinander geht es in erster Linie um ein Verständnis für die Erlebnisweise von uns selbst und von unserem Gegenüber.

Diese Erlebnisweisen unterscheiden sich, weil wir alle einen unterschiedlichen Beziehungshintergrund erlebt haben, der uns psychosozial erheblich geprägt hat.

Erleben kennzeichnet unsere augenblickliche innere Wirklichkeit.

Interesse an anderen Menschen ist in erster Linie gekennzeichnet durch eine zugewandte, wohlwollende Öffnung für deren besondere Selbst- und Weltansicht. Dabei ist Erleben stets Fühlenden, also eine praktisch untrennbare Kombination von Leibempfindungen (in Bewegung oder in Ruhe), Gefühlen (Affekte, Stimmungen, Emotionen) und Gedanken (Worte, Symbole, innere Bilder).

Wird Erleben nicht als Fühlenden erlebt, so kann man von einer Abspaltung (Dissoziation) in der Persönlichkeit ausgehen.

- Wer glaubt, nur zu fühlen, bis dahin, dass er sich seinen Gefühlen ausgeliefert, von ihnen überwältigt zu sein vermeint, hat sich als Selbstschutzstrategie das Denken, die Fähigkeit zur innehaltenden Reflexion ablaufender innerer und äußerer Prozesse und zur selbstverantwortlichen Entscheidung abgeschnitten.
- Wer glaubt, nur zu denken, bis dahin dass er sich als total sachlich und emotionsfrei erlebt, hat sich als Selbstschutzstrategie von der Emotionswahrnehmung und der Fähigkeit zur Leibempfindung abgetrennt.

Es gibt keine objektiven Wahrheiten in zwischenmenschlichen Kontakten, sondern nur das einmalige, besondere, subjektive Erleben.

Wie wir die Welt erleben, ist durch unsere Erfahrungen und die daraus abgeleiteten Erwartungen eingefärbt.

Wir nehmen nie objektiv wahr. Das, was uns wie objektiv erscheint, ist intersubjektiv konstruiert. Deshalb kann in einer Beziehung niemand Recht, nur seine besondere Sicht auf die Dinge haben.

Folglich sind folgende Aussagen für einen Beziehungs- und Vertrauensaufbau kontraproduktiv: „So, wie ich es sehe, ist das richtig.“ „Was du sagst, ist objektiv falsch.“ „Tatsächlich war/ist es doch so, dass...“ „Würdest du dich an die Tatsachen halten, wüsstest du, dass das, was du sagst, nicht wahr sein kann.“

Es gibt nur unterschiedliche Sichtweisen, nur individuelle Erlebensperspektiven, nur Subjektivität: „So sehe/ erlebe ich das.“ „Wie siehst/erlebst du das?“ „Was ist deine Perspektive auf das Geschehen?“

Im Zusammenhang mit Verständigung, die auf Verständnis des Erlebens beruht, sind Begriffe wie richtig und falsch, wahr oder unwahr kontraproduktiv.

Vermeintlich klarstellende Äußerungen wie: „So war es aber in Wirklichkeit nicht.“, sind im Kern destruktiv, weil sie die jeweils besondere Qualität des Erlebens negieren.

Selbst in einer Diskussion um Fakten geht es nie allein um die Inhaltsebene. Es geht immer auch um die Beziehungsebene: „Wie fühle ich mich von dir behandelt?“ „Wen siehst du gerade in mir?“

Die andere Person ist in unserem Erleben nie die andere, sondern nur unser Bild von der anderen. Unser Gehirn vereinfacht. Wir schaffen uns Kategorien, mit deren Hilfe wir unser Erleben ordnen und das Erlebte einordnen. Was nicht in das Ordnungsschema passt, wird zumeist ausgeblendet.

1.5.7 Chaoskompetenz fördert Verständigung

Weil Verständigung ein hochkomplexer Prozess mit vielen Möglichkeiten zum Missverständnis ist, ist es für Verständigung nützlich, eine Haltung der Chaoskompetenz als Chaosbereitschaft und Chaosfähigkeit zu erwerben. Aus dieser Haltung heraus gelingt es eher, Chaosphasen als Durchgangsphasen zu einer potentiellen Neuordnung eines Systems (als Ordnungsdynamik) gelassener hinzunehmen.

In dieser Denkweise sind Antinomien (Gegenteile, Gegensätzlichkeiten, Widersprüche) und Paradoxien - das Nebeneinanderexistieren von Polaritäten und Widersprüchen -, sind Konflikte, Turbulenzen und Verwirrung (Perturbation), Angst und Widerstand, Instabilität und Umbrüche, Unstimmigkeiten, Fehler und Mängel nicht mehr nur Störgrößen, sondern Signale und Herausforderungen für die Möglichkeit oder Notwendigkeit zu einer vorübergehenden Neuordnung eines Systems.

Chaos mit Irritation und Verwirrung wird zur Chance von Wandel, zum Signal für Veränderung und damit zum Nährboden für Entwicklung.

Wer sich auf die Komplexität und Dynamik eines psychosozialen Systems (einzeller Mensch, Gruppe, Gemeinschaft, Gesellschaft, Menschheit) einlässt, wer im Prozess steht, wer vorübergehende chaotische Zustände ertragen kann, wird wahrscheinlich mehr von der Wirklichkeit wahrnehmen und kann entsprechend realitätsangemessener planen und handeln.

Wenn man im Einklang mit dem Chaos, mit der Wahrscheinlichkeit des Zufalls, mit der überwiegenden Unbestimmtheit der Daseinsprozesse ist, erreicht man eher das Situations- und Zukunftsangemessene als wenn man sein Dasein in starren Ordnungskategorien fristet.

Menschen mit Chaoskompetenz - z. B. als Ambiguitätstoleranz, als geringe Irritabilität, als Optimismus und Zuversicht, als Konfliktfähigkeit, als Ausdauer und Beharrlichkeit – lassen Menschen gewähren, statt sich und andere durch Fremdkontrollen und Vorplanungen bis ins Detail hinein zu blockieren, zu behindern oder aber aus der Verantwortung zu entlassen.

Menschen mit Chaoskompetenz fördern Selbstorganisation und Selbststeuerung und die kooperative Entwicklung von Qualitätskriterien vor dem Hintergrund von denkstrukturierenden und handlungsleitenden Werten, Utopien und Visionen.

1.5.8 Verzicht auf Selbstverständlichkeiten

Kaum etwas versteht sich in der uns zum Leben hin öffnenden und Bezogenheit stiftenden Kommunikation von selbst, ist also als selbstverständlich anzusehen. Sehr vieles untereinander bedarf der kommunikativen Klärung als Aufhellung von Wert und Bedeutung für jeden einzelnen (ich und du) und für das Miteinander (wir), damit echtes Einverständnis wachsen und Beziehung zunehmend Tiefe erlangen kann. Von zentraler Bedeutung für Verständigung ist eine offene und explizite Kommunikation. Man muss sich austauschen, sagen, was man denkt und will, Wünsche und Bitten deutlich machen usw. Es ist völlig egal, was man will oder toll findet: Niemand kann etwas über das Denken und Fühlen einer anderen Person wissen, außer, die Person stellt dazu Informationen zur Verfügung. Man kann anderen Menschen nicht in den Kopf schauen, nicht Gedanken lesen, kann nicht die Gefühle deuten, obwohl man Emotionen sehen kann, obwohl wir uns einfühlen können. Alles, was wir von anderen Menschen zu sehen glauben, bleibt hypothetisch. Eine Träne ist erst einmal eine Träne. Sie kann Freuden-, Rührungs-, Wut-, Angst- oder Traurigkeitsträne und vieles mehr sein. Man kann nicht wissen, was jemand unbedingt tun oder auf keinen Fall tun soll, damit es ihr oder ihm gut oder schlecht tut. Man kann auch nicht wissen, was die Personen eigentlich meinen, wenn sie etwas sagen, z. B. ja meinen, wenn sie nein sagen, was häufig Frauen von Sexisten unterstellt wird.

Wenn man seinen Partner/seine Partnerin kennt, weiß man, was er oder sie im Allgemeinen denkt, im Prinzip möchte oder verabscheut usw. Aber was der Partner/die Partnerin in einem speziellen Moment denkt und glaubt, kann erheblich davon abweichen, was er oder sie im Allgemeinen denkt oder glaubt. Man kann also unmöglich wissen, was jemand jetzt gerade denkt oder möchte. Natürlich kann man eine Hypothese, eine Vermutung darüber bilden, was der Partner/die Partnerin gerade will. Aber diese Hypothese muss man immer testen, um sicher zu sein. Die Fähigkeiten von Menschen, sich in andere Personen hineinzusetzen, sind sehr viel begrenzter, als man gemeinhin annimmt. Einfühlung darin, was die andere Person gerade erwartet und will, bleibt zumeist ein Ratespiel. An die Stelle von Selbstverständlichkeit sollte eine kontaktfördernde Aktivität in Form eines klaren Selbstaustdrucks, des konkretisierenden Nachfragens oder der Rückmeldung treten.

1.5.9 Klarer Selbsta Ausdruck

Vier Qualitätsaspekte kennzeichnen den klaren Selbsta Ausdruck:

1. vollständige und möglichst konkrete Darstellung eines Sachverhalts mit präzisen Formulierungen, Bezügen und Positivaussagen, wesentlichen Details und einer einfachen Sprache
2. verständliche Darstellung eines Ereignisses mit einfachen Worte und Satzbau, übersichtlicher Gliederung und Ordnung, Kürze und Prägnanz sowie Anschaulichkeit
3. direkte und persönliche Ansprache der Beteiligten mit Blickkontakt, Ich-Formulierungen, Aktivformulierungen und
4. auswählend-echte Darstellung der Situation mit situations- und personenangemessener Offenheit, Offenlegung der Kompetenzen und Kompetenzgrenzen, Benennung der Echtgefühle und Echtbedürfnisse.



1.5.10 Mut zur Metakommunikation

Kommunikation bezieht sich entweder auf Sachabsprachen (Inhalts-Aspekt) oder auf den Gesprächsprozess selbst.

Das Gespräch über das Gespräch wird Metakommunikation genannt.

Diese Form der Kommunikation dient der Klärung des Miteinanders, der jeweiligen gerade abgelaufenen Interaktion (Beziehungs-Aspekt).

Jede Form der Kommunikation, sowohl die analoge als auch die digitale, enthält Mehrdeutigkeiten, die zu beachten und rückzumelden sind, will man Störungen durch Missverständnisse in der Kommunikation verringern („Wie meinst du das?“ „Was bedeutet dir das?“ „Wie kommst du darauf?“ „Auf wen beziehst du das?“ „Wen meinst du damit?“ „Für wen gilt das?“ „Was erwartest du darum?“).

Metakommunikation sollte eingesetzt werden, wenn die Kommunikation als gestört erscheint. Kommunikation kann gestört werden durch

- die Mitteilenden („Ich als zuhörende Person erlebe deine Äußerungen als unkonkret, unklar und undeutlich.“ „Du sprichst mit mir so, als wärest du nicht daran interessiert, dass deine Botschaft bei mir ankommt.“ „Du setzt bei mir Kenntnisse voraus, die ich nicht habe.“),

- die Mitteilungsempfänger (,,Du als zuhörende Person scheinst mir nicht offen, aufmerksam und interessiert zu sein an dem, was ich mitteile.“ „Du bist nicht bei mir und bei der Sache, sondern beschäftigst dich mit deinem Handy.“),
- den situativen Kontext („Hier scheint nicht der passende Ort für unsere Verständigung zu sein.“ „Jetzt ist für mich nicht die Zeit für ein klärendes Gespräch.“) sowie
- den hintergründigen Kontext („Wir kommen anscheinend in einigen Punkten nicht überein. Welche interessen- und wertbezogenen, sprachlichen und kulturellen Barrieren trennen uns noch derzeit?“).

Metakommunikation unterbricht und stört einerseits den Verlauf der Kommunikation durch Wechsel der Gesprächsebene und dient andererseits zugleich durch den beschreibenden, nicht verurteilenden Draufblick (Gefühle vor dem Erlebenshintergrund befriedigter oder unbefriedigter Bedürfnisse) auf das gemeinsame Kommunikationsgeschehen der Entstörung und damit der Verständnisförderung während der Kommunikation. Indem die



Kommunikationsbeteiligten die Bereitschaft entwickeln, gemeinsam Abstand zu nehmen und auf die Metaebene zum konkreten Interaktionsgeschehen zu gehen, eröffnen sie sich die Chance, Kommunikation im Sinne ihrer Verständigungs- und Entwicklungsziele zu verändern.

Da Metakommunikation zumeist eine Unterbrechung im Kommunikationsgeschehen erzeugt, ist sie umsichtig und sensibel zu handhaben, soll sie nutzbringend sein („Ich möchte mit dir darüber reden, wie wir gerade miteinander reden und uns aufeinander beziehen. Bist du auch bereit dazu, dich mit mir darüber auszutauschen?“).

Diese Form der kommunikativen Selbstreflexion und einfühlsamen Situationseinschätzung fällt vielen Menschen schwer, weil dazu ein Heraustreten aus dem gerade ablaufenden Erlebensprozess, eine Selbstdistanzierung erforderlich ist.

Zum Gegenstand der Metakommunikation können gemacht werden, und zwar auf der Grundlage wohlwollender Aufgeschlossenheit der Beteiligten dafür:

- Tatsachen und Handlungen („Bist du bereit, mit mir darüber zu reden, was du, was wir gerade tun, getan haben oder zu tun beabsichtigen?“),
- Beziehungserfahrungen („Bist du bereit, mit mir darüber zu reden, welche Erfahrungen wir miteinander gemacht haben, wie wir derzeit miteinander umgehen und künftig miteinander umgehen wollen?“) und
- körperliches, gefühlsbezogenes und gedankliches Erleben („Bist du bereit, mich mit mir darüber auszutauschen, was ich empfinde, fühle und denke und was du empfindest, fühlst und denkst?“).

Die Fähigkeit zur Metakommunikation kann nicht unbedingt vorausgesetzt werden, denn als Selbst- und Beziehungsreflexion verlangt sie die Bereitschaft und Fähigkeit,

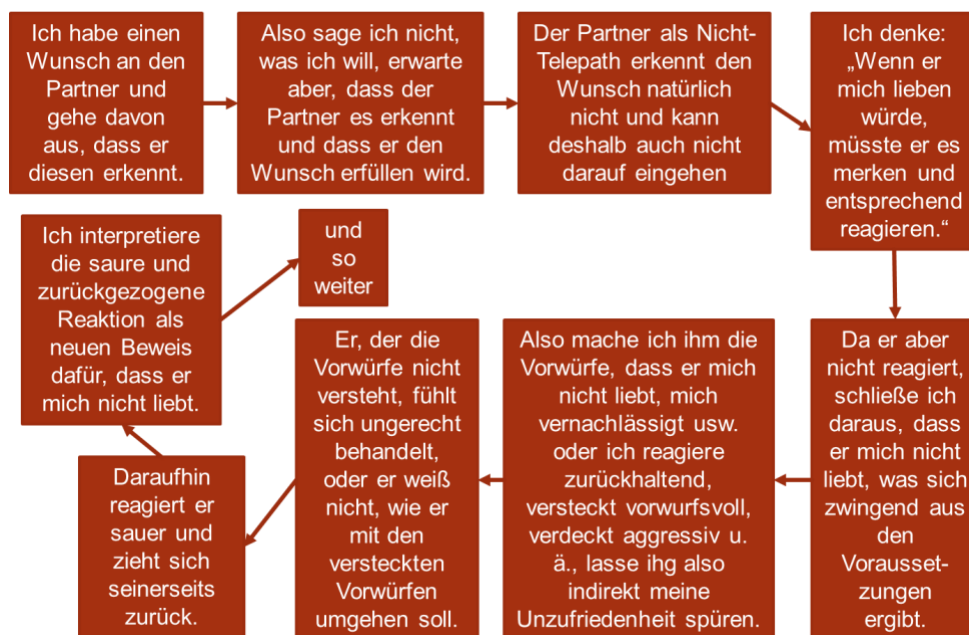
- sich selbst aus einer Außenperspektive wahrzunehmen, also einen rationalen und emotionalen Perspektivwechsel vorzunehmen, sich von seiner Unmittelbarkeit des Erlebens zu lösen,
- seine Handlungen, seine Beziehungssituation und sein inneres Erleben als eigene und damit auch selbst zu Verantwortende anzuerkennen,
- die damit möglicherweise verbundene und deshalb zumeist befürchtete Selbstscham in Verbindung mit Verurteilungsangst zuzulassen und auszuhalten und
- neue Ausdrucksweisen im Zusammenhang mit Selbstkundgabe zu entwickeln.

1.5.11 Eindeutigkeit der Botschaft

Wenn man will, dass eine andere Person etwas von einem weiß, Bestimmtes tut oder unterlässt, dann muss man mit ihm/ihr reden oder ihm/ihr andere eindeutige, nicht verwirrende Signale zukommen lassen.

Die Annahme, die andere Person sei Telepath oder müsse alle meine Wünsche und Gedanken durchschauen, wenn er/sie mich wirklich respektieren und wertschätzen würde, führt in Beziehungen fast immer zu Schwierigkeiten.

Weit verbreitet und unsinnig, ja absurd ist die Annahme: „Er /sie müsste es doch merken, was ich gerade brauche, und dies von sich aus tun ohne lange Erklärung meinerseits. Denn wenn ich erst meine Bedürfnisse anmelden muss, dann ist unsere Beziehung eher wertlos, hat nicht die Tiefe, die ich von ihr ersehne.“



Diese Situation nennt sich „Attributionsdilemma“: Wenn ich jemanden explizit um etwas bitte, dann besteht prinzipiell immer die Möglichkeit, dass er/sie es „nur“ deshalb tut, weil ich ihn/sie bitte, und damit nicht mehr „von sich aus“.

Die Annahme: „Ich darf nicht sagen, wonach ich mich sehne, sonst tut er/sie es nur deshalb, aber nicht aus sich heraus und mir zu liebe“, ist ein völlig unsinniges Romantikverständnis und geht davon aus, dass alle Menschen Mutanten sind mit ausgeprägten paranormalen Fähigkeiten.

Ein derart romantisches Beziehungsverständnis deutet auf psychische Unreife hin. Man versucht, in der Erwachsenenbeziehung das (wieder) zu bekommen, was man als Kleinkind im Verhältnis zu den Primären Bezugsperson, vor allem zur Mutter, nicht hinreichend erlebt zu haben glaubt: bedingungslose Zuwendung, feinspüriges Verstehen, wortlose Übereinstimmung.

Die reife neue Haltung wäre: Wenn ich als erwachsener Mensch eine andere Person nicht explizit bitte, dann tut sie es wahrscheinlich gar nicht. Wenn sie es nur für mich tut, ist es doch toll. Wieso sollte das ein Problem zwischen uns beiden sein? Man kann

sagen: Je klarer und besser die (explizite) Kommunikation ist, desto besser ist die Beziehung. Bei Telepathieerwartung hingegen entsteht der in der obigen Grafik angedeutete Teufelskreis der Entfremdung in der Beziehung.

1.5.12 Wechselseitiges Zuhören als Königsweg zur Verständigung

Notwendige Voraussetzungen für gelingende Verständigung sind

- Empathie (Eindenken und Einfühlung durch inneren oder äußeren Perspektivwechsel),
- Resonanz als verbale und nonverbale Rückmeldung: „Wie wirkt deine Äußerung/dein Verhalten auf mich?“ und
- konstruktive Kritik: „Inwieweit entspricht deine Äußerung/dein Verhalten meinen, deinen oder unseren gemeinsamen Wert-, Ziel- und Qualitätskriterien?“.

Den Inhalt der Kommunikation, die Bedeutung einer Botschaft bestimmt letztendlich nicht die sendende Person, sondern immer die Person, die die Botschaft empfängt. In den Verständigungsprozess fließt also das ein, was unser Gegenüber aufnimmt, was bei ihm ankommt, wie die Botschaft von ihm verstanden wird, was ihn erreicht. Der Sinn und Wert einer Mitteilung formt sich erst im Bewusstsein der Personen, an die die Botschaft gerichtet ist, also während der Wahrnehmung verbaler und nonverbaler Signale als Hinspüren, Hinfühlen und Hindenken der mehr oder minder aktiv Zuhörenden. Nicht die Kommunikationsabsicht („Das möchte ich dir Folgendes mitteilen, klar machen.“) ist also entscheidend, sondern deren Wirkung im Erleben der Person, an die die Botschaft gerichtet ist. („Das ist bei mir soundso angekommen.“ „Das habe ich soundso verstanden.“ „Daraus folgere ich das und das.“)

Die Königswege zu einer guten Kommunikation sind deshalb Perspektivwechsel und Einfühlung. Einfühlung ist darum so bedeutsam, weil für Verständigung nicht das Gesagte, nicht die Worte („Was hast du gesagt?“) entscheidend sind, sondern das Gemeinte, also die Bedeutungen hinter den Worten („Wie hast du das gemeint?“ „Welche Bedeutung, welchen Stellenwert hat für dich das Gesagte?“).

Menschen möchten erleben, dass sie verstanden werden, dass sie für andere Personen wichtig sind. Versuchen wir also nicht, unsere Gesprächspartner*innen zu überzeugen, Probleme zu lösen, Konsens herzustellen oder Kompromisse auszuhandeln, bevor wir nicht in der Lage sind, die Position der anderen Personen zu ihrer Zufriedenheit zu verstehen. Besonders in Konfliktsituationen ist es verständigungsförderlich, das Augenmerk auf die Lage, auf die Gefühls- und Bedürfniswelt des Konfliktgegners auszurichten. Verstehen wir diese Person zuerst. Bringen wir dann erst unsere Meinung ein. Wir können es uns zur Regel machen, es wichtiger zu nehmen, andere zu verstehen als uns verständlich zu machen.

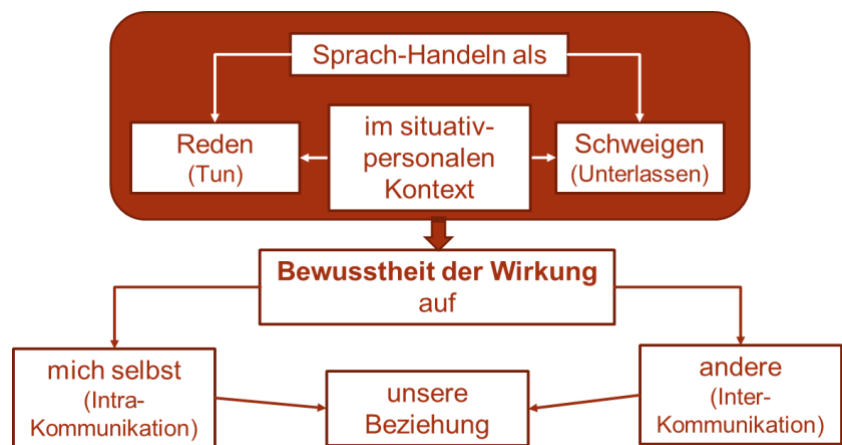
Um Absicht und Wirkung einer Kommunikation zu synchronisieren, in Übereinstimmung zu bringen, bedarf es wiederholter Rückmeldung von Seiten aller Beteiligten (Paraphrasieren als mit eigenen Worten ausdrücken, was man gehört hat: „So verstehe ich dich. Ist es von dir auch so gemeint?“)

Statt das Augen- besser Ohrenmerk zu sehr auf den Ausdruck zu legen und in Rhetorikfragen verhaftet zu bleiben, sollten wir unser Ohrenmerk in der Kommunikation mehr darauf richten, andere Personen zu verstehen. Das Kontexte erfassende, Perspektivwechsel vollziehende, Sinn verstehende, Denkweisen und Gefühle aufgreifende, einfühlsam Bedürfnisse erahnende Zuhören wird damit zur wertvollsten kommunikativen Kompetenz.

Die Förderung von Wirkungsbewusstheit durch Rückmeldung trägt wesentlich zur Verbesserung des Verständigungsprozesses bei.

Wirkungsbewusstheit untersucht folgende Wirkungsfelder:

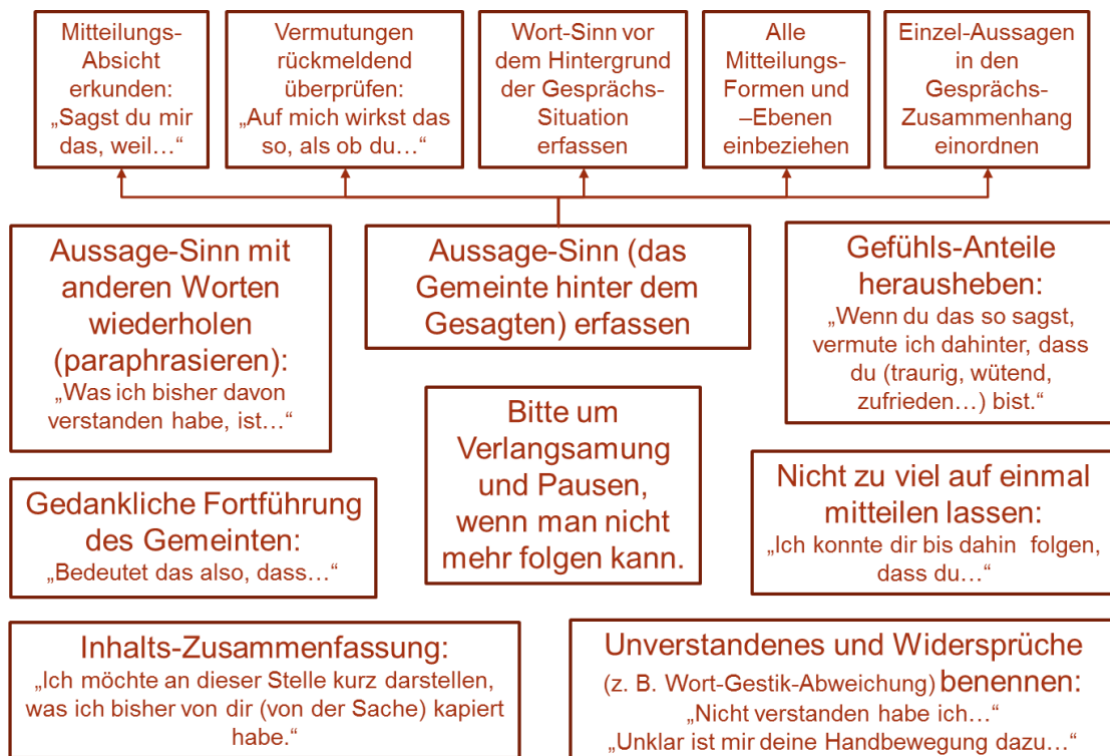
- Die Rückwirkung einer Aussage, einer Interaktion auf die sendende Person selbst, z. B. als Schamgefühl bei einer vermeintlich dummen Äußerung. Die Wirkung wird eher erkannt, je mehr Selbstakzeptanz vorhanden ist, je konstruktiver und realitätsangemessener das innere Sprechen, der Selbstumgang ist.
- Die vermutliche Wirkung einer Aussage, einer Interaktion auf die Empfänger*innen der Botschaft. Grundlage einer einfühlsamen Wirkungserkundung ist die Akzeptanz der anderen Person(en) einschließlich des Respekts vor und der Achtung der Unterschiedlichkeit.
- Des möglichen und wahrscheinlichen Einflusses der Aussage, der Interaktion auf die Beziehung, also auf die wechselseitige Akzeptanz (Ich bin okay. Du bist okay.), auf Vertrauen oder Misstrauen sowie auf Kooperationsfähigkeit.



Sensible Empfänger*in für die Anliegen unserer Gesprächspartner*innen zu werden, ist ein Ziel, an dem wir uns orientieren können. Wesentlich für den Erfolg einer Kommunikation ist, ob sich die beteiligten Personen verstanden fühlen, ob in ihnen der Eindruck entsteht, gehört und gemeint worden zu sein. Verständigung vollendet sich nicht im Sprechen, sondern erst im Hinhören auf das Gemeinte und in der Rückmeldung an den Sprechenden. Die sprechende Person kommt durch ihr Hinhören auf das Rückgemeldete entweder zu der Einschätzung kommt, verstanden worden zu sein, oder sie vermutet, noch nicht verstanden zu sein setzt hoffentlich zu einem neuen Sprechakt an. In dieser neuen Verständigungsrunde werden die Worte variiert oder es wird auf Metakommunikation zur Klärung der Rahmenbedingungen für den Verständigungsprozess zurückgegriffen.

Ein aktives und konzentriert-einfühlsames Zuhören vermag die Kommunikation zu entstören.

Folgende Grafik umreißt die Aspekte aktiven Zuhörens.



Kapitel 2: Förderliche oder hinderliche Kommunikation

Aus dem Anspruch an eine neue Beziehungskultur ergeben sich auch andere kommunikative Handlungsmuster der beteiligten Personen. Dabei ist es von großer Bedeutung, zwischen in ihrer Wirkung eher konstruktiven und eher destruktiven Verhaltensweisen unterscheiden zu lernen. Die folgende Tabelle dient dazu, Sie ein wenig für den Unterschied zu sensibilisieren.

	konstruktiv/förderlich	statt	destruktiv/hinderlich
1.	Begründete eigene Meinung	statt	Konformismus (Einheitsmeinung) und Konventionalität (Anpassung an den Mehrheitstrend)
2.	Neufreudige und erlebens- wie ergebnisoffene Sichtweisen auf den jeweiligen Sachverhalt	statt	die eigene derzeitige Position stabilisierende Auswahl der Perspektiven und Meinungen einschließlich der Ignoranz abweichender Positionen
3.	Gleichberechtigung, Dialog und Enthierarchisierung mit Austauschbarkeit der Seiten	statt	Narzissmus als Zwang zur Hierarchisierung der Beziehungen, um Bedeutung zu erlangen oder zu erhalten
4.	Aktivierung besonderer Entwicklungspotenziale und Begabungen aller Beteiligten	statt	Leistungskonkurrenz und Kampf um Spitzenposition
5.	tätigkeits- und kompetenzbezogene vorübergehende Führungsfunktionen	statt	Positionsrivalität (Rudel) und starre Ordnungen (Hackordnung)
6.	Emanzipation von inneren und äußeren Autoritäten bei gleichzeitiger Anerkennung nützlichen Wissens und besonderer Fähigkeiten	statt	blinden Autoritätsglauben und süchtiger, selbstentwertender Autoritätsabhängigkeit bei fehlenden Vertrauen in die eigene Urteilskraft
7.	Aufgreifen von Schwierigkeiten, Problemen und Konflikten	statt	deren Vermeidung und Abwehr durch vorweggenommene Harmonie, Ignoranz und Arroganz
8.	Integration abgelehnter eigener Negativ- und Schattenanteile	statt	(Schatten-) Projektion und Ablehnung anderer, auf die die eigenen Schatten projiziert wurden
9.	Integration abgelehnter eigener Positivanteile	statt	(Wunsch-) Projektion und Neid gegenüber anderen
10.	Ehrliche Gefühls- und Bedürfniskundgabe	statt	Abwehr der Gefühle und Bedürfnisse u. a. durch Rationalisierung und Intellektualisierung
11.	Experimentelles Vorgehen mit Irrtümern, Mängeln und Fehlern auf Basis einer konstruktiven Fehlerkultur	statt	Perfektionismus, was zumeist auf die Angst vor Versagen und damit vor sozialem Ausschluss hindeutet
12.	Erkundung und Ausdruck echter Gefühle und Bedürfnisse	statt	Fassadenhaftigkeit und Vortäuschung von Gefühlen zu Manipulationszwecken
13.	Neufreude, experimentelle Offenheit und mutige Wandlungs-Bereitschaft	statt	Angst vor Veränderung und Entwicklung und deren Abwehr durch Festschreibung des Bestehenden
14.	Differenzierung und anerkennen der Besonderheit	statt	pauschalisierender Verallgemeinerung und Überbetonung der Gemeinsamkeiten
15.	Hervorhebung des Neuen und Guten	statt	Schatteninflation, also resignativer Schwarzseherei
16.	Ordnungsaufbrechende Kreativität und umsichtiger Optimismus	statt	Dauerpessimismus
17.	Übernahme von Initiative und Selbstverantwortung	statt	aktive Ohnmacht verbunden mit einer Opferposition
18.	Einfordern von Selbstverantwortung	statt	Retterposition

19.	Offenlegung der Unterschiede und deren konstruktive Nutzung	statt	pseudoharmonisierendes Ausgleichen
20.	Offenheit für Konflikte	statt	Konfliktvermeidung und Harmoniesucht

2.1 Zwei Kommunikationskulturen im Vergleich

	Tradition – hierarchisch-destruktive Kommunikationskulturen sind von folgenden Annahmen geprägt:	Transformation – dialogisch-konstruktive Kommunikationskulturen sind von folgenden Annahmen geprägt:
1	In der Kommunikation unter Menschen kann man meist von einfachen, gradlinigen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen (mit klaren Opfern und Tätern) ausgehen: „Weil du so und so mit mir umgegangen bist, habe ich das und das gemacht.“ „Dein Verhalten hat mein Denken, Fühlen, Verhalten hervorgerufen.“	Kommunikation erfolgt immer in Kreisläufen oder Spiralen, in Regelkreisen mit vielfältigen Rückkoppelungen: „Du tust oder sagst das und das; für mich hat das die und die Bedeutung; daraufhin tue, unterlasse oder sage ich das und das. Welche Bedeutung hat das für dich? Was denkst, fühlst, tust und sagst du daraufhin? Was bedeutet das wiederum für mich?“
2	In der Kommunikation ist folglich eindeutig ein Anfang bestimmbar: „Du hast schließlich mit den Schwierigkeiten, dem Konflikt angefangen; deshalb blieb mir nichts anderes übrig, als weiterzumachen. Du musst folglich die Konsequenzen deines Handelns allein tragen.“	Es gibt in der Kommunikation folglich keinen eindeutig bestimmbar Anfang: „Da vor jedem Anfang immer für die andere Person noch ein Anfang liegen kann, ist der Streit darüber, wer angefangen hat, überflüssig und störend. Lass uns lieber darüber reden, wie wir aus dem Teufelskreis herauskommen, wenn dir daran etwas gelegen ist.“
3	Diese Annahme der Linearität in der Kommunikation wirkt sich dann destruktiv aus, wenn beim Verhalten der anderen nach Gründen in der nicht mehr korrigierbaren Vergangenheit gesucht, die das eigene unfaire und undialogische Verhalten rechtfertigen sollen: „Hättest du damals nicht das und das getan, unterlassen, würde ich nicht ...“	In eher konstruktiver Kommunikation wird das wechselseitige Aufeinander-(Re-) Agieren als eigenverantwortliche Aktivität beschrieben: „Lass uns darüber reden, wie wir in bestimmten Situationen miteinander umgehen, wie wir unser Handeln deuten und welche Folgerungen wir daraus ziehen, was wieder zu neuen Deutungen beim anderen Anlass gibt.“
4	In der eher destruktiven Kommunikation wird kritisiert vor dem Hintergrund ungeklärter und unabgestimmter Wert-Haltungen, die absolut gesetzt werden: „Dein Verhalten ist nicht in Ordnung.“ „Du machst Fehler.“ „Ich sage dir, wie es richtig ist.“	In der konstruktiven Kommunikation wird rückgemeldet vor dem Hintergrund offengelegter, als persönlich und vorläufig gekennzeichnete Wirkungserlebnisse: „Wenn du das und das mit mir oder anderen tust, löst das bei mir die und die Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse aus.“
5	Menschen, die von derart linearen Kommunikationsverläufen ausgehen, neigen eher dazu, fremde Autoritäten zwischen sich und die Kommunikations-Partner*innen zu schieben, anstatt inhaltlich-produktive Auseinandersetzungen über die gemeinsam innerlich getragene Handlungsqualität zu führen: „Wissenschaftlich gesehen ist Ihre Handlung unhaltbar.“ „So etwas macht nicht.“ „Einfach laienhaft, wie Sie das machen.“	Wenn man von zirkulären Kommunikation-Prozessen ausgeht, in denen man gemeinsam eine bestimmte Wirklichkeit herstellt, fällt es den Beteiligten leichter, Qualitätskriterien durch wechselseitige Kritik an der gemeinsam erarbeiteten Handlungsqualität zum Konsens zu bringen: „Diese Handlung entspricht nicht den von uns festgelegten Qualitätsansprüchen. Was hindert dich, mich oder uns gegenwärtig noch daran, diese Qualität unter den gegebenen Umständen zu erbringen?“
6	Bei einer Fixierung auf lineare Kommunikationsmodelle glauben die Beteiligten ernsthaft, im gutem Recht zwischen Aktion und Reaktion unterscheiden zu können und zu dürfen: „Ich habe doch nur auf dich reagiert.“ „Ich glaube, du hast ein Problem mit mir, ich aber nicht mit dir.“	In Kommunikationskreisläufen ist jede Aktion auch zugleich Reaktion und umgekehrt. Deshalb ist es für alle Beteiligten einleuchtend - wenn auch emotional nicht immer einfach - nur von wechselseitigen Aktionen auszugehen: „Was denkst und was tust oder unterlässt du, wenn ich das und das sage oder tue?“ „Wenn du Schwierigkeiten mit mir hast, haben wir beide ein Problem zu klären und zu lösen.“
7	So glaubt man, im Kommunikations-Prozess eindeutig Täter und Opfer ausmachen zu können, so dass von vornherein von einem Verantwortungs-Gefälle ausgegangen wird: „An mir liegt es nicht, dass hier nichts funktioniert. Ich habe ja gar nichts getan. Ich habe immer darauf gewartet, dass du aktiv wirst, aber von dir kam nichts.“	Im Kommunikationsprozess gibt es keine Legitimation für das „Täter-Opfer-Spiel“ mehr, weil alle Beteiligten als prinzipiell gleich verantwortlich hingestellt werden: „Wie hast du, wie habe ich verhindert, dass diese Entscheidung umgesetzt werden konnte? Was können wir beide tun, damit die Idee in die Tat umgesetzt wird?“

8	<p>Folglich werden aktive, kritische und innovationsbereite Menschen eher verteufelt als passive, angepasste und konservative Gemeinschaftsmitglieder, die deshalb im Konfliktfall eher auf der Gewinnerseite stehen: „Ich bin so schwach. Deshalb kann ich alles sabotieren und bleibe dabei immer unschuldig.“ „Wer etwas tut, ist schuld, wer etwas unterlässt, kann dafür nicht zur Verantwortung gezogen werden.“</p>	<p>Alle Handlungen - die innerhalb der „Innovationsaufgaben“ ebenso wie die „Routinetätigkeiten“ - werden unter den Gesichtspunkten des Tuns und des Unterlassens angesehen, wobei Unterlassen von etwas Positivem am stärksten problematisiert wird: „Wie hast du dich oder mich daran gehindert, in dieser Angelegenheit initiativ zu werden?“ „Wir haben die Gelegenheit, tätig zu werden: Wer oder was hindert uns daran? Wer oder was fördert uns dabei?“</p>
9	<p>Veränderung in einem Lebens- oder Arbeitsbereich wird dadurch erheblich erschwert, dass die Beweislast auf der Seite derer liegt, die etwas verändern wollen: „Solange du mir nicht glaubwürdig aufzeigen kannst, dass das Neue besser ist als das, was wir bisher gemacht haben, werde ich dich nicht unterstützen oder gegen dich arbeiten.“</p>	<p>Alle Tätigkeiten werden fortlaufend im Hinblick auf ihre Bedeutung für die Entwicklung des zu entwickelnden Bereiches untersucht: „Trägt, was wir gegenwärtig tun oder zu tun vorhaben, zur Entwicklung unserer Partnerschaft oder unserer Gemeinschaft in Richtung auf die angestrebten Ziele bei oder eher nicht?“</p>
10	<p>Im Rahmen dieser Annahmen wird eine einseitige Schuldzuschreibung an andere und eine Delegation von Motivation und Selbstverantwortung ermöglicht: „Du bist allein schuld daran, dass ich...“ „Wenn du mir nicht diese Tätigkeit schmackhaft machen kannst, sehe ich gar nicht ein, warum ich aktiv werden sollte.“</p>	<p>Diese Einstellung ermöglicht eine Erkenntnis und Überwindung der eigenen Widerstände und eine Aktivierung der Selbstmotivation und der Verantwortungsbereitschaft: „Welche Bedingungen brauche ich/brauchen wir in mir/uns und in der Gruppe, um aktiv-kreativ, umsichtig-gesamtverantwortlich, zukunfts- und erfolgsorientiert zu handeln?“</p>
11	<p>Dies kann eine abwehrende Haltung von Unverantwortlichkeit nach sich ziehen: „Was kann ich denn dafür, dass du so mit mir umgehst?“ „Würdest du anders mit mir umgehen, wäre ich auch anders zu dir.“ „Solange du nichts an der Situation änderst, werde ich nicht aktiv.“ „Wir da unten können sowieso nichts gegen die da oben ausrichten.“</p>	<p>Dies fördert eine Haltung der Initiative und umsichtiger Verantwortung für sich selbst im Zusammenhang mit der Verantwortung für die Familie, Gruppe oder Gemeinschaft: „Wie kommunizieren wir konstruktiv?“ „Wie können wir für uns als Gruppen-Mitglieder und für unsere Naschbarschaft Bedingungen schaffen, die kompetentes, freundliches und wirksames Handeln ermöglichen?“</p>
12	<p>Die Bildung und Aufrechterhaltung von Statushierarchien wird wahrscheinlich: „Ich bin dir überlegen, weil ...“ „Ich bin dir unterlegen, weil ...“ „Du hast mir zu gehorchen, weil ...“ „Ich höre kritiklos auf dich, weil...“</p>	<p>Eine Bildung von teilautonomen Teams erscheint als (psycho-) logische Konsequenz aus zunehmender Bereitschaft der Mitglieder zu Initiative und Verantwortung: „Wie können wir erforderliche Aufgaben so strukturieren, dass umsichtiges Engagement möglich wird?“</p>
13	<p>Es werden eher einseitige Werturteile gefällt, Herabsetzungen und Abwertungen anderer Menschen erscheinen als legitim und werden über Formen indirekter Kommunikation (Gerüchte) und passiver Aggressivität verbreitet: „Ich bin o.k., du aber nicht, weil du nicht so bist, wie ich dich haben möchte.“ „Hast du schon gehört...“ „Ich muss dir helfen, (weil du unfähig bist).“</p>	<p>Es kann ein Klima von Ehrlichkeit, Offenheit und Vertrauen entstehen, in dem alle durch unterstützende direkte Fremdeinschätzung in Form von konstruktiver Rückmeldung und wohlwollender, in den Kriterien miteinander konsensual abgestimmter Kritik zu einer hoffnungsvoll-realistischen Selbsteinschätzung finden können: „Dies kann ich schon gut. Jenes möchte ich noch lernen, bevor ich die Aufgabe ziel- und qualitätsangemessen im Team übernehmen kann.“</p>
14	<p>Rechthaberei, Besserwisserei und eine Kommunikation mit Killerphrasen (Wandel und Innovationen tötende Sätze) macht sich breit: „Ich habe Recht und folglich hast du Unrecht, wenn du eine Situation anders einschätzt als ich.“ „Ich weiß es besser, denn schließlich mache ich diese Tätigkeit schon viel länger als du.“ „Da könnte ja jeder kommen.“ „Willst du etwa behaupten, wir hätten bisher nur alles falsch gemacht?“ „Das hat keine Tradition, also taugt es nichts.“</p>	<p>Es wird jedem Menschen seine besondere Sichtweise auf die Situation, seine einmalige erfahrungsgeprägte Erlebnisweise, sein spezifisches Interesse zugestanden, so dass ein Klima von wechselseitiger Wertschätzung und Offenheit wahrscheinlich wird: „Wie siehst du das?“ „Welches besondere Interesse bestimmt deine Situationsdeutung.“ „Was hast du, was habe ich davon, dass wir den Sachverhalt soundso unterschiedlich beurteilen?“ „Was meinst du, wie sich dieselbe Situation in der Sichtweise der anderen darstellt?“</p>
15	<p>Die Kommunikationsrunde wird abgeschlossen mit der offenen oder heimlichen/verdeckten Feststellung von Siegern und Besiegten, Gewinnern und Verlierern, Unterwerfung und Sabotage: „Ich gebe mich geschlagen.“ „Du hast gewonnen.“ „Ich werde mich für die Niederlage rächen.“</p>	<p>Die Kommunikationsrunde wird abgeschlossen mit einer Zustimmung – was beinhaltet, derzeit noch keine Vorbehalte benennen und begründen zu können – und mit gemeinsamen Entwicklungs-, Ziel- und Unterstützungsvereinbarungen: „Was gedenkst du wann im Hinblick auf das Ziel zu tun und wer kann dich wie unterstützen?“</p>

16	Dem folgt normalerweise Resignation und innerem Rückzug (als Selbstsabotage) auf Seiten der „Besiegten“: „Ich kann hier meine Ansicht weder offen vertreten noch durchsetzen, also mache ich dicht, ziehe ich mich zurück.“ „Ich stimme dir zu, damit ich meine Ruhe habe.“	Diese Vereinbarungen ermöglichen die freie Entscheidung bei Wahl der Mittel und Wege zur Zielverwirklichung: „Wir haben übernommen, im Rahmen unserer finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten diese Aufgabe auf die unseren gemeinsam geklärten Qualitätsvorstellungen entsprechende Weise konzeptionell und organisatorisch umzusetzen.“
17	Oder „Besiegte“ planen Rache, verüben Sabotage oder kompensieren ihre Niederlage durch Mobbing der anderen: „Wenn du weg bist, tue ich sowieso, was ich will.“ „Wenn ich dich schon nicht besiegen kann, kann ich dich wenigstens vor anderen schlecht machen.“	Die schöpferischen Potentiale der Gruppen- und Gemeinschaftsmitglieder werden aktiviert, so dass Zufriedenheit, Selbstwirksamkeit und Kreativität in der Umsetzung und zukunftsichernde Innovation wahrscheinlich werden: „Wenn wir unserer gemeinsamen Arbeit Sinn geben können, engagieren wir uns gern.“
18	Eine entwicklungsverhindernde, destruktive Kommunikationskultur wird vor allem von einer aufspaltenden, trennenden und einengenden Entweder-oder-Weltsicht bestimmt: „Deine Einschätzung der Situation steht meiner Einschätzung entgegen, deshalb ist eine Einigung zu gemeinsamer Bewertung und Handlung nicht möglich.“	Eine entwicklungsfördernde, konstruktive Kommunikationskultur wird vor allem von einer verbindenden, integrierenden und geistige Weite schaffenden Sowohl-als-auch-Weltsicht bestimmt: „Unsere verschiedenen Sichtweisen ermöglichen eine verlässlichere Einschätzung der Situation, so dass darauf aufbauende Entscheidungen und Handlungen fundierter sind.“
19	Durch diese Weltsicht wird Einigungs-/ Konsensbereitschaft eher verhindert: „Entweder du übernimmst meine Meinung, oder wir kommen nicht zu gemeinsamer Handlung.“ „Ich komme ja sowieso nicht vor, weshalb soll ich mir dann die Mühe machen, die anderen zu beachten?“	Durch diese Weltsicht wird Einigungs-/ Konsensbereitschaft eher ermöglicht: „Wenn wir alle mit unserer Sicht auf die Dinge wertgeschätzt werden, können wir uns interessiert auf Sichtweisen aller Beteiligten einlassen, um so zu einer umsichtigen, von allen Beteiligten und Betroffenen mitgetragenen Entscheidung zu finden.“

2.2 Förderliches oder hinderliches Gesprächsverhalten

Will man ein solidarisches und freundschaftliches Miteinander fördern, sollte man insgesamt eine destruktive, konkurrenzierende, hierarchisierende und trennende Kommunikationshaltung durch eine konstruktive, kooperative, partnerschaftliche und einander verbindende Kommunikation ersetzen.

Das bedeutet im Einzelnen:

1.	Eine klärende, verständliche, integrierende, verbindende und heilende Sprachwahl	statt	unklarer, unverständlicher, abspaltender, trennender und verletzender Sprachwahl
2.	Positive, entscheidungs- und handlungsleitende Formulierungen (Was genau will ich? Was brauche ich?)	statt	negativer, zu Resignation und Apathie führender Formulierungen (Was will ich nicht? Was brauche ich nicht?)
3.	Verantwortung und Eigeninitiative – mit Bereitschaft zur verbindlichen Absprache und zur Kooperation	statt	Allmacht oder Ohnmacht und Gleichgültigkeit - mit Tendenz zu isolierter Eigenmächtigkeit im Handeln
4.	Einzelfälle unterscheidend (hier, jetzt, dies eine Mal, in dieser besonderen Situation), konkret und situativ	statt	verallgemeinernd (alle, immer, jedes Mal, jemals, nie, überhaupt nicht), abstrakt und generell
5.	Unterschiedliche Sichtweisen beachten und nutzen (So sehe ich es zurzeit und so siehst du es anscheinend gegenwärtig.)	statt	Unterschiede ausblenden und verdammern (Nur meine Sicht ist richtig, deine ist falsch.)
6.	Die Wirkung des Verhaltens auf uns selbst rückmelden und ein aktuell-konkretes Verhalten beschreiben (Was du sagst, wirkt so auf mich...)	statt	ein Verhalten moralisch zu verurteilen und allgemeine Charakter-eigenschaften daraus zu schließen (Wenn du so etwas sagst, bist du...)
7.	Wechselwirkungsverstrickungen (Teufelskreise) aufdecken und gemeinsam lösen	statt	sich oft als Opfer zu sehen, Verantwortung abzuwälzen und anderen Schuld zuweisen
8.	Flexible Annahmen zum Geschehen und hoffnungsvoll-experimentelle Neufreude auf das, was – auch ungeplant – entsteht	statt	starrer Vorstellungen über den Ablauf und resignativ-dogmatischer Abwehr abweichenden Geschehens (das darf nicht sein)

9.	Kooperative, demokratisch-partnerschaftliche, erlebens- und ergebnisoffene Gesprächshaltung (experimentell erkundender Dialog)	statt	rivalisierender, hierarchisch-autoritärer, ergebnisfixierter Gesprächshaltung (Kampfdiskussion und Monologe)
-----------	---	-------	---

Auf Basis dieser Haltungsentscheidung geht es darum, seine Verhaltensweisen in der Kommunikation und Kooperation im Einzelnen neu zu justieren.

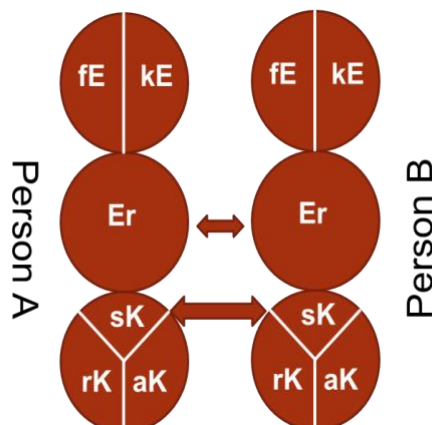
Es ist sinnvoll, sich die Verhaltensweisen gezielt herauszusuchen, die bislang zu wenig beachtet worden sind, und pro Woche auf einen Strategiebereich im Hinblick auf die Neuorganisation sozialkommunikativer Prozessen zu achten und sich von wohlwollenden anderen Personen dazu Rückmeldung zu holen, z. B.:

„Achte bitte darauf und melde mir zurück,

- ob ich mich konkret und verständlich ausdrücke oder ob ich mich noch hinter Verallgemeinerungen wie man, immer, nie, grundsätzlich und prinzipiell verschanze.“
- ob ich echte Botschaften verwende und von meinem Erleben erzähle oder ob ich durch Du-, Wir- oder Ihr-Botschaften unnötig Differenzen, Ausgrenzungen und Hierarchien produziere.“
- inwiefern ich noch autoritär und dogmatisch wirke oder ob ich schon andere Personen gleichberechtigt in den Entscheidungsprozess einladend einbeziehe.“
- ob ich „und“ oder „sowohl als auch“ sagen könnte, wo ich noch „oder“ oder „aber“ sage.“
- ob ich konkretisierend nachfrage (Wer macht was wann wo und wie?), wenn eine Situation unklar oder eine Entscheidung vage getroffen wurde, oder ob ich eher noch zur Verunklarung der Situation beitrage.“
- ob ich mich in soziale Prozesse aktiv-gestaltend einbringe oder abwartend-passiv auf die Initiative und Aktivitäten anderer warte, wenn mir etwas als veränderungswürdig oder gar veränderungsnotwendig erscheint.“
- ob ich zumeist schon wegweisende Positivformulierungen gebrauche oder immer noch daran festhalte, in der Negation, in der Abwehr und Zurückweisung bestimmter Verhaltensweisen anderer, im Stolz und Trotz hängen zu bleiben.“
- ob ich mit meinen Beiträgen und meinem Verhalten zu einem konstruktiv-optimistischen, aber nicht naiv-flachen Gruppenklima beitrage oder noch zu den Nörgler*innen, Dauerbedenkenträger*innen und Miesmacher*innen gehöre.“

2.2.1 Hierarchie oder Gleichberechtigung

Kommunikation unter Menschen verläuft entweder symmetrisch (auf Augenhöhe, gleichberechtigt, partnerschaftlich, gleichrangig, dialogisch, mit voller Reversibilität, d. h. bei Austauschbarkeit der Seiten,



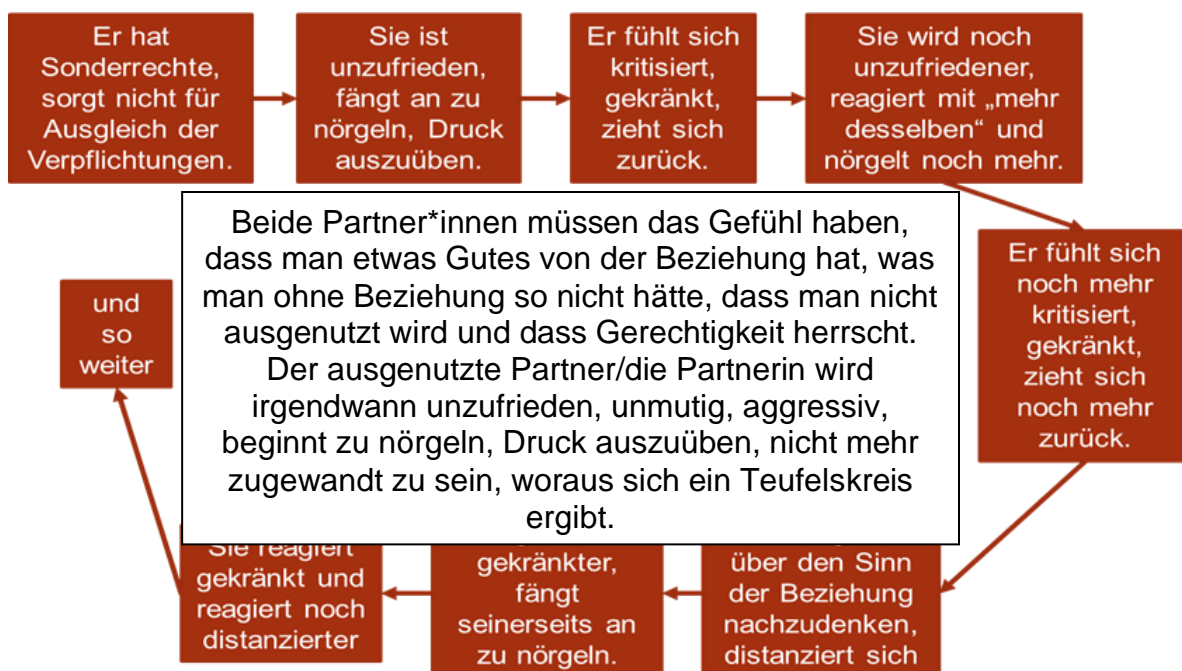
- Er = Erwachsenen-Ich (beschreibend, Konsequenzen benennend, aufzeigend)
- fE = fürsorgliches Eltern-Ich (sich Sorgen machend, Schuld-Gefühle auslösend, überbehütend, einschränkend, lobend, anfeuernd)
- kE = kritisches Eltern-Ich (fordernd, Überlegenheit ausdrückend, Macht demonstrierend, ge- und verbietend, moralisch, anklagend, streng, strafend)
- aK = angepasstes Kind-Ich (Ohnmachts-Gefühle von Scham, Schuld, Zweifel, Angst, Furcht, Traurigkeit und Einsamkeit)
- rK = rebellisches Kind-Ich (Ohnmachts- und Verweigerungs-Gefühle von Ärger, Wut, Jähzorn, Empörung, und Trotz)
- sK = spontanes Kind-Ich (Freude, Lust, Begeisterung, Hingabe, Flow)

gemeinsam suchend, forschend und

klärend) oder komplementär (hierarchisch, befehlend, gebieterisch, anklagend, fordernd, anweisend, behauptend, dogmatisch, rechthaberisch, unvollständig und darum ergänzend, monologisch, belehrend, unterweisend, beratend, unterstützend, erklärend, fragend oder ausfragend).

Komplementäre Kommunikation stellt solange meist kein Problem für die Entwicklung zwischen Menschen dar, wie sie so wenig wie möglich erfolgt und mit dem Ziel betrieben wird, auf Dauer symmetrische Beziehungsverhältnisse herzustellen. Von zentraler Bedeutung für eine Verbesserung der Kommunikation ist es, dass sich die Beteiligten ihres Kommunikationsmodus (symmetrisch oder komplementär) bewusstwerden. Dabei geht es bei der Identifikation der Art und Weise, wie man mit anderen kommuniziert, nicht um die eigene Absicht, sondern um die Wirkung bei den Empfänger*innen der Botschaft. Es ist kein Problem, wenn man zeitweise komplementär interagiert. Es wird jedoch zum Problem, wenn man Komplementarität nicht mitbekommt und sich Ungleichberechtigung verfestigt.

Gegenseitigkeit (Reziprozität) ist ein zentraler Aspekt einer intakten Beziehung. (Ausgeglichene Beziehungen haben eine gute Grundlage. Unausgeglichene Beziehungen beinhalten ein hohes Konfliktpotenzial. Konflikte gehen dabei nicht nur von der offensichtlich dominanten Personen aus, die sich häufig der unten beschriebenen Oberhandtechniken bedienen. Sondern Konflikte befördern auch die Personen, die sich dem Anscheine nach unterordnen und sich oft mit Unterwerfungstechniken in Szene setzen. Man kann sowohl aus der Täter- als auch aus der Opferrolle heraus mächtig sein, das aber für den Preis der Selbstverleugnung.



Um aus derartigen Rollen- und Musterfixierungen auszusteigen oder um gar nicht erst in solche Strukturen hineinzugeraten, sind Partnerschaften so zu gestalten, dass beide Partner*innen etwa gleich viel von der Beziehung profitieren und für die Beziehung tun. Beide achten darauf, dass zwischen ihnen, was Pflichten und Belastungen, was Engagement und Übernehmen von Aufgaben für die Gemeinsamkeit betrifft, über einen längeren Zeitraum hinweg, z.

B. nach circa einem Jahr, ein Ausgleich geschaffen wird. Vorhandene oder fehlende Gegenseitigkeit wird über folgende Fragen erkennbar:

- Investieren beide etwa gleich viel an Zeit, Energie, Geld, Mühe, Aufwand in die Beziehung?
- Haben beide etwa gleich viel an Verpflichtungen, was das Gemeinsame betrifft?
- Ziehen beide etwa gleich viel Nutzen, Entlastung, Zärtlichkeit, Entspannung, Freude, Lust usw. aus der Beziehung?



Zur Herstellung von Symmetrie sollten wir auf die sogenannten Oberhandtechniken verzichten. In der Situation von Eltern, Lehrenden, Vorgesetzten, Beratenden sind wir besonders gefährdet, auf diese Dominanzformen zurückzugreifen wie loben und tadeln, andere ausfragen und heruntermachen, Gewalt ausüben oder androhen, Situationen definieren, schwer verständlich sprechen oder wie bei Gericht und beim Verhör erhöht oder im Gegenlicht sitzen.

Zur Herstellung von Symmetrie sollten wir zugleich auf Unterwerfungstechniken verzichten.

Es ist ebenfalls sehr



verführerisch, auf das Manipulationsmittel der Opferrolle und Schwächedemonstration zurückzugreifen, statt die Bedingungen von Unterdrückung zu wandeln.

Hilfreich für den gleichberechtigten Verständigungsprozess ist ebenfalls, auf sogenannte „Gesprächskiller“ oder „Killerphrasen“ zu verzichten, weil diese meist zum inneren oder äußeren Gesprächsabbruch führen. Beispiele:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wieso weißt du nicht, dass ... • Mir ist nicht klar, wieso du überhaupt ... • Das muss doch einen Grund haben, dass ... | <ul style="list-style-type: none"> • Wir sitzen schließlich alle in demselben Boot, deshalb sollten wir ... • Das kann ich einfach nicht glauben, |
|---|---|

Gleichberechtigung und Partnerschaftlichkeit meint allgemein die prinzipielle respektvolle Beachtung von Augenhöhe und Gleichwertigkeit aller Gesprächsbeteiligten. Ich und Du begegnen sich auf Augenhöhe ohne Hierarchie und Herrschaftsabsicht. Dein Erleben steht gleichwertig neben meinem Erleben. Wir verzichten auf einseitige Urteile von gut und schlecht, richtig und falsch. Es geht darum, alle Beteiligten einzuladen, einzubeziehen und zu ermuntern, zu gemeinsam getragenen Wertmaßstäben (Qualitätskriterien), Entscheidungen und Handlungen zu gelangen.

Kommunikativ-konkret bedeutet das:

- | | | |
|---|--------------|---|
| <p>1. Schlussfolgerungen aufzeigen und begründen sowie gemeinsam die Entscheidungen überprüfen: „Aus folgenden Überlegungen bin ich dazu gekommen, dass ... Was meinst du/meint ihr dazu?“</p> | <p>statt</p> | <p>Schlussfolgerungen und Entscheidungen ohne klärende Absprache zu verkünden:
„Wir machen es in Zukunft so.“
„So denke ich mir es und so machen wir es.“</p> |
| <p>2. Handlungen in ihrer Entstehung und Auswirkung nachvollziehen wollen und mitdenken können:
„Wie ist es dazu gekommen.“ „Wie hängen die Sachen miteinander zusammen?“ „Wie wird es sich vermutlich auswirken, wenn ...?“ „Welche Qualität brauchen wir?“</p> | <p>statt</p> | <p>Handlungen nach festem Schema auszuführen und gehorchen zu müssen:
„Was habe ich zu tun?“
„Was soll ich Ihrer/ deiner Meinung nach als nächstes machen?“
„Wie hättest du/hätten Sie es gern?“</p> |
| <p>3. Beteiligen:
„Was ist deine/ Ihre Vorstellung, wie Sie an die Aufgabe so herangehen könnten, dass.... (Qualitätskriterien)?“ „Wie können wir Sie im Rahmen unserer Möglichkeiten bei der Qualitätssicherung unterstützen?“</p> | <p>statt</p> | <p>anzuweisen:
„Sie machen es bitte dann und dann so und so?“ „Machen Sie es bitte genauso, wie ich es Ihnen vorgemacht habe.“
„Arbeiten Sie genau nach dem Anweisungshandbuch/der vorgegebenen Regeln.“</p> |
| <p>4. Gemeinsam nacheinander die verschiedenen Sichtweisen einnehmen (Dialog, Austausch, Klärung):</p> | <p>statt</p> | <p>unterschiedliche Sichtweisen gegeneinander zu stellen (Diskussion, Streitgespräch, Durchsetzung, Verkündung):</p> |

- „Lasst uns zusammen die Situation erst aus Sicht der direkt Betroffenen, dann aus Sicht der anderen Mitbewohner*innen und schließlich aus Sicht der Geschäftsführung betrachten!“
5. **Bereitschaft zur Solidarität und Partnerschaft signalisieren und Bedingungen für Gleichberechtigung herstellen:**
 „Wie können wir die Mitglieder der Gemeinschaft so informieren und einbeziehen, dass Sie sich engagieren, mitentscheiden und mitgestalten wollen und können.“
6. **Kommunikation als Chance zur Begegnung und zur Herstellung von Gemeinsamkeit:**
 „Verständigung ist möglich, wenn alle Beteiligten bereit sind, ihre Schlussfolgerungen und den Prozess dahin offenzulegen und selbstkritisch in Frage zu stellen.“
7. **Alle Aspekte einer Botschaft beachten, also Inhalt, Beziehungsdefinition, Appell, Selbstkundgabe, Kontext und symbolische Bedeutung:**
 „Was (Inhalt) sagt die Person wie (Form) und wozu (Absicht) zu mir vor welchem Beziehungs-Hintergrund?“
8. **Die Seiten einer Botschaft unterscheiden und trennen:**
 „Ich stimme mit dir in der Sache überein. Von der Form her gefällt deine Aussage mir nicht. Was können wir tun, damit die unpassende Form nicht die passende Sache zunichtemacht?“
9. **Eindeutige, klare Botschaften** (Worte, Stimme und Körpersprache passen zusammen)
10. **Rückmeldung von konkrete Beobachtungen eines Verhaltens:**
 „Die letzten drei Male hast du mir abgesagt.“
11. **Eindeutige Entscheidungen treffen:**
 „Nein“, „Jetzt nicht, sondern dann“, „So nicht, sondern so“ oder „Ja“
12. **Das Gemeinte herausfiltern:**
 „Wie meinst du das?“
- „Aus unserer Sicht als Mitbewohner*innen stellt sich die Situation grundsätzlich anders dar als für die der Betroffenen.“
 „Unsere unterschiedlichen Standpunkte lassen sich prinzipiell nicht vereinbaren.“
- statt **Unterschiede im Kompetenzgefüge hervorzuheben und durch Statussymbole und Rituale abzusichern:**
 „Wie können wir den Beteiligten deutlich machen, dass sie es mit jemandem Besonderen zu tun haben.“ „Es wird immer eine Führungselite mit besonderer Kreativität, besonderem Engagement und besonderer Weit- und Übersicht geben.“
- statt **Kommunikation als Kampf und Durchsetzung gegen andere als Gegner:**
 „Verständigung ist zumeist nicht möglich, deshalb muss ich manipulieren: überreden, drohen, betteln, weinen, rhetorische Tricks und Oberhand-Techniken anwenden.“
- statt **Aspekte der Botschaft zu verleugnen oder sich auf einen vermeintlichen Hauptaspekt zu beschränken:**
 „Nur auf den Inhalt kommt es an. Bleiben Sie sachlich!“ „Auf die Form kommt es an. So sagt man das nicht.“ „Nur auf die Absicht kommt es an. Es war gut gemeint.“ „Wie wir zueinanderstehen, spielt hier keine Rolle.“
- statt **Seiten einer Botschaft zu vermischen:**
 „Was du sagst, leuchtet mir zwar ein, aber wie du es sagst, irritiert mich so, dass ich die Sache ablehne.“
- statt **verunklarende Doppelbotschaften und Ironie einzusetzen** (Worte, Stimme und Körpersprache drücken Unterschiedliches aus)
- statt **vager Verhaltensbeschreibungen:**
 „Häufig sagst du mir ab.“
- statt **uneindeutige Entscheidungen in die Welt zu setzen:**
 „Ja ... aber ...“ oder „Eigentlich ...“ oder „Vielleicht ...“
- statt **jemanden auf das Gesagte, auf den Wortlaut festzulegen:**

	„Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...“		„Du hast/ Sie haben aber schließlich eben gesagt, dass ...!“
13.	Von sich etwas mitteilen: „Ich habe dazu folgende Erfahrung/ Meinung, dass ...“ „Ich fände es gut, wenn wir es so machen, weil ...“	statt	die anderen auszufragen und selbst keine Stellung zu beziehen: „Wie stehen Sie zu der Sache?“ „Warum haben Sie das gerade so und nicht anders gemacht?“
14.	Die eigenen Fragen nach dem Zweck der Handlungen anderer begründen: „Ich möchte von Ihnen gerne wissen, was Sie damit bezwecken, weil es mich aus diesem Grunde interessiert, in dieser Weise betrifft.“	statt	von anderen begründende und rechtfertigende Antworten zu verlangen, die oft den Charakter von Vorwürfen haben „Warum haben Sie das getan.“
15.	Reden und Handeln bilden tendenziell eine Einheit (Kongruenz): „Bitte machen Sie mich darauf aufmerksam, wenn ich den von mir gestellten Ansprüchen nicht genüge.“ „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“	statt	Reden und Handeln als prinzipiell zweierlei (Inkongruenz) anzusehen: „Was interessieren mich meine Worte von vorhin?“ „Worte sind das eine, Taten sind das andere.“ „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“
16.	Sprachdefizite bei sich und anderen hinnehmen: „Ich weiß, dass ich (dass du) folgende Schwierigkeiten in der Wortwahl, der Grammatik oder der Artikulation habe (hast). Wie können wir dennoch die Gesprächssituation konstruktiv gestalten.“	statt	Sprachdefizite in der Vordergrund zu stellen: „Solange du dich nicht sprachlich korrekt und verständlich artikulierst, bin ich nicht bereit, dir zuzuhören oder dich ernst zu nehmen.“
17.	Auf Austauschbarkeit in der Art zu kommunizieren achten: „Ob ich oder du so etwas sagt. Beides hat für mich eine gleichwertige Bedeutung.“ „Ich achte deine Beiträge ebenso wie meine eigenen.“ „Was ich sage und mache, könntest du genauso sagen und tun.“	statt	sich den anderen überzuordnen oder sich die anderen unterzuordnen: „Es gibt eben Menschen, die kompetenter als andere sind. Die sollten auch das Sagen haben.“ „Wenn ich das sage, ist das was ganz anderes, schließlich habe ich viele mehr Wissen/Erfahrung/Kompetenz als du.“ „Was dem einen erlaubt ist, ist dem anderen noch lange nicht erlaubt.“ „Nur keine Gleichmacherei zwischen uns.“

2.2.2 Offen oder verschlossen

Verständigungsbereitschaft erfordert eine Gesprächshaltung des Manipulationsverzichts, des Verzichts auf Besserwisserei und Rechthaberei durch prinzipielle Neufreude und Ergebnisoffenheit. Unsere Weltsicht muss erschütterbar bleiben. Wir müssen bereit sein, uns durch attraktive ethische Impulse und kluge Argumente bekehren zu lassen, auch wenn das Loslassen von Überzeugungen sich manchmal wie ein Verrat an der eigenen Sache, ja sogar als Verlust der Identität anfühlt, wenn gewohnheitsmäßige Überzeugungen, wenn tradierte Charakterprägungen in uns übermächtig geworden sind.

Nur durch eine innere Freiheit der Neuorientierung werden echte Kontakte und authentische Begegnungen möglich, woraus sich ein gemeinsam getragenes, echtes Wir-Verständnis entwickeln kann.

Wenn man den Kontakt zu sich und zu anderen fördern will, sind folgende Gesprächs-Verhaltensweisen nützlich:

- | | | |
|--|--------------|--|
| <p>18. Offen und wohlwollend interessiert sein:
 „Wer seid ihr?“ „Was wünscht ihr?“
 „Wie denkt ihr?“ „Wie fühlt ihr?“
 „Was empfindet ihr dabei?“
 „Wie ist eure spezielle Sicht auf die Dinge?“ „Wo liegen eure besonderen Interessen und Kompetenzen?“</p> | <p>statt</p> | <p>sich beurteilend und hellseherisch zu geben:
 „Ich weiß schon, was du sagen willst!“
 „Du kannst mir nichts vormachen!“
 „Ich kenne solche Leute wie Sie!“
 „Erzähl mir nichts.“</p> |
| <p>19. Positiv-konstruktive Formulierungen:
 „Das gefällt mir daran ...“
 „So stelle ich es mir vor ...“
 „Für ...“ und „Her mit ...“ „Ich bin froh.“
 „Das hat mir gefallen.“</p> | <p>statt</p> | <p>negativ-destruktiver Formulierungen: „Das gefällt mir nicht daran ...“
 „So stelle ich es mir nicht vor ...“
 „Dagegen ...“ und „Weg mit ...“
 „Ich bin nicht traurig.“
 „Das hat mir überhaupt nicht gefallen.“</p> |
| <p>20. Flexibel Blickkontakt halten</p> | <p>statt</p> | <p>wegsehen oder anzustarren</p> |
| <p>21. Gefühle sowie Atem- und Bewegungsrhythmen der anderen aufnehmen</p> | <p>statt</p> | <p>andere nur auf der Sachlogik- und Argumentationsebene zu begleiten und den Körper unberücksichtigt zu lassen</p> |
| <p>22. Zugewandt, offen, aufmerksam und klärend zuhören:
 „Ich bin gespannt, wie die anderen die Situation sehen und einschätzen.“</p> | <p>statt</p> | <p>abgetaucht in eigener Gedankenwelt Wortpläne und Entgegnungen zu schmieden: „Gleich werde ich sagen, dass ...“ „Dem werde ich was husten.“</p> |
| <p>23. Sich in die Erlebenswelt der anderen hineinversetzen:
 „Wenn ich dich recht verstehe, meinst du“ „Wie erlebst du diese Situation?“
 „Ich möchte deine Sicht auf die Situation nachvollziehen können.“</p> | <p>statt</p> | <p>seine Erlebensweise absolut zu setzen: „So wie ich denkt und fühlt man normalerweise.“
 „Wie kann man nur so denken, fühlen und sprechen wie du?!“ „Ich erwarte, dass du mich verstehst.“</p> |
| <p>24. Seine Körpersprache und Körperempfindungen während des Gesprächs beachten:
 „Wie sitze ich?“ „Wie halte ich mich?“
 „Wie empfinde ich meine Mimik?“
 „Wie gestikuliere ich?“
 „Wo verspanne ich mich gerade?“</p> | <p>statt</p> | <p>sich unempfindlich und gleichgültig gegenüber den eigenen inneren und äußeren Körpersignalen während des Gesprächs zu machen:
 „Je weniger ich von mir mitbekomme, desto weniger irritiert mich das.“
 „Ich muss mich eben beherrschen.“</p> |
| <p>25. Verantwortung annehmende Sprache des Seins mit prozesshaften Verben:
 „Ich verspanne meine Rückenmuskulatur.“
 „Ich kränke mich.“</p> | <p>statt</p> | <p>Verantwortung ablehnende Sprache des Habens mit prozesslosen Nomen:
 „Ich habe eine Verspannung am Rücken.“
 „Ich habe eine Krankheit.“</p> |
| <p>26. Subjektiv (persönliches Erleben) und situativ beschreiben:
 „So ...geht es mir im Augenblick damit.“
 „So sehe / fühle / höre ich es in dieser Situation.“ „So erlebe ich es gerade.“</p> | <p>statt</p> | <p>scheinobjektiv (unpersönlich) und situationsunabhängig zu beurteilen:
 „Dies ist gut oder schlecht.“
 „So ist es richtig.“
 „Man macht das nicht so.“</p> |
| <p>27. Die eigenen Stimmungen und Gefühlsregungen beachten:</p> | <p>statt</p> | <p>die eigenen Stimmungen und Gefühlsregungen wegzudrängen und</p> |

- „Vorhin war ich noch guten Mutes, jetzt aber ist es umgeschlagen in Resignation.“
 „Ich bin wütend.“
 „Ich bin traurig.“
 „Ich habe Angst.“
 „Ich freue mich.“
28. **Den anderen mitteilen, wenn man sich in seine Innenwelt zurückzieht:**
 „Ich brauche ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken.“
 „Im Augenblick möchte ich dir nicht mehr zuhören, weil ich erst einmal prüfen will, was in mir vorgeht.“
29. **Teufelskreise aufdecken und gemeinsam Verstrickungen lösen:**
 „Wie machen/schaffen wir es bloß immer wieder, dass ...?“
 „Wie kam es dazu, dass wir ...?“
 „Wie reagieren wir aufeinander?“
30. **mit jemandem reden (direkter Kontakt):**
 „Sie/ du ...“
31. **Etwas erleben und das Erlebte besprechen:**
 „Mit mir ist folgendes passiert.“
32. **Etwas besprechen und dessen Umsetzung in eine entsprechende Handlungssituation verabreden:**
 „Deshalb habe ich mich entschieden, ...“
 „Daraus folgt für mein Verhalten, dass ich...“
33. **Die Sinnesbereiche (Repräsentationssysteme) der anderen beachten:**
 „Wie siehst du und welche Bedeutung haben für dich Bilder und andere Visualisierungen?“
 „Wie hörst du zu und welche Bedeutung haben für dich Worte und Töne?“
 „Wie empfindest du und welche Bedeutung haben für dich Bewegungen, Handlungen und Berührungen.“
34. **Die eigene Charakterstruktur (Deutungsmuster) und die der**
- zu verleugnen:**
 „Mir geht es eigentlich recht gut bis auf meine dauernden Kopfschmerzen.“
 „Wut wäre hier wirklich nicht angebracht.“ „Das macht mir nicht aus, denn ich reiße mich ein fachzusammen.“ „Ich lasse mir von nichts und niemandem Angst machen.“
- statt **andere weiterreden zu lassen, obwohl man nicht mehr bei der Sache oder bei der Person ist, sondern eigenen Gedanken und Gefühlen nachhängt:**
 „Rede ruhig weiter, ich höre dir schon irgendwie zu.“
 „Du kannst so viel reden, wie du willst. Ich habe sowieso schon lange abgeschaltet.“
- statt **Verantwortung von sich abzuwälzen und anderen Schuld zuzuweisen:**
 „Du bist Schuld, dass ...!“
 „Ich kann schließlich nichts dafür, dass du...“
- statt **über jemanden zu reden (indirekter Kontakt, Kontakt über die Bande):**
 „Er oder sie, der da oder die da ...“
- statt **etwas zu besprechen ohne Erlebenshintergrund:** „Ich wollte einmal prinzipiell feststellen, dass...“
oder etwas zu erleben, ohne es Beteiligten mitzuteilen
- etwas zu besprechen ohne Umsetzungsklärung und Umsetzungserprobung:**
 „Ich will das nur mal gesagt haben.“
 „Jetzt wisst ihr, wie es mir mit euch geht.“
- statt **seine eigene unbewusst bevorzugte Art wahrzunehmen generell vorauszusetzen:**
 „Vermutlich siehst, hörst und empfindest du so ähnlich wie ich.“
 „Normalerweise lernen, denken und fühlen Menschen so wie ich.“
 „Wer nicht so denkt, fühlt und erlebt wie ich, muss sich eben umstellen und an meine Art und Weise anpassen.“
 „Wer führt, bestimmt die Art des Umgangs.“
- statt **seine eigene Charakterstruktur oder die anderer zu ignorieren oder abzuwerten:**

- anderen beachten und gleichwertig behandeln:**
„Ich bin o.k. und du bist o.k.“
35. **Genau Benennung von Beobachtungen bei einzelnen Personen:**
„Die Menschen aus dem Kamerun neben uns haben ihre Hecke nicht geschnitten.“
36. **Präzise die gegenwärtigen Handlungen anderer Personen als Tun und Unterlassen beschreiben:**
„Dreimal nacheinander ist ihm in diesem Spiel der Ball vom gegnerischen Verteidiger abgenommen worden.“
37. **Herausforderungen annehmen:**
„Was können wir aus dieser ungeklärten, schwierigen Situation lernen.“
38. **Neues und Gutes – besonders die Kleinigkeiten - erkennen:**
„Was ist mir/uns in letzter Zeit an Neuem und Gutem gelungen.“
39. **Die zeitliche Gültigkeit einer Entscheidung oder Gewohnheit begrenzen:**
„Bis jetzt ...“ oder „Bisher noch nicht, aber ab heute ...!“
40. **Alternativen erforschen:**
„Wie ginge es sonst noch?“
41. **Vielfalt der Annahmen (Hypothesen) zu einem Geschehen:** „Was könnte sonst noch der Grund dafür sein, dass...?“
42. **Vermuten und fragen:**
„Wahrscheinlich ist es so, dass...“
„Ist es möglich, dass ...?“
43. **Muster aufspüren, die Situationen und Personen verbinden:**
„Wie sind wir verbunden? Was denken und wissen wir voneinander und was nicht? Wie reagieren wir aufeinander? Welche Handlungen von mir lösen bei dir welche Handlungen aus?“
44. **Die symptom-produzierenden Wirkkräfte (sog. Ursachen) beeinflussen:**
„Auf welche Weise verspanne ich mich in welchen Situationen so, dass mein
- „Ich bin o.k. und du bist nicht o.k.!“
„Du bist o.k. und ich bin nicht o.k.!“
„Du bist nicht o.k. Ich bin nicht o.k.“
- statt **Zuordnung von Wesensmerkmalen zu einer Bezugsgruppe:**
„Ausländer, vor allem schwarze Flüchtlinge aus Afrika, haben überhaupt keine Beziehung zur Natur und Kultur in Deutschland.“
- statt **allgemeine Urteile über die Personen zu fällen:**
„Er ist ein miserabler Stürmer.“
- statt **Probleme und Konflikte beiseite zu schieben:**
„Wie können wir dieses Problem vermeiden oder ignorieren?“
- statt **Altes und Schlechtes zu bestätigen:**
„Was hat alles in letzter Zeit nicht geklappt, was haben wir nicht geschafft, was ist noch immer so wie früher?“
- statt **unbegrenzte Gültigkeit einer Entscheidung oder Gewohnheit anzunehmen:**
„Immer ...!“ oder „Nie ...!“
- statt **Alternativen nicht zuzulassen:**
„Es geht nur so!“
- statt **nur auf einen Grund/ eine Begründung zu beharren:**
„Es kann doch nur sein, dass...“
„Was soll denn da anderes infrage kommen?“
- statt **zu behaupten und zu bestimmen:**
„Bestimmt ist es so, dass...“
„Ich gehe sicher davon aus, dass ...“
- statt **die Abfolge der separaten Ereignisse, die Unabhängigkeit der Einzelsituationen überzubetonen:**
„Und dann habe ich dies gemacht, danach jenes und so weiter und so fort...“
- statt **die Symptome abzuschwächen oder zu vermeiden:**
„Wer Kopfschmerzen hat, muss eben eine Tablette nehmen. Und wenn sie wiederkommen, nimmt man eben wieder eine oder zwei“

- Kopf schmerzt? Was kann ich in solchen Situationen künftig ändern?
„Passen die gegenwärtigen Organisationsstrukturen und Entscheidungsprozesse eigentlich noch zu der Art unseres Zusammenlebens und Zusammenwohnen?“
- „Wenn wir nur netter zueinander wären, hätten wir auch nicht so viel Entscheidungsprobleme, Missverständnis und Konflikte miteinander.“
45. **Bedingungen kreativ variieren:**
„Was müsste geschehen, damit es passt, funktioniert, klappt, möglich wird...?“ „Noch funktioniert es nicht, jedoch wenn ..., dann ... „
- statt **Bedingungen als unveränderbar hinzunehmen:**
„Es geht unter keinen Umständen, dass ...“
„Das funktioniert nie und nimmer!“
46. **Lösungen aktiv experimentierend, sich selbst verändernde und die Mitwelt gestaltend und suchen:**
„Wie könnte es möglicherweise gehen?“
- statt **Gründe und Ausreden für Untätigkeit zu suchen:**
„Es wird sowieso nichts, weil ...“
47. **Selbst initiativ werden und die Initiative anderer unterstützen:**
„Ich mache es auf eine bisher noch nicht erprobte Weise, und zwar indem ich...“
„Ich möchte gern an der Verwirklichung deiner Idee mitarbeiten, und zwar stelle ich mir vor... Was hältst du davon?“
- statt **Initiative anderer zu diffamieren und als nutzlos darzustellen:**
„Das lohnt sich nicht, das zu versuchen.“
„Wer das versucht, zeigt nur, wie naiv er/sie ist.“
„Wie stellst du dir das vor? Daran sind doch schon andere vor dir gescheitert.“
48. **Ich bin selbstwirksam und dies ist meine Entscheidung:**
„Ich will.“
„Ich will nicht.“
„Ich darf es tun.“
„Ich möchte es tun.“
- statt **ich kann da überhaupt nichts machen, denn dies liegt außerhalb meiner Entscheidungsmöglichkeiten:**
„Ich kann nicht.“ „Man darf doch nicht einfach.“ „Ich soll/ muss es tun.“
„Dagegen kann unsereins gar nichts machen.“
49. **Persönliche, verbindliche Aktivformulierungen verwenden:**
„Ich mache es.“ oder: „Du machst es.“
- statt **unpersönliche, unverbindliche Passivformulierungen zu verwenden:**
„Es wird sich schon erledigen.“
„Man wird sehen.“
50. **Sich und andere einbeziehen und aktivieren:**
„Ich übernehme konkret...“
„Was konkret übernimmst du?“
- statt **sich auszuklammern und auf Aktivität anonymer anderer zu hoffen:**
„Man sollte eigentlich ...“
„Es wäre ganz gut, wenn man ...“
51. **Den eigenen Beitrag zu einer gemeinsamen Arbeit realistisch begrenzen:**
„Ich übernehme diese Teilaufgabe.“
„Ich kann das und das bis dann und dann erledigen.“
- statt **den eigenen Beitrag zu einer gemeinsamen Arbeit unrealistisch auszuweiten:**
„Ich übernehme alles.“
„Irgendwie und irgendwann kriege ich das schon hin.“
52. **Die Betroffenen beteiligen:**
„Wir zusammen ...“
„Ich mache das mit euch.“
- statt **für die Betroffenen zu handeln:**
„Ich allein mache das für euch ...“
53. **Die Betroffenen in die Entwicklung und Verwirklichung der**
- statt **die Betroffenen anhand fremdbestimmter Qualitätskriterien zu**

	Qualitätskriterien einbeziehen: „Was denkt ihr über die wünschenswerte Qualität des Zusammenlebens in der Gemeinschaft?“ „Wie gedenkt ihr, diese Qualität zu verwirklichen?“		kontrollieren: „Inwieweit haben Sie meine Qualitätsvorstellungen erfüllt oder nicht?“ „Inwieweit habt ihr euch an die Hausordnung gehalten oder nicht?“
54.	In ungeklärten Situationen ohne Konsens eine Einzelposition beziehen: „Ich sehe es derzeit so ...“	statt	sich in ungeklärten Situationen ohne Konsens hinter einer vermuteten Mehrheitsmeinung zu verstecken: „Wir sehen es so und nicht anders...“
55.	Konstruktive Beschreibung der eigenen Kompetenzgrenzen: „Das ist mir - noch - zu schwer.“ „Bevor ich diese Aufgabe übernehme, will ich noch das und das lernen.“	statt	die eigenen Kompetenzgrenzen destruktiv zu beschreiben: „Ich kann sowieso nichts.“ oder: „Das wird sowieso nichts, wenn ich es mache.“
56.	Alternativen nebeneinanderstellen und einbeziehen: „Und ...“ „Sowohl ... als auch ...“	statt	Alternativen auszuschließen: „Oder ...“ „Entweder ... oder ...“
57.	Sichtweisen, Meinungen, Urteile nebeneinanderstellen und einbeziehen: „Und ...“	statt	auszuschließen und entgegensetzen: „Aber ...“ „So nie.“ „Keinesfalls“ „Unter keinen Bedingungen“
58.	Werte und Qualitätsmaßstäbe offenlegen und Unterschiede zulassen: „Für mich gilt ...“ „Ich brauche/ erwarte aus den und den Gründen und für den und den Zweck folgende Qualität von Ihnen.“	statt	Übereinstimmung in Werten und Qualitätskriterien vorauszusetzen und die eigenen Kritikmaßstäbe zu verbergen: „Für dich hat selbstverständlich zu gelten ...“ gesagt: „Mach es, wie du es dir denkst.“ ungesagt: „Ich erwarte, dass du weißt, welche Qualität ich für erforderlich halte.“
59.	Die Werte und Qualitätskriterien situationsbezogen präzisieren: „Dieser Entscheidungsprozess und diese Entscheidung soll genau folgenden Anforderungen genügen, und zwar ...“ „In folgenden Bereichen und Situationen ist aus den und den Gründen eine Verbesserung erforderlich/ wünschenswert.“	statt	die Werthaltungen und Qualitätskriterien pauschal zu halten: „Ich erwarte ein gutes Ergebnis.“ „Das taugt ganz und gar nichts.“ „Man macht das schließlich so und so.“ „So geht das aber nicht.“
60.	Die Realität selbst- und situationskritisch erforschen: „Was geschieht hier gerade wie?“ „Wie ist es dazu gekommen und welche Wirkung wird es vermutlich haben?“	statt	die Realität zu behaupten: „Es ist ganz offensichtlich nur so, dass ...“ „Es ist doch klar, dass ...“ „Einzig richtig/wahr ist Folgendes...“
61.	Konkretisierend nachfragen: „Wer genau ...?“ „Wie genau ...?“ „Wozu genau ...?“ „Wann genau ...?“ „Wo genau ...?“	statt	verunklarend festzustellen: „Irgendwer hat sicherlich...!“ „Irgendwie wird das schon stimmen...!“ Schulterzucken. „Keine Ahnung.“ „Irgendwann ergibt sich das von selbst..!“ „Irgendwo macht schon wer die passende

			Erfindung, um dies Problem in den Griff zu kriegen...! "
62.	Erleben als Tatsache anerkennen: „Im Augenblick erscheint es mir so, dass ...“	statt	Tatsachen und Erleben anderer zu leugnen: „Es kann doch nicht sein, dass“
63.	Misserfolge, Fehler und Mängel benennen: „Ich erkenne gegenwärtig folgende Fehler und Mängel, unter dem Anspruch, dass ...“	statt	Misserfolge, Fehler und Mängel schön zu reden: „Es ist doch halb so schlimm, dass ...“ „Schließlich ist es uns auch gelungen, dass ...“
64.	Erfolge benennen und gemeinsam feiern: „Uns ist im letzten Monat gelungen, folgende Ideen in die Tat umzusetzen, und zwar ...“	statt	erfolgsversprechende Ansätze schlecht zu machen: „Es ist zu schön, um wahr zu sein.“ „Verglichen mit unseren hohen Zielen haben wir eigentlich noch gar nichts erreicht.“
65.	Entscheidungsprozesse wahrheitsgemäß etikettieren: „Hierzu habe ich mich in folgender Weise aus folgenden Gründen entschieden.“ „Dies ist im Augenblick nur so eine Idee.“ „Darüber müssen wir ganz in Ruhe reden.“	statt	Entscheidungen nur scheinbar zur Diskussion zu stellen: „Ich bin zwar schon entschieden, aber wir können ja noch einmal darüber reden.“ „Was Besseres ist kaum vorzustellen.“ „Viele Köche verderben den Brei.“
66.	Meine augenblickliche Wirkung erfragen: „Wie wirke ich auf dich/ euch/ Sie?“	statt	eine Beurteilung meines Charakters einzufordern: „Wer bin ich für dich/ euch/ Sie?“
67.	Die augenblickliche Wirkung auf mich mitteilen: „So wirkt dein Verhalten im Augenblick auf mich.“	statt	ein generelles Urteil abzugeben: „So bist du überhaupt und immer.“ „Das ist eben deine Art.“
68.	Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit konkret benennen: „Konkret mit dem Verhalten in dieser Situation jetzt habe ich folgende Schwierigkeiten, und zwar ...“ „Das stört mich zurzeit an dir.“	statt	aus Schwierigkeiten eine generelle Abwertung der anderen Person abzuleiten: „Du bist und bleibst ein schwieriger Mensch.“ „Du störst mich durch dein ewiges...“
69.	Die anderen in ihrem Sosein respektieren: „Du hast dich bei deinen Lebensentscheidungen immer um die für dich erkennbar beste Lösung bemüht.“ „Wie kommst du zu dieser Entscheidung/ Meinung?“	statt	die anderen in ihrem Anderssein abzuwerten: „Wie kann man nur solche Entscheidungen treffen?“ „Das sieht doch jeder, dass das eine krasse Fehlentscheidung von dir ist.“
70.	Meinungs- und Sichtunterschied aufzeigen: „Mir stellt sich die Sache anders dar, nämlich ...“	statt	Meinungs- und Sichtunterschiede auszugleichen: „Im Prinzip sind wir doch alle der Meinung, dass ...“ „Sie sind doch sicher mit mir der Meinung, dass ...“

	„Im Unterschied zu Ihnen bewerte die Situation gegenwärtig so, dass ...“		„So sehr unterscheidet sich ihre Sichtweise nicht von der meinen, als dass man ...“
71.	Sichtweisen klären wollen und Unterschiede gleichberechtigt nebeneinanderstehen lassen: „Wie siehst du es im Unterschied zu mir?“ „Ich sehe das anders.“ „Wie du es siehst, ist auch eine Art, die Situation zu betrachten!“	statt	Recht haben zu müssen und unterschiedliche Positionen anderer abzuwerten: „Du siehst es falsch!“ „Ich weiß es besser.“ „So kann man das nicht sehen!“
72.	Über Abweichungen zwischen Anspruch/Theorie und Wirklichkeit/ Praxis offen reden: „Hier habe ich mich wider besseres Wissen verhalten.“	statt	Abweichungen von Anspruch/ Theorie und Wirklichkeit/ Praxis zu vertuschen: „Das war wirklich eine Ausnahme, dass das nicht so geklappt hat.“
73.	Aktivitäten verbindlich und präzise verabreden: „Wer tut was bis wann, wo, wie und wozu genau?“ „Wer trifft sich wann mit wem wo und wozu?“	statt	etwas unverbindlich und ungenau zu verabreden: „Die Arbeit muss erledigt werden.“ „Wir sehen uns!“
74.	Trennung von Beobachtung und Beurteilung „Ich sehe, dass du mehr als 20% Trinkgeld gibst. Das erscheint mir als zu großzügig.“	statt	deren Verschmelzung: „Du bist zu großzügig.“
75.	Annahme und Möglichkeit: „Wenn du dich weiterhin so ungesund ernährst, könntest du krank werden.“	statt	Annahme und vorgeblich gesichertes Wissen: „Wer sich so ungesund ernährt wie du, wird mit Sicherheit krank.“

2.3 Förderlich oder hinderlich im Umgang mit sich selbst

Die Fähigkeit zum konstruktiv-realistischen Umgang mit sich und anderen, und dies ist das Hauptziel der Entwicklung von Emotional- und Sozialkompetenz, entsteht vor dem Hintergrund der Lern- (Lebens-) Erfahrungen, was dem einzelnen im Selbstumgang genutzt oder geschadet hat.

So kann man die Art des Selbstumgangs häufig am

Mit folgenden Konzepten haben mich wahrscheinlich meine Eltern (frühen Bezugspersonen) erzogen:

- Menschen lernen nur aufgrund von Belohnungen und Bestrafungen.
- Wenn ein Kind Regeln verletzt, sich nicht an die vorgegebene Ordnung hält, muss es bestraft werden.
- Belohnungen sind wichtig, um Kinder zu motivieren das zu tun, was sie
 - wollen oder sollen.
- Belohnungen sind zu verknappen und nur bei besonderer Leistung zu vergeben, z. B. an Sieger*innen.
- Man bereitet Kinder am besten aufs raue Leben vor, indem man sie früh und regelmäßig
 - Unglück, Elend, Scheitern, Strafe, erzieherische Härte,
 - Liebes-Entzug, Willkür, Missachtung, Schmerz
 - Sonstiges, und zwar _____ erfahren lässt.
- Alles Erwünschte und Erstrebenswerte einschließlich der Zuwendung und Aufmerksamkeit der Eltern muss von den Kindern verdient werden durch
 - Wohlverhalten, Anpassung, Fleiß, Gehorsam, Dankbarkeit,
 - Unterwürfigkeit.
- Kinder werden dann gefüttert oder schlafen gelegt,
 - wenn es für die Eltern gut passt, wenn es Zeit ist .
- Exzellenz ist wenigen vorbehalten und wird im Wettbewerb erworben, der das Beste aus uns herausholt.
- Kinder müssen schon früh
 - in Konkurrenz kämpfen lernen und sich ans Scheitern gewöhnen.
- Eltern müssen streng sein, denn elterliche Großzügigkeit wird von den Kindern nur ausgenutzt.
- Kinder müssen so früh wie möglich zu Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erzogen werden.
- Behütet und verwöhnt man Kinder, sind sie dem Ernst des rauen Lebens nicht gewachsen.
- Kinder müssen sich klag- und bedingungslos dem Willen der Erwachsenen, vor allem der Eltern, aber auch der Lehrer und anderen Vertretern der Obrigkeit unterordnen.
- Ohne Liebesentzug, Bestrafungen, Gewalt, Disziplin und Entbehrungen funktioniert Erziehung einfach nicht.
- um Wohlverhalten und Gehorsam der Kinder zu erreichen,
 - kann sollte elterliche Liebe als Hebel benutzt werden
- Kinder sollen den Mund halten und gefälligst das tun oder unterlassen, was ihnen gesagt wird.
- Wenn Kinder getan haben, was sie nicht tun sollten, kann und sollte man
 - sie einsperren, ausschließen, Strafen androhen, sie bestrafen,
 - sie züchtigen, sie abwerten, ihnen ein schlechtes Gewissen einreden, sie sich schämen lassen, ihnen Schuld-Gefühle machen.
- Gut erzogene Kinder
 - sieht und hört man nicht, wenn Erwachsene in der Nähe sind.
 - widersprechen ihren Eltern und anderen Erwachsenen, z. B. den Lehrern, nicht.
- Es ist naiv, weltfremd, purer Idealismus, auf
 - das Gute Einsicht Vernunft Konstruktivität
 - in Kindern in Menschen generell zu vertrauen.
- Wenn man Kinder nicht kontrolliert, machen sie, was sie wollen, aber nicht, was sie sollen und was richtig ist.
- Damit sie nicht auf die schiefe Bahn geraten, muss man Kinder notfalls
 - körperlich züchtigen herabsetzen und demütigen beschimpfen
 - tadeln lächerlich machen
- Hin und wieder ein Klapps schadet Kindern nicht.
 - Uns hat das schließlich auch nicht geschadet.
- Wenn Kinder über die Stränge hauen, werden ihnen Auszeiten (räumliche Isolierungen) angeboten.

Kommunikationsverhalten mit anderen ablesen. Das gelingt jedoch nur, wenn man den Grundsatz flexibler Hypothesenbildung beachtet, demzufolge immer auch das Gegenteil gelten kann.

Wenn ich beispielsweise zu streng im Umgang mit anderen Menschen bin, mag das daran liegen, dass ich zu mir auch zu streng oder im Gegenteil zu nachgiebig umgehe oder aber nur auf den ersten Blick nachgiebig wirke, jedoch die Strenge sich binnen kurzer Zeit ihren Weg bahnt, was die anderen sehr irritieren kann.

Erst eine Korrektur des Selbstumgangs in Richtung auf weniger Strenge oder mehr Konsequenz wird meinen Umgang mit anderen so ändern, dass ich weniger streng und angemessen flexibel mit ihnen kommunizieren kann. Eine Verhaltensänderung an der Oberfläche, ein Bemühen, weniger streng zu erscheinen, wird vom Gegenüber sehr schnell als unecht entlarvt und bleibt im Wesentlichen unwirksam oder macht die Situation für den anderen noch verwickelter, weil dieser auf der Oberfläche Flexibilität signalisiert bekommt, jedoch darunter die alte Strenge weiter verspürt.

Woher kommt nun ein destruktiver Selbstumgang?

Destruktivität im Selbstumgang hat oft seine Quelle darin, dass man sich nicht gewollt fühlt und deshalb nicht in der Lage ist, seine Existenz zu bejahen. Nehmen wir einmal an, Sie hatten eine „normale“ Kindheit. Dann werden Ihnen höchstwahrscheinlich folgende Aufforderungs- oder Befehlssätze, die die Erwachsenen Ihnen zuschrieben und einschärften, noch in den Ohren klingen:

Sitz gerade! Sei still, wenn die Erwachsenen sich unterhalten!“ „Iss dein Essen auf, sonst gibt es morgen kein gutes Wetter!“ „Stell dich nicht so an! Ein Junge weint nicht. Ein Mädchen ist brav.“ „Halt dich da raus! Das geht dich nichts an. Dafür bist du noch viel zu klein und dumm!“ „Sei ja vorsichtig! Das Leben ist gefährlich. Mach ja keine Fehler!“ „Das heißt 'danke', wenn jemand nett zu dir ist und du etwas geschenkt bekommst!“ „Geh mir nicht auf die Nerven. Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!“ „Sei nicht so eingenommen von dir! Eigenlob stinkt!“ „Bemühe dich gar nicht erst. Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ „Sei gefälligst nicht so neugierig! Du musst nicht alles wissen.“ „Du wirst dich nie ändern, Du bist und bleibst ein(e) _____“ „Das verstehst du sowieso nicht! Schuster, bleib bei deinen Leisten.“

Es war sicherlich eine Menge von Anweisungen dabei, deren ungeprüfte Übernahme und nachhaltige Verinnerlichung Ihre Kontakt- und Lernfähigkeit dauerhaft eingeschränkt hätte. Es fragt sich nun, welche Sprüche - welche Annahmen über die Natur sozial-kommunikativer Prozesse, speziell über Lernprozesse - aus Ihrer Kindheit Sie übernommen und womöglich noch sinngemäß ergänzt haben.

Oder hatte ich das Glück, mit folgenden Konzepten und Einstellungen wahrscheinlich von meinen Eltern (Bezugspersonen) begleitet worden zu sein:

- Kindern sollte regelmäßig die Möglichkeit gegeben und hinreichend Zeit eingeräumt werden, Entscheidungen über Sachverhalte zu treffen, die sie unmittelbar angehen.
 - Man sollte mit Kindern annähernd in der Form reden, wie man als Eltern dies von anderen Erwachsenen erwartet, dabei angepasst auf das Verständnisniveau
 - Es muss Kindern erlaubt sein, sowohl gehört als auch gesehen zu werden.
 - Kinder haben ein Recht darauf, getröstet zu werden, wenn sie Schmerzen haben, weinen und unglücklich sind.
 - Eltern sollten dann sofort auf ihre kleinen Kinder unterstützend reagieren, wenn diese
 - unter Schmerzen leiden, hungrig, durstig, traurig, enttäuscht, überfordert, verwirrt, ängstlich oder müde sind.
 - Kinder brauchen von ihren Eltern in erster Linie
 - Mitgefühl (feinspürige, einfühlsame Warmherzigkeit) und
 - Resonanz (ausgedrücktes Verständnis für Gefühle und Gedanken).
 - Erziehung ist ein wechselseitiger, kooperativer und sozial-kreativer Beziehungsprozess zwischen Eltern und Kindern.
 - Demonstration elterlicher Überlegenheit sollte vermieden werden
 - Machtausübung auf Kinder sollte auf ein Minimum beschränkt und entwicklungsangepasst verringert werden.
 - Wenn Kinder Unterstützung brauchen und gern annehmen, sollten Eltern ihnen diese auch geben.
 - Eltern sollten sich davor hüten, von den Kindern das Leben zu fordern, was sie zu leben sich selbst nicht zugetraut haben oder das ihnen aufgrund innerer und äußerer Umstände nicht vergönnt war.
- Sonstiges _____

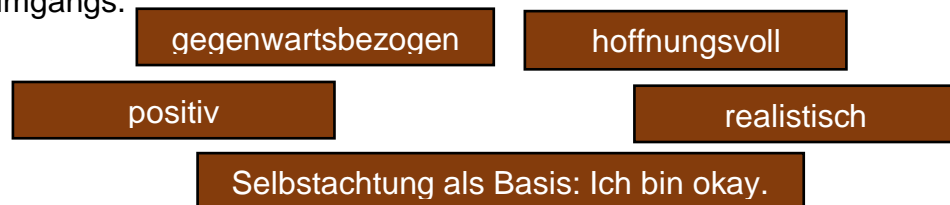
Erkunden Sie, welche der folgenden Formen der Selbstkommunikation in schwierig erscheinenden Situationen, insbesondere in Lernsituationen, Ihnen eher als typisch (**t**) und welche Ihnen eher als untypisch (**u**) erscheinen.

	t	u	k	d
1. Das werden wir gleich haben.				
2. Reiß dich zusammen!				
3. Ich bleibe ganz ruhig.				
4. Das letzte Mal hat's ja auch geklappt.				
5. Ich komm' ganz gut voran.				
6. Ich tauge doch zu gar nichts.				
7. Mach' nur weiter so!				
8. Ich bin einfach unfähig.				
9. Bloß jetzt nicht nervös werden.				
1. Du wirst das schon machen.				
11. Ich hab' alles falsch gemacht.				
12. Das wir schon klappen.				
13. Nichts macht mir mehr so recht Spaß.				
14. Ich muss mich mehr anstrengen.				
15. Das wirst du auch schon noch schaffen.				
16. Wieder mal total falsch gemacht.				
17. Im Grunde bin ich ein unfähiger Mensch.				
18. Das schaffst du schon.				
19. Fein, es lief so, wie es laufen sollte.				
20. Das hast du doch schon wieder verkehrt gemacht.				

Welche der nebenstehenden Äußerungen würden Sie eher dem Bereich der negativen, destruktiven (**d**) Einschärfungen zuschreiben, welche eher als lernförderlich, hilfreich und konstruktiv (**k**) ansehen. Wenn Sie diese Einschätzung durchgeführt haben, können Sie überprüfen, ob Sie eher konstruktiv oder destruktiv mit sich umgehen. Was waren nun die Kriterien, die Beurteilungsmaßstäbe, nach denen Sie die oben genannten Sätze als eher konstruktiv oder her destruktiv eingestuft haben?

Häufig geschieht das Merkwürdige, dass man diese zumeist einschränkenden Gebote oder Verbote nicht einfach abschüttelt, wenn man erwachsen ist, sondern sich weiter danach verhält, als würden jetzt die Eltern, Lehrer*innen und Polizist*innen zu einem Teil der eigenen Person geworden, gleichsam verinnerlicht sein.

Die Kindheit ist vorbei. Bis jetzt haben Sie sich vielleicht gemäß diesen oder ähnlichen Einschärfungen verhalten. Nun aber haben Sie die Gelegenheit, an die Stelle dieser negativen Feststellungen, dieser destruktiven Selbstkommunikation, eine konstruktive, eine positive Affirmation, zu setzen. So wie destruktiver Selbstumgang einstmal gelernt wurde, kann auch konstruktiver Selbstumgang wieder oder erstmalig gelernt werden. Man kann lernen, sein inneres Sprechen besser mitzubekommen und positiver, hoffnungsvoller und zugleich realistischer, also insgesamt konstruktiver werden zu lassen. Dies jedoch nicht auf der Grundlage nörglerischer Selbstverachtung für negatives, resignatives, unrealistisches inneres Sprechen, sondern auf der Basis einer Haltung von Selbstachtung und neugieriger und liebevoller Aufmerksamkeit für diese Art des Selbstumgangs.



Zur Verdeutlichung konstruktiven Selbstumgangs stelle ich ihn dem destruktiven Selbstumgang gegenüber:

Konstruktiv (aufbauend, fördernd, unterstützend, hilfreich, ermutigend, bejahend, hoffnungsvoll, bestätigend, freundlich)	destruktiv (zerstörerisch, hindernd, gefährdend, abwertend, einschränkend, verneinend, hoffnungslos, resignativ, feindlich)
Ich beurteile die Situation realistisch, konkret und genau: „Genau den Sachverhalt verstehe ich noch nicht ganz, jenen schon.“	Ich beurteile die Situation unrealistisch, abstrakt und pauschal: „Das verstehe ich alles sowieso nie! Ich habe immer und überall dieselben Schwierigkeiten!“
Ich schätze meine Voraussetzungen und meine derzeitigen Fähigkeiten zum Lernen realistisch ein: „Genau in diesem Bereich hatte ich bisher die größten Schwierigkeiten.“ „Mir fehlen noch einige Techniken, wahrscheinlich die und die, und folgende Informationen, um diese Aufgabe erfolgreich zu bearbeiten.“ „In der vorgegebenen Zeit dies alles zu lernen, wird sicherlich nicht einfach sein und viel Zeit und Selbstdisziplin erfordern.“	Ich schätze meine Entwicklungsvoraussetzungen und meine derzeitigen Entwicklungsfähigkeiten unrealistisch hoch oder niedrig ein: „Ich bin und bleibe ein(e) Versager(in) auf der ganzen Linie.“ „Das kann ich sowieso schon alles, das brauche ich mir gar nicht erst anzusehen geschweige mich darin zu kontrollieren.“ „Das lerne ich sowieso nie und nimmer.“
Verantwortlich für meine Entwicklung bin in erster Linie ich selbst, deshalb ermutige, lobe und interessiere mich: „Das bekommst du schon hin.“ „Das hast du gut gemacht, weiter so.“ „Mal sehen, wozu das gut ist.“ Ich fordere mich, ohne mich zu überfordern: „Ran an den Speck. Ein bisschen Anstrengung ist in Ordnung.“ Ich gehe freundlich und neugierig mit mir um: „Wenn ich Fehler mache, mal sehen, woran das lag.“ Ich beachte die Art, wie ich am besten lernen kann und kümmerge mich um entsprechende Angebote. Ich formuliere mir Fragen, suche nach Antworten, Beispielen und Zusammenhängen.	Verantwortlich für meine Entwicklung sind ausschließlich die anderen: „Die sollen sich gefälligst um mich bemühen!“ „Die sind schuld, dass ich hier nichts auf die Reihe bekomme.“ „Die sollen mir die Sachen mundgerecht vorkauen.“ „Die werden schon wissen, was für mich gut und richtig ist.“ „Ich zeige nicht, was ich kann und was ich nicht kann.“ „Die sollen mir die Sache schmackhaft machen.“ „Wenn es mir nicht spannend/einfach/klar/sicher/interessant genug ist, schalte ich ab.“
Ich fange an, mich in kleinen, manchmal auch mühseligen Schritten zu ändern. Ich formuliere für mich attraktive Zielsetzungen in der Gegenwart, konkret und bejahend. Ich achte genau und mit mir freundlich darauf, wann ich konstruktiv und wann ich destruktiv mit mir spreche. Ich bestätige mich für konstruktive Selbstkommunikation.	Ich verschiebe meine Veränderungen und erwarte die überwältigende, mühelose Wandlung. Ich formuliere Zielsetzungen und Veränderungswünsche in der Zukunftsform, vage und verneinend: „Irgendwann möchte ich eigentlich möglicherweise alles nicht länger falsch machen und dann werde ich wahrscheinlich nie wieder destruktiv mit mir umgehen.“
Ich bin freundlich, geduldig und gewährend mit mir. Ich lobe mich schon bei kleinen Erfolgen und Änderungstendenzen. Ich achte bei der Verwirklichung von Zielen auf meine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche und korrigiere meine Ziele gegebenenfalls.	Ich gehe unfreundlich, ungeduldig und streng mit mir um. Ich bestrafe und beschimpfe mich: „Wie kann man nur. So dumm kann nur ich sein.“ Ich stelle zum Erreichen eines Zieles alles andere hintan ohne Rücksicht auf meine Gefühle und Bedürfnisse.

Konstruktivität oder Destruktivität zeigt sich in Einstellung und Verhalten sich selbst, anderen Personen und der sonstigen Mitwelt (Achtung von Tieren, Pflanzen und Natur) gegenüber.

	konstruktiv		destruktiv	
	Einstellung, z. B.	Verhalten, z. B.	Einstellung, z. B.	Verhalten, z. B.
Selbst- umgang	Ich akzeptiere mich, wie ich bin einschließlich Fehler und Schwächen.	Wenn ich einen Fehler bemerke, bin ich deutlich und freundlich zu mir.	Ich kann mich nur dann akzeptieren, wenn ich fehlerfrei und stark bin.	Wenn ich einen Fehler bemerke, verurteile ich mich für diese Unfähigkeit.
Fremd- umgang	Ich akzeptiere andere so, dass ich ihre Fehler und Schwächen zwar durchaus bemerke, aber mich im Wesentlichen auf ihre Stärken und Potenziale konzentriere.	Ich hebe rückmeldend hervor, welche Gesprächsinhalte und Handlungen der anderen mir gefallen und uns konstruktiv vorangebracht haben.	Ich akzeptiere andere nur dann, wenn ihre Fähigkeiten und Stärken so eindeutig im Vordergrund stehen, dass Fehler und Schwächen kaum vorkommen.	Ich kritisiere die Personen scharf und deutlich, wenn sie meinen Vorstellungen von kompetentem Vorgehen nicht hinreichend entsprechen.
Umgang mit der Mit welt	Ich gehe sorgsam mit den Bedingungen und Ressourcen meiner Mitwelt um und achte auf Nachhaltigkeit der Verhaltensweisen, weil ich begriffen habe, dass ich ein Teil dieses Mitwelt-Feldes bin.	Ich achte beim Kauf von Nahrungsmitteln unter anderem darauf, dass Sie aus der Region kommen, also kurze Transportwege brauchen, und mit möglichst wenig Naturbelastung produziert wurden.	Es sind genug Ressourcen für die Menschen da, die über ein hinreichendes Einkommen verfügen, weil sie gebildet und fleißig sind. Wer wenig Einkommen hat, muss eben mit weniger Konsum zurechtkommen.	Ich kaufe das, was ich mir leisten kann und wonach mir der Sinn steht. Im Hinblick auf den Schutz der Mitwelt bin ich sicher, dass uns Menschen rechtzeitig die passenden Lösungen einfallen.

2.3 Befriedigte oder frustrierte Kooperationsbedürfnisse

Ob ein Miteinander konstruktiv ist, ob Kooperationsbedürfnisse befriedigt werden, kann man unter anderem an folgenden Signalen erkennen:

	Signale für frustrierte Kooperationsbedürfnisse	Signale für befriedigte Kooperationsbedürfnisse
1	Rechthaberei, auf seinem Standpunkt, seiner Sichtweise beharren: Was ich sage, ist richtig. Was du sagst, ist falsch.	Akzeptanz der unterschiedlichen Sichtweisen: So kann man es auch sehen. Wie kommst du zu dieser Sicht?
2	Starre Positionen, heftiger Widerspruch gegen abweichende Ansichten und andauernder, verbitterter Streit.	Bereitschaft zur Offenlegung und Integration unterschiedlicher, sich nicht ausschließender Positionen.
3	Andere abkanzeln und lächerlich machen.	Andere anerkennen und wertschätzen.
4	Andere auf Grundlage ungeklärter und nicht akzeptierter Kriterien kritisieren.	Sich wechselseitig Unterstützung und Rückmeldung geben, Kriterien für Kritik transparent machen, akzeptieren und ggf. Konsens darüber herstellen
5	Misstrauische Abgrenzung und sich durchsetzen wollen.	Sich auf andere verlassen und sich vertrauend anderen anschließen.
6	Andere überhören, übergehen oder zurückweisen.	Sich achtsam, vorurteilsgewahr und aktiv zuhören.
7	Gruppenklima besteht aus fordernder passiver Erwartungshaltung.	Gruppenklima ermuntert zu selbstkritischer Eigeninitiative und Selbstaktivität.
8	Eigene Kompetenzen als bedeutsamer als die anderer herausheben.	Sich von anderen mit ihren besonderen Fähigkeiten gern abhängig zeigen.

9	Sich zurückziehen und persönlich heraushalten.	Sich an gemeinsamen Entscheidungen aktiv beteiligen.
10	Nur logisch erscheinende Argumente, aber keine Gefühlsäußerungen gelten lassen.	Positive Gefühle und Vertrauen gegenüber anderen offen aussprechen, Denken und Fühlen einbeziehen.
11	Gemeinsamkeiten verhindern und Unterschiede leugnen bzw. als störend diffamieren.	Gemeinsamkeiten aktiv herstellen und Unterschiedlichkeiten nach Möglichkeit kreativ und konstruktiv einbeziehen.
12	Absprachen unterlaufen oder Absprachen im kleinen Kreis vorklären.	Absprachen gemeinschaftlich treffen als verbindlich ansehen und einhalten.
13	Zwang und Druck ausüben.	Raum für Entscheidungen geben und überzeugen.
14	Mehrheitsentscheidungen herbei manipulieren.	Minderheiten einbeziehen, Konsens und tragfähige Kompromisse erarbeiten.
15	Ein Gruppenjargon mit Gebots- und Verbotsbereichen hat sich durchgesetzt.	Einzelne dürfen auf ihre Weise reden und ihre Alltagserfahrungen einbeziehen.
16	Sich zuzuhören wird weder geschätzt noch geübt noch praktiziert.	Einzelne dürfen auf ihre Weise zuhören und rückmelden, was sie wie verstehen.
17	Abweichung von der (heimlichen) Gruppennorm wird negativ bewertet.	Besonders, einzigartig, anders zu sein, erscheint als gut und wünschenswert.
18	Irrtümer, Fehler, Wissens-Defizite und Mängel werden vertuscht oder, soweit es die anderen und nicht die sich Macht nehmende Person selbst betrifft, bestraft.	Alle haben das Recht, sich zu irren, nicht genau zu wissen und Fehler zu machen aber auch die Chance oder sogar Pflicht, daraus gemeinsam zu lernen.
19	Die Gruppenatmosphäre ist bestimmt von Vertuschen und anderen Formen der Verlogenheit.	Die Gruppenkultur ermutigt zur Offenheit.
20	Akzeptanz ist an die Einhaltung nicht diskutierbarer Regeln gebunden.	In der Gruppenatmosphäre spüren alle, dass sie akzeptiert werden.
21	Geäußerte oder heimliche Erwartung, dass die Gruppe ohne Team-Kompetenz und konstruktives Zutun aller hinreichend funktioniert.	Alle achten auf die dynamische Balance von Freiheit und Geborgenheit, von Einzelnen und Gruppe, von Unterschied und Gemeinsamkeit.
22	Misstrauen und Risikoscheu oder riskantes Verhalten ohne Vorsicht.	Aktive Vertrauensvorgaben und Risikobereitschaft bei umsichtiger Planung.
23	Konfrontation und Konflikt-Bearbeitung erfolgen einseitig, autoritär und destruktiv.	Liebevolle Konfrontation und konstruktive, gewaltfreie Konfliktbearbeitung sind erwünscht.
24	Es werden Ziele und Inhalte ohne Rücksicht auf die Motivation und Befindlichkeit der Beteiligten erarbeitet.	Beziehungen (Missverständnisse, Unstimmigkeiten, Irritation der Gefühle, Sozialstörungen, Konflikte) und Werte-Grundlagen (Sinn- und Nutzenfragen) zu klären hat Vorrang.
25	Rückmeldungen als Mitteilungen der wechselseitigen Wirkungen haben in der Zusammenarbeit keine Rolle zu spielen.	Konstruktive Rückmeldung spielt eine entscheidende Rolle, so dass alle spüren können, dass sie beachtet und akzeptiert werden.

Kapitel 3: Anzeichen für hinderliche Kommunikation

Es gibt grundsätzlich zwei Wege zur Persönlichkeits- und Kommunikationsentwicklung:

1. Förderliches Denken, Fühlen und Verhalten ausbauen.
2. Hinderliches Denken, Fühlen und Verhalten beseitigen.

Im Folgenden finden Sie einige Hinweise darauf, was Verständigung und Dialoge erschwert bis verunmöglicht.

3.1 Hinderliche innere Ratgebende

Zur Verbesserung seiner Selbstkommunikation ist es nützlich, seine „inneren Ratgebenden“ zu erkennen und in konstruktiv oder destruktiv zu unterscheiden.

a. Reaktivität

(„Ich muss reagieren.“ „Ich kann nur so reagieren.“ „Ich habe doch nur reagiert.“)

Es gibt in zwischenmenschlichen Beziehungen keine Reaktivität, nur Aktivitäten, die mehr oder minder bewusst ablaufen. Mit vorgeblicher Reaktivität begibt man sich aus der Selbstverantwortung, weil vor jeder Aktion eine Entscheidung liegt. Aus dem Erleben von Reaktivität heraus ist keine Veränderung möglich, kann Selbstwirksamkeit nicht erfahren werden, bleibt das Kontrollbedürfnis unbefriedigt.

b. Rache und Groll

(„Das kann man nicht so stehen lassen, die anderen müssen spüren, was sie getan haben.“)

Groll ist ein sich selbst verletzender Zustand, ist Salzsäure für die Seele. Rache ist süß, sondern bitter, weil man sich vom Opfer zum Täter aufschwingt und den anderen zum Opfer machen will, also aus dem Muster Opfer-Täter nicht herauskommt.

c. Angst und Furcht, die hingenommen und akzeptiert wird, der Macht zugesprochen wird

(„Ich traue mich nicht.“)

Mut ist nicht ein Zustand von Angstlosigkeit, sondern die Fähigkeit, etwas trotz oder besser mit Angst zu tun. Angst ermahnt uns meist eigentlich nur, dass etwas Neues mit Umsicht, Vorsicht und Rücksicht zu tun ist.

d. Pessimismus als sich selbst erfüllende Prophezeiung

(„Das geht bestimmt schief.“)

Der Pessimist ist nicht auf der sicheren, sondern auf der falschen Seite des Lebens. Negatives zieht Negatives an. Pessimismus führt zu Vermeidung. Vermeidung verbündet sich mit Angst. Vermeidung zieht neue Vermeidung nach sich. Wenn man weiß, was man vermeiden will, weiß man noch lange nicht, was man tun will.

e. Stolz

(„Ich kann nicht anders, das geht mir total gegen den Strich, das lasse ich nicht auf mir sitzen.“)

Stolz reduziert unser Möglichkeits-Spektrum, engt den Blick auf wenige Lösungswege ein. Stolz zwingt meist zur Perfektion und verhindert dadurch, sich mit Schwächen, Fehlern, Mängeln, Hilflosigkeit, Zweifeln und Ängsten konstruktiv auseinanderzusetzen.

f. Trotz

(„Ich muss dagegen sein.“ „Ich muss mich abgrenzen.“)

Die Bindung im Gegenteil, in der Verneinung ist auch eine Bindung: „40 Jahre

wollte ich nicht so werden wie mein Vater und heute bin ich so wie er.“
Trotz und Rebellion sind ähnlich wie Reaktivität Zeichen innerer Unfreiheit, der Gefangenschaft an das, was so verletzend war, dass es immer wieder abgewehrt werden muss.

g. Illusion

(„Es wäre so schön, wenn...“ „Warum ist es nicht so, dass...?“)

Wenn man mit der Realität nicht klarkommt, flüchtet man sich in die Illusionen. Im Unterschied zu Visionen, die eine lebenswertere Zukunft vorwegnehmen können, jedoch den Ausgangspunkt des Hier-und-Jetzt durch Anerkennung dessen, was (geworden) ist.

h. Sorge

(„Es könnte was Schlimmes mit mir oder anderen passieren, wenn ich mich nicht kümmere...“)

Sorge ist verknüpft mit der magischen Vorstellung, dass sie in irgendeiner Weise weiter hilft: „Wenn ich mir genug Sorgen mache, wird schon nicht Schlimmes geschehen.“

Sorge überdeckt die reale Erkenntnis der Begrenztheit des Einflusses auf ein Geschehen und damit die meist unangenehmen Gefühle von Hilf- und Machtlosigkeit. Sorge ist also meist ein ablenkendes Deckgefühl, ein unechtes Ersatzgefühl. Erforderlich ist, sich den Tatsachen der individuellen Einflusslosigkeit mutig direkt zu stellen.

i. Schuldgefühle

(„Ich fühle mich schuldig, weil ich wahrscheinlich etwas missachtet, versäumt oder falsch gemacht habe.“)

Ähnlich wie das Gefühl der Sorge können Schuldgefühle dazu dienen, die noch schwerer zu ertragenden Gefühle von Ohnmacht zu überdecken. Wer Schuld hat, hat Macht gehabt, die er jedoch nicht angemessen genutzt hat. Schuldgefühle sind also häufig verkoppelt mit Größenfantasien, mit unrealistischer Überverantwortlichkeit. Sie können in seltenen Fällen auch Ausdruck realer Verantwortlichkeit sein, vor der man sich drücken will. Anstelle des Schuldgefühls sollten zur Heilung ein aktives Schuldeingeständnis und die Bereitschaft zur Wiedergutmachung treten.

j. Schamgefühle

(„Ich darf mich nicht zeigen, wie ich bin.“ „Ich darf keine Fehler machen.“)

Schamgefühle als Spezialformen der Angst, die nicht bearbeitet werden, werden zu Vermeidungsanlässen, engen das Leben ein. Schamgefühle sind oft verkoppelt mit überhöhten Ansprüchen bis hin zum quälenden Perfektionismus.

k. Unverschämtheit

(„Was andere von mir halten, interessiert mich die Bohne.“)

Unverschämtheit entsteht meist aus Kompensation von Scham und Schüchternheit. Es ist eine Form der sozialdestruktiven und damit letztendlich selbstverletzenden Kommunikation. Man provoziert auf dem Wege die Ablehnung, die man eigentlich vermeiden wollte.

l. Machtwille

(„Ich setze mich durch, komme was da wolle.“ „Du hast das gefälligst zu machen, was ich will.“)

Machtverhalten hat oft seine Ursache, darin, dass man sich selbst nicht für liebenswert hält. Es ist der hilflose Versuch, Nähe, an deren Gelingen man nicht

glaubt, zu erzwingen

m. Unterwerfung

(„Was du von mir forderst, wird schon richtig sein.“ „Ich bin dir stets zu Diensten.“)
Unterwerfung ist ebenfalls der hilf- und sinnlose Versuch, Anerkennung und Liebe zu erzwingen.

Liebe, die ein Kind der Freiheit ist, lässt sich jedoch nicht erzwingen. Unterwerfung zieht bei anderen Personen den Impuls zur Unterdrückung an. Masochismus fördert Sadismus.

n. Sucht und Gewohnheit

(„Ich brauche jetzt unbedingt.“ „Ich kann nicht ohne.“ „Es zieht mich dahin.“)
Gewohnheiten selbst haben Suchtcharakter. Das Bekannte und Vertraute schreit nach mehr Bekanntem und Vertrautem. Lieber das bekannte Elend als das unbekanntes Glück.

Mit Süchten kompensiert man das Mangelgefühl im Hinblick auf die Befriedigung seiner realen psychosozialen Bedürfnisse vor allem nach Bindung, Selbstwirksamkeit, Selbstwertsicherung und Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung.

o. Resignation und Selbstunwirksamkeitsvermutung

(„Es hat doch alles keinen Zweck.“ „Das schaffe ich nie.“ „Da kann man gar nichts machen.“)

Resignation ist meist Ausdruck der Angst vor der eigenen destruktiven Aggressivität: „Bevor ich alles zertrümmere, vernichte, mache ich lieber gar nichts.“ Das Nicht-Können besiegt das Wollen. Die Möglichkeit des Lernens wird ausgeklammert, verneint. Dahinter stehen oft abwertende Sätze aus dem Herkunftszusammenhang (Familie, Schule): „Das lernst/schaffst du doch nie.“ Wie die Selbstunwirksamkeitsvermutung ist auch die Resignation eine Flucht aus der Selbstverantwortung, aus dem Erwachsenwerden.

p. Zwang und Müssen

(„Es ist unbedingt erforderlich, unumgänglich, lebensnotwendig, unaufschiebbar...“)
Was dringend gemacht wird, muss deshalb nach lange nicht sinnvoll und gut sein. Die Fragen heißen dann: „Will ich das, was ich soll?“ „Tut mir gut, was ich muss?“

q. Gier

(„Davon brauche ich dringend mehr.“ „Ich werde nicht satt.“)
Gier ist die Haltung, in der die Hoffnung zum Ausdruck kommt, einen qualitativen Mangel, meist ein unbefriedigtes Bedürfnis durch Quantität auszugleichen. Damit ist Gier, dieser verzweifelte Schrei nach mehr und mehr, der Sucht und zugleich dem Pessimismus sehr ähnlich.

r. Recht machen wollen

(„Wie kann ich es nur anstellen, dass es allen recht ist?“)
Es anderen Personen Recht machen zu wollen, ist ein Spezialfall der Unterwerfung. Jedoch liegt die besondere Tragik dieser unmöglich zu realisierenden Anpassungsstrategie im sicheren Erleben des Scheiterns. Diese krasse Form der Fremdorrientierung, der Heterozentrierung zerstört den Selbstbezug, bewirkt seine Selbstentfremdung.

s. Nicht dürfen

(„Ich darf auf keinen Fall weinen.“ „Sowas darf man einfach nicht.“)
Selten ist Nicht-Dürfen, wie zum Beispiel bei Selbst- oder Fremdschädigung, angebracht. Meist ist Erlaubnis die Basis jeglicher Entwicklung. Ein übermächtiges, enges und strenges Gewissen (Überich) be- oder verhindert in vielen Fällen unsere

Selbstverwirklichung, die Entwicklung unserer kreativ-konstruktiven Potenziale.

t. Tabus, starre Regeln und Moralprinzipien

(„Das geht auf keinen Fall, weil das gegen die Regel verstößt.“ „Das tut man nicht.“ „Darüber redet man nicht.“)

Ein Tabu ist ein für bestimmte Lebensbereiche generalisiertes Nicht-Dürfen, ein pauschales Verbot und erheblichen Sanktionskonsequenzen. Manche Tabus sind sinnvoll, weil sie Ausdruck einer kollektiven Werthaltung sind. Doch oft sind Tabus, Regeln und Moralprinzipien als Ausdruck einer machtvollen Verhaltensnormierung (von Herrschenden oder vorherrschenden Ideologien und anderen Glaubenssystemen) überholt und unsinnig. Es schränkt nicht nur die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten ein, sondern die einer ganzen Gesellschaft.

u. Gleichgültigkeit im Sinne von Ignoranz

(„Das geht uns nichts an.“ „Das ist dein Problem.“)

Nicht Hass als Gefühl verschmähter Liebe, sondern ignorante Gleichgültigkeit ist oft der Gegenspieler zur Liebe. Auch hier geht es ähnlich wie bei Sorge und Schuldgefühlen oft darum, durch Gleichgültigkeit Gefühle der Macht- und Hilflosigkeit oder der Trauer zu überdecken: „In Wirklichkeit weiß ich nicht, wenn ich zu mir ganz ehrlich bin, was ich dafür oder dagegen tun kann.“

v. Geiz und Raffgier

(„Ich muss alles – Geld, Zeit, Energie, Freude, Lust – zusammenhalten und vor anderen bewahren.“)

Dahinter steckt oft die Angst, sich zu verlieren, wenn man sich oder etwas verschwendet, loslässt. Nicht: „Ich bin, was ich bin.“, sondern: „Ich bin, was ich habe.“ Geiz wird so zum Indiz für seelische Armut.

w. Eigentum

(„Das gehört nur mir.“ „Das muss ich mit niemandem teilen.“)

Ähnlich wie Raffgier und Geiz ist das Festhalten an der Bedeutung und am Wert des Eigentums nichts anderes als ein Indiz für ein tief verankertes Minderwertigkeitsgefühl: Haste nichts, biste nichts. Sich über Besitz zu definieren (mein Haus, mein Auto, meine Yacht, meine Kinder), stellt eine unbrauchbare Ersatzbefriedigung für das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung dar.

x. Eifersucht

(„Wehe, wenn die oder der auch andere mag oder von denen gemocht wird.“)

Auch Eifersucht ist Ausdruck eines früh verinnerlichten Minderwertigkeitserlebens: „Wenn ich dich nicht kontrolliere, dich nicht wie mein Eigentum hüte, entwindest du mir.“ Verlassenheitsängste aus der Kindheit lauern im Hintergrund.

y. Verallgemeinerung

(immer, nie, alle, jede und jeder, dauernd)

Innere und äußere Gegenwehr gegen die meist die anderen Personen klein machen wollenden, mit Vorwürfen verbundenen Verallgemeinerungen bietet die Frage: „Wirklich immer, nie...?“

Verallgemeinerung verhindert eine notwendige auf konkrete Vorfälle bezogene Auseinandersetzung. Meist aus Konfliktscheu sammelt man Situationen (Rabattmarkenkleben), um diese Sammlung insgesamt auf den anderen niederprasseln zu lassen: „Ich war lange genug geduldig, aber jetzt ist das Maß voll.“ Rabattmarken einzukleben ist eine Form der passiven Aggression. Das Einlösen des Rabattmarkenheftes ist dann aktiv aggressiv in destruktiver Weise, weil die auslösenden Ereignisse meist lange zurückliegen und Rückmeldung

eigentlich unmittelbar erfolgen sollte.

z. Hochrechnung aus der Vergangenheit

(einmal ... immer, „Das geschieht mir immer wieder.“ „So ist das eben.“)
Die Vergangenheit ist weitgehend vorbei. Eingreifen kann man nur in der Gegenwart im Hinblick auf eine bessere Zukunft. Aus der Vergangenheit in die Zukunft, die nicht berechenbar ist, hochzurechnen, ist meist Ausdruck von Machtmissbrauch, ist Einschüchterung, gekoppelt mit Resignation, ist unnütz bis kontraindiziert im Hinblick auf die Verbesserung einer Beziehung. Konstruktiv sind Hochrechnungen, bei denen auf Kompetenzen zur Bewältigung der Zukunft zurückgegriffen wird: „Ich habe schon so viele Probleme gelöst, warum dann nicht auch dieses?“

aa. Vergleich mit anderen

(„Die oder der kann es viel besser, leichter, schneller, sicherer...“)
Vergleiche fördern bei der Person, die sich mit anderen vergleicht oder verglichen wird, Persönlichkeitsstörungen in Richtung auf Überwertigkeits- oder Minderwertigkeitsgefühle. Der einzige Vergleich, der produktiv ist, ist der Vergleich mit früheren Entwicklungszuständen: „Das habe ich geschafft.“ „Das habe ich überwunden.“ „Da hänge ich noch fest.“ „Da bin ich zurückgefallen.“

bb. Normalitätsverweis und Konvention

(„So machen das schließlich alle.“ „Das ist so üblich.“ „Wenn das alle machen, muss das schon richtig sein.“ „So gehört sich das und nicht anders.“)
Millionen Fliegen können sich nicht irren. An Scheiße muss was dran sein. Normen haben erst einmal nichts mit Werten zu tun. Normalität ist kein Wertkriterium: Was normal ist, ist wertvoll. Was außerhalb der Norm liegt, ist wertlos. Wie bei der Reaktivität wird durch Konvention – durch Übereinkunft der Genormten – Eigenverantwortung delegiert. Man wächst nicht, entwickelt sich nicht, sondern verkindlicht im Kollektiv der Normalen.

cc. Nicht verletzen wollen

(„Ich will keinem Menschen irgendetwas antun, was für ihn verletzend sein könnte.“)
Ähnlich wie der Versuch, es allen Recht machen zu wollen, ist auch das Bemühen, keinen verletzen zu wollen, zum Scheitern verurteilt, denn das Gefühl von seelischer Verletzung entsteht - wie jedes andere Gefühl auch - im Verletzten und durch den Verletzten selbst. Nicht verletzen zu wollen, ist in der Tiefe Ausdruck eines kindlichen Allmachtgefühls.

dd. Nicht kommunizieren wollen

(„Ich sage doch gar nichts.“)
Da man nicht nicht kommunizieren kann, ist das Nichts-Sagen lediglich eine Flucht aus der Selbstverantwortung, ein kindlich-magischer, zum Scheitern verurteilter Versuch, nicht in die Verantwortung genommen zu werden.

ee. Nicht werten wollen

(„Ich habe dazu keine Meinung.“ „Ich nehme dazu nicht Stellung.“ „Ich bin neutral.“)
Auch nicht werten zu wollen, stellt eine Flucht aus der Selbstverantwortung dar. Denn man kann nicht nicht werten. Wir müssen werten, müssen aber nicht alles und jeden abwerten oder verurteilen.

3.2 Beziehungsstörungen

Es ist beziehungsförderlich, sich der vielfältigen Störungsmöglichkeiten bewusst zu sein, damit man rechtzeitig nach Abhilfe schauen kann.

Die folgende Tabelle gibt Hinweise, worauf man achten kann.

Bewerten Sie von 1 (schwach) bis 4 (stark).

Störungsbereiche		1	2	3	4
1	Unterschiedliche Entwicklung, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Wir haben uns mit der Zeit auseinandergeliebt. Ich werde aus meinem Partner/meiner Partnerin nicht mehr schlau. Mein Partner/meine Partnerin hat sich stark verändert und ist mir dadurch fremd geworden. Ich weiß gar nicht mehr, wer du eigentlich bist. 				
2	Kommunikationsprobleme, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Wir verstehen uns nicht mehr. Missverständnisse häufen sich. Wir reden immer häufiger aneinander vorbei. 				
3	Mangel an Beziehungszeit füreinander, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Wir haben kaum Zeit für entspanntes Zusammensein. Wir reden wenig in Ruhe über Belange, die unsere Beziehung direkt betreffen. 				
4	Unbefriedigende Sexualität, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Ich erlebe kaum noch eine erotische Spannung zwischen uns. Sex ist eher zu einer Pflichtveranstaltung verkommen. Ich begehre nicht oder ich fühle mich nicht begehrt. 				
5	Unzureichende Nähe und Geborgenheit, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Ich erlebe einen Mangel an emotionaler Intimität. Ich fühle mich in unserer Beziehung oft alleingelassen, einsam und verloren. Du gibst mir nur selten die Erlaubnis, dir nahe sein zu dürfen. 				
6	Unzureichende Distanz und Freiheit, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Ich habe kaum Raum und Zeit für mich selbst. Ich fühle mich von dir oft eingeengt und kontrolliert. Ich weiß kaum noch, wer ich bin, und kann mich kaum entfalten. 				
7	Unbefriedigende Aufgabenverteilung in der Partnerschaft, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Du beteiligst dich nicht ausreichend an der Hausarbeit. Würdest du dir Arbeit suchen, bräuchte ich nicht so lange von Zuhause fort sein. Unsere Anteile an Versorgung und Erziehung der Kinder sind zu ungleich. 				
8	Schwierigkeiten mit den Kindern, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Würdest du nicht so streng, gleichgültig, behütend, nachlässig gegenüber den Kindern sein, würde alles viel leichter sein. Ich habe total andere Vorstellungen von Kindererziehung als du. Ich will nicht, dass du mit meinen Kindern so umgehst. 				
9	Eigene Außenbeziehung, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Ich fühle mich durch deine Eifersucht eingeengt. Ich möchte frei sein in der Gestaltung meiner erotischen und sexuellen Erfahrungen außerhalb unserer Beziehung. Ich wünsche mir eine offene Partnerschaft. 				
10	Außenbeziehung des Partners/der Partnerin, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Ich kann es nicht ertragen, dass du andere Menschen als mich begehrt. Ich fühle mich von dir hintergangen und betrogen. Ohne Treue kann ich nicht mit jemandem zusammenleben. 				
11	Gestörte Beziehung zu den Herkunftsfamilien, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Ich fühle mich von wichtigen Personen aus deiner Familie nicht akzeptiert. Du gute Beziehung zu deinen Eltern ist die anscheinend wichtiger als eine vertrauensvolle Beziehung zu mir. Ich erwarte, dass du dich von deiner Herkunftsfamilie löst, weil mir und dir der Kontakt zu denen nicht guttut. 				
12	Unzufriedenheit mit der Arbeit, z. B. <ul style="list-style-type: none"> Die Arbeit macht mir keinen Spaß, ist zu eintönig und langweilt mich, ist zu aufreibend und stresst und überfordert mich, ist zu schlecht bezahlt. Singles und Paare ohne Kinder haben es viel leichter bei mir im Job. Die Arbeit passt nicht (mehr) zu mir und meinem Leben. 				

13	Meine Beanspruchung durch Arbeit, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Ich schaffe es nicht, meine Arbeit ordentlich zu machen und zugleich meine häuslichen und familiären Verpflichtungen zu erfüllen. • Wenn ich von der Arbeit nach Haus komme, bin ich so fertig, dass ich weder Lust auf dich noch auf die Familie habe. 				
14	Deine Beanspruchung durch Arbeit, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Wenn du von der Arbeit nach Hause kommst, hast du meist schlechte Laune. • Die Arbeit nimmt in deinem Leben so viel Raum ein, dass ich den Eindruck habe, gar nicht mehr in deinem Leben vorzukommen. 				
15	Unklare und unzureichende Finanzen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Ich weiß nicht, wie wir mit dem Geld, das wir verdienen, heute oder im Alter zurechtkommen sollen. • Ich möchte wissen, was du verdienst und kein Geld zugeteilt bekommen. • Ich möchte, dass Haus- und Berufsarbeit von uns als gleich wertvoll angesehen werden. 				
16	Unbefriedigende Wohnsituation, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Ich möchte endlich im eigenen Zimmer leben und schlafen können, weil du schnarchst und wir sehr unterschiedliche Lebensrhythmen haben. • Mit Kindern ist die Wohnung zu klein. • Die Wohnung passt nicht mehr zu meinem und unseren Leben, sie ist mir zu laut, zu teuer, zu groß, zu altmodisch, zu kalt, zu dunkel etc. 				
17	Unausgewogene Entscheidungsfindung, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Du beziehst mich nicht rechtzeitig in deine Überlegungen ein, sondern stellst mich meist vor vollendete Entscheidungen, so dass ich nur noch ja oder nein dazu sagen kann. • Du entscheidest allein darüber, was uns beide betrifft. Dadurch fühle ich mich entmündigt. 				
18	Körperliche Symptome im Zusammenhang mit Beziehungsstress, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Du bist so streng, unerbittlich, gleichgültig, nachlässig, faul, uninteressiert an mir, dass ich häufig Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Schwindel, Durchfall etc. bekomme. • Seit wir uns so häufig streiten, bin ich total verspannt. 				
19	Psychische Symptome im Zusammenhang mit Beziehungsstress, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich an dich und unsere Beziehung denke, bekomme ich Angst, überfallen mich Sorgen, werde ich traurig, erlebe ich, wie all meine Energie aus dem Körper entweicht und Resignation sich breit macht. • Unsere Art des Zusammenlebens deprimiert mich. 				
20	Gewalterfahrungen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Ich fühle mich von dir psychisch erpresst durch Drohungen und Abwertungen. • Wenn ich nicht so funktioniere, wie du es willst, wirst du handgreiflich und schlägst mich. 				
21	Suchterfahrungen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Du nimmst Alkohol, Nikotin, zu viel Essen etc. zu dir, womit ich nicht mehr klarkomme. • Du verbringst zu viel Zeit mit Computerspielen, Fernsehen, Handys etc. 				
22	Erfahrungen mit destruktiver Kritik, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Wenn du mich kritisierst, erlebe ich dich als überlegen und unfreundlich und fühle ich mich nicht in meinem Verhalten kritisiert, sondern als ganze Person abgelehnt. • Du sammelst Äußerungen und Verhaltens-Weisen (Rabattmarken kleben), die du für kritikwürdig erachtest, und lässt diese wütend auf mich niederprasseln. 				
23	Tabus, Abwehr und Vermeidung, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Es gibt Themenbereiche, die kann ich einfach nicht mit dir ansprechen, weil du sofort beleidigt bist, dich zurückziehst oder laut, grob, ausfallend und bedrohlich wirst. • Ich erlebe uns als durchweg sprachlos. 				
24	Abwertung, Respektlosigkeit und Verächtlichkeit, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Du erzählst mir recht häufig, was dir an mir nicht gefällt, was du anders haben möchtest bei mir. • In deinem Tonfall sowie in deiner Mimik und Gestik schwingt häufig etwas Abwertendes gegenüber meiner Person mit. • Du verhältst dich mir gegenüber, wie du dich gegenüber deinen Freunden niemals verhalten würdest und wie sich meine Freunde mir gegenüber nie verhalten würden. 				
25	Emotionale Abschottung, z. B. <ul style="list-style-type: none"> • Ich bekomme von dir kaum mit, was in dir vorgeht, was du denkst und fühlst. • Du behältst deine Gefühle meist für dich und ich habe auch schon damit begonnen, meine Gefühle vor dir zu verbergen. 				
	Sonstiges:				

3.3 Störendes Verhalten in Gruppen

Jede Person ist aufgefordert, ihr ungünstiges Verhalten in Gruppengesprächen zu beachten und mithilfe von Rückmeldung und Selbstdisziplin zu unterlassen.

a. Kontakt-und Beziehungslosigkeit:

Man redet aneinander vorbei. Auf Argumente und Meinungen der Gesprächsteilnehmenden wird nicht eingegangen. Man wiederholt immer nur den eigenen Standpunkt. Man hört den anderen nicht zu, weil man zu sehr mit der Formulierung der durchzusetzenden eigenen Meinung oder mit einer kritischen Entgegnung auf vorangehende Beiträge beschäftigt ist.

b. Mangelnde thematische Konzentration:

Man weicht unabgesprochen vom Thema und Ziel der Gesprächsrunde ab, konzentriert sich nicht auf das gemeinsame Thema und die anstehende Aufgabe, sondern schwadroniert frei und ungehemmt in seiner privaten Meinungs- und Erfahrungswelt umher. Man kommt dabei vom „Hundertsten ins Tausendste“. Zum Schluss weiß keiner mehr, was alles und wozu überhaupt besprochen wurde. Das Gespräch verliert sich in Nebensächlichkeiten, weil der „Rote Faden“ verloren ging.

c. Fehlende Argumentationsqualität:

Es werden nur Scheinargumente vorgebracht. Meinungen werden nicht argumentativ unterfüttert, nur unzureichend oder nur scheinbar begründet. Auf Klarheit der Voraussetzungen, auf Folgerichtigkeit und Vollständigkeit der Argumentation wird wenig Wert gelegt. Strittige und unklare Argumente sowie Denkfehler werden nicht hinterfragt oder widerlegt.

d. Fehlende Gleichberechtigung:

Bestimmte Meinungen werden nicht oder nur unzureichend gewürdigt oder standpunkt- oder personenbezogen ab- oder aufgewertet. Auf einzelne wird emotional „Druck“ ausgeübt, sich der Gruppenmeinung anzuschließen. Ein freier Meinungs austausch wird so beeinträchtigt.

e. Mangelnde Gesprächsdisziplin:

Die Teilnehmenden beteiligen sich sehr ungleichgewichtig am Gespräch. Es beteiligen sich nur wenige am Gespräch. Die sich beteiligen, versuchen nicht, die anderen mit einzubeziehen. „Dauer-Redende“ blockieren einen gleichgewichtigen Informationsfluss zwischen Teilnehmenden. Einige halten sich bewusst zurück, um andere für sie Meinungen und Konflikte austragen zu lassen. Man redet unabgesprochen durcheinander in einer Phase gemeinsamer Klärung, gibt keinen Raum für Beiträge anderer, lässt sie nicht sprechen oder aussprechen, fällt ihnen ins Wort. Es wird nicht nacheinander mit Pausen gesprochen, sondern alle reden gleichzeitig. Während das Gespräch läuft, werden Seitengespräche mit den Nachbar*innen geführt.

f. Häufige Fehler der Sprechenden sind:

- Die Sprechenden ordnen ihre Gedanken nicht, bevor sie zu sprechen beginnen.
- Sie drücken sich ungenau, allgemein, abstrakt und ohne Kontexterhellung aus, so dass man kaum weiß, worum es eigentlich geht.
- Sie wechseln nicht die Perspektive, um zu erfassen, welches Inhaltsinteresse und Verständnisniveau die zuhörenden Personen aufbringen.
- Sie versuchen, zu viel in einer Aussage unterzubringen, so dass diese verwirrend wirkt. Wirksamkeit der Informationsvermittlung nimmt jedoch mit der Kürze und Prägnanz einer Aussage zu.
- Sie bringen viele Ideen ein, die untereinander nicht verbunden sind, so dass eine Zusammenfassung, ein Überblick für die Gesprächspartner*innen schwierig wird.

- Sie reden - häufig aus Unsicherheit - immer weiter, ohne sich in ihre Gegenüber hineinzusetzen und deren Auffassungsgrenze richtig einzuschätzen. Je weniger die anderen verstehen können und wollen, desto geringer wird deren positive Resonanz auf die Sprechenden sein. Dies wiederum erhöht die Unsicherheit und das Bestätigungsbedürfnis bei den Sprechenden, die deshalb umso mehr reden usw.
- Sie schließen ihre Beiträge zu eng an die der Vorredner*innen an, so dass nicht genügend Zeit bleibt, das zuvor Gesagte zu verdauen und sorgfältig eine Entgegnung zu erwägen.

g. Häufige Fehler der Zuhörenden sind:

- Die Zuhörenden sind nicht mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei den Sprechenden.
- Anstatt aufmerksam zuzuhören, denken sie eine Entgegnung schon an („Was kann ich dem entgegensetzen?“) und proben deren Formulierung. Dadurch werden bestimmte Punkte der Beiträge der vorher Redenden übersehen. Die Beiträge bauen nicht aufeinander auf, und das Gespräch kommt nicht voran.
- Sie neigen eher dazu, sich über Nebensächlichkeiten der Beiträge zu ereifern, die sie emotional ansprechen, anstatt den ganzen Sinn, das Neue und das Wesentliche der Mitteilungen zu erfassen.
- Sie neigen auch dazu, entweder die Inhalts- oder Beziehungsseite der Beiträge überzubewerten bzw. eine der beiden Seiten auszublenden, statt sich um das Verständnis jedes Aspektes einschließlich des Wechselspiels der Aspekte zu bemühen.
- Sie denken den vermutlichen Gedankengang der Sprechenden weiter und reagieren mit ihrem Beitrag auf ihre eigenen Gedanken, nicht aber auf das, was die anderen tatsächlich gesagt und gemeint haben.
- Sie versuchen, Unangenehmes auszublenden oder umzudeuten und weniger Vertrautes in ihre dafür nicht passenden Denkmuster einzuordnen.

3.4 Kontaktverlust durch Trance

Selbst- und Fremdkontakt in der Gegenwart sind die Voraussetzungen für Verständigung. Die Fähigkeit, unsere Gefühle wahrzunehmen und so zu kontrollieren, dass sie uns nicht überschwemmen und aus der Gegenwart herauskatapultieren, ist entscheidend dafür, ob wir mit anderen Personen im Kommunikationsprozess in einen Hier-und-Jetzt-Kontakt kommen und in ihm bleiben können oder ob wir in Muster von kontaktzerstörender Regression zurückfallen. Wenn die gegenwärtige Situation Kontakterfahrungen aus der Vergangenheit aktiviert, die uns im Eigen- und Fremdkontakt behindern, dann wird die Kommunikation grundlegend gestört. Einsicht, Verstand, Vernunft, die Großhirnrinde und der für Sozialkontakt zuständige Teil des Autonomen Nervensystems, ventraler Vagus genannt, werden ausgeschaltet. An ihre Stelle treten in Verbindung mit Verlassenheitsängsten und Ohnmachtsgefühlen automatische Gewohnheits- und Schutzreaktionen, treten Angriff oder Flucht, gesteuert vom Sympathikus des Autonomen Nervensystems, treten Verbergen, Vermeiden, Verdrängen, Verleugnen, Opferfantasien, Verteidigungsmechanismen oder schlimmstenfalls Erstarren in akuter Todesfurcht, gesteuert vom dorsalen Vagus. Nützliche Annahmen über Kommunikation, nützliche Kommunikationsregeln kann nur nutzen, wer nicht in Alltagstrancezuständen verfangen, sondern wach ist. Bevor wir nicht aus Trancemustern herausgefunden haben, ist eine unsere Verständigung fördernde Kommunikation nicht möglich. Solange wir Konflikte fürchten, kein Vertrauen in die anderen Personen haben oder voller Angst und Groll in Erinnerung an alte Verletzungen sind, ist es schwer bis unmöglich, gut zu kommunizieren. Wichtig ist, dass man erstens Zustände von Alltagstrance als solche erkennt und zweitens Wege findet, wieder ins Hier-und-Jetzt, in die momentane Achtsamkeit hinein aufzuwachen.

Wenn die gegenwärtige Situation Kontakterfahrungen aus der Vergangenheit aktiviert, die uns im Eigen- und Fremdkontakt behindern, dann wird die Kommunikation grundlegend gestört. Einsicht, Verstand, Vernunft, die Großhirnrinde und der für Sozialkontakt zuständige Teil des Autonomen Nervensystems, ventraler Vagus genannt, werden ausgeschaltet. An ihre Stelle treten in Verbindung mit Verlassenheitsängsten und Ohnmachtsgefühlen automatische Gewohnheits- und Schutzreaktionen, treten Angriff oder Flucht, gesteuert vom Sympathikus des Autonomen Nervensystems, treten Verbergen, Vermeiden, Verdrängen, Verleugnen, Opferfantasien, Verteidigungsmechanismen oder schlimmstenfalls Erstarren in akuter Todesfurcht, gesteuert vom dorsalen Vagus.

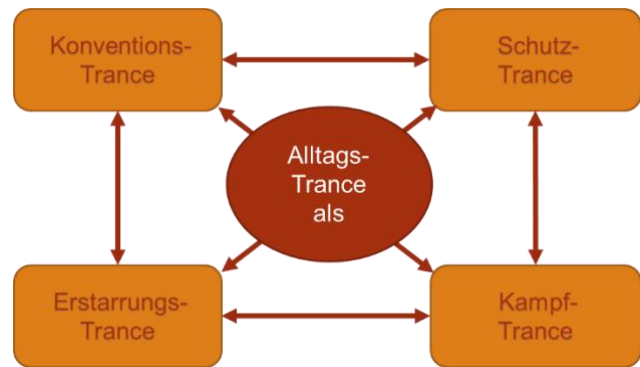
Nützliche Annahmen über Kommunikation, nützliche Kommunikationsvereinbarungen kann nur nutzen, wer nicht in Alltagstrancezuständen verfangen, sondern wach ist. Bevor wir nicht aus Trancemustern herausgefunden haben, ist eine unsere Verständigung fördernde Kommunikation schwer bis gar nicht möglich. Solange wir Konflikte fürchten, kein Vertrauen in die anderen Personen haben oder voller Angst und Groll in Erinnerung an alte Verletzungen sind, ist es schwierig, gut zu kommunizieren. Wichtig ist, dass man erstens Zustände von Alltagstrance als solche erkennt und zweitens Wege findet, wieder ins Hier-und-Jetzt, in die momentane Achtsamkeit, die herzoffene Aufmerksamkeit hinein aufzuwachen.

Trancezustände sind im Wesentlichen:

- **Konventionstrance:**

Wir handeln automatisch in mehr oder minder bewährten Gewohnheitsmustern, in Rollenklischees, im Rahmen von kulturhistorisch, moraltheologisch, ideologisch und zeitgeistig vorgegebenen Erlaubniskorridoren, also demgemäß, was als normal, üblich, erwünscht, richtig, erlaubt etc.

angesehen wird. Auf Abweichung von Konventionen reagieren wir gefühlsmäßig mit Angst durch Verunsicherung und sogar mit Antipathie, mit Zurückweisung.



- **Schutztrance:**

Wir denken, fühlen, entscheiden und handeln im Rahmen der jenseits unserer Schutz- oder Abwehrmechanismen verbleibenden Möglichkeiten. Wenn wir im Wesentlichen als Kinder durch Personen oder Umstände verletzt zu werden drohten, haben wir uns als damals beste Möglichkeit bestimmte Schutzmechanismen wie Verdrängung, Verleugnung, Verinnerlichung oder Verschiebung durch Projektion zugelegt. Was uns damals genützt hat, kann uns heute vom Kontakt mit der Realität der Gegenwart abhalten. Bevor es zu Schutzreaktionen kommt, entsteht zumeist ein Gefühl der Angst in uns.

- **Kampftrance:**

Bei realer, aber auch bei vermeintlicher Gefahr – und um letztere geht es hier –, bei Disstress, starker Unsicherheit, Bedrohung, Konflikteskalation, Angst vor der Angst als Panik und Schrecken schaltet sich das Großhirn aus und schalten sich Alarmgefühlzentren im Mittel- und Kleinhirn ein, kommt es zu sogenannten sympathikotonen Reaktionen im Autonomen Nervensystem. Wir erleben uns nicht mehr als agierend, sondern mit Notprogrammen als gefährdetes Opfer reagierend. Wir erleben eine Kombination der Gefühle aus Angst und Wut, die zumeist in ihrer Heftigkeit und Zähigkeit wenig mit der tatsächlichen Situation zu tun hat. Die Kampfform des Angriffs wird in Kommunikation oft über den Weg der negativen Kritik ausgetragen: „Du entsprichst nicht meinen Ansprüchen. Deshalb bist du nicht okay.“ Die Kampfform des Schutzes wird oft über Rechtfertigungen ausgetragen. Die Kampfform des Fliehens wird oft über Verstummen und Schweigen ausgetragen. Flucht ist eine mächtige Kampfform. Der wahre Kommunikations- und Beziehungskiller ist der, keine Resonanz zu bekommen. Jede Resonanz ist besser als keine Resonanz, wenn es darum geht, miteinander in Kontakt zu kommen, einander zu erreichen. Keine Resonanz zu bekommen, lässt Menschen allein, unsicher und alarmiert zurück.

- **Erstarrungstrance:**

In erheblichen Stresssituationen, die als äußerst bedrohlich, als lebensgefährdend erlebt werden, die von intensiven Gefühlen der Vernichtungsangst, der Ohnmacht und Hilflosigkeit begleitet sind, reagieren wir mit Erstarrung.

Unser Wachbewusstsein kann getrübt werden durch kurze Momente oder aber durch Dauersituationen von Alltags-trance. Wir können uns durch mehr oder minder bewusste Autosuggestionen, durch Abwehr- und Schutzmechanismen, durch unwillkürliche Reaktionen des autonomen Nervensystems sowie durch Ausschüttungen von Botenstoffen und Hormonen von den Wirkerfahrungen des Augenblicks, des Hier-und-Jetzt weitgehend abkoppeln und dadurch unfähig werden, kontaktpoll und kreativ anstehende Probleme und Konflikte zu klären und zu lösen. Deshalb besteht ein

wesentlicher Teil von Kontaktbereitschaft darin, derlei Alltagstrancezustände zu erkennen und so schnell und wirksam wie möglich aufzulösen.

Wir sind im Leben viel seltener wach als uns – würden wir unser Traumwandeln, unsere Tagträume und unsere Abwesenheit von Bewusstheit bemerken – lieb und recht sein kann. Häufig sind wir in unserem Alltagsvollzug auf „Autopilot“ eingestellt:

- Wir reden oft, ohne uns dabei zuzuhören und uns der Wirkung unserer Worte, insbesondere der Mimik und Gestik auf die Zuhörenden bewusst zu werden.
- Wir fahren als Beifahrende im Auto, ohne zu wissen, wo wir sind, und ohne uns den Weg zu merken.
- Wir handeln, ohne unsere dem zugrundeliegenden impulsgebenden Bedürfnisse, Werte und Handlungsmotive zu kennen.
- Wir essen, ohne den Geschmack der Speise oder unseren Sättigungszustand zu registrieren.
- Wir glauben erwachsen und bewusst zu sein und handeln zugleich in den eingeübten und leider inzwischen situations- und personenunangemessenen Gewohnheitsmustern aus frühen Kindheitstagen.
- Wir entwickeln Gefühle, drücken Emotionen aus, die in Intensität und Dauer nicht zum Anlass passen.
- Wir halten uns an Normen, Regeln und Konventionen, über deren Sinnhaftigkeit im gegenwärtigen Lebenskontext wir uns keine Gedanken machen.

Kurz: Wir sind zwar anwesend, aber nicht wirklich voll da im Hier-und-Jetzt, weil wir zu sehr gestresst sind. Wir befinden uns in einem stressmildernden oder stressabwehrenden Trancezustand, der uns festhält.

Um im Alltag existieren zu können, um nicht im Chaos tausendfacher Entscheidungszwänge verrückt zu werden und unterzugehen, binden wir zumeist unsere Entscheidungen und Handlungen in Norm-, Ritual- und Gewohnheitsstrukturen ein, teilweise unabhängig davon, ob diese Normen, Rituale und Gewohnheiten nützlich oder schädlich für uns selbst oder andere waren, sind oder sein werden. Alltagstrancen laufen zumeist unbewusst ab, können aber bewusst gemacht werden. Deshalb kann man einen Trancezustand als bewusst-unbewusstes Erleben und Handeln bezeichnen. Bewusst-unbewusste Entscheidungen sind in vielen Situationen beruflichen, gemeinschaftlichen und privaten Alltags funktional, also nicht von vornherein ungünstig oder gar schlecht. Bewusst-unbewusst

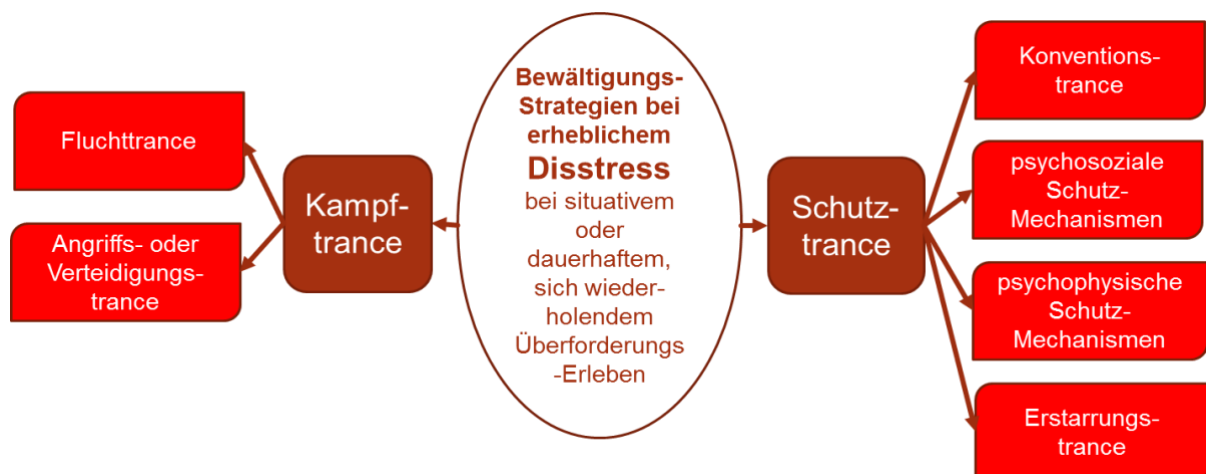
- entscheiden wir aus beruflicher und privater alltäglicher Routine: „Das hat sich so bewährt.“ „So möchte ich es immer haben.“ „In dieser Reihenfolge gehe ich normalerweise vor.“
- halten wir uns an Alltags- und Festtagsrituale: „Zu Weihnachten sagen die Kinder vor der Bescherung ein Gedicht auf.“ „Zum Frühstück lese ich regelmäßig die Regionalzeitung.“
- bewegen uns wie selbstverständlich in den vorgegebenen kulturellen Normen unserer Gesellschaft: „Das macht man eben in Deutschland so.“ „Wir Deutschen sind von Natur aus ordentlich, fleißig und ein wenig schwermütig.“ „Norddeutsche Menschen sind eher wortkarg und kontaktscheu.“
- akzeptieren wir Gesetze, Dienstanweisungen und „Spielregeln“ im Miteinander: „So gehört sich das.“ „Dieses Gesetz hat sich bewährt, weil es mir Vorteile bringt.“ „Diese Verordnung erscheint mir sinnvoll und brauchbar.“

In bestimmten Alltagssituationen ist ein Trancezustand von Vorteil. So können wir uns beispielsweise beim Autofahren zugleich auf Gespräche mit Beifahrenden, auf Informationen aus dem Radio einlassen, wenn die Verkehrssituation dies zulässt. Automatisiertes Autofahren ist ein funktionaler Trancezustand.

Dysfunktional, zur Problem- oder Fixierungstrance wird Alltagstrance als eingefleischtes, sich in Disstress- und Problemsituationen nahezu automatisch

wiederholendes, meist schon lange existierendes Verhaltensmuster dann, wenn dieser Zustand uns daran hindert, wache, bewusste, klare, verantwortliche, alternative Entscheidungen im konkreten Augenblick zu treffen. Zustände der Problem- und Fixierungstrance sind Ausdruck der Angst vor dem unmittelbaren Erleben im Hier-und-Jetzt. Wir bleiben, das Neue und Unbekannte vermeidend, vorsichtshalber auf die bekannten, aber ungelösten Probleme und auf überholte Lösungen aus der Vergangenheit fixiert. In diesem Sinne kann man Problemtranceerleben auch dazu nutzen, um zu erkennen, dass man nicht vollständig anwesend und wach ist. Man kann also dysfunktionale Alltagstrancen mit viel freundlicher Achtsamkeit als Aufwachhilfe, als Wecker benutzen. Problem- und Fixierungstrancen – im Folgenden nicht völlig trennscharf unterschieden in Konventions-, Schutz-, Kampf- und Erstarrungstrance – sind also definiert als dysfunktionale, einschränkende, die Entwicklung unseres Persönlichkeitspotenzials hemmende, zumeist wenig bewusste Daseinszustände. Unbewusste Problem- und Fixierungstrancen reichen oft bis in unser Kindheitserleben zurück, als wir abhängig und formbar waren und der bewusste Verstand noch nicht voll entwickelt war. Häufig halten wir diesen Trancezustand für die Realität und bemerken unsere anhaltende Selbsthypnose gar nicht. Zustände der Alltagstrance ermöglichen uns zwar ein Leben in gewohnten Bahnen, hindern uns jedoch daran, neue Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen und damit neue Kompetenzen zu entfalten. Wir träumen unser Leben, statt unsere Träume zu leben.

Die Formen der Problemtrance, im Folgenden grob unterteilt in Kampf- und Schutztrancen, haben sich zumeist im Zusammenhang mit Überforderungserleben entwickelt. Problemtrance war bisher eine irgendwie taugliche, die scheinbare bestmögliche Bewältigungsstrategie für erheblichen Disstress bei situativer oder dauerhafter, sich wiederholender psychophysischer oder psychosozialer Überforderung.



Wie kann man Eustress als positive Herausforderungen von Disstress als Überforderung, die unzufrieden und auf Dauer krank macht, unterscheiden? Eustress lässt uns hellwach in der Gegenwart sein. Disstress lässt mich in Problem- und Fixierungstrance übergehen. Ich muss ihn abwehren. Ich muss mich schützen. Dysfunktionale Alltagstrance insgesamt erkennt man unter anderem an folgenden Erlebensmerkmalen:

- Wir sehen die Gegenwart im Lichte der Vergangenheit. Vergangene Ängste, Verletzungen, Kränkungen, Schocks und Schrecken mischen sich in unsere Gegenwart ein.
- Wir projizieren Befürchtungen und Ängste in die Zukunft, obwohl diese prinzipiell offen ist.
- Wir glauben, nicht anders erleben und handeln zu können. Die Situation erscheint als alternativlos.

- Wir erleben uns ohne reale Machteinwirkung von außen als gezwungen, zur Reaktion verpflichtet.
- Wir definieren uns als ohnmächtiges und hilfloses Opfer der bösen anderen Menschen, der schädigenden Umstände, der Intrigen, der Herrschenden, der Verschwörungen hinter unserem Rücken.
- Wir glauben an die Wahrheit und Wirksamkeit von Überzeugungen (Einschärfungen, Glaubenssätzen) aus der Kindheit wie z. B.: „Ich bin nicht akzeptiert.“ „Ich muss mich verstellen.“ „Ich muss mir mein Dasein verdienen.“ „Ich soll ständig etwas tun.“ „Ich kann mich nicht durchsetzen.“

Anzeichen für Dauer-Disstress, anhaltende Überforderung oder Traumatisierung (Kränkung, Verletzung, Einschränkung)

1. Bedürfnis, sich ständig zu überarbeiten. Verbunden mit einem ständigen Überanstrengungsgefühl
2. Drastisch verminderte Stresstoleranz und Stressresistenz mit Verlust der situativen Anpassungsfähigkeit
3. Schlafschwierigkeiten, Schlafstörungen und Schlaflosigkeit
4. Versteifungsmuster in der physischen Organisation des Körpers wie Zustände körperlicher Starre, die mit Gefühlen äußerster Hilflosigkeit, Verletzlichkeit und Ausgesetztsein einhergehen, Taubheitsgefühle, Mangel an Beweglichkeit, chronische Erschöpfung und andere Arten, mit denen wir Energie in unserem Körper unten halten
5. Abspaltung (Dissoziation) von gegenwärtigen Situationen und Körperempfindungen aus der Wahrnehmung,
z. B. fehlendes Gespür für bestimmte Körperregionen oder Auflösung des Ich-Gefühls (Depersonalisation)
6. Leugnung jeglicher körperlicher oder geistiger Funktionsbeeinträchtigung, Schwäche und Erkrankung
7. Isolations-, Ausgeschlossenheits- und Einsamkeitsgefühle, ständige Scham- und Schuldgefühle, Verwirrung und Orientierungslosigkeit sowie Eindruck, von anderen nicht gesehen zu werden
8. Verhaltens- und Bindungsstörungen als Unfähigkeit, sich auf Kontakt zu bestimmten Menschen festzulegen und nahe Beziehungen oder sogar nur Bekanntschaften aufrechtzuerhalten
9. Unfähigkeit, Hilfe anzunehmen und andere psychosoziale Störungen
10. Stimmungsschwankungen von Euphorie bis Depressivität und ständige Ruhelosigkeit
11. Anspannung und Verkrampfung im Zwerchfell und anderen Körpergeweben
12. Spannung an der Schädelbasis und am Kreuzbein
13. Ein geschädigtes (soziales) Nervensystem (ventraler Vagus)
14. Plötzliche Übererregungszustände und generelle Unfähigkeit, mit Erregungszuständen umzugehen
15. Emotionale Auffälligkeiten wie übertriebene Todesangst, häufiges Weinen, Wutausbrüche, Alpträume, heftige Flashbacks (Rückerinnerungen an schreckliche und ängstigende Ereignisse)
16. Angststörungen unter anderem als Angst, wahnsinnig zu werden oder sterben zu müssen, als Phobien, Panikattacken, Zwangsstörungen und hypochondrische Ängste
17. Betäubung der inneren Regulation durch Alkoholkonsum und andere Arten der Sinnesdämpfung
18. Eingeschränkte Atmung
19. Chronische Erschöpfung und sehr niedrige physische Energie
20. Immunsystems- und endokrinologische, die Ausschüttung von Hormonen betreffende Probleme
21. Psychosomatische Erkrankungen, insbesondere Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenprobleme, Asthma, Reizdarm, schweres prämenstruelles Syndrom
22. Eine Amygdala (Mandelkern im Mittelhirn), die immer noch auf äußersten Notalarm eingestellt ist
23. Depression und Katastrophenfantasien in Verbindung mit einer gestörten inneren Regulation des Körpers

3.5 Alltagstrance als Konventionstrance

Konventionstrance ist die nicht hinterfragende und damit nicht ins selbstkritische Wachbewusstsein gelangende Hinnahme gesellschaftlicher Übereinkünfte (intersubjektiver Konstruktionen sozialer Zustände) als alternativlose Wirklichkeit. Die Form der kollektiven Trance ist dadurch gekennzeichnet, dass wir uns ohne selbst- und situationskritisches Hinterfragen, also ohne autonome, selbstkritisch durchdachte Wertkriterien innerhalb der in der Gesellschaft üblichen Gebote, Verbote, Tabugrenzen, Gesetze, Gewohnheiten, Rollenvorgaben, Fetischisierungen, Umgangsformen, Moral- und Konformitätszwänge und Ähnlichem mehr bewegen. Die psychosoziale Wirklichkeit, unsere Art und Weise des Miteinanders wird nicht mehr als geschichtlich gewachsene intersubjektive Konstruktion, als Enkulturations- und Zivilisationsprozess, als ausgedachte und menschengemachte Situation betrachtet, sondern sie wird als richtig und unabänderlich fixiert. Wir sehen also das Bestehende als normal und das Normale als richtig an. Eigenes und Fremdes wird nicht unterschieden. Damit wird die Kränkung vermieden, die mit der Erkenntnis einer Fremdsteuerung durch dritte Personen wie durch einschränkende institutionelle und normative Strukturen von zeitgeistbegrenzter Kultur, Wirtschaft und Politik verbunden ist.

Versteht man Konventionen und Verhaltensnormierungen im weitesten Sinn als Strukturen von Beziehungsfeldern, dann können sie grundsätzlich zweierlei Funktionen haben. Als Sicherheitsfunktion kann Konvention uns im Sinn eines angemessenen Rahmens Sicherheit und Freiheit bieten. Beispielsweise findet ein Kind in seinem Laufstall Schutz und Ruhe, um seine Aktionsmöglichkeiten innerhalb des Laufstalls kennenzulernen. In der Sicherheit der Begrenzung können Möglichkeiten vorübergehend zur Wirklichkeit werden.

Als Einschränkungsfunktion kann Konvention im Sinn eines zu engen Rahmens hingegen auch Einschränkung und Abspaltung bedeuten. Ist der Laufstall dem Entwicklungsstand nicht mehr angemessen, dann muss er überschritten werden, damit man sich im nächstgrößeren zurechtfinden kann. Hier verhindert die Wirklichkeit der Begrenzung die Entfaltung von Möglichkeiten.

Bleibt ein Individuum also an frühere „Laufställe“, an Riten und Mythen aus der Kindheits- und Herkunftskultur fixiert, dann stellen solche innerpsychischen Normen mitsamt den gesellschaftlichen Institutionen, die diese Normen vertreten, ich-einschränkende Strukturen dar. Letztlich sind alle psychosozialen Charakterverengungen, alle psychosozialen Störungen auf derartige intrapsychische Dissoziationen (d. h. auf Aufspaltungen in „gut“ und „böse“, in „richtig“ und „falsch“, in „exklusiv“ und „inklusiv“, in „zugehörig“ und „ausgeschlossen“) in Form unangemessener Normfixierungen (zu enge oder kompensatorisch zu weite „Laufställe“) zurückzuführen. Sogenannte Persönlichkeitsausprägungen, Charakter- oder Wesenszüge eines Menschen, also alle Fixierungen auf bestimmte Rituale, Verhaltensmuster oder Schemata sind Bestandteile der Konventionstrance: „Ich glaube, nicht anders zu können und zu dürfen, und darum will ich auch nicht anders sein, als ich derzeit bin.“ Die Entscheidung über das eigene Leben wird tranceartig auf die Eltern, die Gesellschaft, die Religion und den Glauben, die Modemacher, die Ideologien und den Zeitgeist, auf die Kultur mitsamt ihren sprachlichen und mythisch-symbolischen Engführungen, das Schicksal, die Umstände, die akzeptierten Zuschreibungen und Stigmatisierungen (ich als depressiver Mensch) verschoben. Wahlfreiheit wird verleugnet. Konventionstrance stellt sich so als Konzept der unbewussten Selbstentmündigung dar.

Generelle Transformation: Eine Befreiung aus Konventionstrance erfordert, durch bewussten Einsatz der oben genannten zehn Wachbereitschaften in einen Zustand der Wahlfreiheit zu gelangen. Achtsam und hellwach, glockenklar und humorvoll, umsichtig und selbstfreundlich kann man seine Identifikationen und Annahmen über die Wirklichkeit auf Situationsgerechtigkeit und Entwicklungsnutzen hin überprüfen. So kann es gelingen, seine Reaktivität und Konformitätszwänge zu überwinden und

Verantwortung für die aktive Gestaltung seines eigenen Lebens zu übernehmen. Es geht darum, tief in Leib, Geist und Seele eingebrannte Gewohnheitsmuster zu unterbrechen und zu überprüfen, chronische soziale Verwicklungen und andere einengende Einfleischungen (Habitualisierungen) zu überwinden und beharrlich Neues einzuladen, weil nur im Neuen das Bessere zu finden ist, weil nur das bewusst angegangene Neue („So habe ich das bisher noch nie gemacht, gesehen, gedacht.“) eine Befreiung aus Konventionstrance ermöglicht.

3.5.1 Ausblendung des Persönlichkeitshintergrundes

Im Alltag geht es meist um das Offensichtliche, um den Vordergrund unseres Erlebens.

- So nehmen wir, was das Erleben des Körperlichen betrifft, eher unsere Handlungen und die sie begleitenden Bewegungen bzw. zum Teil auch deutliche Bewegungseinschränkungen wahr als unsere im Hintergrund liegende eingefleischte Haltung, unseren Habitus, die längerfristig unseren Handlungsrahmen festgelegt. Dies wird bei Bewusstmachung der körperlichen Schutzmechanismen deutlich.
- So nehmen wir, was das Erleben der Gefühle betrifft, eher unsere Affekte – insbesondere die starken – von Annäherung (hin zu), Zurückweichen (weg von) und Abwehr (gegen) wahr, gegebenenfalls auch unsere sich daraus ausdifferenzierenden Gefühle, kaum aber die im Hintergrund des Fühlens liegende Stimmung oder Gestimmtheit.
- So bekommen wir, was das Erleben des Geistigen betrifft, eher unsere in Worte und/oder Bilder und Symbole gefassten Gedanken als Zustimmung zu oder



Ablehnung von Ereignissen mit als unseren im Hintergrund mitlaufenden Wertungen, die in ihrer Gesamtheit unsere Lebenseinstellung formen und dem jeweiligen Zustand der Bewusstheit (Awareness) Aufmerksamkeit zu schenken.

Generell wird dem eher farblosen, unscheinbaren Überdauernden, dem Ständigen, den Mustern und Schemata, dem Habitualisierten und Charakter, dem Sich-Wiederholenden, den Ritualen und Gewohnheiten, also dem Hintergründigen in unserer Existenz weit weniger Beachtung geschenkt als dem eher bunten sich scheinbar – oft nur dem Scheine nach – permanent verändernden Vordergrund unseres Hierseins. Jedoch wirkt das, was ständig wirkt, weit wirksamer und überdauernder auf uns ein als das, was uns halb zufällig, halb geplant in vielfachen Varianten an der Oberfläche unserer Existenz begegnet.

Transformation: Künftig sollten wir diese Hintergründe mehr ins Gewahrsein einbeziehen. Will man sich wirklich und wirksam verändern, so sollte man dem, was sonst eher im Hintergrund der Existenz abläuft – den Einstellungen, Grundstimmungen und Haltungen – weit mehr Beachtung schenken.

3.5.2 Normativität der Normalität

Wer unter normalen Bedingungen normal aufwächst, neigt dazu, das Vorgefundene als „naturgegeben“ anzusehen. Diese Menschen wachsen relativ konfliktlos und bequem in den Käfigen auf, die die Welt für sie bereitgestellt hat. Sie merken oft gar nicht, wie sie sich in ihrem Leben darauf beschränken, Rezepte auszuführen, an deren Zusammenstellung sie selbst kein Mitspracherecht hatten. Kinder werden in ein bestimmtes Netz von Normen eingefügt. Das Kind bildet nach und nach ein Bewusstsein heraus, zunächst einmal darüber, wer es (er oder sie) ist. Von da ausgehend entsteht ein Bewusstsein dessen, was es will, was es begehren darf, was ihm untersagt ist ... und all das grenzt es mit Wörtern ein. So fixieren sich über alle möglichen Identifikationen, Projektionen, Verschiebungen, Sublimierungen usw. auf mehr oder minder stabile Weise nach und nach die Objekte (die Wörter, die Persönlichkeit), bis daraus die mehr oder weniger definierten triebhaften, gefühlsgeladenen, rationalen Subjekte (die „Unterworfenen“) entstehen, die wir am Ende sind.

Die Eltern verfügen immer über ein dicht gewobenes Netz von Vorurteilen, auf dessen Grundlage sie ihre Normen durchsetzen. Einige Verhaltensweisen ihrer Kinder begrüßen sie, während sie andere tadeln. Dieser Vorgang läuft selten bewusst, meist als Wiederholung oder als Rebellion gegen die elterlichen Erfahrungen ab. Auf diese Weise werden die Normen zu Beginn als etwas von außen Kommendes auferlegt. Als Belohnung dient die Bestätigung der elterlichen Liebe, deren Verweigerung als Strafe. Angst vor Liebesentzug reguliert also die Bedürfnisse, Gefühle und Handlungsimpulse der Kinder im Sinne der elterlichen Normen. Was wir anschaulich und sinnlich unmittelbar erleben, prägt unser Erleben, unser leibgebundenes Denken. Je früher wir etwas erleben, desto mehr und bewusstseinsferner prägt dieses Erleben sich uns ein. Prägungsprozesse verlaufen bottom-up: vom Leibempfinden zum Gefühl zum Verstand. Was sich uns eingepägt hat – die ersten Bezugspersonen, die Umgebung, die Sprache, die Alltagsrituale, die Mythen in einer Kultur – wirkt meist wie alternativlos, solange wir im jeweiligen Erlebenskontext verharren. Durch kulturelle gesellschaftliche Übereinkunft, durch intellektuell und rituell abgesicherte Intersubjektivität wird das Erlebensfeld zum Erfahrungsfeld: „So sind wir Menschen.“ „So ist das Leben.“ „So funktioniert das Zusammenleben.“ „So ist die Welt eben und nicht anders.“ „Das sagen schließlich alle, zumindest alle, die ich kenne und schätze.“ Man spricht in diesem Zusammenhang auch von der „normativen Kraft des Faktischen“. Der normative Prägungsprozess läuft mit Erwerb des Vorstellungsvermögens, der Sprache und des abstrakten Denkvermögens auch top-down: vom Verstand (Einstellung) zum Gefühl (Gestimmtheit) zur Verankerung im Leib (Haltung). Das, was da ist, die mit den Sinnen wahrgenommene Realität, die wir vorfinden, ist gut und richtig: „Die Erde ist eine Scheibe. Die Sonne steigt im Osten empor und versinkt im Westen. Das sieht man doch. Basta.“

Man ignoriert dabei, dass Vieles in Wirklichkeit anders ist und auch ganz anders hätte werden können.

Normalität ist ein Begriff, der durch Anpassung an die gesellschaftlichen Normen einer gegebenen Zeit bestimmt wird, und zwar unabhängig davon, ob diese Gesellschaft als solche gesund oder verrückt ist.

Unablässig ist der Mensch bemüht, Angst abzuwehren. Der banalste und leider nur allzu übliche Weg läuft darauf hinaus, dem anderen oder sich selbst eine Angst als unbegründet auszureden. Das geschieht oft mit bestem Gewissen. Deshalb kann die so genannte „Normalität“ eine Täuschung sein, hinter der Angst vor der Begegnung mit

sich selbst und mit der eigenen Angst verborgen ist – ein Leben in der Angst vor der Angst.

Die „Normalität“, die sich aus Angstvermeidung ergibt, führt zu einem ungelebten Leben und zu Verbitterung und Neid denen gegenüber, die anders sind.

Die angepasste, „kleinbürgerlich“ leere Normalität kann als Angstabwehr, vor allem als Identitätsabwehr angesehen werden. Man weiß nicht und will es auch nicht wissen, wer man wirklich ist. Der entwicklungsbereite Mensch sollte seine Angst nicht mit Anpassung an vorgegebene Normen und mit einer Vielzahl von Aktionen im vorgegebenen Rahmen ausagieren, sondern sich ihrer bewusst werden. Er muss aber auch Angst „gesund verdrängen“, beiseitestellen können, um sich nicht von Angst überfluten zu lassen und handlungsfähig zu bleiben. Die Skala ist fließend. Es ist gesund, wenn die Mechanismen zur Angstabwehr nicht rigide, starr, automatisiert sind.

Transformation: Bestehendes, vorgefundenes muss aus seiner Fixierung gelöst, erlöst werden. Wir können uns fragen: „Wie bin ich so geworden, wie ich bin.“ „Wie ist unsere Gesellschaft so geworden?“ „Auf welchen Übereinkünften basiert unsere Gesellschaft.“ „Wer hat was davon, dass unser Miteinander so und nicht anders geregelt ist?“ „Wer hat Interesse daran, den Status-quo zu erhalten, die Dinge so zu belassen, wie sie sind?“ Indem wir die Normalität in Frage stellen, indem wir ihre Normativität hinterfragen, können wir uns schrittweise in Richtung Autonomie durchfragen. Um unterschieden zu können, was in unserer Innenwelt und Mitwelt normal und was gut ist, brauchen wir eine rationale, kritische Distanz. Es geht darum, sich von der kompletten Bedienungsanleitung befreien zu können, die alles enthält, was eine „normale Person“ ausmacht. Hat man einmal die Würde genossen, selbst in Freiheit die Regeln für sein eigenes Leben zu erschaffen, lässt man sich nicht mehr so leicht in den Käfig der „Normalität“ zurückholen. Wir Menschen blieben nur dann widerstandslos in unseren Käfigen, wenn wir diese für etwas Natürliches und Unausweichliches halten. Wenn wir entdecken, dass es sich dabei um einen Drahtverhau handelt, den die Vorfahren errichtet haben, fordern wir das Recht ein, selbst die Grenzen unserer Person abzustecken. Das ist leicht machbar und stört niemanden, denn im Unterschied zur begrenzten Erde, die durch Konsumfreiheitsmaßnahmen nicht ausgebeutet werden darf, wird die innere Welt umso weiter, wird die Freiheit umso größer, je mehr Menschen sie miteinander teilen. Der Vernunft sind Handlungen zuwider, die sich gegen die Gemeinschaft oder die Freiheit jeder einzelnen Person richten. Aber diese Begrenzungen oder Regeln stellen in Wirklichkeit nicht gerade sehr hohe moralische Ansprüche und Forderungen, außer für Menschen, die glauben, außerhalb der Gemeinschaft zu stehen. Bei einem Ausstieg aus der Normativität der Normalität findet ein Wechsel im Ethikkonzept statt. Wir werden erwachsen, wachsen aus vorgegebenen geistigen Begrenzungen heraus, indem wir von einer vorgegebenen mystischen Ethik zu einer selbst entwickelten Vernunftethik wechseln.

Die mystische Ethik ging aus Geboten der Vorfahren, meist aus den „Geboten des Vaters“ hervor. Was an der Ethik uns großartig, geheimnisvoll, in mystischer Weise selbstverständlich erscheint, das entstand im Zusammenhang mit Religion oder Staatsideologie, abgesichert durch umfangreiche, gleichsam „adipöse“ Vorschriften, die moralische Anforderungen unnötig aufblähten. Eine Vernunftethik hingegen entspricht den Notwendigkeiten eines Gesellschaftsvertrages. Vorschriften rechtfertigen sich auf rationale Weise durch die Notwendigkeit, die Rechte der Gemeinschaft gegen den Einzelnen, die Rechte der Einzelnen gegen die Gesellschaft und die der Individuen gegeneinander abzugrenzen. Wenn der Vernunft erlaubt wäre, die Verbote und moralischen Gebote aufzustellen, wäre das Ergebnis viel freier und glücklicher. Bei Vernunftethik greifen wir auf unser eigenes, experimentell zu formendes Urteilsvermögen zurück: „Wem schade ich damit?“ „Macht es eindeutig gute Dinge wie

Angst-
Bewusst-
sein



Angst-
Verdrän-
gung

Liebe oder Freundschaft leichter oder schwerer?“ „Würde es mir etwas ausmachen, wenn es ein anderer täte?“ „Hätte ich das Recht, mich in das Leben eines anderen einzumischen, wenn er sich hierfür entschiede, oder würde ich es im Gegenteil respektieren als etwas, das zu seiner Privatsache gehört?“

Der Erwerb einer Vernunft, die uns selbst mit unseren Bedürfnissen wie auch das Menschheits- und Mitweltganze in den Bewusstseinsraum einbezieht, ist eine lebenslange Lernaufgabe.

3.5.3 Unterwerfung unter die Macht der Gewohnheit

Der Gewohnheit zu folgen, heißt, dass man anerkennt: „Was ich gegenwärtig tue, ist das beste, das mir geschehen kann.“ In der Gewohnheit erhält das Uns-Vertraute einen höheren (Stellen-) Wert als das Neue und Unvertraute: „Lieber das bekannte Elend als das unbekanntes Glück.“

Gewohnheit, weil sie scheinbar nicht so ängstigt wie das Neue, entwickelt einen Handlungssog. Man tut automatisch das Vertraute und vermeidet automatisch, mit Alternativen zu experimentieren. Eigentlich sollte uns ein wert-, situations- und personenunangemessenes Verhalten, eine Stagnation im Überkommenen, ein Leben im Falschen, ein Herausfallen aus der Zeit und der Entwicklung ängstigen: „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.“ Wie alle Erscheinungsformen der Konventions-Trance könnten Gewohnheiten auch als Schutzmechanismen – vor allem gegen das Aufkommen von Angst – betrachtet werden. Auch der „gesunde“ Mensch ist auf seine Bewältigungsstrategien gegen die Angst angewiesen. „Harmlos“ sind solche Strategien wie die Gewohnheitsfixierung, solange sie nicht in ihrer Intensität und in ihrer Unverrückbarkeit den Menschen dominieren und dem Scheine nach unverrückbar fixieren. Gewohnheiten sind die „gesundeste“ und „harmloseste“ Form der Angstabwehr. Sie vermitteln uns Sicherheit. Wir wissen, woran wir sind und wie es weitergeht. Macht der Gewohnheit und Angst vor Veränderung und Trennung zeigen sich u. a. in der Unterhaltungsmusik, die zum „infantilen“ Schema der kaum variierten Wiederkehr eines einzigen melodischen Schemas mit identischer rhythmischer Figur neigt.

Transformation: So wie ein Auto regelmäßig zum TÜV kommt, sollten auch unsere Gewohnheiten mindestens alle zwei Jahre gründlich auf Stimmigkeit im Kontext unseres sich hoffentlich entwickelnden Wertesystems und Lebensentwurfes überprüft werden. Mit unangemessenen Gewohnheiten sollte man brechen. Hilfreich ist es, täglich etwas Neues, Ungewohntes ins Verhalten einzuladen, z. B. mit dem anderen Bein aus dem Bett aufstehen, um die Neuangst zu dämpfen, die Neufreude zu stärken und flexibel zu bleiben.

3.5.4 Identifikation mit einem destruktiven Menschen- und Weltbild

Aus der Summe unserer Beziehungserfahrungen – vor allem aus den Erfahrungen mit unserer primären Bezugspersonen, deren späteren Stellvertreter*innen und deren Menschen- und Weltbildern – formen wir unser Bild vom Menschen und von der Mitwelt. Wir übernehmen frühe Zuschreibungen über das In-der-Welt-Sein zumeist in einer Zeit, in der wir nicht in der Lage sind, diese Ideen auf ihre Sinnhaftigkeit für ein gelingendes Leben zu überprüfen. Wir tragen mehr oder minder – zumeist minder – bewusst Antworten auf folgende Fragen mit uns herum: „Wie sehen wir uns als Menschen in dieser Welt?“ „Wie verstehe ich mich als Mensch in dieser Welt?“ „Sind wir ein Staubkorn im All oder die Krone der Schöpfung?“ „Sehen wir uns als mit der Mitwelt verbunden oder von ihr weitgehend unabhängig und getrennt an?“ „Inwiefern sind wir frei, inwiefern begrenzt in unseren Möglichkeiten?“

Selten hinterfragen wir frühe verinnerlichte Bilder: „Fördert dieses Menschen- und Weltbild meine und unsere Konstruktivität oder lässt es uns destruktiv werden in Hinblick auf ein Miteinander in der Weltgesellschaft und der Mitwelt?“ „Warum halte ich an Bildern und damit verbunden an Urteilen fest, die eher in Richtung Zerstörung als in

Richtung Heilung weisen?“ Wenn wir uns Urteile über „den Menschen“ und „die Welt“ bilden, ist dieses Urteil dann inklusiv („So bin ich auch.“ „Das gilt auch für mich.“) oder exklusiv („Ich bin jedoch anders.“ „Das gilt nur für die, denen ich nicht nahestehe.“)

Transformation: Menschen- und Weltbilder sind nicht fest, sondern haben sich entwickelt und werden sich mit jeder neuen Erkenntnis, mit jeder neuen Erfindung, in jedem neu entwickelten sozialen Miteinander weiterentwickeln, wenn das Neue eine Chance erhält, sich verbreiten und aufgegriffen werden kann. Selbst die wissenschaftlichen Paradigmen, die Glaubenskonstruktionen der intellektuellen Elite, haben sich – wenn auch nur schleppend und gegen viel Beharrungswiderstand – gewandelt. Es macht etwas mit uns – mit unserem Lebensgefühl -, wie wir auf uns selbst, auf andere Menschen und auf die Welt schauen.

3.5.5 Fesselung an die Herkunft

Das aus der Herkunft Übernommene, die Gesellschafts- und Familienkultur mit ihren Riten und Mythen, mit ihren Einschränkungen und Tabus, mit ihren Menschen- und Weltbild sowie mit ihren Erziehungsmethoden wird oft als unabänderliche, nicht wandlungsfähige Einflussgröße hingenommen, wenn sie überhaupt als Einflussgröße gesehen und akzeptiert wird: „Man tut sowas nicht. Man denkt es noch nicht einmal.“ „Das machen wir in unserer Familie schon seit vielen Generationen so.“ „In der westlichen Welt, in einem zivilisierten Land wie dem unseren ist es üblich, dass...“ „Man achtet darauf, dass man als Einzelner gut zurechtkommt.“

Die Zeitdauer eines kollektiven Verhaltens wird zum Wert erhoben, egal ob dieses Verhalten jemals nützlich war, gegenwärtig sinnvoll ist oder künftig noch wertvoll sein wird. Die Werte der Herkunft infrage zu stellen, löst zumeist tiefe Angstgefühle als Verlassenheitsangst aus.

Transformation: Zwei Worte sollten wir hin und wieder mit Skepsis betrachten: „man“ und „wir“: Muss man das wirklich so machen? Ist das ein echtes gemeinsames Wir oder ein repressiv-vereinnahmendes Wir: „Wir sind eben so und nicht anders.“ Repressiv daran ist, dass bei Abweichung von der Denk-, Fühl- und Verhaltensnorm ein

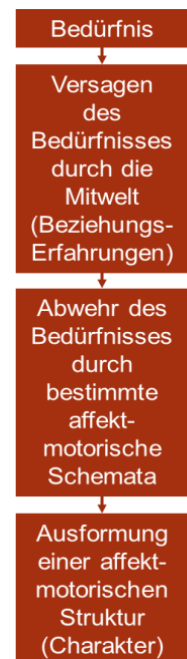
Ausschluss aus dem Klan oder aus der Kultur droht: „Dann musst du sehen, wo du bleibst.“ „Von uns kannst du nichts mehr erwarten.“

1. Was bedeutet mir mein Familien-Name?
Welches Image klebt an meiner Familie?
2. Was weiß ich über meine Herkunft?
Wie weit reicht meine Kenntnis über meine Vorfahren zurück?
Wie war das Leben der ältesten mir bekannten Vorfahren?
3. Gab es in meiner Familien-Tradition bestimmte Personen mit besonderen Talenten/Begabungen?
Wenn ja: Welche davon habe ich übernommen?
4. Welche Wander-Bewegungen kenne ich aus den Teilen der Herkunfts-Familien
 - a. vom Land in die Städte oder anders herum
 - b. aus anderen Ländern
5. Welche Familien-Legenden zu Tragödien und Komödien des Lebens einzelner Personen oder zu Beziehungen werden erzählt?
6. Welche Schrecken, Geheimnisse und Tabus erahne ich in verschiedenen Teilen meiner Herkunfts-Familie?
 - a. Was verschweigt mir meine Mutter wahrscheinlich?
Was deutet auf dieses Verschweigen hin?
 - b. Worüber durfte meine Mutter auf Geheiß ihrer Eltern nicht reden?
 - c. Was verschweigt mir mein Vater wahrscheinlich?
Was deutet auf dieses Verschweigen hin?
 - d. Worüber durfte mein Vater auf Geheiß seiner Eltern nicht reden?
7. Wer hatte warum die Macht, das Sagen im Hintergrund meiner Familie
 - a. meine Vater?
 - b. meine Mutter?
 - c. Geschwister, und zwar _____?
 - d. Ich?
8. Welchen Preis hatte und hat diese Person für die Aufrechterhaltung ihrer Macht-Position zu zahlen?
Welchen Preis mussten/müssen die anderen einschließlich meiner Person zahlen, die sich der Macht-Position unterwarfen oder nicht unterwarfen?

In der Herkunftsfamilie erlebte Erziehungsmethoden		+++	++	+
meist (+++), oft (++) , bisweilen (+)				
1	Verbote (das tut man nicht) mit Strafandrohungen			
2	Verbote ohne Straf-Androhungen			
3	Gebote (das tut man und nichts anderes)			
4	Prügelstrafe durch beide Eltern ohne Erklärung (mit Hilfsmitteln)			
5	Prügelstrafe durch beide Eltern mit Erklärung (mit Hilfsmitteln)			
6	Schläge mit der Hand durch den Vater			
7	Schläge durch die Mutter			
8	Laute Drohungen und Anschreien			
10	Vorwürfe			
11	Erpressungen			
12	Beschimpfung			
13	Beschämung			
14	Ermahnungen			
15	Liebesentzug			
16	Stubenarrest			
17	Andere Formen des Wegsperrrens			
18	Lange erklärende Monologe, bei denen ich meist abschaltete			
19	Versprechungen, die nicht gehalten wurden			
20	Handy- und/oder Spielkonsolen-Verbot			
21	Fernsehverbot			
22	Einschränkung des Sozialkontaktes (mit denen nicht)			
23	Bestechung mit Geld und Geschenken			
24	Unterstützung und Bejahung			
25	Halt und Trost beim Scheitern			
26	Verständliche Erklärungen			
27	Geäußertes Mitgefühl			
28	Vertrauensvorschuss			
29	Erlaubnis und Ermutigung			
30	Mitfreude am Gelingen			
	Sonstiges_____			

3.5.6 Bindung an den Charakter

Persönlichkeits- oder Charakterstrukturen kann man als Prototypen von Bewältigungsmustern, als Beschreibungs- und Entwicklungskonstrukte verstehen, die Mängel und Möglichkeiten zugleich offenbaren. Im Kind sind nicht nur Spannungen, sondern auch Fähigkeiten verkörpert, die es in der frühkindlichen Phase entwickelt hat, in der die Persönlichkeitsstruktur vor allem entsteht. Da Charakterstrukturen aus Beziehungserfahrungen stammen, sind sie immer auch als Muster der Beziehungsgestaltung wirksam und erkennbar. Persönlichkeitsstrukturen sind also Antwortmuster, sind Stile des Umgangs mit Erfahrungen, die nicht nur gestört sind, sondern eine schützende Reaktionstendenz darstellen, die dann zu Einschränkungen des Erlebens und Verhaltens führt, wenn sie sich verfestigt. Chronifizierte Muster schützen um den Preis, auf Lebendigkeit, Erkennen oder Anmelden von Bedürfnissen überhaupt zu verzichten. In den mit der jeweiligen Charakterstruktur vermachten Spannungsmustern des Körpers, festgehalten als Faszienverklebung, offenbart sich die Persönlichkeit als erstarrte Geschichte des Menschen mit sichtbaren Bewegungseinschränkungen. Charakterprozesse sind als Gewohnheitsprozesse mechanisch, zwanghaft und unbewusst, werden also vom impliziten Gedächtnis gesteuert, das immer zugleich auch Körpergedächtnis ist. Charakter ist Gewohnheitsmuster und unbewusste Struktur, ist eine geistlose Wiederholung der Art, Dinge zu tun, auf Bildern und Überzeugungen gegründet, die selten die Oberfläche erreichen.



Transformation: Anders als in der gebräuchlichen Psychodiagnostik, die sich traditionell zu „Heilungszwecken“ auf die krankhaften Ausformungen von

Charakterentwicklungen bezieht, ließe sich betonen, was uns Menschen „gemeinsam“ ist und wie dieses Gemeinsame extreme Formen annehmen und besondere Zustände auslösen kann.

Man könnte dabei feststellen, dass jeder Mensch im Laufe seiner Entwicklung in eine Reihe verschiedener themenbezogener Lösungsversuche, z. B. Sicherheit, Abhängigkeit, Freiheit, Authentizität und Wert, verwickelt ist. Er wendet alle möglichen damit verbundenen Lösungsstrategien für Probleme und Konflikte gleichzeitig oder nacheinander an. Dabei schälen sich besondere Stilelemente der Problem- und



Konfliktbewältigung heraus. Den eigenen Charaktertyp zu kennen, kann nützlich sein und dabei helfen, die persönliche Sichtweise, mit der man an eine Situation oder an andere Menschen herangeht, in einem gewissen Maße zu korrigieren. Typus bedeutet das relative und durchgängige Überwiegen eines Persönlichkeitsaspektes oder mehrerer bestimmter Persönlichkeitsanteile. Typologisierung hat vor allem den Zweck, noch nicht entwickelte Anteile der Persönlichkeit zu entdecken und damit seiner Weiterentwicklung Richtung und Ziel zu geben. Ziel ist allgemein unsere Integrität, unsere Stimmigkeit als ausgewogene und Wahlfreiheit ermöglichende Ganzheitlichkeit. Theoretisch stehen unserem Selbst alle typologischen Möglichkeiten zur Verfügung. Deshalb kann es hilfreich sein festzustellen, welche Aspekte man in den eigenen Lebensentwurf zur Bestimmung des eigenen Lebensweges einbezieht und welche man aus welchem Grunde bisher außen vorgelassen hat. So gesehen wirkt die Kenntnis des derzeitigen Typus nicht einengend, sondern befreiend, da sie neue Möglichkeiten eröffnet, durchs Leben zu steuern, deren Existenz man sonst vielleicht nie entdeckt hätte.

3.5.7 Aktionismus

Man kommt vor lauter Pflichten und Anforderungen, vor lauter Abarbeiten von Müssen und Sollen, von Pflichten und Projekten nicht zu sich selbst, zur Reflexion über Konstruktivität, Sinnhaftigkeit und Wertschaffung im Leben. Aktionismus könnte man auch als einen Schutzmechanismus gegen Existenzangst ansehen. Endlos und wie atemlos zu agieren, ist wahrscheinlich die häufigste und gesellschaftlich positiv sanktionierte Art, mit scheinbar unerträglicher Angst vor dem Leben umzugehen. Unsere Leistungsgesellschaft braucht Menschen, die bereit sind, die erforderlichen Tätigkeiten im Bereich der Produktion und Dienstleistung ohne viel Hinterfragen über lange Zeit hinreichend sorgsam auszuführen: „Lass mich in Ruhe. Ich habe zu tun.“ „Wes Brot ich ess‘, des Lied ich sing‘.“ Unsere neoliberal-kapitalistische Leistungskultur hat die Arbeit zum Fetisch erhoben. Menschen definieren sich größtenteils über ihren Beruf. Längere Arbeitslosigkeit ohne Hoffnung auf adäquate Wiederbeschäftigung geht zumeist einher mit einem Identitätsverlust. Ohne Arbeit erscheint das Leben oft sinnlos. Vor allem Männer sterben im Zusammenhang der Verrentungs- oder Pensionierungskrise. Eine Bezahlung ohne Arbeitsgegenleistung, ein bedingungsloses Grundeinkommen erscheint unter den Bedingungen der Fetischisierung von Tätigsein – egal, ob diese Tätigkeiten sinnvoll und nützlich sind oder nicht – derzeit noch für die überwiegende Zahl der Menschen undenkbar, obwohl uns im Rahmen der Digitalisierung der Wirtschaft langsam aber sicher die Lohnarbeit als Erwerbsquelle wegbricht.

Aktionismus brauchen wir auch für Konsum und Pflege der Konsumgüter. Autowaschen, Auto zum TÜV bringen, Wäschefalten, Rasenmähen, den Mähroboter programmieren, Fensterputzen, Bootlackieren – Hauptsache, man ist beschäftigt, man kann seine Todo-Liste abarbeiten, hat einen randvoll gefüllten Terminkalender. Aktionistische Menschen fühlen statt Angst zum Beispiel Langeweile, wodurch sich ihre rasende Aktivität nur verstärkt: immer besser, immer schneller, immer leistungsfähiger. Vor lauter Aktionismus leben sie besinnungslos an sich vorbei. Ruhe samt Muße ist kaum Bestandteil ihrer psychosozialen Wirklichkeit.

Transformation: Ab und an sollten wir innehalten und uns freundlich-achtsam fragen, was wir mit unserem Tun gerade vermeiden.

3.5.8 Anpassung an Religion, Ideologie, herrschende Moral, Paradigmen und Zeitgeist

Herrschende (Aber-) Glaubens-, Moral- und Ideologievorgaben werden in ihrer alltags-, erlebens- und verhaltensnormierenden Kraft und Macht nicht erkannt. Man übernimmt für das eigene Leben keine Verantwortung, sondern verhält sich so, wie es in der jeweiligen Kultur der vielfältigen Ismen und Tums (z. B. Kapitalismus, Sozialismus, Liberalismus, Islamismus, Nationalismus, Christentum, Judentum, Brauchtum) Gang und Gäbe ist. Besonders schwer ist es, sich als eingegrenzt durch den derzeitigen Erkenntnisstand, durch die Denkgrenzen der Wissenschaften und des Zeitgeistes zu begreifen. Auch die Menschheit insgesamt befindet sich in einem gegenwärtigen Trancezustand, der möglicherweise in der Zukunft durch geschichtliche Reflexionen aufgedeckt wird.

Transformation: Auch hier erfolgt die Befreiung in Richtung persönlicher und kollektiver Autonomie nur über ein konsequentes In-Frage-Stellen der gegenwärtig genutzten Fühlendenhandlungs-Schablonen: „Welche Ideen und Werte werden vorgeblich vertreten?“ „Welche Erkenntnisse und Werte werden tatsächlich gelebt?“ „Sind das wirklich meine eigenen Erfahrungen und die daraus abgeleiteten Werte?“

3.5.9 Arroganz

Fragen zu stellen, Welt verstehen zu wollen, um sie gemeinschaftlich mitgestalten zu können, macht einen wichtigen Teil unseres Menschseins aus. Das kann man bei Kindern in der Phase des Spracherwerbs deutlich erkennen: „Warum?“ Wenn die Bezugspersonen diese Fragebereitschaft nicht abwürgen („Frag nicht so dumm.“ „So ist das, basta.“), bleibt diese Bereitschaft erhalten und wird als Fragefähigkeit und Umsicht zu einem wichtigen Instrument gemeinsamer verantwortlicher Mitweltgestaltung. Arroganz ist die oft als mangelnde Bereitschaft getarnte Angst, Entwürfe und Bedingungen des eigenen Lebens und des Zusammenlebens mit anderen zu

- Fühl-Materialien**
- Wellpappe
 - Schmirkelpapier
 - Samt
 - Plüsch
 - Glas
 - Rauleder
 - Gummi
 - grobes Gewebe
 - Metall
 - Klettband

- Wie fühlt sich mein Leben zurzeit an?
- Wie wichtig bin ich mir?
- Wie wichtig ist mir ein Wir-Gefühl?
- Wie wichtig ist mir meine Arbeit? Würde ich auch diese Arbeit auch machen, wenn ich damit kein Geld verdienen würde?
- Was von meinem Leben ist mir wertvoll, so dass ich es in Zukunft behalten möchte?
- Was von meinen Leben würde ich gern aufgeben oder wegwerfen?
- Was ist mein Vermächtnis an die Nachwelt?
- Welche Art von Leben wünsche ich meinen Freunden und Kindern?
- Was würde ich meinen Freunden und Kindern mitgeben wollen, wie die ihr Leben gestalten/leben sollten?
- Was wünsche ich mir für die kommenden Generationen?
- Wie wird das Leben und wie wird die Gesellschaft wohl in 10 oder 20 Jahren sein? Wie werden wir essen und trinken? Wie werden wir arbeiten? Wie werden wir wohnen? Welche Bedeutung hat das Geld in Zukunft?

hinterfragen und infrage zu stellen. Statt sich selbst und die anderen zu fragen, wie es dazu kam, ob es noch stimmt, ob es so bleiben soll und wie es weitergehen kann, nimmt man das Gegebene hin, wie es erscheint. Oft steht ein eingebildetes Wohlbehagen einer Fragehaltung im Weg: „Warum soll ich etwas anzweifeln? Mir geht es doch gut.“ Natürlich kann man nicht alles jederzeit und überall anzweifeln, sondern wir brauchen als Menschen auch Zeiten von Ruhe, Einkehr und Sicherheit, aber nicht nur.

Transformation: Anfangen, entwicklungsförderliche Fragen zum eigenen Handeln als Tun wie als Unterlassen zu stellen.

Fragematrix	Tun	Unterlassen
bereits Bekanntes/ Vertrautes	Was (welche Gedanken, welche Handlungen) hat <ul style="list-style-type: none"> • sich in meinem/unserem Leben bewährt? • mir/uns bisher gut getan? • meine/unsere Entwicklung vorangebracht? • mir/uns bislang eher genützt? • sich als hilfreich erwiesen? Was an bewährten Gewohnheiten sollten wir beibehalten oder wieder aufnehmen?	Was hat <ul style="list-style-type: none"> • sich in meinem/unserem Leben nicht bewährt? • mir/uns eher geschadet? • mich/uns in der Entwicklung behindert? • sich als Einschränkung und Einengung meiner/unserer Möglichkeiten/Begabungen/Potenziale erwiesen?
noch Unbekanntes, Unerforschtes	Es geht um experimentelles Erproben, was für mich und für uns neu und gut sein könnte. <ul style="list-style-type: none"> • Womit sollten wir uns neu anfreunden? • Was könnte mir, dir und uns gut tun? • Was könnte mich, dich und uns voranbringen auf dem Weg zu mehr Authentizität und Integrität? • Was sollte ich/sollten wir nicht mehr vermeiden? 	Was sollte ich/sollten wir in Zukunft unterlassen? Was geschieht wohl, wenn wir auf ... verzichten? Welche meiner/unserer Gewohnheiten gehören auf den selbstkritischen Prüfstand?

3.5.10 Ignoranz, Denkfehler und andere Dummheiten

Ignoranz als Haltung, bestimmte Sachverhalte nicht wissen, nicht erkennen und verstehen zu wollen („Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“) als ist ein weiterer meist untauglicher Versuch, sich vor Widrigkeiten, Krisen, scheinbar unlösbaren Problemen und Konflikten zu schützen. Auch darin kann man konstruktive Aspekte entdecken. Bei der ungeheuren Fülle der zur Verfügung stehenden Informationen ist es durchaus sinnvoll, nicht alles wissen zu wollen. Wir brauchen jedoch nützliches Wissen, um uns aktiv und konstruktiv handelnd am sozialen und ökologischen Umbau von Gemeinschaften bis hin zur Weltgemeinschaft beteiligen zu können. Wir brauchen handlungskompetente Menschen. Wir brauchen Bildung als Bereitschaft, sich kompetenzförderndes Wissen und Können anzueignen.

a. Illusion der Wertfreiheit:

In esoterischen Kreisen bis hinein in die Bereiche des systemischen Coaching und der Psychotherapie wird die Illusion genährt, man könne einen Sachverhalt – z. B. ein interpersonales Geschehen oder eine Unterlassungsentscheidung – wertfrei betrachten. Jedoch gilt das Kommunikations-Axiom: **Man kann nicht nicht werten.**

Mehr noch: Die Geschehnisse unter Wertperspektiven zu betrachten, stellt eine individuelle wie kollektive Überlebensnotwendigkeit dar. So können und müssen Vorgänge z. B. unter den Wert-Aspekten betrachtet werden

- von wahr oder unwahr,
- von behauptet oder bewiesen,
- von individuell oder kollektiv nützlich oder schädlich sowie
- von krankmachend oder gesunderhaltend.

Nur so wird eine gemeinsame Sinnkonstruktion möglich. Gemeinschaft wie Gesellschaft können entstehen und bleiben erhalten, weil sie sich erneuern können.

Die Forderung nach wertfreier Betrachtung eines Geschehens ist also unmöglich zu erfüllen und zugleich unsinnig. Worum es im dialogischen Miteinander geht, ist die kooperative Herstellung von Wert-Transparenz als eine Erkundung der den Meinungen und Handlungen der Beteiligten zugrundeliegenden Wert-Kriterien und Bedürfnisse, die sich hinter den Gefühls-Zuständen von Frustration oder Zufriedenheit auf tun.

Es geht darum, dogmatische Positionen, Gewohnheitsfixierungen, Interessenlagen, blinde Flecken in der Wahrnehmung, Kenntnislücken, Ideologien, Verurteilungen, hierarchische Anmaßungen, vielfältige Formen der Dummheit, Denkfehler, Vermeidungs-, Abwehr- und Schutzmechanismen, Widersprüchlichkeiten, Unstimmigkeiten, Paradoxien u. v. ä. m. zu erkennen, zu benennen und zu überwinden.

b. Lernverweigerung und destruktive Ignoranz:

Lernverweigerung ist der Unwille, der bis zur gewollten Unfähigkeit reichen kann,

- aus Erfahrungen zu lernen, d. h. Wahrnehmen und Erleben kritisch – also unter Zugrundlegung von intersubjektiv nachprüfbaren Wertkriterien – zu analysieren,
- Schlussfolgerungen zu ziehen, diese auf eine Meta-Ebene zu übertragen und
- analoge künftige Situationen so zu gestalten, dass die bestmögliche individuelle wie gesellschaftliche und globale Entwicklung mit höherer Wahrscheinlichkeit eintritt.

Teilweise beruhen dumme Handlungen neben Lernverweigerung auch auf

unzureichendem Wissen. Das gilt dann, wenn man den eigenen Bildungs- und Wissensmangel nicht als problematisch erkennt oder dem Irrtum aufsitzt, sowieso von allem ausreichend Ahnung und damit eine ausreichende Beurteilungsgrundlage zu haben, um ohne weiteren Kenntniserwerb Sachverhalte treffend bewerten zu können.

unbewusstes
Wissen

bewusstes
Wissen

unbewusstes
Unwissen

bewusstes
Unwissen

Unwissende Besserwisserei oder ignorante Ignoranz ist die Grundlage für Gesellschaften zerstörende Verschwörungsmythen. Von Wissenden wird eingestandene Bestätigung der eigenen Position verkehrt und untermauert die Bedeutung der kenntnisbefreiten „gefühlten“ Lagebeurteilung. Mutwillige Ignoranz besteht darin, dass man zugängliche Informationen zu relevanten Themen nicht einholt und absichtlich im Zustand des Nichtwissens verbleibt.

c. Denkfaulheit:

Ursachen für Denkfaulheit liegen u. a.

- in der fehlenden Anleitung und Ermutigung zum eigenständigen kriteriengeleiteten Denken in Elternhaus, Schule, Universität, Unternehmen, Medien.
- in dem Mangel an Anstrengungsbereitschaft, eine eigenständige Urteilskraft, Meinung und Haltung zu den Ereignissen in Gesellschaft und Natur aufzubauen.
- in der Kritiklosigkeit, d. h. im Mangel an Wert- oder Qualitäts-Kriterien, anhand derer Informationen und dazugehörige Quellen wahrgenommen werden.
- im mangelhaften Training des Urteilsvermögens, indem man scheinbare Denkarbeit von anderen für sich erledigen lässt.
- in der Möglichkeit, unter den Bedingungen des Internets eigene Vorurteile bei anderen jederzeit bestätigt zu finden, um sich schließlich nur mehr mit Gleichgesinnten auszutauschen.
- in dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, wonach die Mitgliedschaft in einer Überzeugungsgemeinschaft wichtiger ist als die Stimmigkeit und Nützlichkeit der eigenen Ansichten.

- in der jahrtausendealten Kulturtradition, der zufolge der einzig zulässige Blick auf gesellschaftliche und weltanschauliche Fragen und Themen von Kirche und Staat vorgegeben wurden. Es war mit einem hohen Risiko für die eigene soziale Stellung oder sogar für das Leben verbunden, diese Vorgaben öffentlich zu hinterfragen oder sich deutlich dagegen zu positionieren. Nach wie vor behindern Religionen und Weltanschauungen die bestmögliche Bewältigung realer Paradoxien und Probleme.

d. Zusammenhangsirrtümer und andere Denkfehler

Denken ist nicht rein, klar und darum unanfechtbar, sondern fehleranfällig, und zwar bei allen. Eines der größten Probleme in Gruppen und Gemeinschaften ist neben der mangelnden Gefühlswahrnehmung und Gefühlskontrolle, meist damit jedoch verbunden, das der Beliebigkeit der Denk- und Argumentationsweisen. Denkfehler werden kaum aufgedeckt noch korrigiert. Es ist, als Lüge darüber ein soziales Tabu.

Man kann sich die Beschäftigung mit Zusammenhängen, mit Interdependenzen einfach machen, indem man davon ausgeht, dass alle mit allen und alles mit allem zusammenhängt. Diese Aussage ist so allgemein wie richtig, also nichtssagend und nichtsklärend.

Bei der Beschäftigung mit Zusammenhängen geht es darum, zwei fundamentale Denkfehler, zwei fundamentale Spielarten der Dummheit zu vermeiden:

1. Nichterkennen oder Nichtbeachten von Zusammenhängen und Wirkfaktoren, die maßgebend in ein Handlungsfeld hineinwirken

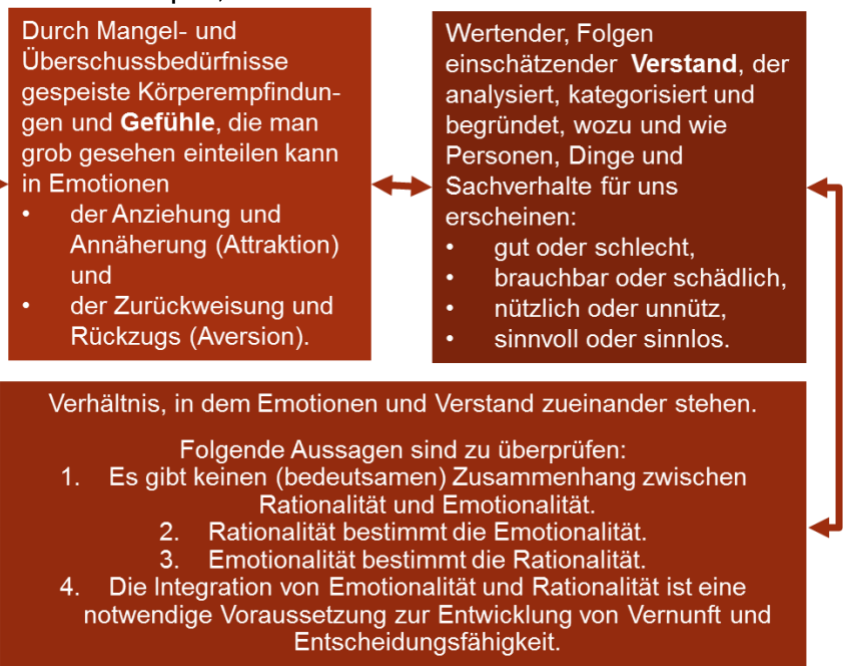
Es werden in Wirklichkeit als Wechselwirkungen, Koevolutionen oder als reale Einheit existierende Zusammenhänge nicht erkannt oder durch Begriffe auseinandergerissen, z. B. durch Einführung der Begriffe Denken und Fühlen.

Wie verhalten sich Gefühl und Verstand zueinander? Bestimmt der Verstand die Gefühle? Ist, was ich fühle, eine Entscheidungs-Sache? Bestimmen die Körperempfindungen und Gefühle, was ich denke? Eilen die Empfindungen und Gefühle dem Verstand voraus? Stehen Körper, Gefühl und Verstand

gleichberechtigt nebeneinander und beeinflussen sie sich wechselseitig? Welcher Umgang mit welchen Gefühlen wirkt sich wie auf die Gedanken aus? Welche Gedanken drängen sich in den Vordergrund und welche Gedanken kann ich kaum oder nicht denken, wenn ich traurig, ängstlich, verunsichert, wütend und verärgert oder froh und liebevoll bin? Versuchen Sie einmal, mit einem Lächeln im Gesicht traurige Gedanken zu

haben. Welche Gedanken erzeugen wahrscheinlich welche Gefühle? Woran muss ich denken, um wütend zu werden, wenn ich traurig werden will, damit Angst in mir aufkommt? Welche Denkinhalte stimmen mich eher freudig?

Viele Menschen sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass sich die Mechanismen der Vernunft in einer eigenen Domäne des Geistes befänden, zu der man dem



Körper und dem Gefühl keinen Zutritt gewähren dürfe. „Ich denke, also bin ich.“ Descartes behauptet in dieser Äußerung die radikale Trennung von Geist, der denkenden Substanz (res cogitans), und dem nichtdenkenden Körper, der Ausdehnung besitzt und über mechanische Teile verfügt (res extensa). Das Denken Descartes ist geprägt von der Vorstellung eines körperlosen Geistes: „Das Ich ist eine Substanz, deren ganze Wesenheit oder Natur bloß im Denken besteht und weder zu ihrem Dasein eines Ortes bedarf noch von materiellen Dingen abhängt ... Was ich bin, das heißt meine Seele, ist vom Körper ganz verschieden und wird auch ohne Körper nicht aufhören, alles zu sein, was sie ist.“¹⁵

Viele Spielarten des cartesianischen Irrtums verstellen uns den Blick auf die Wurzeln des menschlichen Geistes in einem biologisch komplexen, aber anfälligen, endlichen und singulären Organismus, der untrennbar mit seiner ihn umgebenden Mitwelt verbunden ist. Wo Menschen die ihrer bewussten Existenz innewohnende Tragik einer untrennbaren Verbindung von biologischem Körper und Geist nicht mehr sehen, fühlen sie sich auch nicht mehr aufgerufen, etwas zur Linderung dieser Tragik zu tun. Vielleicht können sie deshalb kaum Achtung für den Wert des Lebens empfinden.

Betrachten wir einmal mit R. Dobelli¹⁶ das Denken evolutionspsychologisch. Demnach ist Denken ein biologisches Phänomen, das wie die Körperformen von der Evolution geformt ist. Körperlich – und das schließt das Gehirn mit ein – sind wir Jäger und Sammler in Kleidern und Anzügen. Markant geändert hat sich jedoch die Umgebung, in der wir leben. In den letzten 10000 Jahren haben wir eine Welt erschaffen, die wir nicht mehr verstehen. Wir haben alles raffinierter, aber auch komplexer und voneinander abhängiger gemacht. Nimmt die Komplexität weiterhin zu - und das wird sie -, werden Denkfehler häufiger und schwerwiegender.

Im Sinne der Evolutionspsychologie sind unsere Hirne auf Überleben und Reproduktion ausgelegt und nicht auf Wahrheitsfindung. Wir brauchen unser Denken primär, um andere zu überzeugen. Wer andere überzeugt, sichert sich Macht und damit Zugang zu mehr Ressourcen, was wiederum ein entscheidender Vorteil bei Paarung und Aufzucht der Nachkommen ist.

Eher intuitives Denken und Verhalten, schnell, spontan und energiesparend, das bei unseren Vorfahren nützlich bis überlebenswichtig war, wirkt sich in der heutigen Welt oft nachteilig aus. Heute muss scharfes Nachdenken, langsam und anstrengend, und unabhängiges Handeln die Intuition ergänzen. Beide Denk-Weisen haben ihr legitimes Einsatz-Gebiet.

Die gegenwärtige klimatische und ökologische Krisensituation und der Mangel an Aktivität zur Krisenbeseitigung sind nur zu erklären vor dem Hintergrund von Zusammenhangs- und Bezogenheitsverleugnung. Das ist, was Bohm mit dem Begriff des fragmentarischen Denkens umreißt.

2. Herstellung von Zusammenhängen und Wirkfaktoren, die in Wirklichkeit nicht oder so nicht existieren

Es werden Zusammenhänge behauptet, die in Wirklichkeit nicht existieren oder nur einen marginalen Einfluss haben, z. B. in der Astrologie oder in der Homöopathie. Diese Denkfehler finden wir vor allem in den Bereichen der Religion, Ideologien, Weltanschauungen, Verschwörungserzählungen und anderer Glaubenssysteme. Nicht nur das kindlich-animistische Denken ist durchsetzt von Wirkungsbehauptungen und Fetischisierungen.

Überall dort, wo systemische Zusammenhänge – und das gilt insbesondere bei komplexen Systemen – nicht erkannt werden, ist die Gefahr groß, dass Systeme personalisiert werden („Der Markt wird es schon richten.“) oder Personen an die Stelle von Systemen treten (Bill Gates anstelle der kapitalistischen Wirtschaftsordnung).

Selbsteinschätzung: Welche Denkfehler sind mir bei mir bekannt und fallen mir bei anderen auf?

- Verwechslung von Anlass (Auslöser) und Ursache (Entstehungshintergrund)
- Verwechslung von Tatsachen (So ist es.) und Interpretation (So bewerte ich es.)
- Linearisierung von Ursache und Wirkung statt Anerkennung ihrer Zirkularität (jede Wirkung kann zur Ursache einer veränderten Wirkung werden)
- Verwechslung von Mittel (womit) und Zweck (wozu), was zum Ersatz der Zwecke durch die Mittel führen kann
- Verwechslung von Metaphern und Wünschen mit Realitäten (Hinter Gedanken-“Kraft“ muss keine physikalische Kraft stecken.)
- Verwechslung von Worten und Ideen (Zusagen, Absichten) mit Realität und Handlungen (Was gedacht oder gesagt ist, ist damit noch lange nicht Realität oder getan.)
- Ausblendung von Veränderungen durch den Zeitfaktor (Was kurzfristig nützlich erscheint, kann langfristig schädlich werden.)
- Zeitlich Vorangehendes wird zur Ursache erhoben (Viele Heroinsüchtige haben einst ghascht, aber fast alle haben früher Milch getrunken, also ist Milchtrinken die Ursache für Heroinsucht.)
- Erhebung von Zufallsereignissen zu einem notwendigen, folgerichtigen Geschehen (Aberglaube: Wenn man den Regenschirm in der Wohnung aufklappt, stirbt ein Mensch.)
- Vermutung eines treibenden Geistes (z. B. das Böse), eines Schöpfers (z. B. Gott) oder einer Verschwörung (z. B. das sogenannte Weltfinanzjudentum bei den Nazis) hinter evolutionären Anpassungs- und Selektionsprozessen (z. B. Lamarck und Darwin) oder Wirtschaftsmechanismen und Marktprozessen (z. B. kapitalismuszugehöriges Profitstreben in der Theorie von Marx) oder Naturphänomen wie Virenpanidemien
- Vermutung eines Zusammenhangs zwischen zusammenhanglosen, aber parallel stattfindenden Ereignissen
- Ignorieren, Nichterkennen von Zusammenhängen
- Behauptung von Zusammenhangslosigkeit bei realen, wissenschaftlich vielfältig nachgewiesenen Zusammenhängen (z. B. Klimakatastrophe)
- Parallelisierung von Ursache und Wirkung (Große Ursachen haben große Wirkungen und kleine Ursachen haben kleine Wirkungen.) statt Anerkennung der Chaoserkenntnisse (Ein großer Aufwand muss keine großen Wirkungen bringen. Schmetterlings-Sturm-Metapher: Ein kleiner Aufwand kann eine große Wirkung auslösen.)

Denkfehler und deren Korrektur

	Name	Prinzip	Korrektur
01	Überlebens-Irrtum	Weil Erfolge größere Sichtbarkeit im Alltag erzeugen als Misserfolge, überschätzen wir systematisch die Aussicht auf Erfolg. Wir verkennen, wie verschwindend gering die Erfolgswahrscheinlichkeit ist.	Den Erfolgen die Vielzahl der Misserfolge gegenüberstellen.
02	Verwechslung der bestimmenden Ursachen	Wir verwechseln Selektionskriterium und Ergebnis. Es gilt nicht: viel Training ⇒ gut geeigneter Körper ⇒ gute Leistung. Sondern es gilt: gut geeigneter Körper + Training = gute Leistung.	Sich ehrlich den Möglichkeiten und Begrenzungen stellen.
03	Selbst-Überschätzung	Wir überschätzen systematisch unser Wissen und unsere Fähigkeit zu prognostizieren. Wir denken mehr zu wissen als wir wirklich wissen.	Bei allen Plänen und Vorhersagen von pessimistischen Szenarien ausgehen.
04	Herden-Trieb	Wir glauben, dass wir uns richtig verhalten, wenn wir uns so wie die andern verhalten.	Sich aus der Massentrance lösen.

05	Konsistenz-Wunsch	Wir bleiben bei einer nicht Erfolg versprechenden Sache, weil wir schon viel Zeit, Geld, Energie, Liebe darin investiert haben.	Es zählt einzig das Jetzt und die Einschätzung der Zukunft.
06	Ausgleichs-Bemühen	Wir halten es kaum aus, bei anderen Menschen in der Schuld zu stehen. Reziprozität: Ich helfe dir aus. Du hilfst mir aus.	Genau hinsehen, ob wir die Vorleistung eines anderen Menschen wollen.
07	Bestätigungs-Fehler	Wir interpretieren neue Informationen so, dass sie mit unseren bestehenden Theorien, Weltanschauungen und Überzeugungen kompatibel sind.	Tatsachen hören nicht aus zu existieren, nur weil sie ignoriert werden. Folglich alles wichtig nehmen, was der Theorie widerspricht.
08	Autoritäts-Gläubigkeit	In Gegenwart einer Autorität schalten wir das selbstständige Denken um eine Stufe zurück. Wir gehorchen Autoritäten selbst dort, wo es rationale oder moralisch keinen Sinn macht.	Je kritischer wir Autoritäten gegenüber eingestellt sind, desto freier sind wir.
09	Kontrast-Effekt	Wir beurteilen etwas als schöner, teurer, größer usw., wenn wir zugleich Hässliches, Billiges, Kleines usw. vor uns haben. Wir haben Mühe mit absoluten Beurteilungen.	Es ist sinnvoll, sich von wenig nutzbringenden Relativierungen (Vergleichen) zu lösen.
10	Verfügbarkeits-Fehler	Wir machen uns ein Bild von der Welt anhand der Einfachheit, mit der uns Beispiele einfallen. So überschätzen wir das Risiko, durch einen Flugzeugabsturz, Autounfall oder Mord umzukommen. Bombenattentate sind viel seltener, als wir meinen, Depressionen viel häufiger. Unser Hirn denkt dramatisch, nicht quantitativ.	Draußen in der Wirklichkeit kommt etwa nicht häufiger vor, nur weil wir es uns besser vorstellen können. Gut ist es, sich mit Menschen zusammensetzen, die anders denken.
11	Es-wird-schlimmer-eh-es-besser-wird-Falle	Man liegt nie falsch: Geht es weiter bergab, bestätigt sich die Vorhersage. Geht es unerwarteterweise hinauf, können Beratende Verbesserungen ihrem Können zuschreiben.	Die Frage heißt: Woran können wir wirklich erkennen, ob eine Maßnahme greift?
12	Verzerrung der Wirklichkeit durch Sinngebung	Wir wollen, dass unser Leben einen Strang bildet, dem wir folgen können, und konstruieren nachträglich Sinn hinein. Verläuft unsere Geschichte über Jahre hinweg gerade, nennen wir das Identität.	Zu Geschichten fühlen wir uns hingezogen, von abstrakten Tatsachen abgestoßen. Was will die Geschichte verbergen?
13	Rückschau-Fehler	Rückschauend scheint alles einer einsichtigen Notwendigkeit zu folgen: Ich habe es schon immer gewusst.	Komplexe Entwicklungen sind zumeist unvorhersehbar.
14	Täuschung durch unechtes Wissen	Wir reproduzieren Wissen, das außerhalb unseres Kompetenzkreises liegt. Die Show-Qualität kommunikativer Kompetenz darf nicht über die Oberflächlichkeit des Wissens hinwegtäuschen.	Wirklich Wissende wissen, was sie wissen und was nicht: Das weiß ich nicht wirklich.
15	Kontroll-Illusion	Kontrollillusion ist die Tendenz zu glauben, dass wir etwas kontrollieren oder beeinflussen können, über das wir keine Macht haben. Wir wollen z. B. die Welt beeinflussen, indem wir gute Gedanken (Schwingungen) verschicken.	Wir konzentrieren uns auf die wenigen Dinge, die wir wirklich beeinflussen können – konsequent nur auf die Wichtigsten.
16	Anreiz-Sensitivität	Menschen tun, was in ihrem Interesse liegt, und reagieren auf Anreizsysteme, aber nicht auf die Absichten hinter den Anreizen. Ein Facharzt wird immer ein Interesse haben, Menschen umfassend zu behandeln und zu operieren – selbst wenn es nicht nötig ist.	Frage nie einen Friseur, ob du einen Haarschnitt brauchst. Gute Anreizsysteme bringen Absicht und Anreiz in Deckung.-
17	Regression zur Mitte	Wetter schwankt um einen Mittelwert herum ebenso wie Schmerzen, Glück in der Liebe, subjektives Wohlbefinden, berufliche Erfolge, Prüfungsnoten etc. Beachtet man das nicht, kann man zu Trugschlüssen kommen: Ich war krank. Ich ging zum Arzt. Jetzt bin ich wieder gesund. Also hat der Arzt mir geholfen.	Man überprüft, ob man nicht einer Wirksamkeitsillusion aufgesessen ist.
18	Gemeinwohl-Illusion	Wo der Nutzen beim Einzelnen anfällt, die Kosten aber von der Gemeinschaft getragen werden, lauert in einer anonymen Gesellschaft die Tragik der Gemeinwohlnoranz.	Gemeinwohlstrukturen, z. B. das Klima, müssen gemanagt werden.
19	Entscheidungsqualität aus Ergebnisqualität ableiten	Man sollte eine Entscheidung nur aufgrund des Ergebnisses beurteilen. Ein schlechtes Ergebnis bedeutet nicht automatisch, dass die	Man beurteilt den Entscheidungs-Prozess und nicht das Ergebnis.

		Entscheidung schlecht getroffen wurde und umgekehrt.	
20	Auswahl-Paradox	Eine zu große Auswahl führt zur Unzufriedenheit, zur inneren Lähmung und zu schlechteren Entscheidungen	Sich überlegen, was man will (Kriterien), bevor man Angebote mustert.
21	Ich-Mag-Sie-Denkfehler	Je sympathischer und jemand ist, desto geneigter sind wir, von dieser Person zu kaufen oder dieser Person zu helfen.	Deals sollte man immer unabhängig vom Verkäufer betrachten.
22	Besitztums-Effekt	Loslassen fällt uns schwerer als anhäufen. Was wir besitzen, empfinden wir als wertvoller, als was wir nicht besitzen. Wenn wir etwas verkaufen, verlangen wir mehr Geld als wir selbst bereit wären, dafür auszugeben.	Man sollte sich nicht an seinen Besitz klammern.
23	Unwahrscheinlichkeit ist kein Wunder	Unwahrscheinliche Zufälle sind zwar seltene, aber durchaus mögliche Ereignisse und damit keine Wunder. Es ist nicht überraschend, wenn sie vorkommen.	Überraschend wäre, wenn Unwahrscheinliches nicht stattfände.
24	Anpassung ans Gruppen-Denken	Eine Gruppe von intelligenten Menschen trifft idiotische Entscheidungen, weil jeder seine Meinung dem vermeintlichen Konsens anpasst: Wenn die anderen einer Meinung sind, muss meine abweichende Meinung falsch sein.	Bei Gruppen mit starker Konsens-Neigung sollten die unausgesprochenen Annahmen hinterfragt werden.
25	Wahrscheinlichkeits-Vernachlässigung	Uns fehlt ein intuitives Verständnis für Wahrscheinlichkeiten. Dementsprechend reagieren wir auf das zu erwartende Ausmaß eines Ereignisses, aber nicht auf dessen Wahrscheinlichkeit.	Weil wir Risiken nicht intuitiv erfassen, müssen wir rechnen.
26	Knappeits-Irrtum (Reaktanz)	Unsere typische Reaktion auf Knappheit ist der Verlust des klaren Denkens. Wir werden um eine Option beraubt und reagieren darauf, indem wir die nun unmöglich gewordene Option als attraktiver beurteilen.	Wir sollten eine Sache einzig anhand des Preises und seines Nutzens beurteilen.
27	Vernachlässigung der Grundverteilung	Wir wenden unsere Aufmerksamkeit eher persönlichen Besonderheiten als der statistischen Wahrheit zu.	Es empfiehlt sich, den Blick auf das Wahrscheinlichere zu richten.
28	Glaube an die ausgleichende Kraft des Schicksals	Bei unabhängigen Ereignissen gibt es keine ausgleichende Kraft. Im richtigen Leben sind jedoch die Ereignisse meist voneinander abhängig – was bereits geschehen ist, hat einen Einfluss darauf, was in Zukunft geschehen wird.	Wir sollten genau hinschauen, ob wir es mit abhängigen oder unabhängigen Ereignissen zu tun haben.
29	Anker-Irrtum	Wenn wir etwas schätzen, benutzen wir mehr oder weniger bewusst Orientierungspunkte und Vergleichsgrößen, also Anker. Wir nehmen etwas Bekanntes und wagen uns von dort aus ins Unbekannte vor. Dummerweise setzen wir Anker auch dort, wo sie vollkommen haltlos sind.	Wir unterscheiden nach sinnvollen und anderen uns auch unbewusst beeinflussenden Ankern.
30	Induktions-Irrtum	Die Menschheit hat es noch immer geschafft. Also werden wir auch die zukünftigen Herausforderungen meistern. Wir haben die gefährliche Tendenz, aus Einzelbeobachtungen auf allgemeingültige Gewissheiten zu schließen.	Eine einzige gegenteilige Beobachtung genügt, um eine tausendmal bestätigte Theorie vom Tisch zu fegen.
31	Verlust-Aversion	Ein Verlust wiegt emotional etwa doppelt so schwer wie ein Gewinn der gleichen Größe. Die Angst, etwas zu verlieren, motiviert entsprechend Menschen stärker als der Gedanke, etwas zu gewinnen.	Wir sollten die Aussicht auf Gewinn stärker in Augenschein nehmen.
32	Soziales Faulenzen	Bei Mannschaftsleistungen nimmt der Leistungsanteil der Einzelnen ab, solange das soziale Faulenzen unsichtbar zu bleiben verspricht.	In Gruppen sollten die individuellen Anteile möglichst sichtbar gemacht werden.
33	Unverständnis für exponentielles Wachstum	Lineares Wachstum verstehen wir intuitiv. Doch wir haben kein Gefühl für exponentielles oder prozentuales Wachstum.	Was wirklich hilft, ist der Taschen-Rechner.
34	Fundamentaler Attributionsfehler	Das bezeichnet die Tendenz, den Einfluss von Personen systematisch zu überschätzen und äußere Faktoren zu unterschätzen, wenn es darum geht, irgendetwas zu erklären.	Es lohnt sich, mehr auf die Einflüsse und Rahmenbedingungen zu

			achten, denen Menschen unterworfen sind.
35	Falsche Kausalität	Wir können Ursache und Wirkung verwechseln. Patienten, die gleich wieder entlassen werden, sind gesünder als solche, die lange bleiben müssen. Sind darum lange Verweilzeiten für die Patienten im Krankenhaus nachteilig?	Zusammenhang ist noch keine Kausalität. Gibt es einen Einflusspfeil und in welche Richtung verläuft er?
36	Heiligenschein (Halo-Effect)	Wir lassen uns von einem Aspekt (der Persönlichkeit) blenden und schließen von ihm auf das Gesamtbild (der Person). Eine einzelne Qualität einer Person beeinflusst den Gesamteindruck unverhältnismäßig.	Wir können genauer hinschauen, indem wir das herausstechende Merkmal vorübergehend ausklammern.
37	Selbstwertdienliche Beurteilung	Weil es sich gut anfühlt, schreiben wir Erfolge uns selbst zu, Misserfolge jedoch externen Faktoren.	Wir brauchen Freunde, die uns die ungeschminkte Wahrheit zu sagen wagen.
38	Alternative Pfade	Alternative Pfade sind all die Situationen die aufgrund einer mehr oder minder risikobehafteten Entscheidung hätten eintreffen können, aber nicht eingetroffen sind. Sie sind unsichtbar. Risiko ist nie direkt sichtbar. Darum denken wir so selten daran.	Wir sollten Erfolge, die mit geringen Risiko und viel Mühe erzielt worden sind, höher bewerten als solche, die mit großen Risiko erreicht wurden.
39	Prognose-Illusion	Wir sollten Prognosen gegenüber sehr kritisch sein. Je komplexer ein System und je länger der Zeithorizont, desto verschwommener wird der Blick in die Zukunft. Alles, was mit Kreativität und Emergenz zu tun hat, z. B. Erfindungen, ist nicht vorhersagbar.	Welches Anreizsystem hat die prognostizierende Person? Wie viele ihrer Prognosen haben sich bewahrheitet, wie viele nicht?
40	Plausibilität einer Geschichte	Wir haben zwei Arten des Denkens: das intuitive, automatische, unmittelbare und das bewusste, rationale, langsame, mühsame logische Denken. Das intuitive Denken hat einen Faible für plausible Geschichten.	Wir tun gut daran, zu unterscheiden, wann wir welche Art des Denkens einsetzen, um nicht auf Geschichten hereinzufallen.
41	Rahmen-Effekt (Framing)	Man kann nicht etwas darstellen, ohne es in irgendeiner Weise einzurahmen. Der gleiche Sachverhalt, so oder so dargestellt, kommt unterschiedlich an. Der Ton macht die Musik. (99% fettfrei oder 1% fettthaltig) Schönfärberei ist eine gängige Spielart des Framing.	Seien wir uns bewusst, dass jeder Sachverhalt dem Framing unterliegt.
42	Überaktivität	Wir werden lieber aktiv, als passiv zu bleiben, selbst wenn das nichts nützt, insbesondere dann, wenn eine Situation neu und unklar ist. Die Gesellschaft zieht gedankenloses Handeln dem sinnvollen Abwarten vor. Wenn wir etwas tun, fühlen wir uns besser, selbst wenn sich nichts zum Besseren gewendet hat.	Wenn die Situation unklar ist, unternehmen wir nichts, bis wir die Situation besser einschätzen können.
43	Unterlassungs-Irrtum	Das Gefühl sagt uns, dass eine vorsätzliche Unterlassung weniger schwer wiegt als eine verwerfliche, aktive Handlung, selbst wenn das negative Ergebnis gleich ist. Verzicht auf Handlung ist weniger sichtbar als Handlung.	Wer nicht Teil der Lösung ist, ist Teil des Problems. Wer erkennbaren Schaden nicht abwendet, erzeugt ihn mit.
44	Zufriedenheits-Hamsterrad	Wir arbeiten und steigen auf und leisten uns mehr und schönere Dinge, doch wir werden nicht glücklicher. Wir sind nach drei Monaten nach dem positiven Ereignis genauso glücklich oder unglücklich wie zuvor. Wir sollten also nur kurzfristige positive Effekte von materiellen Dingen erwarten. Dauerhafte positive Effekte haben damit zu tun, wie wir unsere Zeit verbringen. Wir sollten für möglichst viel Autonomie sorgen.	Vermeiden wir negative Effekte, an die man sich auch nach langer Zeit nicht gewöhnt (Lärm, chronischer Stress). Tun wir, was unserer Passion entspricht. Investieren wir in Freundschaften.
45	Selbstselektions-Fehler	Wann immer wir Teil der Stichprobe sind, müssen wir aufpassen, nicht auf diesen Denkfehler reinzufallen. Wer nicht existiert, kann sich auch nicht darüber wundern, dass er existiert.	Die Frage stellt sich: Welche Verzerrung der Wahrnehmung erlebe ich dadurch, dass ich zu einer bestimmten Gruppe gehöre.
46	Verknüpfungs-Fehler	Unser Gehirn ist eine Verknüpfungsmaschine. So entsteht brauchbares und falsches Wissen. Eine Katze setzt sich auch dann nicht auf die Herdplatte, wenn diese kalt ist.	Wir sollten Konditionierungen nicht pauschal verallgemeinern. Gegen Pauschalisierungen kann man

			sich durch Falsifikationen wappnen.
47	Kognitive Dissonanz	Wir interpretieren nachträglich den Widerspruch (die Dissonanz) um zwischen dem, was wir uns vorgenommen haben und was wir tatsächlich erreicht haben, statt uns Fehler, Schwächen, Irrtümer, Versagen einzugestehen.	Entwickeln wir den Mut zur schonungslosen Ehrlichkeit (mit viel Humor) uns selbst gegenüber.
48	Im Bann der Unmittelbarkeit	Möchten wir lieber 1000 Euro in einem Jahr oder 1100 Euro in 13 Monaten? Möchten wir lieber 1000 Euro heute oder 1110 Euro in einem Monat erhalten? Wir treffen Entscheidungen, die je nach Zeithorizont inkonsistent sind. Unmittelbare Belohnungen sind unheimlich verführerisch.	Je mehr Macht wir über unsere spontanen Impulse gewinnen, desto mehr gelingt es uns, diesen Fehler zu vermeiden.

e. Vermeidung „schwieriger“ Gefühle:

Menschen können von einem Augenblick zum anderen „verblöden“, wenn sie etwas nicht verstehen wollen, weil das Verstehen nur schwer zu bewältigende Gefühle auslösen könnte oder ein bestehendes prekäres Störungsgleichgewicht ins Wanken bringen könnte.

Jede relevante neue Information, die wir erfassen, hat prinzipiell die Macht, bisherige Gewissheiten zu zerstören und scheinbar solide Fundamente unseres Weltbildes zu erschüttern.

Das ist nicht immer ein angenehmer und erstrebenswerter Zustand. Die Vagheit unserer Erkenntnisse wird wohl nur von Menschen mit einem ausgeprägten Respekt vor wissenschaftlichem Vorgehen und den dabei erzielten vorläufigen Ergebnissen ohne inneren Widerstand akzeptiert.

Alle anderen versuchen zumeist, ihre Basisüberzeugungen zu erhalten, in dem gegenläufige Fakten als irrelevant abgetan, ignoriert oder als Lüge bezeichnet werden.

Verleugnung von Realität (Augen zu und durch; was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß und ähnliches dummes Zeug) gehört zu den kindlichen Schutzmechanismen, die für kleine, abhängige Kinder vielleicht noch funktional sein können, aber in der Gesellschaft insgesamt zur Verhinderung einer friedlichen und dauerhaften Menschheitsentwicklung beitragen.

- Angst/Furcht
- Schuldgefühl
- Scham
- Wut/Ärger/Hass
- Traurigkeit
- Ekel/Abscheu
- Neid/Missgunst
- Ohnmacht
- Hilflosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Verzweiflung
- Verlassenheit
- Einsamkeit
- u. v. a. m.

f. Trotzige Selbstermächtigung

Die fundamentale Dummheit besteht in der Verweigerung eines Lebens in begrenzter, geordneter Freiheit, das als Grundkonzept aller demokratischen Gesellschaftsstrukturen verstanden werden muss. Eine freiheitliche Gesellschaft kann nur dann funktionieren, wenn ihre Werte und Regeln von der überwiegenden Mehrzahl der Mitglieder verinnerlicht, als intrinsisches Gut anerkannt und daher auch hochgehalten werden.

Freiheit der einzelnen hat da zu enden, wo die Freiheit anderer eingeschränkt wird. Jeder in einer Gesellschaftsorganisation lebende Mensch bezahlt für seine Freiheit mit dem Verzicht auf Teile dieser Freiheit, was man als Mitmenschlichkeit, Gleichberechtigung, Rechtsstaatlichkeit, Geschwisterlichkeit, Loyalität oder Solidarität benennen könnte.

Die Ignoranz demokratisch-rechtsstaatlicher Prinzipien und Zwangsmaßnahmen, die „Ich bin autonom und daher generell dagegen“-Haltung erinnert an die Inhaltsleere, aus Prinzip trotzige Verweigerung eines Vierjährigen mit entsprechendem Intelligenzalter. Im Wesentlichen ist das hohle Gerede von Autonomie ein Wunsch nach uneingeschränkter Selbstermächtigung, die sich im sozialen Miteinander immer als

unverträglich (und unerträglich) erwiesen hat und daher weder Respekt noch Toleranz verdient hat.

g. Gefühlte Bildung und Faktenverweigerung:

Gefühle sind die Schienen, auf denen der Verstand fährt.

Rein faktisches Wissen, verbunden mit logischem Denken, vor allem mit kalter Logik, aber gänzlich ohne aus Erfahrung gewonnener Erkenntnis könnte man als intelligente Dummheit bezeichnen.

Menschen mit dummen Verhalten ermangelt es an den Fähigkeiten,

- die eigenen Bedürfnisse und daraus resultierende Wünsche und Gefühle zu hinterfragen, so dass einzig der Wille, sich gut (ersatzweise: schön, jünger, wichtig, besser etc.) zu fühlen, handlungsbestimmend wird (Mangel an Bedürfnisbewusstsein),
- die Wirkung der eigenen Absichten, Pläne und Entscheidungen auf sich und andere zu überdenken, sie zutreffend einzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten (Mangel an Wirkungsbewusstheit).

Das Problem, im Wesentlichen auf seine Gefühle zu setzen, besteht darin, dass sich Gefühle als wesentliche modellierbarer erweisen als Fakten. Gefühle können überdies von einschlägig Begabten immer wieder höchst effizient modelliert werden.

Der unmittelbarer Gewinn einer solchen „rein gefühlten“ Positionierung liegt in der Möglichkeit,

- Schwer erträgliche Komplexität, Widersprüchlichkeit und Ambivalenzen auszublenden, weil das Ertragen von Paradoxien – eine wesentliche Reifungsaufgabe im Entwicklungsprozess – von vielen nicht gelernt wurde,
- Einfache, klare Antworten auf diffizile Fragen zu finden und
- nicht ertragen zu müssen, dass es solche Antworten immer wieder einmal nicht gibt, dies insbesondere in Krisen- und Umbruchsituationen.

h. Dumme, Banditen und Intelligente:

- Dumme sind Menschen, die einer andere Person oder mehreren anderen Personen Schaden zufügt, ohne dabei selbst einen Gewinn zu verbuchen, sondern der möglicherweise sogar selbst einen Schaden zu erleiden (Loose-Loose-Situationen).
- Banditen sind Menschen, die Verluste anderer in Kauf nehmen, um sich selbst einen Vorteil zu erwirtschaften (Win-Loose-Situationen)
- Intelligente Handlungen sind solche, bei denen alle Beteiligten und Betroffenen – auch auf lange Sicht betrachtet – einen Vorteil erzielen (Win-Win-Situationen).

Nicht-dumme Menschen, die zu intelligenten Handlungen in der Lage wären, unterschätzen fast immer das destruktive Potenzial der Dummen und Banditen und machen mit ihnen gemeinsame Sache, anstatt sich von ihnen abzugrenzen und mit Gleichgesinnten intelligente Wege zu beschreiten.

Ob sich eine Gesellschaft oder Gemeinschaft gut oder schlecht entwickelt, ist wesentlich abhängig von dem Einfluss, den Dumme und Banditen auf deren Entwicklung nehmen können.

Transformation: Es geht darum, Maßstäbe für Bedeutsamkeit und Nutzen von Wissen zu finden und weder von Informationen überfluten zu lassen noch in Wissens- und Bildungsabwehr hängen zu bleiben.

Dieses Werkbuch stellt z. B. den Versuch dar, nützliches Wissen für die Förderung von Zusammenleben in Partnerschaften und Gemeinschaften zusammenzubringen.

Sein Bewusstsein in Richtung Partizipationsfähigkeit und damit friedlichen engagierten Zusammenlebens zu entwickeln, erfordert, sich mit den Hemmnissen der Bewusstseins-Entwicklung – individuell wie gemeinschaftlich – auseinanderzusetzen.

Dialogfähig zu werden, erfordert eine ständige selbst- und gemeinschaftskritische Reflektion aller Spielarten der Bewusstseins-Trübung und -Verwicklung.

Dialogbereitschaft ist zwar prinzipiell zu befürworten und eine gute Sache. Allerdings entsteht diese Bereitschaft nur in Wechselseitigkeit, also dadurch, dass sie bei allen Beteiligten vorhanden ist.

Alles andere benennt man besser als das, was es ist, nämlich als eine zweckbefreite und absehbar ergebnislose Kombination zweier Monologe, als vergebliche Mühe.

Man spart sich Mühe, Ärger und Zeit mit Menschen, die das Recht auf eigene Meinung verwechseln mit dem Recht auf eigene Fakten und Meinungsdurchsetzung oder zwischen den beiden Vorgehensweisen nicht unterscheiden können oder wollen.

Ein Dialog kann erst dann produktiv werden, wenn alle Beteiligten sich als gleichberechtigte Dialogpartner*innen achten können, also Hierarchiebildungen in Form von Dominanz (Angriff, Täterrolle) oder Unterlegenheit (Verweigerung, Rückzug, Flucht, Opferrolle) erkannt, benannt und aufgelöst werden können.

Insbesondere ist in Partnerschaften und Dialoggruppen auf unbewusste Vorgänge der Hierarchiebildung aus Kindheitserfahrungen heraus (Eltern-Kind-Übertragungen) zu achten.

3.6 Alltagstrance als Schutztrance

Schutztrance ist dadurch gekennzeichnet, dass wir mit Hilfe bestimmter Schutzfunktionen, Mechanismen zur Abwehr von Bedrohlichem, Möglichkeiten zur Realitätsflucht oder anderer Strategien zur Vermeidung unerträgliche Erlebenssituationen und mit ihnen verbundene unerträgliche Gefühle (Affekte, Emotionen, Stimmungen) wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Traurigkeit, Wut, Verlassenheits-, Versagens- und Todesangst, Scham-, Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühle erträglich zu gestalten suchen.



- Man kann z. B. unangenehme, unbequeme, ängstigende Teile der Wirklichkeit ausblenden, verleugnen, für nicht existent erklären („Das gibt es doch gar nicht.“ „Das kann doch nicht wahr sein.“ „So geht das aber nicht.“ „Das glaube ich einfach nicht.“).
- Man kann sich Illusionen über die Wirklichkeit machen, kann sich eine rosarote Brille aufsetzen, sich einreden, dass eine halbvolle Flasche voll sei („Wer es wirklich will, der kriegt schon einen passenden Arbeitsplatz.“).
- Man kann sich angesichts der Wirklichkeit in eine ebenso unrealistische Position der Resignation, der Ohn-macht zurückziehen („Da kann man gar nichts machen.“ „Wir kleinen Leute haben sowieso nichts zu melden.“).
- Man kann ebenso gut überwertige Ideen entwickeln, kann sich in weltfremden Allmachtsfantasien suhlen („Ich habe alles im Griff.“ „Alles läuft, wie ich es will.“).
- Schließlich kann man aus der Realität fliehen durch vorübergehende Halluzinationen (mit oder ohne Drogen ausgelöst) oder durch dauerhafte Wahnvorstellungen (z. B. Schizophrenie).

Diese Schutzfunktionen sind bei allen Menschen mehr oder minder ausgeprägt vorzufinden und dienen der Aufrechterhaltung des psychosozialen und psychophysischen Funktionsniveaus.

Schutzfunktionen waren in bestimmten Situationen der Vergangenheit notwendig, waren einstmals die bestmögliche Lösung zur Abwendung von Kränkungen und Verletzungen, wirken in uns jedoch auch dann am Bewusstsein vorbei weiter, wenn sie überholt sind und eher entwicklungshinderlich werden.

Durch freundliche, konstruktiv-elterlich unterstützenden Achtsamkeit (Neubeelterung) für die Reaktionen seines inneren Kindes¹⁷ in gegenwärtigen Stresssituationen kann man den Schutzfunktionen auf die Schliche kommen und sich von ihnen weitgehend befreien, sofern sie für die gegenwärtige Entwicklung dysfunktional geworden sind.

Das Grundprinzip der intrapsychischen Schutzmechanismen ist das der Selektion. Es wird vor dem Hintergrund vielfältiger Schutzformen mit Hilfe unserer Gefühle ausgewählt, was für das subjektive Erleben der Person „gut“ ist (sogenannte positive Gefühle) und was „schlecht“ ist (sogenannte negative Gefühle), was dem Erkenntnis- und Handlungsinteresse der Person entspricht, was sie also in ihrer Wahrnehmung „aushalten“ kann und was sie sich wahrzunehmen wünscht.

Schutzmechanismen stellen häufig einen Kompromiss zwischen einem Bedürfnis (Wunsch) und der Einschätzung der Chance zur Bedürfnisbefriedigung (Angst vor Nichterfüllung) dar. Man klemmt sozusagen fest zwischen einem Wunsch und der Angst, diesen Wunsch gegen vermutete oder reale Widerstände zu benennen und in die Tat umzusetzen. Was Eltern Angst macht,



ängstigt meist auch die Kinder. Schutzmechanismen sorgen auf die Art für das intrapsychische Gleichgewicht der Einzelnen (Stabilisierung der Identität des Individuums) und für das zwischenmenschliche Zusammenleben (Stabilisierung der zwischenmenschlichen Beziehungen).

Man kann annehmen, dass die intrapsychische Struktur des Menschen durch Introjektion (Verinnerlichung) von erlebten Szenen in Beziehungen, also durch interpsychisches Erleben zustande kommt. Dann kann man mit Hilfe einer Analyse der bisherigen Beziehungserfahrungen zu verstehen versuchen, wie intrapsychische (Schutz-) Strukturen in zwischenmenschlichen Beziehungen erlernt werden und wie der jeweils optimale Kompromiss zwischen Befriedigung von Lebenswünschen und Sicherheitsbedürfnissen (als Abwehr von Befürchtetem) sowohl intra- als auch interpsychisch erreicht wird. Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung ist es nicht, die Schutzmechanismen gänzlich auszuschalten. Sie hatten einstmals und haben vielleicht weiterhin noch in bestimmten Lebenssituationen eine psychosozial schützende Funktion. Sie werden „hochkommen“, wenn sie in bedrohlichen Situationen gebraucht werden. Aber wenn die Gefahr vorbei ist, kann sich der gesunde Körper wieder entspannen. Darin liegt der Unterschied zu chronischer psychosozialer Abwehr und chronischer Leibpanzerung, die starr sind und sich nicht auflösen lassen und den Menschen in einen Zustand chronischer Anspannung, chronischen Stresses und dauerhafter Störung (**Abschnitt 2.3.6**) versetzen. Das Ziel der Persönlichkeitsentwicklung ist also, Flexibilität zu erzeugen und Wahlmöglichkeiten zu schaffen. Defensive und starre charakterliche und muskuläre Begrenzungen sollen durch flexible Selbstgrenzen ersetzt werden, die das Identitäts- und Stimmigkeitsgefühl des einzelnen zum Ausdruck bringen.

3.6.1 Überwiegend psychosoziale Schutzmechanismen

Alle im Folgenden als Beispiele beschriebenen Schutz- und Regulationsvorgänge, die meist am Alltagsbewusstsein vorbeilaufen, aber durch besondere Achtsamkeit enttarnt und transformiert werden können, sind auf der psychosozialen, motorischen und vegetativen Ebene zu beobachten und stets mit physischen Prozessen auf diesen Ebenen verbunden. Deshalb ist die Unterscheidung in psychosoziale und psychophysische Schutzmechanismen nur als Tendenz (überwiegend) zu verstehen. Diese Mechanismen des psychosozialen Schutzes sollen uns vor unangenehmen Erinnerungen, vor allem vor den diese Erinnerungen begleitenden Gefühlen – dabei vor allem vor Angst – schützen. Um uns vor seelischen Verletzungen zu schützen, brauchen wir Schutzmechanismen. Persönlichkeitsentwicklung als Erweiterung unseres Möglichkeitsspektrums für mehr Wahlfreiheit bedeutet in diesem Zusammenhang, unreife durch reifere Mechanismen zu ersetzen. Dafür einige Beispiele:

<i>reife Schutzmechanismen</i>	<i>unreife Schutzmechanismen</i>
Altruismus, Menschenfreundlichkeit und Nächstenliebe	Verdrängung und Verleugnung
Humor und innere Distanzierung	Rationalisierung und Intellektualisierung
Toleranz, Mitgefühl, Großzügigkeit und Verständnis	Ignoranz, Verschiebung und Projektion
Verzeihen und Vergeben	Ungeschehen-Machen-Wollen

a. Verdrängung:

Anscheinend nicht erfüllbare Wünsche, unangenehme Erfahrungen und Vorstellungen werden aus dem Bewusstsein abgeschoben, wenig bewusst, aber aktiv vergessen - verdrängt. Man weiß gar nicht mehr, dass da was war, was einen gestört hat: „Davon habe ich keine Ahnung.“ „Das hat nichts mit mir zu tun.“ „Das habe ich nicht mitbekommen.“ Indem ich meinen Kopf in den Sand stecke, habe ich scheinbar - also nicht wirklich - Ruhe vor diesen unangenehmen Situationen, die mit der Erinnerung

verbunden wären. Was ich nicht - mehr - weiß, macht mich nicht heiß. Mein nur scheinbar schlechtes Gedächtnis liefert mir ein Alibi und ist zugleich eine Illusion. Denn Verdrängtes arbeitet im Untergrund weiter, erzeugt Schuldgefühle oder psychosomatische Symptome wie Verspannungen, Magenschmerzen, Kreuzleiden u. v. a. m.

Die Verdrängung ist nicht nur der wirksamste, sie ist auch der gefährlichste Mechanismus, der durch den Bewusstseinsentzug die Abspaltung von dem, wer wir wirklich sind und wer wir werden können, also auch von unseren Potenzialen bewirken kann.

Transformation: Ich werde mir darüber klar, dass jeder Mensch mehr oder weniger Erfahrungen von Ohnmacht und Verletztwerden in sich trägt und dass es in jedem Menschen Wünsche gibt, die in unserem Kulturkreis als nicht schicklich angesehen werden, - auch in mir. Ich brauche ein großes Stück Mut und Wachheit, um mir meine „Macken“, meine Alltagsstörungen einzugestehen, sie bewusst mit freundlicher Aufmerksamkeit anzunehmen.

b. Verschiebung:

Handlungsimpulse, Gefühle und Urteile werden auf leichter erreichbare oder angstfreier manipulierbare Objekte (Personen, lebende Wesen oder nicht-lebende Gegenstände) verschoben. Solche Verschiebung kann z. B. als **Projektion** erfolgen, indem bei anderen Verhaltensweisen erkannt werden, die man bei sich selbst – im Positiven wie im Negativen - nicht wahrhaben will. Projektion allgemein ist alles, was man in andere hineinsieht, hineindenkt, hinein fühlt, was nicht unmittelbar und direkt wahrnehmbar ist. Positiv an Projektion ist, dass sie die Grundlage für eben diese indirekte, intuitive, die Gesamterfahrung des Lebens einbeziehende Menschenkenntnis und intensive Erfassung der - häufig verborgenen - Gesamtpersönlichkeit eines Menschen ist, wenn man gelernt hat, sich selbst anzu-„erkennen“, mit allen Stärken und Schwächen. Negativ, destruktiv an Projektion ist, dass sie zugleich Grundlage für Fehlurteile über Menschen und für Umgehung der Auseinandersetzung mit sich selbst, mit den eigenen Wünschen und Schatten-Seiten, ist.

Es gibt im Wesentlichen zwei Arten von Projektionen.

- **Die Wunsch-Projektion:**

Eine von mir ersehnte Fähigkeit bewundere ich bei dir. Ich gestehe mir meine Wünsche und Sehnsüchte nicht ein und reagiere auf Menschen in zweierlei Weise: Entweder bin ich neidisch, dass sie das tun, was ich mir noch nicht einmal eingestehe, tun zu wollen, und bekämpfe sie dafür, z. B. mit Moral. Oder ich wähle mir andere Menschen aus, z. B. meine Kinder, die meine ungelebten Sehnsüchte statt meiner leben sollen: „Du sollst es einmal besser haben als ich.“ Kurz: Ich sehe den Entwurf von mir in dir und lasse andere mein - gedachtes - Leben leben.

Transformation: Wenn ich mir merkwürdige, verrückte, absonderliche, unerfüllbare, utopische, übertriebene und sonstige geheime Wünsche eingestehe, wenn ich ehrlich zu mir bin und mir zugleich erlaube, zu spinnen und zu träumen, ohne jeden Traum gleich Wirklichkeit werden zu lassen, bin ich nahezu gegen Wunschprojektionen gefeit.

- **Die Schatten-Projektion:**

Unter dem Schatten eines Menschen versteht man die Persönlichkeitszüge, die nicht unseren Idealen entsprechen, auf gar keinen Fall offen vor der Welt daliegen und gesehen werden sollen, weil sonst der Mensch sein Gesicht verliert, was bei den meisten mit Angst und Scham verbunden ist.

Der Schatten kann verstanden werden als die Seiten, die wir an uns nicht akzeptieren, zu denen wir nicht stehen können (Schattendiffamierung). Diese Schattenseiten werden nach Möglichkeit verdrängt. Den verdrängten Schatten projizieren wir sehr oft nach außen mit der Folge, dass Projektionsträger*innen zu

Schattenträger*innen werden. Die Art der Bedrohung durch die projizierten Schatten hängt jeweils vom Schattenaspekt ab:

- Handelt es sich dabei um einen aggressiven Schatten, sind wir plötzlich von einer aggressiven Welt umgeben und fühlen uns von ihr bedroht.
- Verdrängen wir einen Machtschatten, sind wir plötzlich von Menschen umgeben, die uns übermächtig vorkommen.
- Verdrängen wir die eigene Käuflichkeit, finden wir uns von Menschen umgeben, die uns kaufen wollen, wännen wir uns in einem Feld von Käuflichkeit und Korruption.

Was charakterisiert Kinder, die die ungelebten Seiten, die Wunschprojektionen ihrer Eltern verkörpern?

- „Sonnenscheine“ und „Wunderkinder“:** Diese Kinder sind reizend, charmant, frühreif, altklug, der „Sonnenschein“ ihrer Eltern und aller Erwachsener. Als Wunderkinder werden sie bestaunt und von Gleichaltrigen beneidet. Sie überspringen mühelos mehrere Schulklassen. Ihnen fällt alles in den Schoß. Ihnen stehen alle Türen offen.
- Jugendliche Erscheinung:** Sie erscheinen jünger, als sie sind, weil sie im Herzen nicht richtig erwachsen geworden sind. Sie sind noch abhängig vom Elternhaus und ihrer sozialen Umgebung.
- Mimosenhafte Anpassungsfähigkeit:** Sie erspüren die leisesten Erwartungen andere und gehen sofort darauf ein. Häufig sind sie vielseitig begabt, bewegen sich auf dem Tanzparkett mit der gleichen Leichtigkeit wie in wissenschaftlichen Diskussionen.
- Maßgeschneiderte Karrieren:** Sie steigen kometenhaft auf ohne Unterbrechungen, Störungen und Überraschungen.
- Traumpaare und Traumehen:** Sie sind Mittelpunkt märchenhafter Romanzen und Hochzeiten. Sie führen Bilderbuchehen. Alles läuft bestens– zumindest äußerlich.
- Innere Leere und Verlorenheit:** Innen sieht es in ihnen leer aus - unter der Schminke der traurige Clown. Abseits von Applaus und Publikum existiert eine Seele, die niemand kennt, für die sich niemand interessiert.
- Verlorene Kindheit:** Sie haben als Kind nie Kind sein dürfen, konnten nie frei mit anderen Kindern spielen. Sie hatten immer eine Rolle auszufüllen. Ihre wahren Bedürfnisse wurden nie ernst genommen.
- Fassadenbeziehungen:** Ihre späteren Beziehungen sind ein Spiegel ihrer selbst. Auch ihre Beziehungen zum Partner oder zur Partnerin, zu ihren Kindern und Freund*innen bleiben schemenhaft: außen ansprechend, innen leer und sprachlos.
- Sinnlosigkeit:** Da der Lebenssinn dieser missbrauchten Menschen darin besteht, anderen zu gefallen, finden sie für sich allein keine existenzielle Grundlage.
- Verführung durch Privilegien:** Obwohl sie seelisch unter ihrer Leere leiden, halten ihre gesellschaftlichen Privilegien sie zurück, sich von ihrer oft verhassten Rolle zu trennen. So sehr sie sich auch nach einem einfachen Leben sehnen, so sehr fürchten sie die Konsequenzen eines Ausstiegs.
- Doppelleben:** So führen sie lieber ein Doppelleben. Sie gönnen sich gelegentlich inkognito einen Ausflug aus dem Rollengefängnis in die Freiheit.
- Suchtgefährdung:** Auch hier sind die Betroffenen suchtgefährdet. Das ganze Leben ist ein Suchtmittel: Der Glanz ersetzt das Lebendige und erstickt es zugleich.
- Bindung durch Dankbarkeit und Treue:** Gegenüber den Eltern und der Mitwelt fühlen sie sich zu Dank verpflichtet. Sie verdanken ihnen ihre ganze Existenz, ihre gesellschaftliche Stellung, ihr Ansehen. Ohne Eltern wären sie ein Nichts. Eine eherne Treuebindung hält sie fest an Eltern und oft auch an Familientraditionen gekettet. Sie ahnen nicht, dass sie eigentlich vom System gefangengenommen und missbraucht worden sind. Die Last der Familie ist auf ihre Schultern abgewälzt worden.
- Selbsthass, Selbstverachtung, Selbstzerstörung:** Da sie aus ihrer subjektiven Perspektive diesen Zusammenhang nicht sehen können, meinen sie, sie allein seien schuld, wenn sie sich unglücklich fühlen, wo sie doch alles haben, „was das Herz begehrt“. Sie verachten sich dafür, dass sie es nicht schaffen, sich von ihren Privilegien loszusagen. Sie beginnen, sich und ihre Umgebung zu hassen. Da sie nicht wagen zu rebellieren, richten sie die Aggression gegen sich selbst bis hin zum Suizid.

Meine eigenen verpönten Seiten greife ich bei dir an. Ich gestehe mir meine eigenen Fehler und Schwächen, meine Schattenseiten, nicht ein, sondern benutze andere Menschen als Leinwand, auf die ich meine mir unangenehmen Züge projiziere. Ich sehe also in dich hinein oder höre bei dir heraus, was ich bei mir oder von mir nicht sehen und nicht hören will. Ich muss den Splitter im eigenen Auge nicht sehen und kritisiere stattdessen den Balken im Auge der Mitmenschen. In der

Außenwelt werden also die eigenen Unzulänglichkeiten heftig bekämpft, ohne sich selbst direkt dabei weh zu tun. Kurz: Ich sehe mich in dir und lehne dich dafür ab. Die Projektion des Schattens hat schwerwiegende Folgen:

- Wir können uns nicht mehr konstruktiv mit unseren Problemen auseinandersetzen, denn sie sind ja im Wesentlichen bei den anderen Menschen, die wir weniger – eigentlich gar nicht – beeinflussen können, wir büßen also unsere Selbstwirksamkeit und damit große Teile unseres Selbstwertgefühls ein.
- Ein Zirkel aus Angst und Aggression setzt ein. Die Dynamik von Opfer und Aggressor kommt zum Zug: Indem wir den Schatten projizieren, erfahren wir uns als Opfer der Schattenträger*innen und können unser Leben nicht mehr autonom gestalten.
- Wenn wir unseren Schatten delegieren, bringen wir manipulativ Menschen in der Umgebung dazu, diesen Schattenanteil an unserer Stelle auch gegen ihre Absicht auszuleben.

Transformation: Schattenakzeptanz ist gefragt,

- wenn der Schatten die Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Welt insgesamt stört. Sich jede Schattenprojektion, jede Verurteilung anderer jederzeit zu erlauben, ist gefährlich. Ein gesundes Misstrauen seinen Urteilen gegenüber ist hilfreich, um zu Eigenverantwortung zurück zu finden.
- wenn wir keinen Zugang zu unseren Schattenseiten haben, wenn also der Schatten fehlt. Sich keinen Schatten zu erlauben, ist gefährlich. Eine humorvoll-gelassene Akzeptanz seinen problematischen Persönlichkeitsanteilen gegenüber ist hilfreich für Rücknahme der Projektion.
- wenn wir den Schatten dauerhaft und unumstößlich projizieren und dadurch so sehr leiden, dass die Welt schrecklich geworden ist.

Schattenakzeptanz bringt auf der individuellen Ebene Frieden mit sich selbst:

- Ich akzeptiere meine Begrenztheit trotz der damit verbundenen Kränkung. Ich bin mir selbst immer für eine Überraschung gut, auch für eine unangenehme.
- Es geht bei Schattenakzeptanz um mehr Echtheit, Selbstehrlichkeit und darum, andere Menschen nicht für das verantwortlich zu machen, was in unserer eigenen Verantwortung liegt.

Vorteile der Schattenakzeptanz:

Zunahme von realistischer Selbsterkenntnis
 Abnahme narzisstischer Störungen
 mehr Selbst- und Fremdtoleranz
 Abnahme von Heuchelei und Selbstbetrug
 mehr Echtheit, Authentizität und Selbstsicherheit
 Verringerung der Lebensangst
 offenere und angstfreiere Beziehungen
 weniger Projektionen
 mehr Übernahme von Selbstverantwortung

Schattenakzeptanz fiele uns leichter, wenn wir im Laufe der Kindheit und Jugend lernen würden, mit verschiedenen Ängsten umzugehen, sie als sinnvoll anzusehen, offen darüber zu sprechen und dadurch neue Strategien zu ihrer Bewältigung zu erwerben. Konflikte in Beziehungen werden offensichtlicher, wenn wir unseren Schatten akzeptieren. Dadurch werden Beziehungen aber auch reicher, wenn eine konstruktive Streitkultur entwickelt werden kann. Wenn ich mir selbstkritisch zubillige, nicht perfekt, sondern mit Fehlern behaftet zu sein, brauche ich die anderen nicht mehr als Prügelknaben. Wenn ich meine Fehler und Schwächen akzeptiere, habe ich es leichter mit mir und bin für andere liebenswürdiger und erreichbarer.

- Ein sehr verbreiteter Spezialfall der Projektion ist die sogenannte **Übertragung**. Dabei sieht, denkt, fühlt man Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften und Verhaltensmuster in andere hinein, schreibt sie anderen zu, die diese so nicht - z.

B. nicht in der vermuteten Ausprägung - haben. Dies geschieht mir. Ich tue es deshalb, weil irgendetwas an den anderen - und sei es nur eine Kleinigkeit - mich an jemanden erinnert, der/die für mich in der Vergangenheit im positiven oder negativen Sinne sehr bedeutsam und wichtig war. Zumeist verwechselt man die Menschen mit seinen Eltern.

c. Retroflexion als Rückwendung gegen sich selbst und Psychosomatik:

Weil ich mich nicht traue, meine Eltern oder andere Personen, die mich einengen, anzugreifen, greife ich mich selbst an. Was gegen andere gerichtet ist, wende ich gegen meine eigene Person. Auf die Enttäuschungen, Frustrationen, die ein Mensch erlebt, kann er nicht mit Ärger und Wut reagieren, weil er von den Personen, die ihn enttäuscht haben, abhängig ist, abhängig zu sein glaubt oder Schuldgefühle empfindet, wenn er seine Wut an anderen scheinbar Unschuldigen auslässt. Deshalb wendet die Person ihre aus Frustration entstandenen Aggressionen gegen sich selbst und bildet dabei Verhaltensauffälligkeiten (Nägelkauen, Kratzen zum Beispiel), körperliche Krankheitssymptome (alle sogenannten psychosomatischen Krankheiten) oder seelische Krankheiten (sog. Neurosen = Angstkrankheiten). Die wohl deutlichste Form, Aggressionen gegen sich zu wenden, finden wir bei der Selbsttötung, beim Suizid. Psychosomatik ist Angstabwehr, und zwar bei allen psychosomatischen Erkrankungen. Psychosomatik ist die häufigste Ausdrucksform von verschobener Angst überhaupt. Angst ist der psychosomatische Affekt schlechthin. Angst ist gleichsam zwischen Leib und Psyche angesiedelt, findet körperlichen und seelischen Ausdruck zugleich. Psychosomatik als Schutzform „erzählt“ die Geschichte eines Menschen, der Angst nicht spüren darf, weil seine Angst nicht verstanden und mitgetragen, sondern ignoriert und bestraft wurde und wird und der darum seine existenzielle Angst nur mit dem Körper kommunizieren kann. Der psychosomatisch Kranke wächst in einer emotionalen Leere auf und bekommt nie die Zuwendung, die er als Kind eigentlich bräuchte. Diese Leere in der primären Bezugsgruppe bringt das Kind dazu, sich über das Signal einer körperlich erscheinenden Krankheit Liebe und Zuwendung zu holen. Alle psychosomatisch Kranken sind innerlich Verlassene. Es herrscht weiterhin eine ständige Angst vor, verlassen zu werden. In aktuellen Trennungssituationen versuchen diese Personen, alles zu tun, um eine Trennung zu verhindern. Sie machen sich dadurch unbewusst völlig abhängig von anderen Menschen. Die Personen reagieren in Trennungssituationen mit körperlichen Symptomen. Man könnte psychosomatische Erkrankungen deshalb auch als Trennungskrankheiten bezeichnen. Zu den Schutzmechanismen gegen Angst, mit denen der Mensch so reagiert, als wären die inneren Gefahren durch die Angst vergleichbar mit äußeren Gefahren, gehören neben den psychischen Mechanismen auch körperliche Symptome wie Blutdrucksteigerung und gesteigerter Muskeltonus (Hypertonie), Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen, erhöhte Pulsfrequenz und anderen somatische Zeichen.

Transformation: Es gehört eine gehörige Portion Mut dazu, seine Enttäuschungen und Verletzungen den Personen zurückzugeben, die diese mit verursacht haben. Dazu ist es nützlich, ein neues Verständnis von Aggression zu entwickeln, denn aggressiv zu sein bedeutet erst einmal nichts anderes, als an eine Sache heranzugehen. So gibt es konstruktive und destruktive Aggressionen: Wenn ich meinen Frust nach innen fresse, dann ist das für mich eine destruktive Aggression. Wenn ich mich in meiner Not wehre, nach außen gegen die Mitverantwortlichen für mein Leiden aktiv werde und die Ursachen für Leiden durch aktives Engagement bekämpfe, dann ist das oftmals eine konstruktive Aggressivität.

d. Sublimierung, Streben nach Macht und übermäßiges Rivalisieren:

Ich zivilisiere kriminelle Energie, werde Polizist(in), Krimi-Autor(in), Richter(in) oder... Ich kultiviere meine Machtgelüste, meinen Sadismus und werde professionelle(r) Helfer(in): Lehrer(in), Sozialarbeiter(in) oder Politiker(in) etc. Die Sublimierung funktioniert ähnlich wie die Verschiebung, nur dass hier am Ende gesellschaftlich anerkannte Umgangsformen und Rollenmuster stehen. Aggressivität wird in sportliche Leistung umgesetzt und Sehnsucht nach Liebe und Körperlichkeit wird ersatzweise im Beruf der Krankenpflegenden oder des Lehrenden und Therapierenden ausgelebt. Im Lehrerberuf kann zudem noch das Machtstreben einen Ersatzraum bekommen. Schädlich ist das Ganze anscheinend nicht mehr für andere oder die Gesellschaft. Jedoch bei genauerem Hinsehen merkt man, dass die Aggression abgezogen und

verlagert wird, also nicht mehr als Kraft zum Hinterfragen der Realität und zu ihrer Veränderung bereitsteht, und dass die fehlende Sinnlichkeit sich für die einzelne Person irgendwann negativ auswirken muss, denn ewig lässt sich keiner überlisten, schon gar nicht der eigene Körper.

Weniger „harmlos“ als die Sublimierung ist die Machtsucht, der innere Zwang, nach Macht und Status zu streben. Machtsucht ist neben der Besitzsucht am besten geeignet, innere Leere, Identitätslosigkeit und Sinnlosigkeit zu füllen und die Aggression, die Rachegefühle und den Hass auf alles Lebendige und Authentische auszuagieren. Macht ist meist mit Prestige verbunden, schafft große materielle und soziale Vorteile und Luxus und scharrt unterwürfige, opportunistische oder parasitäre Individuen um den Mächtigen, deren Persönlichkeitsstruktur der seinen ähnlich ist. Die Intensität des Machthungers ist proportional zur Intensität der abgewehrten Angst. Rivalität hat mehrere Aspekte, die einander potenzieren können: Spiel, Neid, Eifersucht, Aggression, kämpferische Kontaktversuche, Erotik und Machthunger spielen darin eine Rolle. Es liegt nahe, den Hauptgrund für übermäßiges, zwanghaftes Rivalisieren in der Angstabwehr zu suchen. Abgewehrt wird damit die narzisstische Angst vor Bedeutungslosigkeit, vor mangelndem Sinn im eigenen Leben. Man kann vom Rivalisieren dasselbe sagen wie von Verhaltensformen der übertriebenen Aggression und des Zwangs einschließlich des Genusszwangs: Je unkontrollierter, unwiderstehlicher, weniger bewusst solche Formen sind, desto näher liegt es, sie als Schutzstrategien vor unbewusster existenzieller Angst (vor Tod, Sinnlosigkeit, Isolation) zu verstehen. Auch die übermäßige Eifersucht drückt existenzielle Angst aus, die Verlassenheitsangst der Person, die nicht als die erste und einzige anerkannt wird, nicht als „besser“ angesehen nicht hinreichend beachtet, womöglich vergessen wird. Dies ist ebenfalls durch die Frühgeschichte des Individuums determiniert.

Transformation: Ich überprüfe meine Einstellung zur Selbstbehauptung und Aggression, zur Erotik und Sexualität, zur Einflussnahme, Macht und Gewalt usw.: „Kann ich auch ohne all dies glücklich sein?“ Wenn ich diesen Bereichen nichts Wichtiges und Positives abgewinnen oder darauf nicht verzichten kann, sollte ich mir gegenüber sehr skeptisch werden. Aggression beispielsweise hat einen konstruktiven Pol als Mut, Wehrhaftigkeit oder Zivilcourage. Auch Sexualität ist im Zusammenhang mit Verständnis und Zärtlichkeit als lebensnotwendig anzusehen. Ebenso hat Macht einerseits einen negativen Pol als Herrschaft, autoritäres Verhalten und Unterdrückung, andererseits einen positiven Pol als aktiv-gestaltende Anteil- und Einflussnahme für eine menschlichere Gesellschaft und Umwelt.

e. Sucht, Betäubung und Abschirmung:

Sucht ist eine der verbreitetsten Bewältigungsformen der Angst. Man kann Süchte unter soziokulturellen Gesichtspunkten einteilen in solche, die gesellschaftlich akzeptiert werden wie Arbeitssucht und Besitzsucht und solche, die immer als pathologisch gelten wie Alkohol- und Drogensucht. Deren Mechanismus jedoch ist derselbe: Sie füllen ein „Loch im Ich“ und wirken so als Identität ersatz. Alkohol, Nikotin, Tabletten als legale wie auch illegale Drogen und andere Suchtmittel unterdrücken die Symptome von Angst und innerer Leere insbesondere bei depressiven und Borderline-Störungen und fungieren für viele Menschen als „Selbstwert-Plombe“. Man gewinnt einen klaren Eindruck von der Angst, die die Sucht „bindet“, wenn man das Abwehrmittel entzieht: Dann steigert sich die Angst meist zur Panik, zur Todesangst, die Körper und Seele erfasst und den Menschen zu einer elenden, abhängigen Gestalt „degradiert“. Mit Hilfe der Suchtmittel setze ich mir eine rosarote Brille auf. Durch Betäubung mit Alkohol und Drogen verlieren die von Enttäuschungen, Ängsten und Schuldgefühlen begleiteten psychosozialen Konflikte vorübergehend an Macht. Die Betäubung der ängstigenden Wirklichkeit schafft eine – wenn auch nur vorübergehende – Entlastung. Drogenmissbrauch führt jedoch in eine psychophysische Abhängigkeitsspirale hinein. Chemische Prozesse im Körper verändern die gesunde organische Struktur und führen in die Krankheit. Sucht führt zudem psychosozial gesehen in die Einsamkeit, aus der

man zumeist mit Hilfe der Drogen entkommen wollte. Lieber viele wirkungslose Pillen mit vielen Nebenwirkungen als eine wirkungsvolle Therapie der Seele oder eine Veränderung des sozialen Umfeldes. Die medikamentöse Abschirmung mit Hilfe von Psychopharmaka gegenüber Realitäten, die ängstigen, beunruhigen oder nervös machen, hat den Vorteil, dass Personen weiterhin arbeitsfähig, ehedfähig und gesellschaftlich fügsam bleiben. Psychopharmaka stellen die Patient*innen ruhig, verhelfen den Ärzt*innen und der Pharmaindustrie zu leichtem Geld und erhalten die gesellschaftliche Grabesruhe, indem sie Engagement für Selbstbestimmung und Demokratisierung der Verhältnisse untergraben. Der Protest des Körpers und der Seele wird zudeckt, schlummert weiter im Verborgenen. Die ihm zugrundeliegenden Konflikte und Störungen werden jedoch nicht durch Ausdruck, Verarbeitung und Psychotherapie gelöst. Die Zeitbombe tickt weiter.

Transformation: Ich fange gleich morgen mit einem Experiment gegen Selbstzerstörung an: Ich nehme vorerst vier Wochen lang keinen Alkohol und keine sonstigen Drogen zu mir. Ich reduziere meinen Kaffee- und Zigarettenkonsum für diesen Zeitraum oder stelle auch ihn ganz ein. Ich registriere während der Zeit meine Stimmungen, meine (Sehn-)Süchte, meine innere Ausrichtung auf Suchtgewohnheiten. Ich beachte auch den Druck, den ich mir mache oder der von anderen ausgeht: „Trink doch einen mit! Rauch doch eine mit!“ Ich bin besonders wach in den Situationen, in denen mein Bedürfnis nach Suchtmitteln sich besonders stark meldet. Was wollte ich bisher durch den Griff nach der Flasche, nach dem Glimmstängel, nach der Pille vermeiden? So analysiere ich, was konkret mich in meiner Mitwelt ängstigt, kränkt und frustriert. Ich beschließe, auf die Minimaldosis der mir verordneten Medikamente herunterzugehen oder ein milderer Ersatzpräparat zu nehmen, wenn es nicht ohne geht. Zugleich suche ich professionelle Berater*innen auf und nehme vorerst fünf Beratungsstunden, nach denen gemeinsam über Weiterarbeit entschieden wird.

f. Streben nach Sicherheit, Besitz und Genusssucht:

Die existenzielle Urangst als Angst vor der Auflösung im Tod wird oft nicht bewusst erkannt, sondern mit der Suche nach Sicherheit, mit fälschlicherweise so genannten Lebensversicherungen kompensiert. Je größer die existenzielle – meist jedoch nicht gespürte – Angst ist, desto größer wird das Bedürfnis nach Sicherheit. Die moderne Gesellschaft kann Gefahren nicht ausschalten, bietet aber Versicherungen für jede Gefahr. Scheinbar – nur dem Scheine nach, aber nicht wirklich - kann alles versichert werden. Die größte Sicherheit verspricht der Besitz von Geld und Grund. Gleichzeitig schwingt aber die Befürchtung mit, dieses zu verlieren. Deshalb ist Besitzsucht meist mit Verarmungsangst gepaart. Da Geld und Besitz auch Macht bedeuten, gehört die Besitzsucht in die unmittelbare Nähe der Machtsucht. Statt sich selbst ganz zu besitzen, werden Dinge oder andere Personen in Besitz genommen. Besitzsucht ist insgesamt sozial und kulturell akzeptiert, wodurch weitgehend ihr krankhafter Charakter und die Tatsache verschleiert wird, dass diese Sucht tiefe Angst verdeckt und kompensiert. Besitzgier kann als Ersatz von Liebe und Zuwendung und später als Ersatz von fehlender eigener Identität gesehen werden. Diese Art der Angstabwehr stellt die psychische Basis unserer Marktwirtschaft dar als Kaufen, Verkaufen und Profitsteigern. In der Funktion von Angstabwehr scheint die Erklärung der Tatsache zu liegen, dass es dem Menschen bisher nicht gelungen ist, ein anderes lebensfähiges Wirtschaftssystem zu kreieren. Der Suchtaspekt an der Besitzsucht beinhaltet, dass das Geld bzw. der Besitz – d. h. die Illusion der Sicherheit – stets vermehrt werden muss, wie bei allen Suchtmitteln die Dosis gesteigert werden muss. Hinzu kommt wie bei der Macht die Identität ersatzweisende Eigenschaft des Besitzes: Du bist, was du hast.

Die Genusssucht und die sozioökonomische Auswirkung als KonsumEinstellung sind zum „Lustprinzip“ der neoliberalen Konsumgesellschaft avanciert: Die kapitalistische, heute auch globalisierte Weltwirtschaft würde wie ein Kartenhaus zusammenbrechen, wenn die weltweite Nachfrage nach unnötigem, Angst kompensierendem Konsum plötzlich nachlassen würde. Sogar ein geringfügiger Rückgang der Kaufkraft oder

Konsumlust der Bevölkerung erzeugt Panik. Eine derartige Wirtschaftsstruktur, die auf künstlich durch psychologisch gebildete Marketingspezialisten erzeugtem Konsumbedarf basiert, ist in sich pathologisch. Im Zusammenhang mit Konsum hat auch die Faszination des Technischen einen Angstabwehrcharakter. Die ungewöhnlichen Leistungen der Unterhaltungsapparaturen sind zumeist unnötig, aber sie erregen den Appetit zum Dauerkonsum und ermöglichen damit eine wirksame Abwehr von ängstigenden Situationen der Einsamkeit, Kontaktlosigkeit, Sinnlosigkeit, Langeweile und Leere.

Transformation: Es gilt, sich auf die wirklichen Werte im Leben zu besinnen, echte Bedürfnisse zu befriedigen und sich nicht länger mit den Surrogaten, den konsumierbaren, meist süchtig, aber nicht glücklich machenden Ersatzangeboten zu beschäftigen.

g. Wendung ins Gegenteil (Reaktionsbildung):

Für Menschen, die man eigentlich gar nicht mag, tut man alles und ist scheinbar freundlich ihnen gegenüber. Man verkehrt seine ursprünglichen Gefühle ins Gegenteil. Man reagiert kühl sachlich, wo man eigentlich emotional betroffen sein müsste. Obwohl ich innerlich vor Ärger und Enttäuschung fast platze, bin ich oberflächlich freundlich. Weil ich klammheimlich gern Pornofilme sehe, zensiere ich jugendgefährdende Filme und entsetze mich offiziell darüber. Man belügt sich, indem man sich und anderen etwas vorspielt, vortäuscht. Die Reaktionsbildung dient der Verleugnung eines vorhandenen Gefühls, vor dem oder vor dessen Äußerung man Angst hat. Die am Bewusstsein meist vorbeilaufende wie automatische, also früh eingeübte Wendung ins Gegenteil verhindert so eine ehrliche, offene und klärende Auseinandersetzung mit den Mitmenschen und erschwert durch Trennung (Abspaltung) der Gefühle und Gedanken eine personale Integration.

Transformation: Es gibt einen einfachen Test, zu überprüfen, ob man zur Reaktionsbildung neigt. Ich untersuche, ob mir die gesamte Gefühlspalette zur Verfügung steht: „Habe ich gegebenenfalls alle Grundgefühle zur Verfügung von Liebe, Lust, Freude bis hin zu Wut, Trauer, Hass, Ohnmacht und Angst?“ „Was sind meine wahren Gefühle und verborgenen Meinungen in dieser Situation?“ „Was fühlen, denken, sagen und tun wohl andere, die aufmerksamer, mutiger und gefühlsbetonter als ich sind?“

h. Isolierung (Dissoziation) oder Verschmelzung (Konfluenz):

Spaltende (dissoziative) Symptome wie Bewusstseinspaltung, Depersonalisation als Gefühl, nicht man selbst zu sein, und Derealisation als Gefühl, außerhalb der Realität zu stehen, sind häufig nach starker Traumatisierung und bei psychotischen Erkrankungen zu erleben und stellen einen inneren Fluchtmechanismus dar, der als Schutzform auch bei Persönlichkeits-Störungen häufig vorkommt. Dissoziation ist also eine Flucht vor unerträglicher Angst, die mit Traumata – mit einmaligen oder kumulativen, schleichenden seelischen und körperlichen Verletzungen – verbunden ist. Bei Opfern oder Zeugen von Folter oder sexueller Gewalt ist die Dissoziation lebensrettend, weil sie das Überleben durch Abspaltung des Unerträglichen vom Bewusstsein ermöglicht. Das Herz weiß nicht, was die Hand tut. Nicht einmal die rechte Hand weiß, was die linke tut. Ich merke es nicht, ob es mein Herz oder dein Herz ist, was da so laut klopft. Wo es Zusammenhänge und Verbindungen gibt, werden diese nicht als solche erlebt (Isolierung, Dissoziation, Abspaltung). Wo es Trennung und Unterschiede gibt, werden diese nicht erlebt (Verschmelzung, Konfluenz). Die Welt sowie mein Erleben und Handeln ist voller Widersprüche und Ungereimtheiten. Das ist für mich unerträglich. Deshalb teile ich die Welt in verdaubare, weil getrennte Happen auf oder ich mache keine Unterschiede mehr zwischen der Welt und mir. Wenn ich keine Zusammenhänge mehr erkenne oder alles untrennbar miteinander zusammenhängt, vermeide ich leidvolle, bedrückende Erkenntnisse über mein und das Leben der anderen Menschen. Ich isoliere unerträgliche Gefühlszustände, indem ich sie

abspalte. Die stressende Situation und die dabei auftretenden störenden Körperwahrnehmungen, Gefühle und Gedanken werden voneinander getrennt.

Transformation: Ich achte auch auf meine inneren Widersprüche und meine Unterschiede zu anderen. Ich gehe davon aus, dass es ein mühsamer Weg ist, sich in den existenziellen Gegensätzen, Polaritäten, Unvereinbarkeiten des Lebens zurechtzufinden und das in einer Wirtschaftsordnung, deren Grundlage unter anderem der (Be-) Trug – der Warenschein, das uneingelöste Tauschwertversprechen, der kompensatorische Konsumzwang – ist, „anständig“, verantwortlich, ehrlich und autonom zu bleiben. Ich weiß um die Spannungen und existenziellen Grundkonflikte, um die grundsätzliche Einsamkeit, die Bestandteil meines Lebens, jedes menschlichen Lebens sind. Ich bin gewährend gegenüber meinem „Versagen“, meinen Fehlern, Mängeln und Schwächen angesichts der Schwierigkeiten, die anscheinenden oder scheinbaren Widersprüche auszuhalten oder zu überwinden. Das Leben ist schön und schwer zugleich.

i. Verkündlichung (Dauerregression) und Ohnmachtserklärung:

Wenn ich in meinem Leben nicht mehr klarkomme, fliehe ich ins Paradies einer fantasierten Kindheit, in Krankheit oder Demenz ohne Verantwortung und Schuld. Die Welt ist doch so bedrohlich, das Leben ist doch so unerträglich schwer. Da ist es besser, klein, dumm und abhängig zu bleiben. Dann muss man sich den Schwierigkeiten und Verantwortungen des Daseins nicht stellen, kann anderen die Verantwortung für sein Wohlergehen und die Schuld für sein Elend zuschieben: „Sorg du gefälligst für mich, denn ich bin klein und machtlos.“ „Da kann man nichts machen, das ist eben so.“ „Die da oben machen sowieso, was sie wollen.“ Das sind einige der Standardausreden, mit der viele Menschen Probleme und die Verantwortung für ihre Lösung von sich wegschieben. Durch die Einnahme der Ohnmachtsposition wird das Gewissen beruhigt. Die psychischen Probleme und die sie mitverursachenden gesellschaftlichen Bedingungen werden jedoch so nicht aus der Welt geschafft, sondern können sich unbehelligt weiter ausbreiten, denn ohne Aktivität ändert sich nichts. Manipulierbarkeit und Fremdbestimmung der Menschen nehmen dann eher noch zu.

Transformation: Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Gedanken, Gefühle und Handlungen. Weder die Gesellschaft noch die Eltern sind schuld daran, was ich ab heute tue oder unterlasse. Mag sein, dass gesellschaftliche Umstände und ein persönliches Schicksal dazu geführt haben, dass mir gewisse Handlungen schwerer fallen als andere, dass bestimmte Gefühle leichter erfahrbar sind als andere. Jedoch trage ich für all mein Denken, Fühlen und Handeln heute als erwachsen werden wollender Mensch die volle Verantwortung, weil ich mich mit Bemühen, innere Unfreiheit abzulegen, frei entscheiden kann. Ich setze Vertrauen auf meine eigene Kraft und weigere mich, mich einzulullen oder einlullen zu lassen, z. B. durch Werbung und andere Manipulationsversuche, um mich von meinen entwicklungsfördernden Echtgefühlen, Echtbedürfnissen, eigenständigen Werthaltungen und Willensentscheidungen abzubringen. Ich beschliesse, ab heute auf das mehr zu achten, was ich (schon) kann, wo ich mich sicher und kompetent fühle. Je genauer ich in diese Richtung sehe, desto mehr werde ich dort auch finden. Bevor ich andere um Hilfe bitte, achte ich darauf, wie ich mir selbst helfen kann.

i. Verleugnung, Vermeidung und Ungeschehenmachen:

Man will etwas nicht wahrhaben, weil das verletzen könnte: „Die lügen doch alle, wenn sie behaupten...“ „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“ Wer nichts tut, kann auch nichts falsch machen. Nach einem gemeinen Gedanken, nach einer bösen Tat beichte ich, spreche zehn Avemaria und spende fünfzig Euro für den Klingelbeutel. Wer Initiative und Konflikte vermeidet, zieht sich zurück, umgeht jede Anstrengung und jedes Risiko, auch auf die Gefahr hin, dass man ihn/sie als faul und träge bezeichnet und dass er/sie faul und träge wird. Diese Gefahren werden lieber hingenommen, als sich den eigenen Ängsten, beispielsweise vor einer schlechten Leistung in einer Aufgabe,

bei der man sich angestrengt hat, zu stellen. Der Schutzschirm „Wenn ich wollte, könnte ich...“ ist aber nicht sehr haltbar, denn Persönlichkeitsentwicklung kann man sich nur mit experimentieren, auswerten, korrigieren, anstrengen und üben aneignen. Lernen erfordert fast immer Aktivitäten, bei denen man auch scheitern kann. Nur durch passives Zuschauen und Zuhören stellt sich ein sehr begrenzter Erfolg ein. Wer etwas ungeschehen machen will, vermeidet die tiefere Auseinandersetzung, die Verarbeitung der Gedanken, Gefühle und Handlungen, kann letztendlich nichts dabei lernen, den Lernen erfordert die Auseinandersetzung mit dem Neuen und Unbekannten, mit dem Noch-Nicht. Eine in diesem Sinne unreife Person lässt sich Absolution erteilen und kann getrost auf die nächste Gemeinheit zusteuern. Die Verantwortung für die Tat wird an Gott, den Priester und andere delegiert.

Transformation: Ich prüfe, ob mein Handeln eher in einem Tun (Ja) oder aus vielerlei Unterlassungen und Verweigerungen (Nein) besteht. Ich nehme mir vor, pro Tag eine experimentelle – eine riskante, eine neue, eine ungewohnte – Situation herzustellen. Ich achte in jeder Woche auf einen psychosozialen Kompetenzbereich, z. B. auf einen Aspekt der Emotionalkompetenz, Sozialkompetenz, Kommunikationskompetenz oder Konfliktkompetenz, in dem ich mich weiterentwickeln will.

k. Gefühlspanzerung:

Wer seine Gefühle nicht mehr merkt, kann scheinbar auch nicht unter ihnen leiden. Nach außen hin wird eine emotionslose, distanzierte, „coole“, sachliche, „vernünftige“ Maske zur Schau gestellt. Man gibt sich den Anschein der Gefühllosigkeit und seelischen Unverletzlichkeit. Dieser Gefühlspanzer will keine eigenen Gefühle heraus- und keine fremden Gefühle hineinlassen. Mit der Ausklammerung der Gefühle wird auch die Lebendigkeit ausgeklammert. Der zwischenmenschliche Kontakt verarmt, und die unterdrückten Gefühlsregungen legen sich auf die Organe und Muskeln. Wer nicht emotional sein darf, der verhärtet, wird körperlich und psychisch krank.

Transformation: Ich mache mich täglich durchlässiger für Gefühle, die aus mir herauswollen und die in mich hineinwollen. Ich benutze meinen Verstand dazu, mehr fühlen zu können. Ich verbiete meinem Verstand, Gefühle als Gefühlsduselei und Unsachlichkeit abzuwerten. Ich führe täglich Wahrnehmungsübungen durch, insbesondere spüre ich dem Zusammenhang von sozialen Situationen und leiblichen Empfindungen einschließlich der sich andeutenden Bewegungsimpulse (weg von und hin zu) nach.

Insgesamt geht es darum, gefühlskompetent zu werden.

Das umfasst folgende Teilkompetenzen:

1. Selbsterkenntnis:

Die eigenen Gefühle erkennen und benennen, um die in ihnen enthaltene Botschaft entschlüsseln zu können, z. B. die den Gefühlen zugrundeliegenden Bedürfnisse oder deren Frustrierung ausmachen zu können. Nur wenn ich die den Gefühlen zugrundeliegende Dynamik erkennen kann, ist es mit möglich, Gefühle in Handlungsanleitungen zu übersetzen und damit aktiv wieder eine handelnde und nicht nur eine erdulde Person zu werden, ein größeres Maß an Freiheit zu erlangen und der Ohnmacht des Ausgeliefertseins zu entkommen.

2. Selbstkontrolle:

Dier zweite Fähigkeitsaspekt der Gefühlskompetenz besteht darin, die eigenen Gefühle möglichst zielorientiert zu steuern und zu nutzen, anstatt von den Gefühlen gesteuert zu werden. Jedes Gefühl kann durch gedankliche oder leibliche Zugaben dramatisiert oder relativiert werden, was den Verlauf jeder weiteren Interaktion beeinflusst.

Es geht darum,

- sich selbst motivieren zu können,
- ausdauernd ein lohnendes (nützliches und sinngebendes) Ziel zu verfolgen und
- Rückschläge auf dem Weg zum Ziel als vorübergehend, aber nicht bestimmend zu erleben.

3. Empathie:

Empathie ist die prinzipielle Möglichkeit, Gefühle und Motive anderer zu erkennen und nachzuempfinden.

Kognitive Empathie ist die Fähigkeit zu erkennen, was eine andere Person (oder eine Gruppe) in einer bestimmten Situation empfindet.

Diese Fähigkeit ist erst einmal als wertneutral anzusehen, kann also zur Manipulation anderer missbraucht oder zur Solidarisierung miteinander genutzt werden.

Zur wirklichen Verbesserung unserer Lebensbedingungen ist emotionale Empathie erforderlich als Fähigkeit,

- mit anderen menschlichen und nichtmenschlichen Wesen mitzuempfinden und Mitgefühl für sie zu entwickeln,
- In deren Interesse zu handeln und
- Beziehungen gleichberechtigt zu gestalten, also keinem das anzutun, was man selbst auch nicht erleiden möchte.

Eine ethisch fundierte emotionale Empathie befähigt uns zu der Erkenntnis der Verbundenheit mit der gesamten Natur und damit zum Erwerb von Gesamtverantwortung für die Geschehnisse in der Welt.

I. Rationalisierung und Intellektualisierung:

Ich muss alles jederzeit unter geistiger Kontrolle haben. „Vernünftigerweise“ macht man dies so und nicht anders. Gefühlsgesteuertes, intuitives, nicht zu begründendes Handeln mit gelockelter Selbstkontrolle wird als grundsätzlich irrational abgetan. Es werden scheinbar „vernünftige“ Gründe vorgeschoben, um das wahre eigene Handlungsmotiv vor sich und vor anderen zu verschleiern. Auf diese Art hofft man, sich vor Selbstabwertung auf Grundlage verinnerlichter strenger Normenvorgaben und vor negativer Außenkritik zu schützen.

In Wirklichkeit wird jedoch durch diesen Zwang zur Selbstrechtfertigung, der meist aus Angst vor Kritik erwachsen ist, eine sachlich-konstruktive Auseinandersetzung mit Problemen und Konflikten, die die sowieso vorhandenen Gefühle notwendigerweise einbezieht, verhindert.

Transformation: Erforderlich wird ein mutiges Einhalten, eine Besinnung: „Was will ich eigentlich?“ „Was bewegt mich im Innersten?“ Der überstreng und einschüchternd urteilende, die Gefühle abwertende scharfe Verstand, die vorrangige, logisch verengte Rationalität gehört für eine Weile auf die Reservebank. Eine seine Stelle tritt das Eingeständnis wahrer, in der Wirklichkeit immer gefühlsgetönter Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse.

m. Identifikation (Introjektion oder Inkorporation):

Bei dem Schutzmechanismus der Identifikation wird von anderen – meist von den primären Bezugspersonen - ein Set an Einstellungs- oder Verhaltensmustern übernommen, um einen inneren (intrapersonalen) oder äußeren (interpersonalen) Konflikt zu vermeiden. Besonders problematisch ist die sogenannte Identifikation mit dem Aggressor. Um seine eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht zu spüren, übernimmt man – zumeist als Kind, aber auch als erwachsene Person – das Wertesystem der Personen, die im Leben bestimmungsmächtig sind oder waren und verleugnet seine eigenen Werte und Bedürfnisse. Ich bin dann nicht mehr ich selbst, sondern jemand anderes. Eine Möglichkeit, die eigenen psychischen und physischen Schmerzen zu unterdrücken, ist also die Schuldübernahme in der Identifizierung mit der uns angreifenden Person. Die Angst vor der Autorität der übergriffigen Bezugsperson zwingt die Kinder automatisch, sich dem Willen der Angreifenden unterzuordnen und sich zusätzlich noch mit dem Angreifenden vollauf zu identifizieren. Die ursprüngliche Angst vor der angreifenden Person und die Aggression gegen diese, die das Überleben des Kindes gefährden würde, werden also in Bewunderung und Idealisierung

verwandelt. Diese Identifikation mit der Aggressor ist ein wesentlicher Faktor in der Entwicklung der westlichen Kultur. Dieser merkwürdige Vorgang ist die Ursache dafür, dass gerade bei schweren psychischen und körperlichen Übergriffen die Gefahr so nahe liegt, Opfer und Täter zu verwechseln oder (wegen der instabil wechselnden Identifikationen) zu vertauschen. Der Wechsel der Identifikation gehört zu dieser erlittenen Gewalterfahrung. Er ist wesentlicher Teil der Gewaltszene. Deshalb wirkt er sich zumindest als gefährliche Tendenz bei jedem Menschen aus, der sich mit Gewaltszenen beschäftigt – umso stärker, je mehr er selbst ebenfalls gewalttätig übergreifenden Beziehungsstrukturen ausgeliefert war.

Transformation: Die Identifikation mit dem Schmerz des Opfers (das Für-wichtig-und-für-wirklich-Halten dieses Schmerzes) hilft Außenstehenden – und kann den betroffenen Opfern selbst helfen –, Täter und Opfer deutlich voneinander zu unterscheiden. Solange die Szenen des Missbrauchs im weitesten und im engeren Sinne nicht geklärt sind, solange in der Fantasie Täter und Opfer nicht durch Nach- und Wiedererleben des Schmerzes des Opfers getrennt sind, müssen in der Kindheit schwer geschädigte Menschen in unterschiedlichsten Varianten zeitlebens darum ringen, nicht schuldig zu sein. Das psychosoziale Immunsystem kann sich nur dem Maße erholen, wie durch Wiedererleben oder durch erstmaliges Erleben der wirklichen Gefühle in Gewaltszenen die Verantwortung für die Schmerzen wieder dorthin zurückverteilt wird, wohin sie gehört.

n. Rollenspiel:

Auch im Rollenspiel mache ich anderen Menschen und mir etwas vor, was ich so nicht bin. Ich stelle mir vor, wie man in einer bestimmten Position, z. B. als Eltern, zu sein hat, und versuche, mich entsprechend zu verhalten, ob es mir nun gefällt oder nicht. Menschen wachsen von früh auf an in ganz bestimmte gesellschaftliche Erwartungsmuster, Rollen genannt, hinein. Da steht am Anfang die Kindrolle im Unterschied zur Erwachsenenrolle, für die man lernt, was sich „gehört“ und was nicht. Wenn ich mich rollenkonform verhalte, erfährt das Kind, dann geschieht mir am wenigsten, aber leider geschieht dann auch am wenigsten. Darauf folgen die Geschlechtsrollen, dann die Berufs- und die Statusrollen. Wie starr die Rollenhülsen in unserer Gesellschaft zugeschnitten sind, erfährt man immer dann, wenn man sich über die Rollenklischees hinwegsetzt. Sofort erfährt man die Schwierigkeiten, ein(e) Spielverderber(in) zu sein mit entsprechenden Statuskonsequenzen. Das Zurückziehen auf die eigenen Rollenmuster und auf das damit verbundene Rollenspiel im Kontakt mit den Mitmenschen gibt scheinbar Sicherheit. So kann die Rolle leicht zur Zwangsjacke werden, aus der es kein Entrinnen gibt. Wenn diese Zwangsjacke schließlich in Fleisch und Blut übergeht, ist der Mensch seiner freien Handlungsweise beraubt und wird zum Rollenautomaten. Das Problem bei allen diesen Rollenübernahmen und Rollenzuschreibungen ist, dass einseitige „Stärken“ oder „Schwächen“ fortgeschrieben werden. Mit jeder Rollenübernahme wird eine Entwicklungschance in Richtung auf ganzheitlicheres Erleben und Wahlfreiheit vertan.

Transformation: Ich nehme mir heraus, nicht so zu funktionieren, wie es von mir erwartet wird. Dabei achte ich darauf, nicht im Trotz, in der Rebellion, also im genauen Gegenteil steckenzubleiben, sondern mit Kopf, Herz und Hand meinen besonderen Weg zu finden. Ich habe den Mut, im gesellschaftlichen Rollenerwartungsspiel eine(e) Spielverderber(in) zu sein.

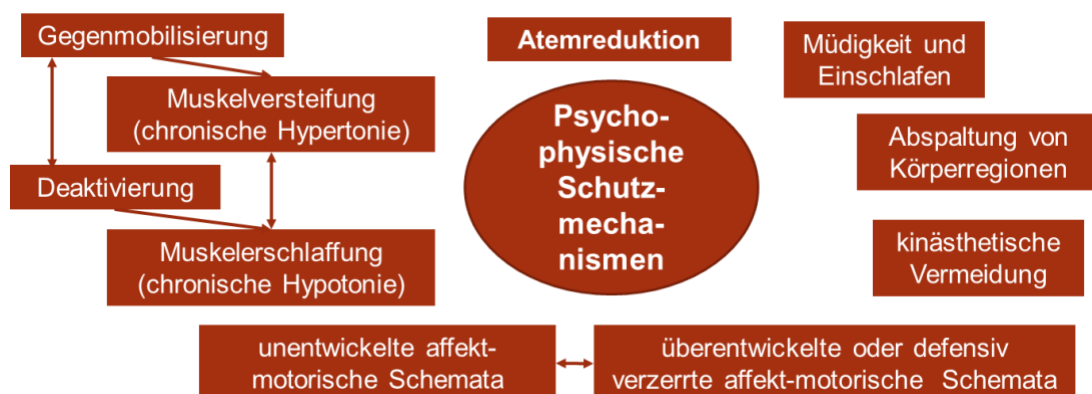
3.6.2 Überwiegend psychophysische Schutzmechanismen

Weniger beachtet als die psychosozialen Schutzmechanismen sind die psychophysischen, wenngleich ihre das Leben einengende Wirkung vergleichbar ist. Erfahrungen mit erheblichem Disstress und traumatischen Situationen können auch über Veränderungen im Körper, in der Haltung, der Spannung und in der Beweglichkeit bewältigt werden. Durch Prozesse der körperlichen Verarbeitung, Bewältigung und

Regulation von überfordernden Erfahrungen wird das Wiederauftauchen bestimmter unerträglich erscheinender Erlebenssituationen zu verhindern versucht. Ein Schutz der Seele soll also über Vermeidung von Bewegungs- und Empfindungserleben erreicht werden. Der physische Körper selbst oder die Wahrnehmung des Körpers wird eingesetzt, um sich vor etwas zu schützen, das man nicht wahrhaben, fühlen oder tun will. Dieser Schutzmechanismus wird vor allem dann benutzt, wenn nicht nur Vorstellungen, sondern insbesondere ungewollte Gedanken und Gefühle (auch unbewusst) verhindert werden sollen. Es geht z. B. um eine Abwehr schmerzhafter Erinnerungen, verbotener Wünsche und Bedürfnisse samt den dazugehörigen Gefühlen, um Vermeidung bedrohlicher Formen des Kontaktes mit anderen Menschen sowie um Unterdrückung ungewollter Formen körperlicher Erregung und Aktivierung, die vielleicht zugleich gewünscht und gewollt sind, was dann aber nicht gewollte intrapsychische Konflikte erzeugt.

Psychophysische Schutzmechanismen¹⁸ sind zwar mit psychosozialen Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Hemmung, Reaktionsbildung, Ungeschehenmachen, Affektisolierung oder Wendung gegen die eigene Person (Retroflexion) verbunden, aber bei ersteren sorgt in erster Linie der Körper für die Kontrolle des Unerwünschten und dadurch für mögliche Anpassung an die Realität.

Allgemeine Transformation: Körperbezogene Arbeit an einer Schutzstruktur richtet sich darauf, die zu ihr gehörenden Hemmungen der Gefühlsbewegungen (Affektmotorik) so zu lösen, dass die einstmals sinnvolle Schutzhaltung aufgegeben werden kann. Dadurch werden, wie gewünscht, zurückgedrängte Gefühle hervorgerufen. Dies wiederum kann Ängste freisetzen, ohne deren Überwindung keine Veränderung möglich ist.



a. Atemreduktion:

Als körperliches Mittel der Gefühlsregulation – der Dämpfung oder Intensivierung – ist der Atem vor allem deswegen so geeignet, weil er sowohl autonom als auch willkürlich innerviert wird. Atemreduktion stellt den häufigsten Mechanismus der Gefühlsunterdrückung dar. Bei psychophysischen Schutz vor Disstress-Erleben wird der Atem meist unbewusst mithilfe der Willkürmuskulatur verändert, um Emotionen und Vorstellungen zu regulieren. Atemreduktion ist häufig mit anderen psychosozialen und psychophysischen Schutzformen kombiniert. Über Einschränkung der Atmung lässt sich Erregung durch auftauchende Gefühle begrenzen. Da wir bei stärkeren Emotionen stärker atmen, kann man durch Flachhalten der Atmung und Volumenbegrenzung des Einatmens die Emotionen wirksam unterdrücken.

Wege der Atemreduktion sind:

- Atemfluss (auch nur kurzzeitig) unterbrechen
- Wenig Energie für Einatmen aufbringen (z. B. bei schizoider Persönlichkeits-Störung)

- Einatmung festhalten. Im Schreck erstarrt der Atem im Einatmen, was Ausatmen erschwert. Es gibt auch eine parasympathische Erstarrung nach dem Ausatmen, bei der das Einatmen gehemmt wird.
- Störung der Flexibilität und des Flusses der Atmung
- Störung der Verteilung zwischen Brust- und Bauchatmung. Bei paradoxer Atmung wird im Einatmen unter starkem Muskeleinsatz das Zwerchfell nach oben gehoben.
- Störung des Übergangs von der Aus- zur Einatmung

Transformation: Die Beachtung dieser Aspekte des Atems ist für eine angemessene Neuorganisation des Schutzes zentral. Entwicklungsziel ist die „Befreiung des Atems“ mit Hilfe unterschiedlicher Atemtechniken in Kombination mit beziehungs-biografischen Analysen und Neuorientierungen hin zu einer autonom durch den Körper fließenden Welle tiefer Atmung in Bauch und Brust.

b. Gegenmobilisierung:

Gegenmobilisierung, auch Impulsunterdrückung genannt, ist ein psychophysischer Schutzmechanismus, bei dem eine Bewegung gegen einen ihr vorausgegangenen Bewegungsimpuls eingesetzt und dieser ursprüngliche, spontane Impuls damit unterdrückt wird. Es wird ein Gefühls- oder Handlungsimpuls zurückgehalten. Beispiel: Ein Kind streckt zum Beispiel die Arme nach der Mutter aus und zieht sie sogleich zurück, weil es weiß, dass es die Zuwendung der Mutter nicht bekommt. Hat eine Vorstellung (Mutters Nähe erreichen) die Handlung gebahnt (Arme ausstrecken) und wird dies dann unterbrochen (Arme zurückziehen), wird die auslösende Vorstellung (Sehnsucht nach Nähe) mit verdrängt. Die Gegenmobilisierung auf der körperlichen Ebene entspricht so dem Schutzmechanismus der Reaktionsbildung (Verkehrung ins Gegenteil) auf der psychosozialen Ebene. Die mit dem Handlungsimpuls verbundene Erregung einer Emotion wird so verhindert. Statt dass ein Mensch seiner Wut oder seiner Traurigkeit durch Schreien oder Weinen Ausdruck verleiht, spürt er einen Kloß im Hals. Wut, Traurigkeit oder andere als unangenehm bewertete Gefühle werden durch Gegenmobilisierung in ihrem Ausdruck behindert, heruntergewürgt.

Transformation: Einige Wege aus der Gegenmobilisierung sind Verbundene (Rebirthing-) Atmung, Tönen bei der Ausatmung (bei Kloß im Hals) oder Schreien, provoziertes Erbrechen (Introjekte auskotzen) oder die zurückhaltenden Körperteile sprechen lassen („Was sagt dir dein Kloß im Hals?“).

c. Muskelversteifung und Faszienverklebung (chronische Hypertonie):

Die chronische Hypertonie der versteiften Muskulatur (von Wilhelm Reich Muskelpanzer, eine Art eingefrorener Zurückhaltung, genannt) und der verklebten Faszien ist neben der Atemreduktion die am häufigsten beschriebene Form der psychophysischen Schutzmechanismen. Auf der psychosozialen Ebene entspricht dies dem Schutzmechanismus der Retroflexion. Indem die gefühlsbeteiligten Muskeln kontrahiert werden und die kontrahierten Muskeln im Bereich der Faszien (im Hüllgewebe) verkleben und nach und nach verhärten, können unangenehme oder verbotene Gedanken und Gefühle abgewehrt werden. Generell verweist entsprechend die psychomotorische Funktion der jeweils verspannten Muskeln auf die mögliche Bedeutung einer Spannung, z. B. (die Beispiele sind nur zur Hypothesenbildung geeignet) wird die Brust hart gemacht, um eine emotionale Berührung abzuwehren, werden Schultern und Nacken versteift, um eine Wut im Zaum zu halten, und können in der Spannung der Beckenmuskulatur aggressive oder sexuelle Impulse gebunden sein. Wird die jeweilige Form der Muskelabwehr chronisch, kann es zur chronischen Muskelversteifung kommen. Bei der chronischen Hypertonie bildet sich eine überbegrenzte Struktur heraus. Man kann bei einer zu starken Schutzstruktur auch von einer überkontrollierten Persönlichkeit und einer Überregulation von Affekten sprechen. Dauerkontraktionen verweisen nicht nur auf Abwehrvorgänge, sondern können selbst zur wesentlichen Symptomatik werden, wenn aus ihnen chronische Schmerzen entstehen. Die Störung schlägt sich in den Muskeln oder im Bindegewebe (Faszien) nieder und muss auch von dort ausgehend behandelt werden.

Transformation: Bei einer hypertonen Überregulation geht es therapeutisch um Aktivieren und Ausdrücken von Gefühle (z. B. durch Inszenierungen), um Verstärkung der Ausatmung (des Loslassens) und um die Bewusstmachung einer körperlichen „Gegenhaltung“, eines alternativen Bewegungsimpulses. Auch Faszienmassage (Tiefengewebsmassage wie Rolfing oder Myofascial Release) in Verbindung mit Fasziendehnung durch eine entsprechende Gymnastik kann hilfreich sein.

d. Deaktivierung (chronische Hypotonie):

Während in der Gegenmobilisierung Muskulatur aktiviert wird, wird bei der Deaktivierung die Muskulatur in einen Hypotonus, in einen schlaffen Zustand versetzt. Deaktivierung kann zu einer chronischen Hypotonie führen. Chronische Hypotonie stellt eine resignative Reaktion auf der Ebene der Muskulatur dar. Eine körperliche

Deaktivierung ist ein Mechanismus der Vermeidung sowohl der kernaffektiven Erregung als auch von Emotionen. Menschen mindern auf diesem Weg den Ausschlag ihrer Gefühle. Sie verfallen in einen neutralen Fluss der Bewegung, in dem es kaum Variationen der Spannung gibt. Depressive Menschen sind oft hypoton, manchmal jedoch auch hyperten. Die parasympathische Deaktivierung kann sich auch auf andere Körpersysteme als die Muskulatur beziehen. Zum Beispiel verkleinert sich bei Angst und Trauer der messbare Körperumfang aufgrund von Veränderungen im Bindegewebe. Gibt eine Person chronisch Verletzungen nach, hört sie auf, sich zu wehren, bildet sich eine unterbegrenzte Struktur heraus. In diesem Fall zeigt die betreffende Person wahrscheinlich ein affektmotorisches Muster, eine lange eingeübte Weise, im Körper mit Gefühlen klar zu kommen, sich bei eigener Besorgnis andere Menschen als Halt näherbringen zu wollen. Chronische Hypotonie kann ein Zeichen zu schwacher Regulationsfunktionen sein, die einen Menschen der Gefahr preisgibt, Affekten ausgeliefert zu sein oder intensive negative Gefühle nicht hinreichend regulieren zu können. Unterregulation der Affekte kann zu einer Gefühlsüberflutung führen. Ist eine Hypotonie so stark wie eine parasympathische Starre, zeigt sie eine Abstumpfung gegenüber allen potenziell erregenden Vorstellungen, Gefühlen, Wünschen und Impulsen an. In diesem Falle kommt es zu einer Immobilisierung ohne Bereitschaftsspannung. Chronische Hypotonie findet man auch bei einer frühkindlichen Abwehr jeder Bewegungsaktivität, mit der Kinder auf eine umfassende Frustration ihrer Bedürfnisse reagieren.

Transformation: Bei der Auflösung der Deaktivierung werden über den Körper einbeziehenden Inszenierungen die ehemaligen deaktivierenden Situationen und Personen konfrontiert und alternative Beziehungskonzepte erfahrbar gemacht. Hilfreich sind auch durch intensiven Atmen unterstützte Aufladungsübungen (Stressposition aus dem Grounding, dem stabilen Stand heraus, z. B. Hocke an der Wand).

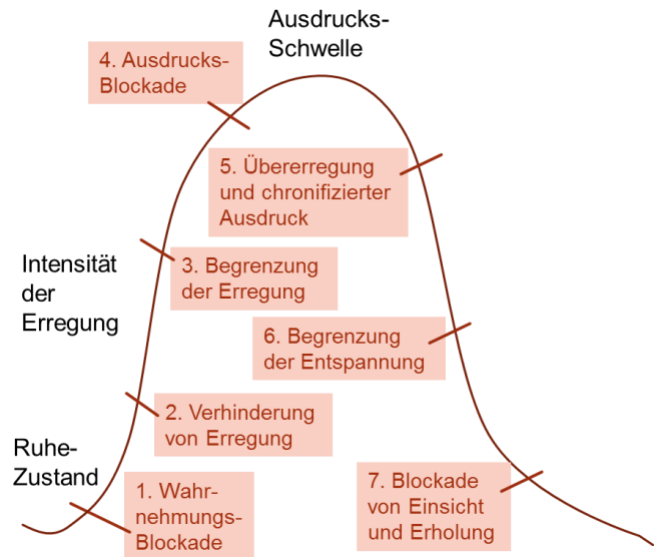
e. Unentwickelte affektmotorische Schemata:

Durch frühe Erfahrungen entwickeln sich Formen der affekt-motorischen, der fühlenden handelnden Beziehung zu den Dingen wie zu den Menschen. Im Umgang mit der dinglichen Welt bilden sich in einer Verknüpfung von motorischen, emotionalen und kognitiven Prozessen psychomotorische Überzeugungen aus. In der zwischenmenschlichen Interaktion treten zu den motorischen und kognitiven Mustern affektive Färbungen hinzu. Unentwickelte Muster des Fühlenden Handels werden als Zeichen eines Persönlichkeitsdefizites oder eines Entwicklungsstillstandes gewertet. Dieser Stillstand, dieser blinde Fleck im Gefühlsbereich dient insofern als Schutz, als er hilft, sich den Spannungen nicht auszusetzen, die mit der Entfaltung oder Erprobung eines anderen Gefühls oder Gefühlsfeldes, z. B. dem dosierten Zulassen von Angst, verbunden wären. Die Schutzaktivität besteht darin, dass jemand unbewusst im alten Muster verweilt, obwohl er inzwischen über neue Bewältigungsmöglichkeiten von Spannungen verfügt bzw. verfügen könnte. Unentwickelt sind meist aggressive Gefühlsbereiche wie Ärger, Wut und Zorn. Beispiele: körperlich schüchterne Zurückhaltung, um sich Zurückweisung und Verletzung zu ersparen; aggressiv-gehemmte Unterwürfigkeit, um der Auseinandersetzung mit eigenen Wünschen auszuweichen; kein Schreien, Greifen, Zupacken, Festhalten, Strampeln, Schlagen, Zubeißen, Wegstoßen, Stoppen, Kämpfen, Weglaufen. Oder unterentwickelt sind Abhängigkeit aufzeigende Gefühlsbereiche wie Traurigkeit, Schmerz, Bedürftigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Transformation: Abhilfe schaffen sorgsame Wahrnehmung der Körperempfindungen bei intensiver Atmung, bioenergetische Übungen, Visualisierungen und Inszenierungen und speziell bei Traurigkeitsdefiziten Augenkontakt, sanfte (Kussmund-) Atmung, biodynamische Massage, Herzberührung sowie Musik und Filme, die traurig machen.

f. Überentwickelte oder defensiv verzerrte affektmotorische Schemata:

Überentwickelte affektmotorische Schemata werden auch defensiv verzerrte Schemata genannt. Anregungen, Aufforderungs- oder Herausforderungssituationen (Reizen) von außen, wird grundsätzlich mit einer überzogenen Reaktion begegnet. Nach dem nebenstehenden Modell des affektiven Zyklus wären dies Menschen, die in der fünften Blockade eines sich entwickelnden Gefühlsausdrucks festhängen, z. B. gegenüber jedem neuen herausfordernden Reiz mit einer beharrlichen kämpferischen Aggressivität (mit chronischer Trotz) reagieren, mit dem sie ein Gefühl der Demütigung oder des Versagens oder auch Nähe und Intimität abwehren. Anstelle der Echtgefühle treten so Ersatz- oder Deckgefühle, z. B. Traurigkeit statt Wut oder Ärger, Kampf statt Traurigkeit, Unverschämtheit statt Scham, Waghalsigkeit statt Angst, Wut statt Ohnmacht.



Transformation: Entzerrung der Gefühle kann gefördert werden durch Atemübungen, um zu dem echten Gefühl unter dem Deckgefühl zu gelangen sowie durch Rückmeldungen anderer zum situativen Gefühlserleben mit der Frage, ob das Gefühlserleben und/oder die gezeigte Emotion zum Ereignis passt: „Ich hätte hier Angst, wäre wütend etc.“

g. Kinästhetische Vermeidung:

Die Aufmerksamkeit wird aus einem kinästhetischen Bereich, dem Bereich der Wahrnehmung von Körperempfindungen abgezogen. Die auf Bewegungen bezogenen Wahrnehmungen werden ebenfalls auszublenden versucht. Ein Mensch „vergisst“, wie sich Muskeln anfühlen und bewegen lassen. Im Rahmen dieser Schutzstrategie kann der Bewegungsraum (die Kinesphäre) eingeschränkt sein bei Menschen, die wie bei Missbrauch die Verletzung des eigenen Raumes erleben mussten oder die aus Angst versuchen, sich unsichtbar zu machen oder unangemessen weit sein bei Menschen mit einer destruktiven narzisstischen Problematik, wenn sie viel Raum einnehmen, um Nähe zu vermeiden.

Transformation: Heilsam kann es sein, Achtsamkeitsübungen durchzuführen, die Körpergrenze zu spüren durch Abklopfen oder bewusstes Duschen, sich zu Erden oder sich Massagen zu gönnen, die das Körperschema und die Propriozeption (das Spüren der Leibkonturen) bewusst machen.

h. Körperspaltung:

Eine Abspaltung (Dissoziation) einzelner Teile des Körpers vom Gesamtkörpererleben wird als Schutzmechanismus eingesetzt. Beispiele: Es können expansive Handlungsimpulse abgespalten werden, indem das Gefühl für die handelnde Arme verhindert wird. Angst vor einer Anerkennung der Realität kann durch eine fehlende körperliche Besetzung der Beine bewältigt werden mit der Folge gering entwickelter Beine. Häufig finden sich Spaltungen zwischen Kopf und Rumpf, etwa um Körperempfindungen von der bewussten Wahrnehmung fernzuhalten. Oder es kommt zu Spaltungen zwischen oben und unten im Bereich der Taille, um Kraft und Durchsetzungsvermögen zu vermeiden.

Transformation: Abhilfe könnte geschaffen werden durch integrierende Massagen, Leibscannen (man geht aufmerksam, langsam durch alle Körperzonen), Erkundung der Trennungsbereiche und Spaltungslinien.

i. Müdigkeit und Einschlafen:

Diesem Schutzphänomen begegnet man vor allem in Selbsterfahrungsgruppen, Atem- und Entspannungsübungen, bei Massage im Sitzen oder Liegen – mit oder ohne suggestive Elemente. Menschen in diesen Gruppen erfasst bei bestimmten Themen, die von anderen bearbeitet werden und die auf eigene unbewältigte Konflikte in der Kindheit hinweisen könnten, eine bleierne Müdigkeit. Sie schlafen ein, bis die entsprechende thematische Situation sich aufhellt oder beendet ist. Personen, die mit dem Atem oder bei der Massage in bestimmten Körperregionen an abgespaltene, ängstigende, unbekannte oder retraumatisierende Körperempfindungen oder Gefühlszustände herankommen, schlafen einfach ein, um die entsprechenden – meist durch frühe Bezugspersonen oder im Zusammenhang mit kränkenden und verletzenden Erfahrungen – als „negativ“ bewerteten Empfindungen und Gefühle zu vermeiden.

Transformation: Sich wecken lassen und das jeweilige „Einschlafthema“ sorgsam mit oder ohne professionelle Unterstützung bearbeiten.

3.6.3 Alltagstrance als Kampftrance

Wir gehen zur Kampftrance über, wenn wir glauben, dass unser Überleben und unsere personale Identität gefährdet sind. Meist werden durch die Situationsbedingungen Ängste aus Kindheitserleben aktiviert, in denen es auch real oder als fantasierte Wirklichkeit um unser Überleben ging. Erinnerungen an Kindheitstraumata – an Schrecken, Verletzungen, Vernachlässigungen und andere Kränkungen – verstärken also unser gegenwärtiges Gefährdungserleben. Hauptquellen für Traumata sind Schock und Überwältigung im Verbund mit der Verletzung persönlicher Grenzen oder tiefer und wiederholter Verleugnung der Person. Ein wesentlicher Teil von Trauma ist, dass die betroffene Person in ihrer Integrität nicht anerkannt und der Körper auf physiologischer Ebene überwältigt wird. Die Auswirkung eines traumatischen Ereignisses oder einer Folge traumatisierender Ereignisse ist nicht allein abhängig von den Ereignissen als solchen, sondern auch von der Empfindsamkeit des empfangenden Organismus.

Tatsächlich kann also das traumatisierende Ereignis eine scheinbare „Kleinigkeit“ gewesen sein, beispielsweise eine Spritze bekommen zu haben, gefallen zu sein, sich verlassen gefühlt zu haben, vernachlässigt oder schlecht behandelt worden zu sein. Andere Beispiele dramatischerer Dimension sind: Stürze, Unfälle, Erkrankungen; Operationen intrauterin und in der Kindheit mit Anästhesie; Vergiftungen im Uterus und in der Kindheit; Erfahrungen des Ertrinkens und Erstickens; Impfungen; unangenehme vorgeburtliche Erfahrungen; Geburtstrauma mit Sauerstoffmangel; Angriffe und Bisse durch Tiere.

Die Funktionen unseres Körpers hängen nicht davon ab, ob wir sie verstehen. Sie brauchen nicht einmal unser Bewusstsein oder unsere Aufmerksamkeit. Das Leben hält sich selbst auch ohne unser bewusstes Eingreifen aufrecht. Unsere Lebendigkeit hat es schon gegeben, bevor wir bewusst genug wurden, um sie wahrzunehmen. Es ist unter anderem die Aufgabe des autonomen Nervensystems, die körperlichen Überlebensparameter ständig im Gleichgewicht zu halten. Das autonome Nervensystem stellt in seiner komplexen Vernetzung die regulierende Überlebensfunktion dar. Die kardiovaskulären (Herzkreislauf), respiratorischen (Atmung), digestiven (Verdauung), urologischen und reproduktiven Funktionen werden in ihrer Tätigkeit vom autonomen Nervensystem harmonisch aufeinander abgestimmt.

Person wird in ihren Grenzen verletzt, also in ihrer Integrität nicht anerkannt, muss sich folglich, um sozial und emotionale zu überleben, tief und wiederholt verleugnen

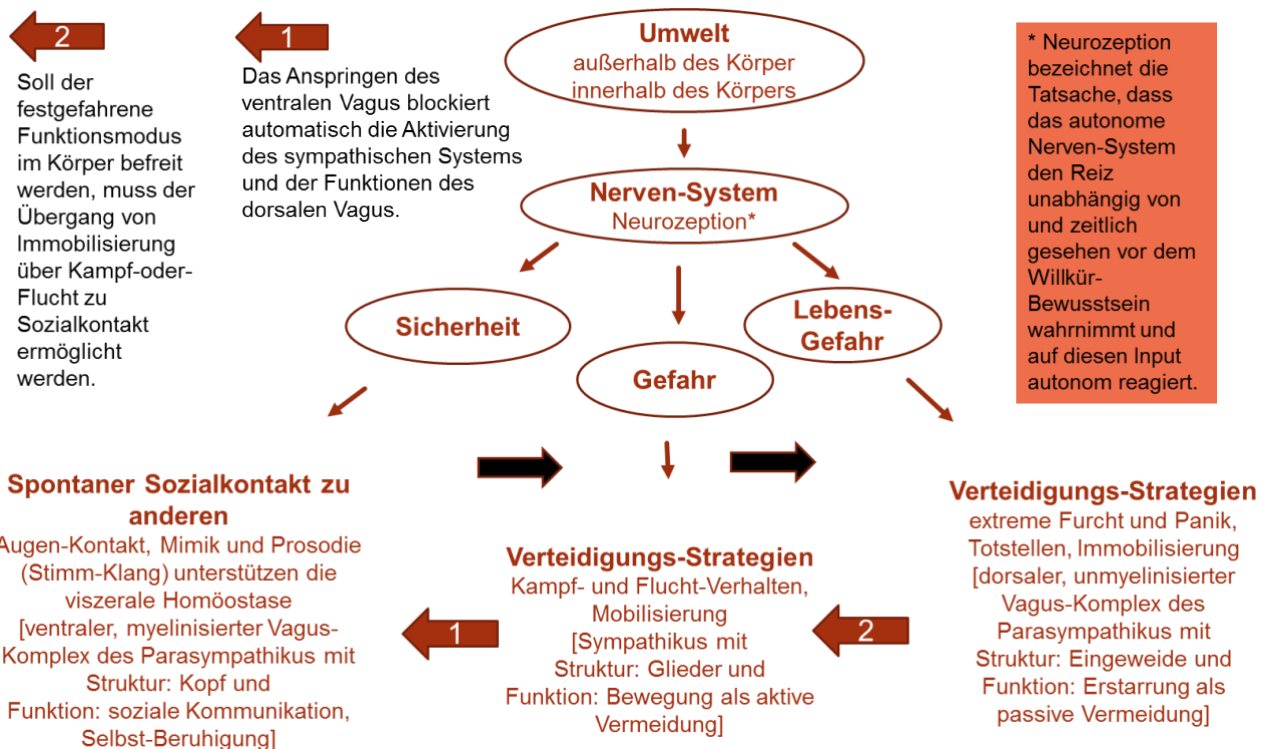
Trauma

Der Körper wird auf physiologischer Ebene geschockt und überwältigt

Der Sympathikus aktiviert den Körper, macht ihn zu aktivem Verteidigungsverhalten wie der Kampf- oder Fluchtreaktion fähig und erhöht Stoffwechsel sowie mentale Wachheit. Der Parasympathikus innerviert die inneren Organe und reguliert die Erholungs- und Ruhereaktionen. Der Vagusnerv mit seinem dorsalen (Verteidigungsstrategie der Erstarrung) und ventralen (Sozialkontakt) Komplex leitet rund 75 % der parasympathischen Erregung und stellt daher einen zentralen Funktionsteil des parasympathischen Zweigs des autonomen Nervensystems dar.

Solange wir uns sicher fühlen, ist der phylogenetisch jüngste ventral-vagale Zweig des Parasympathikus aktiv, der vor allem durch Blickkontakt, freundliche Mimik und angenehmen Tonfall aktiviert wird. Ist der ventrale Vagus aktiviert, können wir miteinander konstruktiv in Kontakt kommen: Wir erleben uns als in Sicherheit, die Augen blicken angstfrei und interessiert in die Welt, das Herz ist geöffnet für Kontakt und Begegnung, die Großhirnrinde lädt zum Vor- und Nachdenken ein. Bei Interesse, Engagement, Sinnhaftigkeit- und Glückserleben, bei Freunde und Begeisterung werden Botenstoffe ausgeschüttet, die neue Nervenverbindungen im Hirn entstehen lassen. Wir lernen und entwickeln uns.

Wenn hingegen Gefahr droht, dominiert das sympathische System und wir reagieren mit zwei ganz instinktiv ablaufenden Verhaltensweisen: Wir versuchen zu fliehen und suchen Schutz oder wir greifen an. Stresshormone und Aktivierungshormone werden ausgeschüttet. Wenn das alles nichts bringt, kommt es über die Aktivierung des ältesten Teils des Autonomen Nervensystems (ANS), dem dorsal-vagalen Zweig des Parasympathikus, zu einem Zustand der Erstarrung bis hin zum völligen Abschalten durch den Totstell-Reflex. Der Organismus reagiert so aus Selbstschutz. Der betroffene Mensch erlebt sich getrennt von seinem Körper oder verliert das Bewusstsein. Endorphine zur Schmerzbetäubung werden ausgeschüttet. Nervenverbindungen zum Neocortex (Großhirnrinde) werden unterbrochen.



Ohne intakte und wirksame Ausstattung mit lebenserhaltenden Schutz- und Verteidigungsstrategien fühlt sich ein Mensch in seinem Körper nicht sicher. Eine

gestaffelte Abfolge von psychoorganismischen Schutzmechanismen ermöglicht es uns, auf unterschiedliche Gefährdung von außen relativ differenziert zu reagieren, solange wir nicht in einem Schutzmuster steckenbleiben. Steckenzubleiben bedeutet, dass wir bei ähnlichen Situationen, die uns früher einmal erschreckt und verletzt, also traumatisiert haben, automatisch mit Verteidigungsstrategien reagieren, obwohl wir – inzwischen erwachsen – eigentlich auf andere Art mit der Herausforderung umgehen könnten.

Doch wer kämpft, erzeugt eine hierarchische Situation, schafft Konkurrenz und Rivalität, Opfer und Täter und damit auch Retter und Richter. Kampfsportarten kommen beispielsweise ohne Schiedsrichter als Garanten für Fairness nicht aus. Wer kämpft, egal ob durch Flucht oder Abgriff, zerstört das Nebeneinander, die Gleichberechtigung, die Verhandlungschance. Adrenalin und das Stresshormon Cortisol werden ausgeschüttet. Der Körper gerät in einen mehrstündigen Alarmzustand, aus dem heraus nicht vernünftig, nicht verständigungsorientiert, partnerschaftlich und um Interessenausgleich bemüht gefühlt, gedacht und gehandelt werden kann. Im Kampf leben Menschen weit unterhalb ihrer besten psychosozialen Möglichkeiten.

a. Fliehen und Schutz suchen:

Kampftrance zeigt sich darin, dass man glaubt, sich vor anderen schützen zu müssen, indem man sich innerlich (Flucht nach innen, Flucht in den Verstand durch Rechtfertigung und andere Formen der Intellektualisierung als Schutzmechanismen) oder äußerlich (Flucht im Außen) zurückzieht. Man versucht, real Abstand zu gewinnen und sich real unsichtbar zu machen, indem man sich hinter Türen oder Wänden verbirgt. Oder man glaubt, sich symbolisch hinter Konventionen und Rollen verstecken zu müssen, um damit sein Erleben und Verhalten zu rechtfertigen. Man sieht sich als Opfer im Geschehen definiert sich als hilflos und ohnmächtig und betrachtet sein Fliehen als alternativlos. Der aktiv-aggressive Anteil, z. B. offensichtlich werdend im Türenknallen beim Verlassen des Raumes und Herausschreien von entwürdigenden Schimpfwörtern, wird verleugnet.

Es wird aus der vermeintlichen Opferrolle heraus nicht gesehen, welchen Schmerz man bei den uns nahestehenden, mit uns in Kontakt bleiben wollenden Menschen auslöst, vor deren realen oder vermeintlichen Angriffen man sich in Sicherheit zu bringen versucht. Man erkennt nicht den Kampf Aspekt in der Flucht, vor allem nicht dort, wo Fliehen und Verbergen machtvoll als Entzug (Kontaktentzug, Gesprächsentzug, Liebesentzug) eingesetzt werden.

Es wird zumeist das Gegensatzpaar Kampf und Flucht (flight und fight – das reimt sich so schön) gebildet, wodurch der oft durchaus destruktiv-aggressive Akt des Entzuges verschleiert wird. Deshalb spreche ich im Zusammenhang von Partnerschafts- und Gruppendynamiken lieber vom Kämpfen als Fliehen und Angreifen. Menschen, die als Kampfform die Flucht bevorzugen, sind oft meisterhaft in passiver, meist sehr destruktiver Aggressivität.

Fluchttyp

- Eigenschaften
 - Rückzug
 - Abschalten
 - Ausweichen
 - In Träumereien, beim Fernsehen, in Büchern versinken
 - Unangenehme Situationen meiden
 - Sich sehr anpassen
 - Sich betäuben (Drogen)
 - Teilweise Antriebs-Armut
- Ursachen in der Entwicklung
 - Eltern sehr angepasst
 - Konflikte werden nicht angesprochen, sondern durch Flucht oder Rückzug gelöst
 - Unbehagen bei Nähe
 - Schwierigkeiten in sozialen Kontakten
- Sätze:
 - Bloß weg hier.
 - Mach, dass du wegkommst.
 - Erst mal abwarten.
- Lernthemen
 - Man kann über Konflikte reden und sie klären.
 - Wünsche formulieren
 - Weniger angepasst sein
 - Ausweich-Tendenz erkennen und üben, sich anders zu verhalten
 - Sich um intensive Kontakte bemühen

b. Angreifen und Verteidigen:

Oder man geht in Kampftrance davon aus, die als bedrohlich erlebten Personen angreifen und vernichten zu müssen. Meist erlebt man sich in diesem Trancemuster,

bei diesem Angriff jedoch nicht als verantwortlichen Täter, sondern als ein reagierendes, sich verteidigendes und deshalb nicht zur Verantwortung zu ziehendes Opfer oder als für den Schutz der anderen verantwortlicher Retter. Man rechtfertigt die Akte von Zerstörung und Vernichtung zumeist mit einem Schuld zuweisenden und sich selbst aus der Verantwortung ziehenden Weil-Du: „Weil du so gemein zu mir warst, blieb mir nichts anderes übrig, als mich dem zu erwehren.“ „Weil du angefangen hast, musste ich weitermachen.“ Diese als reaktiv und meist als unausweichlich erlebten Kampfmuster von Flucht, Verbergen und Angriff weisen zumeist auf unerledigte frühere Kränkungen und Verletzungen – meist aus der Kindheit – hin.

Transformation: Die am Kampf beteiligten Personen hören auf zu agieren und nehmen eine distanzierende Position der zur Ruhe kommenden Beobachtung ein. Das ist der schwierigste, aber notwendige erste Schritt. Aus dieser Position heraus betrachten sie die physiologischen Begleiterscheinungen ihrer Flucht- oder Angriffsaktionen und die sie begleitenden Gedanken. In diesen Zustand doppelter Aufmerksamkeit, d. h. als gleichzeitig beobachtende und erlebende Person, laden sie ihren Körper ein, selbstheilende Körperreaktionen durchzuführen. Dies können autonome Körperreaktionen sein wie z. B. Schwitzen, Zittern, Schütteln oder die Vervollständigung von Bewegungsmustern neben weiteren autonomen Entladungsreaktionen des Leibes. Die Personen sollten diesen durchaus ungewohnten autonomen Reaktionen nicht im Wege zu stehen, sondern sie kontrolliert, begrenzt und achtsam ablaufen lassen. Erst nach der Entladung bzw. inneren Restrukturierung erfolgt eine Reorientierung im aktuellen Prozess. Dazu wird die Sinneswahrnehmung vom inneren Prozess abgezogen und auf die äußere Wirklichkeit gelenkt.

Bis man allein in der Lage ist, diesen Disstress abbauenden Restrukturierungsprozess in sich ablaufen zu lassen, könnte man auf professionelle Unterstützung angewiesen sein. Die Begleitperson würde dabei den Sozialkontakt zur Aktivierung des sozialen Nervensystems (ventraler Vagus) nutzen, um die neue innere Körperorganisation zu integrieren. Eine Regulationshilfe von außen bestände in respektvollen, nicht-

forderndem Augen- und Gesichtskontakt (anschauen beim Sprechen), in Körperkontakt (Streicheln, Berühren, Halten), in einer Aufforderung zu experimentell-sanfter Bewegung, im Erklingen einer menschlichen Stimme (summen oder leise, weich und zart sprechen) und in ruhiger Präsenz.

Der Weg aus Kampftrance heraus zu konstruktivem Sozialkontakt gelingt eher, wenn wir in Kontakt kommen mit den hinter den Kampfreaktionen von Flucht, Schutz und Angriff liegenden existenzbedrohenden Gefühlen von Einsamkeit und Verlassenheit, von Schmerz, Schrecken und Todesangst, von Ohnmacht und Hilflosigkeit, Verzweiflung und Verwirrung, Sinnlosigkeit und Ausgeliefertsein. Alles das sind emotionale Erlebensbereiche, die wir normalerweise zu meiden trachten und die

Kampftyp

- Eigenschaften
 - Verbissenheit
 - Konkurrenz-Denken
 - Überaktivität
 - Gereiztheit
 - „Leben ist Kampf“
 - Leistungs-Druck
 - Perfektionismus
 - Starkes Kontrollbedürfnis
- Ursachen in der Entwicklung
 - Überbewertung von Leistung
 - Kämpferische Haltung der Eltern
 - „Machen“
 - Kind bekommt Zuwendung und Anerkennung für kämpferisches Verhalten
- Sätze:
 - Lass dir nichts gefallen.
 - Angriff ist die beste Verteidigung.
 - Von nichts kommt nichts.
- Lernthemen
 - Es ist in Ordnung, Fehler zu machen.
 - Mehr aus Freude als aus dem Bedürfnis nach Anerkennung handeln.
 - Aktiv entspannen, sich selbst genießen
 - Neues Zeit-Management
 - Delegieren von Aufgaben, Loslassen von Kontrolle

Sozialengagement- oder Resilienztyp

- Eigenschaften
 - Widerstandskraft
 - Zuversicht
 - Realistische Selbsteinschätzung
 - Leben ist Entwicklung
 - Wachsen an Herausforderungen
 - Konfliktbewältigungskompetenzen
- Ursachen in der Entwicklung
 - Wärme, Unterstützung, Sicherheit (sichere Bindung) und Geborgenheit bei den Eltern (bei primären Bezugspersonen)
 - Erfahrung von Selbstwirksamkeit
 - Gute Anbindung an sich selbst, d. h. guter Kontakt zu eigenen Körper, zu den Gefühlen und zur Lebensgeschichte
 - Erfahrung von Stimmigkeit (Kohärenz) bei Körperempfinden, Gefühlen und Gedanken (kaum Fragmentierungen und Abspaltungen)
 - Adäquate dialogische Stressregulierung, die verinnerlicht wird
 - Dynamische, situationsgerechte Beziehung zwischen Exploration und sicherer Bindung
- Sätze:
 - Ein Konflikt haut mich nicht so leicht um.
 - Das bekomme ich schon hin.
 - Konflikte sind meist zu bewältigen.
 - Ich muss nicht alles allein bewältigen.
 - Bekomme ich es nicht hin, kann ich mir Unterstützung holen.

problematischer Weise zu den negativen Gefühlen gerechnet werden. Wenn wir dieser der Vermeidung früherer oder existenzieller Kränkungen dienenden Kämpfe gewahr werden wollen, müssen wir die „Kampfspiele“ – Spiele gemeint im Sinne automatisierter Rituale – verbunden mit Opfer-Täter-Retter-Definitionen mit dem dazugehörigen Rollenspiel als Schutzmechanismus sein lassen. Es ist ein Akt der Selbstbefreiung, auf sämtliche Kampfformen so weit wie möglich zu verzichten. Wenn wir uns mutig der vermuteten existenziellen Not stellen – dies anfangs mit professioneller Unterstützung -, können wir der Kampftrance entkommen. Ziel ist, in uns den Resilienzanteil, unsere Fähigkeit zum Sozialengagement zu stärken, uns zum Resilienztyp hin zu entwickeln, auch wenn unsere Startbedingungen im Leben nicht immer oder nur selten für eine derartige Entwicklung günstig waren. Vieles kann im Verlauf unseres bewussten Lebens wegen der Neuroplastizität des Gehirns durch liebevolle Selbstbeelterung, durch gezielte psychosoziale Nachnahrung unseres inneren Kindes gewandelt werden.

3.6.4 Alltagstrance als Erstarrungstrance

Erstarrungstrance ist die am stärksten ängstigende, ekelhafteste, bedrohlichste der Tranceformen, in die wir uns bei erheblichen Disstress versetzen. Sie bildet den Kern der Traumatisierungserfahrung.

Man erlebt sich als von Bedrohung und Gefahr überwältigt, glaubt keinerlei Optionen von Kampf als Angriff oder Flucht mehr zur Verfügung zu haben, erstarrt wie ein Kaninchen vor der Schlange, wie eine Gazelle, die vom Geparden geschlagen wird. Entsetzliche Körperempfindungen von Schreck und Lähmung, dramatische Gefühle von totaler Ohnmacht und Hilflosigkeit machen sich in einem breit. Man erlebt, sich nicht mehr wehren zu können, sondern geht davon aus, erleiden zu müssen. Man kann sich in seiner inneren Verlassenheit an niemanden mehr wenden, kann sich keine Hilfe holen. Man fühlt sich verraten und verloren.

Bei Aktivierung des dorsalen Vagus erlebt sich der betroffene Mensch getrennt (dissoziiert, abgespalten, fragmentiert) von seinem Körper oder verliert sogar das Bewusstsein. Endorphine (Botenstoffe) zur Schmerzbetäubung und Aufhellung werden ausgeschüttet. Nervenverbindungen zum Neocortex werden unterbrochen. Das führt zur Trennung des Selbstgefühls von dem im Körper vorhandenen Schmerzen und zu einem Gefühl des Getrenntseins vom eigenen Körper. Wenn der Mensch in diesem Zustand verharrt, geht das kohärente Körpergefühl, der Eindruck, dass der eigene Körper eine erfahrbare Einheit bildet, teilweise oder ganz verloren. Das ist die physiologische Entsprechung von dissoziativen psychischen Prozessen. Deren Ausprägung kann variieren vom Empfinden psychischer und physischer Taubheit bis zur multiplen dissoziativen Aufspaltung der Persönlichkeit. Aus den mit der traumatischen Erfahrung verbundenen körperlichen Erregungsmuster können sich vielfältige Symptome entwickeln, z. B. Ängste, Übererregbarkeit, Depression, Bindungsunfähigkeit, chronische Schmerzen, Migräne, in denen die Erinnerung an den erlebten Schrecken mit seiner immensen Erregung aufbewahrt wird, oft verbunden mit der Überzeugung, nichts dagegen machen zu können. Der Kontakt zum Körper kann als bedrohlich und beängstigend empfunden werden. Drogen, Süchte und Selbstverletzungen mögen dann Versuche sein, unerträgliche, nicht verstehbare und unkontrollierbare körperliche Empfindungen und Gefühle nicht zu spüren, sondern zu betäuben.

Transformation: Die sich im Zustand der Erstarrung erlebende Person und die sie möglicherweise begleitenden Personen sollten versuchen, die Aufmerksamkeit von den Körperräumen der Erstarrung weg auf eine (oder alle) der identifizierbaren „Restbewegungen“ im Körper zu lenken wie unter einem Vergrößerungsglas. Diese Aufmerksamkeitsverschiebung kann den Prozess in Richtung auf Mobilität energetisieren, lässt die Bewegung(en) sich entwickeln, verstärkt und vergrößert sie oder bringt weitere Bewegungsmöglichkeiten in anderen Körperteilen hervor. Oft

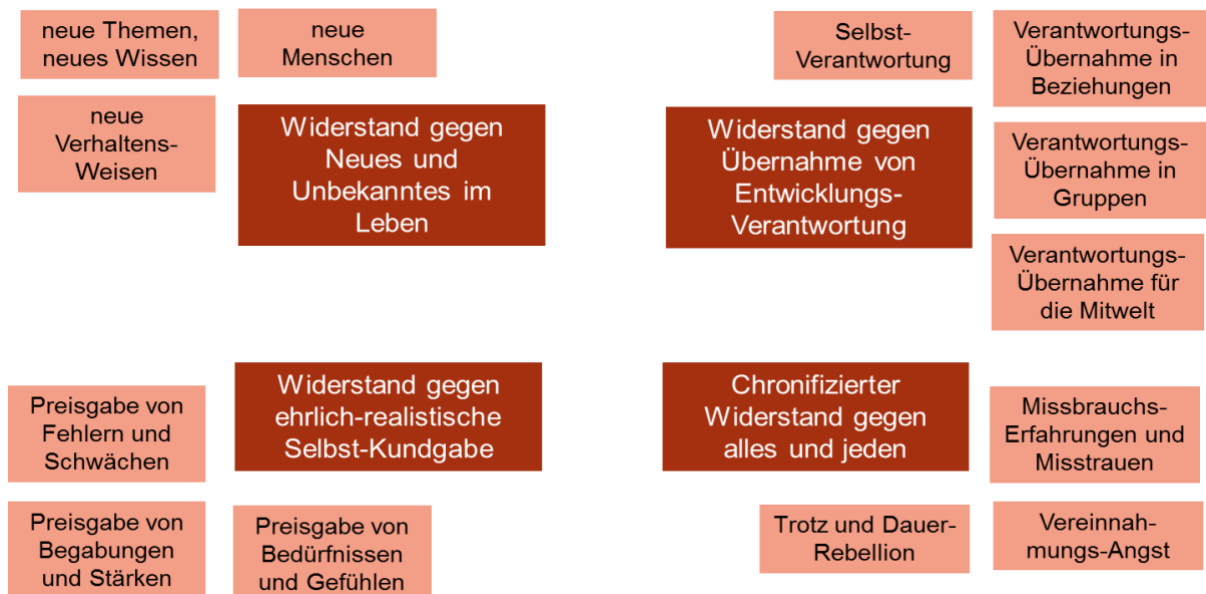
möchte der Körper das mit dem Erschrecken in der vorausgehenden Situation abgebrochene, das durch das schmerzhaftere Ereignis unterbrochene – aber immer noch energetisierte – Bewegungsmuster ausführen. Es geht darum, dem Körper zu erlauben, einen aktuellen Weg zur eigenen Deblockierung der Energie zu finden. Alternativ kann es nützlich sein, durch Aufmerksamkeitssteuerung ein Gefühl der Kohärenz, der stimmigen Verbindung zwischen den verschiedentlich auftauchenden Bewegungsteilen zu entwickeln und diese Bewegungen sich in einem kohärenten Fluss einer Gesamtbewegung koordinieren zu lassen. Das kann zu einer kleinschrittigen, autonomen Freisetzung der blockierten Traumaenergie führen. Ein anderer Weg ist der, der Immobilisierung zu erlauben, einfach da zu sein und den Beobachtungsprozess bis zu ruhiger Aufmerksamkeit und gleichsam zum Stillstand aller Bewegungen zu verlangsamen. Die Person hat das Empfindungserleben eines äußerst stillen Zustandes, ohne einzugreifen und sich abzulenken. Wenn man in dieser Stille mit Aufmerksamkeit verweilen kann, ohne getrieben, herausgefordert oder anderweitig gestört zu werden – mit Ausnahme der Aufrechterhaltung eines sicheren Kontaktes zur Begleitperson – wird der Organismus seinen ihm innewohnenden Heilungsprozess zumeist in Gang setzen. Ein weiterer Weg aus diesem Zustand heraus ist der einer Trennung von realen Tatsachen im Hier-und-Jetzt und dem parallelen Gefühlserleben. Atemkontrolle ist ein zentraler Weg, um programmierte Reaktivitäten (Schemata, Muster) zu unterbrechen, aus vegetativen Reaktionen im Zusammenhang mit Gedanken und Gefühlen auszusteigen und Kontrolle über Gedanken, Gefühle - insbesondere über Angst, Scham, Wut und Traurigkeit - und Handlungsimpulse, insbesondere über Kampf und Flucht, wiederzugewinnen. Dazu hält man seine Konzentration nur beim Atem, indem man z. B. während der Atemzüge zählt, einatmend von eins bis zehn und ausatmend von zehn bis eins. Dies führt dazu, dass man wirkungsvoll seine Gedanken stoppt, denn man kann nicht gleichzeitig inhaltlich denken und aufmerksam zählen (Ablenkungs-Methode). Gefühle und Gedanken werden auf diese Art entkoppelt. Da ist dann nur noch Gefühl und Atmung, keine gedankliche Legitimation für die Gefühle mehr: „Weil alles so schrecklich ist, muss ich Angst haben.“ Dieses Atemzählen führt zugleich zu einer Verlangsamung der Atmung. Wenn alte Muster dann im täglichen Leben wie in Zeitlupe verlangsamt auftreten, gewinnen wir Zeit, sie zu stoppen, aus der Reaktivitäts- und Hilflosigkeitsfalle auszusteigen. Es entsteht zwischen Aktion und Reaktion wieder ein Raum für bewusste Entscheidung, für Selbstverantwortung: „Ich muss nicht mehr.“ „Ich kann wählen.“ Man erkennt sein Erleben als eigenes Erleben an, verwechselt es jedoch nicht mehr mit der faktischen Situation. Man desidentifiziert sich von seinen Gefühlen, ist also nicht mehr Gefühl, sondern stellt fest, dass die Gefühle – vor allem von Schrecken, Ohnmacht, Hilflosigkeit, tieftraurigem Schmerz und Verlassenheitsangst – in uns aufsteigen bzw. sich in uns festsetzen. Man hat also Gefühle, die sich wie aktuell anfühlen, zumeist jedoch aus gefahr- und stressbelasteten frühen Kindheitstagen oder aus späteren belastenden Situationen stammen, in denen Ohnmacht und Hilflosigkeit faktisch waren und die Angst, verlassen zu werden, realistisch von Todesangst begleitet war. Meist braucht man für diese Differenzierung zwischen äußerer Realität und innerem Erleben und für das Erlernen des Umgangs mit derlei schwierigen Gefühlen professionelle Begleitung.

3.7 Entwicklungswiderstände

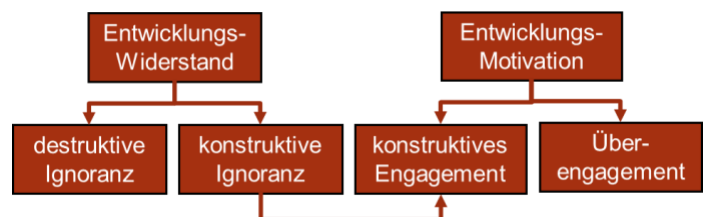
Widerstände dienen meist dazu, Neues zu meiden und uns im bisherigen Gewohnheitsfeld zu halten: „Nur keine Veränderung. Keine Experimente. Vom Wandel droht Gefahr.“

Entwicklungswiderstand kann sich richten

- gegen Neues und Unbekanntes im Leben, also gegen neue Menschen, neue Themen, neues Wissen, vor allem dann, wenn es das bisher Gewusste in Frage stellt, neue Verhaltensweisen,
- gegen die Übernahme von Entwicklungsverantwortung für sich oder in sozialen Zusammenhängen,
- gegen ehrlich-realistische Selbstkundgabe, indem man seine Bedürfnisse und Gefühle, seine Fehler und Schwächen oder aber auch seine Begabungen und Stärken nicht preisgibt und
- chronifiziert gegen alles und jeden als Trotz und Dauerrebellion, möglicherweise entstanden durch Missbrauchserfahrungen, die zu Misstrauen und Vereinnahmungsangst führten.



Es geht nicht um Entwicklungszwang, sondern um Entwicklungsbereitschaft dort, wo Entwicklung sinnvoll oder sogar notwendig ist. Sowohl destruktive Ignoranz als auch Überengagement gilt es zu verhindern.



Mit unreflektierten, automatisierten Entwicklungswiderständen blockieren wir unsere Eigenentwicklung wie die Entwicklung in der Gemeinschaft. Je bewusster uns unsere Widerstände werden, desto her können wir sie beiseitestellen.

Mögliche Entwicklungswiderstände sind:

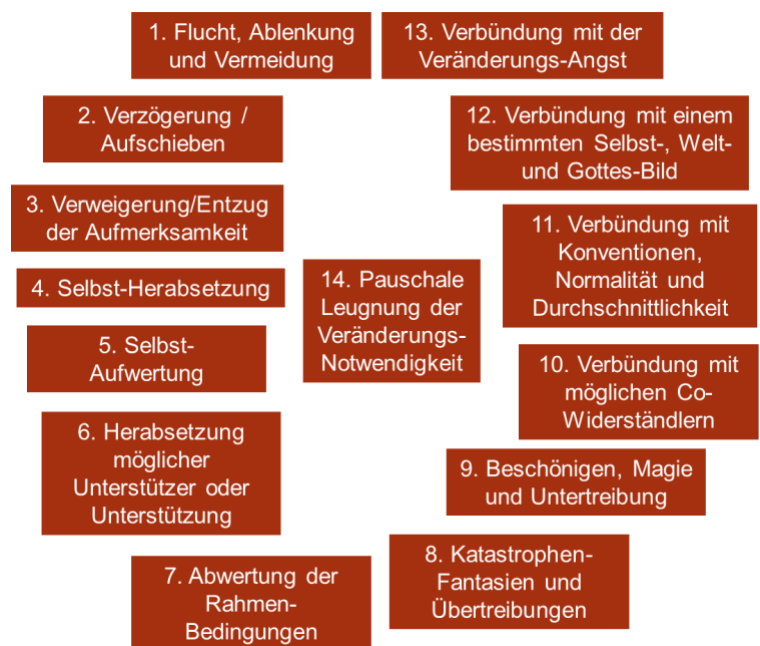
Es geht darum, seine Entwicklungswiderstände, seine Selbstsabotagen, von denen hier einige skizziert werden, möglichst selbst zu durchschauen. Um sich selbst besser durchschauen zu können, sollte man sich selbst gegenüber zu einer Haltung freundlicher Achtsamkeit gegenüber Mängeln und Schwächen finden, eine konstruktive Fehlerkultur aufbauen. Hilfreich zum achtsam-freundlichen Widerstands-Durchschauen ist oft folgende Fragehaltung, die uns auf Vermeidungen aufmerksam machen kann: „Was unterlasse ich gerade dadurch, dass ich dies hier tue?“ „Was würde geschehen, wenn ich das Gegenteil von dem machte (z. B. Personen oder Handlungen aufwerten statt abwerten, beschleunigen statt verzögern), woran ich mich gegenwärtig festhalte?“

„Wovor fürchte ich mich?“ „Was wäre das Schlimmste, was geschehen könnte?“ „Ist das so schlimm, wie ich es mir einzureden versuche?“ „Geht es hier um ‚man‘ und andere oder um mich?“

Transformation:

Entwicklungswiderstände können aufgelöst (transformiert) werden, wenn wir

- ein Gespür für die vielfältigen Widerstandsformen entwickeln, indem wir mögliche Erscheinungsformen für Widerstände kennenlernen und für unsere Widerstandsformen eine Früherkennung entwickeln.
- diese Widerstandsformen mit freundlicher Aufmerksamkeit betrachten und als Zeichen für anstehende oder einsetzende Lernprozesse deuten: „Wo sich Widerstand regt, dort ist verkapptes Interesse an Veränderung, das aber noch von Angst überlagert wird.“
- trotz - besser noch: gerade wegen - dieser ängstlichen Signale in den Veränderungsprozess der Entwicklung einsteigen.



1. Flucht, Ablenkung und Vermeidung:

- Es droht, dass ein Tabuthema angesprochen, ein schambesetzter Bereich ans Licht gezerrt, eine Schwäche (ein Versäumnis, ein Fehler, ein Mangel, eine Unwahrheit) aufgedeckt wird: „Ich glaube, wir wechseln besser das Thema.“ „Davon will ich nichts wissen.“ „Das gehört hier nicht her.“ „Das passt nicht zum Thema (Programm, zur Aufgabe).“ „Gibt es nichts Wichtigeres, was jetzt zu besprechen wäre?“ Ich gehe. Das muss ich mir nicht anhören (sagen lassen, antun, bieten lassen).
- Ich fühle mich heute nicht wohl. Ich glaube, ich bin krank.
- Ich verstehe nicht, dass ich gerade heute zu dieser Sitzung zu spät komme.
- Den Termin habe ich ganz und gar vergessen.
- Ich werde gerade schrecklich müde (hungrig, durstig, träge, ärgerlich, ängstlich). Ich kann jetzt hier nicht weiter mitmachen.
- Es ist so heiß und stickig hier. Ich glaube, ich muss mal das Fenster öffnen. Draußen fährt gerade ein Feuerwehr-Auto vorbei. Können wir nicht eine Pause machen.
- Ich muss gerade auf Toilette (unbedingt eine Zigarette rauchen, mir eine Tasse Tee kochen, notwendig etwas essen, dringend etwas erledigen etc.).
- Pannen schaffen (an Haushaltsgeräten, Maschinen) oder Verunreinigungen erzeugen, die dringend behoben werden müssen: „Die Kaffeekanne ist mir aus der Hand gerutscht. Jetzt heißt es die Scherben aufzusammeln.“ „Jetzt habe ich mir doch das Hemd vollgekleckert.“ „Der Rotwein hat sich auf den weißen Teppich ergossen.“

2. Verzögerung, Aufschieben:

- Ich warte darauf, bis die Sterne (die Karten) sagen (mir Gott, die Eingebung, mein Gefühl, meine Intuition, mein Gewissen, mein Instinkt sagt) dass es (aktiv zu werden in Ordnung, jetzt wirklich zu tun dran, zu erledigen) jetzt dran ist.

- Ich habe schon genug um die Ohren. Damit kann ich mich nicht auch noch beschäftigen. Das wächst mir sonst alles über den Kopf.
- Immer der Reihe nach. Das ist noch lange nicht dran. Das kann noch warten. Das tue (erledige, entscheide, plane, kontrolliere, beachte) ich später. Andere Sachen sind im Augenblick vordringlich.
- Nur nichts überstürzen. In der Ruhe liegt die Kraft. Immer mit der Ruhe und dann mit `nem Ruck.
- Was du heute kannst besorgen, das verschieb auf übermorgen.
- Sobald ich... bekomme (mit... fertig bin, von der Reise zurück bin, alles andere erledigt habe, mit... durch bin etc.), werde ich es tun, es sei denn, ich habe dann nicht mehr die Kraft (die Zeit, das Geld, die Lust) dazu.
- Ich bin noch nicht bereit (ganz so weit, entschieden, vollkommen überzeugt), um damit anfangen (um es beenden) zu können.
- Im Augenblick kann ich nicht nachdenken (mich nicht konzentrieren, mich nicht auch noch damit befassen, mich drauf nicht vollständig einlassen etc.).
- Ich werde morgen (später, in ein paar Wochen) darüber nachdenken (mich entscheiden, für Klarheit sorgen).
- Ich habe gerade keine Zeit (zu viel anderes zu tun, Wichtigeres zu erledigen etc.).
- Ja, es ist eine gute Idee. Irgendwann werde ich sie möglicherweise realisieren oder auch nicht.
- Das sehe ich nicht als dringend (vorrangig, wichtig, notwendig, akut, erforderlich, unumgänglich) an.

3. Verweigerung, Entzug der Aufmerksamkeit:

- Ich fange (die andere Person fängt) an, in einer Zeitschrift zu blättern (aufs Handy, auf die Uhr, in die Ferne zu schauen), während ich (sie) im Gespräch bin (ist): „Ich bin da mal weg. Ich bin nicht so wichtig und die anderen sind auch nicht so wichtig.“ „Es interessiert ja doch keinen, ob ich da oder weg bin.“
- Von einer Arbeit nicht hochgucken, wenn eine Person den Raum kommt und etwas sagt: „Meine Arbeit ist mir wichtiger (ich bin wichtiger) als der Kontakt zu dem Menschen (du bist nicht so wichtig).“ „Die Sach-Ebene ist mir wichtiger als die Beziehungs-Ebene.“
- Ich sehe weg und schaue aus dem Fenster: „Glaub ja nicht, dass ich dich brauche.“ „Du interessierst mich nicht genug.“ „Ich kann mich nicht für alles interessieren.“ „Es interessiert keinen, ob ich mich dafür interessiere oder nicht.“
- Urplötzlich bleierne Müdigkeit empfinden: „Das überfordert mich.“ „Das will ich nicht hören (sehen).“ „Das geht mich nichts an.“ „Oh, wie uninteressant. Das langweilt mich noch zu Tode.“
- Ich lasse dich weiterreden, aber höre dir einfach nicht mehr zu.
- Sollen sich doch andere darum kümmern (damit befassen, sich Sorgen machen).
- Das ist was für Anfänger (Laien, Kinder, Experten, Politiker, Könner, Angeber), nicht für mich.
- Was ich wohl mache, wenn diese Situation (Stunde, Sitzung) vorbei ist.
- Erzähl mir nichts. Ich weiß doch sowieso, was du mir sagen willst. Rede du nur.
- Das habe ich schon hundertmal von dir gehört. Du sagst doch sowieso immer das gleiche.

4. Selbsterabsetzung (Unterwertigkeit):

- Das bin ich nicht, das kann ich nicht und das werde ich nie können. Ich bin ein Versager. Aus mir wird sowieso nichts. Dann kann ich das auch gleich lassen.
- Für unsereins ist sowas nicht vorgesehen. Das ist nur für die Bessergestellten (Gebildeten, Klugen).
- Ich weiß noch nicht genug darüber, um andere um Unterstützung zu bitten.

- Wenn ich mir jetzt Hilfe (Unterstützung, Rat) hole, wird für alle offensichtlich, dass ich keine Ahnung habe (dumm bin, zu blöd bin, ein Versager bin, bisher nur geblufft habe, aus mir nie etwas wird etc.).
- Schon meine Eltern haben gesagt, dass aus mir nichts wird. Das kann ich nur unterschreiben.
- Es gibt immer welche, die nichts auf die Reihe kriegen. Und ich gehöre mal wieder dazu.
- Niemand interessiert sich für meine Probleme (Wünsche, Ideen). Deshalb behalte ich sie für mich.
- Für mich nimmt sich sowieso keiner Zeit (hat keiner Aufmerksamkeit, interessiert sich niemand etc.).
- Ich möchte die anderen nicht mit meinen Fragen (meiner Meinung, meinem Wissen, meinem Können, meinen Einfällen) belästigen.
- Jemand anderes hätte das bestimmt hingekriegt. Aber bei wird das garantiert nichts.
- Das traue ich mir nicht zu.
- Ich mache immer alles falsch (nicht gut, nicht perfekt, nicht schnell, nicht sorgsam genug).
- Ich bin mit Sicherheit (wahrscheinlich, meist) nicht gut genug, um...
- Ich kann gegen diese Sache sowieso nichts unternehmen.
- Das übersteigt bei weitem meine Kräfte (Fähigkeiten, Möglichkeiten etc.).

5. Selbstaufwertung (Überwertigkeit):

- Ich weiß selbst viel zu viel darüber, als dass ich andere um Unterstützung bitten könnte.
- Ich habe doch schon eine eins. Was soll ich da noch lernen (mich anstrengen, mich bemühen)?
- Mir kann sowieso keiner helfen, denn mein Fall ist (ich bin als Mensch) viel zu kompliziert (zu gestört, zu intelligent, zu kreativ, zu besonders, zu überlegen, zu anstrengend, zu selbstsicher, zu vernünftig, zu emotional, zu mächtig, zu angsteinflößend) für euch.
- Meine Situation ist ganz besonders und anders als alles, womit ihr gewöhnlich zu tun habt. Deshalb kann mir auch keiner das (an-) bieten, was ich brauche.
- Das ist unter meiner Würde (meinem Niveau).
- Ich wäre nicht vollkommen (perfekt; selbstsicher; der, der ich bin), wenn ich jetzt an mir zweifelte.
- Der Fehler kann nicht bei mir liegen. Ich habe schließlich alles sorgsam geplant und richtig gemacht.
- Das siehst du falsch. In Wirklichkeit ist das so und so...
- Wie kann man nur so blöd sein. Du scheinst den Überblick zu verlieren.
- Wenn du meine Sicht auf die Dinge einnehmen könntest, würdest du einsehen, dass du dich gründlich geirrt hast.
- Jemand anders könnte das auch nicht besser als ich.
- Das kriege nur ich so hin. Wie bin ich toll (gut, einzigartig, besonders, bewundernswert).

6. Herabsetzung möglicher Unterstützenden oder Unterstützung:

- Andere (mein Mann, meine Frau, Beratende, meine Freunde) werden es (mich, mein Problem, meinen Konflikt, meine Krise etc.) nicht verstehen.
- Nur Verrückte (Dumme, Beklopte, Einfältige, die, die es mehr als nötig haben) holen sich Beratung und Unterstützung, gehen zur Supervision oder Fortbildung.
- So schlecht (abgewirtschaftet, verloren, einsam, krank, gestört) bin ich noch lange nicht, dass ich mich irgendwelchen dahergelaufenen Berater-Heinis anvertrauen würde.
- Die sollen ja nicht glauben, dass sie mehr wissen als ich.
- Wer etwas nicht allein hinkriegt, der sollte sich gehackt legen.

- Sie/andere können mir bei meinem Anliegen sowieso nicht helfen. Niemand kann mich unterstützen.
- Sie konnten mit meinem Ärger (meiner Traurigkeit, meiner Angst, meinem Bedürfnis nach Nähe, Anerkennung etc.) nicht angemessen umgehen. Hilfe in Anspruch zu nehmen (Beratung, Psychotherapie, Coaching), würde in meinem Fall ohnehin nicht helfen.
- Mit dir will ich nichts mehr zu tun haben. Du scheinst ja immer zu wissen, wie alles richtig für mich ist. Dabei weißt du gar nichts von mir und wirst auch nichts Wesentliches erfahren, so sehr du dich auch bemühst.
- Mir ist da nicht zu helfen. Das haben schon viele vergeblich versucht und sich die Zähne an mir ausgebissen. Die wollen ja nur Geld mit ihrer Beratung verdienen.
- Die Beratenden machen es sich leicht. Sie erzählen mir einen vom Pferd und ich muss das Ganze dann in die widerständige Praxis umsetzen und werde dabei allein gelassen. Die haben gut reden. Die müssen das ja auch nicht machen. In der Theorie klingt das gut. Aber in der Praxis sieht das vollkommen anders aus.

7. Abwertung der Rahmenbedingungen:

- Hier ist nicht die richtige Umgebung (der richtige Ort, der richtige Zeitpunkt - zu spät oder zu früh) für die Klärung dieser Sache.
- Wenn es das bei uns um die Ecke auch gäbe, würde ich vielleicht das in Anspruch nehmen.
- Ich habe nicht den richtigen Personen (die passenden Lehrer, das weiterführende Buch, den entsprechenden Kurs, die notwendige Handhabe), um dies zu tun oder jenes zu lassen.
- Für sowas gibt mir keiner frei [habe ich keine Zeit übrig; werde ich doch nicht bezahlt (anerkannt, wertgeschätzt, geachtet, gemocht, geliebt, verehrt, gewürdigt etc.)].
- Das würde ich nur machen, wenn ich nicht selbst dafür zahlen (blechen, meinen Kopf hinhalten) müsste.
- Der Anfahrts-Weg dahin ist viel zu weit.
- Das ist sicher das viele Geld nicht wert.
- Wenn die Beratung billiger wäre, würde ich sowas vielleicht in Erwägung ziehen.
- Wenn die Krankenkasse das bezahlen würde, würde ich mir ein paar Stunden Psychotherapie gönnen. Aber so nicht mit mir. Wozu zahle ich denn seit Jahren meine Beiträge.
- Die Beratenden sind nicht gut genug qualifiziert, um mich wirksam unterstützen (heilen, therapieren, fördern) zu können.
- Hätten die mir das früher angeboten, hätte ich es sicher gemacht. Aber jetzt ist es zu spät.
Heute bin ich da rausgewachsen (hat sich das Problem dermaßen verhärtet, lohnt es sich nicht mehr, bin ich zu alt dafür, brauche ich es nicht mehr, nützt mir das nichts mehr).
- Hätten die mir es damals nicht aufgedrängt, hätte ich mich wohl dafür entschieden.
- Da muss man sich ja alles selbst erarbeiten.

8. Katastrophenfantasien und Übertreibungen:

- Damit sollte man auf keinen Fall anfangen. Dann bricht hier alles endgültig zusammen und kein Stein bleibt mehr auf dem anderen. Das wäre der sichere Welt-Untergang (nicht auszudenken; unser aller Ende; der Supergau; das Aus von allem, was uns lieb und heilig war; ein Totalverlust; absolut das Schlimmste, was uns passieren könnte; der Megaalptraum).
- Was könnte mir nicht alles an Üblem (Schrecklichem, Elenden etc.) passieren, wenn ich...
- Ich könnte meine Freiheit (meine Geborgenheit, meine Freude, mein Vermögen, meine Sicherheit, meine gesellschaftliche Anerkennung, meinen Status, mein Ansehen, meinen Ruf, meinen Mut, meine Gesundheit, mein Leben etc.) verlieren.

- Wer weiß, wo ich noch ende, wenn ich damit anfangen (damit weiter machen, damit aufhören)?
- Ich müsste ja meine gesamte Persönlichkeit verändern. Das müßte ich mir nicht zu und das kann auch kein anderer (keine andere) von mir verlangen. Soweit kommt das noch.
- Ich könnte mich verletzen (mich verlieren, mich verstören, verrückt werden, ausrasten, nicht mehr wissen, was ich tue, verzweifeln etc.).
- Das wird nie wieder gut zu machen sein, wenn ich...
- Das erfordert viel zu viel Zeit (Geld, Aufwand, Energie etc.).
- Ich werde kläglich (jämmerlich, auf ganzer Linie, unrettbar etc.) versagen.
- Ich möchte die anderen nicht verletzen (überfordern, quälen, herausfordern).
- Die anderen könnten mich zurückweisen (sich über mich lächerlich machen etc.).
- Es ist und bleibt zu schwierig für mich, weil...
- Dabei blamiere ich mich sicher bis auf die Knochen.

9. Beschönigung, Magie und Untertreibung:

- Wenn ich es einfach nicht beachte, wird sich das Problem schon ganz von allein lösen.
- Kommt Zeit, kommt Rat. Das läuft sich alles zurecht.
- Zeit heilt die (alle, viele) Wunden. Ich verlasse mich auf Dr. Zeit.
- Ich sollte die Sache nicht so wichtig nehmen.
- Man muss nur abwarten. Dann wird alles wieder gut. Das wird schon. Warte nur ab.
- So schlimm ist es nun auch wieder nicht. Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.
- Das erledigt sich irgendwie von selbst. Man muss das in aller Ruhe aussitzen.
- Hab Geduld ((Gott-) Vertrauen, Zuversicht, Hoffnung, Mut, keine Angst).
- So dringend ist das nur auch wieder nicht, wie andere es machen. Abwarten und Tee trinken.
- Man kann auch übertreiben. Reg dich ab. So schlimm (ernst, akut, brisant, gefährlich) ist es nun doch nicht, wie ihr (die Wissenschaft, die Bedenken-Träger, die Politiker, die Pessimisten) es mir einreden wollt.
- Es wird schon gut gehen. Bisher ist es immer gut gegangen.
- Ohne was zu riskieren, kann man nichts gewinnen (erreichen). Aber muss dieses Risiko wirklich sein. Geht das nicht auch einfacher.
- Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.

10. Verbündung mit möglichen Kowiderständler*innen:

- Eine Beziehung beginnen mit Gleichgesinnten: „Ich möchte nicht immer hören, dass ich meine Meinung (Einstellung, Haltung) noch einmal überdenken sollte. Ich will endlich nicht mehr mit meinen Gedanken infrage gestellt werden.“
- Nur noch die Informationen aufnehmen, die zum bestehenden Welt- und Menschen-Bild passen: „Warum soll ich mich mit Informationen von Menschen belasten, die meine Meinung (Einstellung, Haltung) in Zweifel ziehen?“
- Die anderen wollen (die Mehrheit will) es auch nicht lernen, darum lerne (verändere, überdenke) ich es nicht.
- Warum sollte ich mich bemühen. Dann stehe ich irgendwann ganz allein als Streber da. Und das will ich nicht.
- Sich verschwören und gemeinsam üble Nachreden gegen „Veränderer“ (dramatisch getarnt als überlebensnotwendige Verteidigung des Status quo) führen: „Was die immer wollen. Das wird doch sowieso nichts. Die lassen wir einfach auflaufen. Bei denen ist das Scheitern schon vorprogrammiert. Das haben die dann davon.“
- Soll das etwa heißen, dass ich bisher nicht in Ordnung war, dass alles was ich getan habe, für die Katz war. Da schließe ich mich doch lieber denjenigen an, die alles beim guten Alten belassen wollen.

- Die anderen (mein Partner, meine Eltern, meine Freunde, die Familie, mein Arzt etc.) würden nicht zulassen, dass ich mich verändere. Dann bin ich ja gar nicht mehr wiederzuerkennen. Dann mag mich keiner mehr.
- Man sollte schon zu seinem Wort stehen, auch wenn man inzwischen anderer Meinung ist. Wer A sagt, muss auch B sagen, sonst wird man unglaubwürdig und verliert seine mühsam aufgebauten Kontakte.

11. Verbündung mit Konventionen, Normalität und Durchschnitt:

- Es ist gegen meine Erziehung (gute Kinderstube, Religion, Herkunft, Philosophie, Wertesystem etc.).
- Das gehört sich nicht. Ich möchte nicht, dass jemand erfährt, dass ich ein Problem damit (einen Zweifel, eine andere Meinung, eine Kritik daran) habe. Das würde mich bloßstellen und isolieren.
- Man muss schon auf seinen guten Ruf achten.
- Man tut das einfach nicht. Was würden die Nachbarn denken, wenn ich...
- Sowas kann man keinem erzählen (zumuten etc.).
- Das ist einfach blöd (unzumutbar, falsch, nicht normal, unüblich etc.).
- Ich habe nicht das Recht dazu, dies zu tun.
- Männer (Frauen) tun dies einfach nicht.
- Meine Familie hat das nie getan. Keiner aus meiner Familie wäre so dreist gewesen, einfach... zu machen (zu sagen, zu denken, zu schreiben, zu behaupten, zu verweigern etc.).
- Das verstößt gegen all meine Grundsätze, die ich von meinen Eltern übernommen habe.
- Warum soll es dir oder mir besser gehen als all den anderen?
- Das ist nicht moralisch, was du vorhast.
- Wenn die anderen das tun, warum sollte ich es nicht auch tun. Wenn einer das unterlässt, was nützt das schon?

12. Verbündung mit einem bestimmten Selbst-, Welt- und Gottesbild:

- Menschen sind von Natur aus schlecht und egoistisch. So ein Gutmensch bin ich nicht.
- Das kann ich einfach nicht. Das liegt mir nicht. Das passt nicht zu mir.
- Das wird bei mir nichts. Das brauche ich gar nicht erst zu versuchen, denn das liegt weit außerhalb dessen, was ich jemals erreichen kann.
- Ich glaube nicht daran, dass dies für mich jemals möglich ist.
- Dafür bin ich zu alt (jung, dick, dünn, klein, groß, faul, tüchtig, schwach, stark, dumm, schlau, arm, reich, wertlos, wertvoll, leichtsinnig, gewissenhaft, fröhlich, ernsthaft, stur, nachgiebig etc.)
- Vielleicht ist es einfach zu viel (zu schwer, zu leicht, zu groß, zu bekannt, zu neu etc.) für mich.
- Ich habe damit nichts zu tun. Die anderen sind an allem schuld. Die müssen sich zuerst verändern.
- Gott erlaubt (glaubt, will, unterstützt etc.) sowas sicherlich nicht.
- Wenn Gott das gewollt (von mir verlangt) hätte, hätte er mir die entsprechenden Fähigkeiten (Begabungen, Talente, Möglichkeiten etc.) in die Wiege gelegt. Ich soll das offensichtlich nicht tun dürfen.
- Ich kann doch nicht für alles meine Kopf herhalten. Ich kann mich schließlich nicht um alles kümmern.
- Das liegt außerhalb meines Verantwortungsbereiches.
- Ich werde Gott darum bitten. Vielleicht erlaubt (ermöglicht) er es mir ja.
- Die Welt ist ein Jammertal.
- Ich komme nicht gegen meine Natur (Triebe, Einflüsterungen, (Sehn-) Süchte, Wünsche) an.

13. Verbündung mit der Veränderungsangst:

- Lieber würde ich sterben oder mich scheiden lassen, bevor ich...
- Es ist mir einfach peinlich (unangenehm).
- Wenn ich das versuchen (machen, probieren) würde und es gelänge mir nicht auf Anhieb (nach einigem Üben), würde ich mich zu Tode schämen. Deshalb lasse ich es lieber.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten. Das kann ich nicht und das will ich darum auch nicht.
- Warum sollte ich mir zumuten, mich von neuem ängstigen zu lassen.
- Ich bin eben ein ängstlicher Mensch. Dazu stehe ich auch. Deshalb mache ich einen großen Bogen um alles, was mir unsicher (obskur, anrüchig, nicht zu bewältigen, gefährlich, unklar etc.) erscheint.
- Ich traue meiner Angst, meine Gefühle offenzulegen, weil ich ahne, dass...
- Man kann sowieso niemandem trauen.
- Ich muss mich doch nicht mit Fremden und Unbekanntem herumschlagen. Es ist schon schwer genug, mit dem Bekannten klar zu kommen.
- Ich habe in meinem Leben genug gelernt. Ich hatte dabei immer Angst zu versagen. Damit ist jetzt ein für alle Mal Schluss.
- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Wie wahr und beruhigend.
- Lernen macht mir Angst. Warum sollte ich mich ängstigen?
- Bevor (wenn) ich Angst bekomme, lasse ich meine Finger davon.
- Angst sagt mir: Du bist auf dem falschen Dampfer. Also bleibe ich lieber an Land.

14. Pauschale Leugnung jeglicher Veränderungsnotwendigkeit:

- An mir ist überhaupt *nichts* falsch. Bei mir stimmt *alles*. Da soll doch mal einer behaupten, dass bei mir *irgendetwas* nicht stimmt. Dem werde ich schon gehörig den Marsch blasen.
- Die letzten Male war *immer alles* in Ordnung. Deshalb kann es an mir nicht liegen.
- Ich sehe *keinerlei* Vorteile in dieser Veränderung. Lebensbegleitendes Lernen: So ein Unsinn.
- Ich bleibe so, wie ich bin. *Basta*. Sollen andere sich meinetwegen ihr ganzes Leben lang verändern.
- Lernen müssen nur die, die *nichts* können. Und ich kann was. Das genügt mir.
- Es gibt *keinen Grund* für mich, irgendetwas anders (neu, besser, überlegter, achtsamer, sensibler, umsichtiger, kreativer, verantwortlicher, großzügiger, verständnisvoller etc.) zu machen.
- Ich bin okay, wie ich bin ohne *jegliches* Wenn und Aber.
- Ich stehe in *allen* Belangen zu mir, auch wenn andere an mir (ver-) zweifeln.
- Ich achte darauf, dass alles beim Alten bleibt. Dann muss ich mich auch nicht verändern.
- Wer will, dass ich mich verändere, der liebt mich nicht.
- Ich suche mir die Menschen, die mich so mögen wie ich bin und wie ich bleibe.
- Ich lebe lieber allein, als mir anzuhören, was bei mir *alles nicht* in Ordnung ist.
- Ich meide die, die mich kritisieren könnten.

Kapitel 4: Wege zu förderlicher Kommunikation

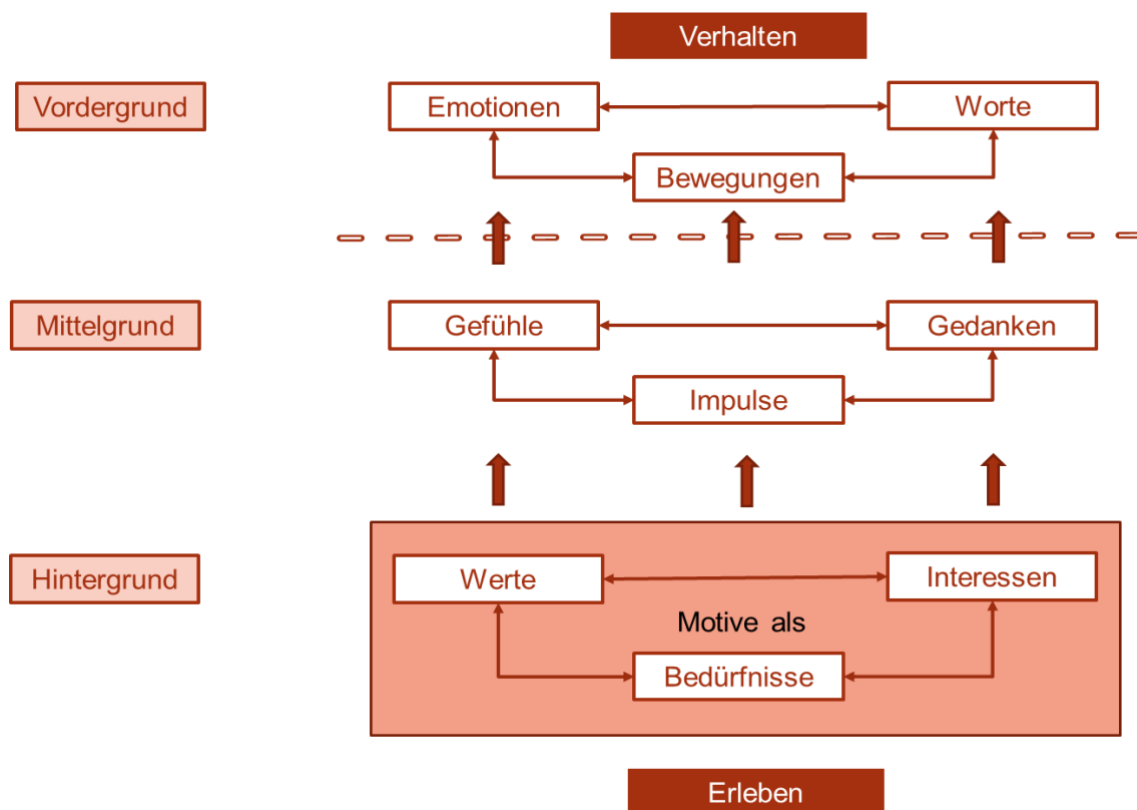
4.1 Achtsam-transparente und gleichberechtigte Kommunikation

Kommunikation bedeutet, miteinander in interaktiven Kontakt zu treten mit der Möglichkeit, Gemeinschaftliches (communis) miteinander herzustellen, ohne Unterschiedlichkeit zu verleugnen.

Interaktiver Kontakt umfasst alle

- Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten, Leibwahrnehmung, Intuition als ganzsinnliche Erfahrung etc.) und
- Handlungsdimensionen (Ruhe und Bewegung, Reden und Tun, Schweigen und Unterlassen, Mimik und Gestik etc.).

Achtsame Kommunikation beachtet unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit zugleich die Werte, die Gefühlssituation und die Emotionen der Beteiligten, achtet auf die Bedürfnisse, die leiblichen Impulse (z. B. Aggression oder Regression) und die Bewegungen. Konfliktauslösendes Verhalten als Emotionen, Bewegungen und Worte wird also nicht nur in seiner vordergründigen, oberflächlichen Form betrachtet, sondern mitsamt den zugrunde liegenden Erlebensdimensionen im Mittel- und Hintergrund. Achtsamkeit bezieht sich als allsinnliche Aufmerksamkeit auf zentrale Qualitäten des interaktiven Kontaktes.



Gelingende Kommunikation schafft mehr Gemeinschaftlichkeit unter Einbeziehung der Unterschiedlichkeit (Inklusion). Kommunikation misslingt,

- wenn Gemeinschaftlichkeit verhindert oder zerstört wird und
- wenn Gemeinschaftlichkeit durch Ausschluss von Unterschiedlichkeit (Exklusion) erreicht wird.

Gelingende Kommunikation schließt also immer die reale Unterschiedlichkeit im Bewerten (Man kann nicht nicht werten.) und Erleben (Menschliches Sein ist Erleben.) von Situation und damit in der Selbst- und Sozialerfahrung ein, ist konflikt- und harmoniebereit sowie lösungs- und konsensorientiert ergebnisoffen.

Unterschiede zwischen Menschen sollten sowohl erkannt als auch benannt werden, nicht um diese zu vertiefen, sondern in einen konstruktiven Prozess der kooperativen und kreativen Entwicklung von Gemeinsamkeiten einzubeziehen.

Das Ganze – z. B. eine Gruppe, eine Gemeinschaft – wird erst dann mehr als die Summe seiner Teile, wenn die besonderen Qualitäten der Teile – z. B. der beteiligten Personen – einbezogen werden.

Gelingende Kommunikation ist ein wechselseitiger Synchronisationsprozess von unterschiedlichen Interessen, Werten, Seinsverständnissen (Menschen- und Weltbildern) und Bedürfnissen.

Dabei geht es darum, sowohl den Gefahren der Vereinsamung als auch der Vereinnahmung von Personen in einer Gruppe oder Gemeinschaft entgegenzuwirken.

4.1.1 Achtsamkeit für Bedürfnisse

Bedürfnisse und deren Befriedigung, begleitet von eher angenehmen Gefühlen, oder deren Frustration, begleitet von eher unangenehmen Gefühlen, bilden die Grundlage für die schrittweise Ausformung eines individuellen und im Erwachsenenalter möglicherweise umfassenden kollektiven Wertesystems.

Dieses Wertesystem formt sich zumeist in die wenig bewusst verlaufen, bei hinreichender Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur Aufnahme von Rückmeldung und Kritik von außen jedoch bewusst gemacht werden kann. Als wertvoll wird dabei erachtet, was sich im Hinblick auf die Befriedigung der individuellen wie interindividuellen Bedürfnisse bewährt hat (Erfahrungswerte) oder sich wahrscheinlich bewähren könnte (Erwartungswerte). Im Zusammenhang mit Erfahrungen und Erwartungen im Hinblick auf den Umgang mit Bedürfnissen konstruieren wir also mehr oder weniger bewusst unsere Moralvorstellungen, Werthierarchien und Ethikkonzepte. Man könnte auch sagen: Werte sind mentalisierte Hoffnungen auf Bedürfnisbefriedigung. Da Bedürfnisse immer konkret personengebunden sind, tritt in sozialen Systemen (Partnerschaften, Gruppen, Gemeinschaften etc.) als soziale Abstraktionen (man kann eine Partnerschaft, ein Wir nicht anfassen) an die Stelle der Bedürfnisse deren Abstraktion in Form von Werten. Versprochene (als Optionen) oder gelebte (als Konkretionen) Wertübereinkünfte sind in diesem Sinne vergleichbar mit den erhofften oder erfüllten Bedürfnisbefriedigungen. Mit Hilfe von Wertübereinstimmungen, oft über Jahrhunderte mühselig in vielen Kämpfen hergestellt, konstruieren wir intersubjektiv ein Wertefeld, das im Wesentlichen dazu dienen soll, die Bedingungen für die Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit der Bedürfnisbefriedigung für möglichst viele Generationen von Menschen zu verbessern. Deshalb haben Wertreflexionen mit dem Ziel der Wertübereinkunft einen so hohen Stellenwert in Partnerschaften, Gruppen, Gemeinschaften und Gesellschaften.

Die Qualität der Erfüllung unserer Bedürfnisse – vergangener wie gegenwärtiger – bestimmt unser Gefühlserleben. Bei befriedigten Gefühlen erleben wir zumeist Erleichterung bis Freude und Begeisterung. Bei unbefriedigten Bedürfnissen erleben wir im Kern die Gefühle von Ohnmacht, Trauer, Wut und Angst. Bedeutsam für Kommunikation ist die Erfüllung oder Nichterfüllung von Bedürfnissen nach Bindung (Verbundenheit, Zugehörigkeit) und nach Eigenständigkeit (Autonomie, Wirksamkeit, Kontrolle).

Für unsere Gefühle sind wir selbst verantwortlich, denn andere Personen können uns keine Gefühle „machen“. Gefühle „machen“ wir uns grundsätzlich selbst. Oftmals erleben wir Situationen so, als würden andere uns Gefühle machen. Selbst harmlose Bemerkungen anderer Personen können uns aufwühlen, in uns tiefe seelische

Verletzungen aktivieren, von deren Vorhandensein jedoch die Beteiligten nichts wissen müssen. So können sich die Beteiligten die negative Wirkung ihrer Äußerung auch oft nicht erklären, weil diese für sie eine vollkommen andere Bedeutung haben. Zum Beispiel kann die Äußerung: „Sei mal bitte still!“, um eine Nachricht im Radio besser zu hören, zu einem Gefühl von Angriff und Ablehnung führen, weil einem als Kind von den ersten Bezugspersonen häufig das Wort verboten wurde. Wenn wir uns in bestimmten Situationen als wie mechanisch agierend und alternativlos reaktiv erleben, können wir mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass wir in einer Übertragungsregression feststecken. Derartige Übertragungen als Ausdruck kindlicher Unterwerfung unter die Erfahrungen früher Kindheitstage, meist im Zusammenhang mit den wichtigen Bezugspersonen, finden immer und überall statt – und dies häufiger, als die meisten Erwachsenen es wahrhaben wollen. Übertragungsprozesse - besonders die aus ungeklärten, belastenden, traumatisierenden Situationen - werden häufig im Zusammenhang mit Stresserfahrungen, mit Überforderung ausgelöst. Man fühlt sich schwach, hilflos, ohnmächtig, elend, ängstlich, verschreckt, verlassen, gedemütigt, als durchweg Versagende, beschämt, voller Schuldgefühle, überfordert, ausgenutzt, verloren, gekränkt – und schon landet man in analogen Situationen aus der Kindheit. In solch einer Übertragungssituation werden aufgrund der in ihr aktivierten „alten“ Gefühle die konkreten Beziehungssituationen sehr anders erlebt als von den Personen, die sich nicht klein fühlen, die regrediert sind. Wenn jedoch ein und dasselbe Ereignis aus Gründen der Übertragung sehr unterschiedlich erlebt wird und kein kommunikativer Abgleich erfolgt, also die Übertragungssituation als solche nicht erkannt und angesprochen wird, sind Missverständnissen, Fehleinschätzungen, Entfremdungen voneinander und wechselseitigen Kränkungen Tor und Tür geöffnet. Wir gewinnen unsere Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit erst dadurch zurück, dass wir die Verantwortung für unsere Gefühlsabläufe einschließlich der Gefühlsregulation selbst übernehmen. Es gilt dann nicht mehr: „Du machst mich traurig/wütend etc.“, sondern: „Du hast das gesagt oder verschwiegen oder jenes getan oder unterlassen und ich bin traurig/wütend, weil ich das als einen Vertrauensverlust, als eine Näheeinbuße etc. erlebe oder das Kind in mir dies so erlebt.“

4.1.2 Achtsamkeit für Werte und Interessen

Konflikte sind interpersonelle und intrapersonelle Spannungen, die dann entstehen, wenn Menschen unterschiedliche Wahrnehmungen, Interessen, Werte und Bedürfnisse erleben und aus dem Erleben dieser Unterschiedlichkeit, die gegenwärtig bis prinzipiell als unvereinbar erscheint, resultierende Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen haben, mit denen sie nicht zurechtzukommen glauben.

Diese Spannungen können nur dann wirklich gelöst werden, wenn das im Hintergrund des vordergründigen Verhaltens der Beteiligten liegende unterschiedliche Situationserleben in den Klärungs- und Lösungsprozess gleichberechtigt und möglichst vollständig einbezogen werden kann.

Möglichst vollständig meint dabei, dass immer ein Rest unbewussten (impliziten) Erlebens und Verhaltens nachbleibt, dass kein Mensch sich aller Verhaltens- und Erlebensfacetten in einer konkreten Situation bewusst ist.

Solidarische und konstruktive Kommunikation beachtet unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit zugleich die Werte, die Gefühlssituation und die Emotionen der Beteiligten, achtet auf die Bedürfnisse, die leiblichen Impulse (z. B. Aggression oder Regression) und die Bewegungen. Konfliktauslösendes Verhalten als Emotionen, Bewegungen und Worte wird also nicht nur in seiner vordergründigen, oberflächlichen Form betrachtet, sondern mitsamt den zugrunde liegenden Erlebensdimensionen im Mittel- und Hintergrund.

Ziel dieser wechselseitigen Selbstkundgabe der Konfliktbeteiligten ist ein gewalt- und herrschaftsfreies, die Machtbalance wahrendes, gleichberechtigtes, emanzipatorisches, Wahlfreiheit, Zufriedenheit und Friedlichkeit beförderndes Miteinander.

Konfliktsituationen werden häufig als alternativlose Reaktionssituationen erlebt. Man erlebt sich als Opfer, als ausgeliefert, als ohnmächtig, hilflos und übergangen, als alleinig im Recht, als betrogen, als in einer ausweglosen Zwangslage.

Mangels Einsicht in den Eigenanteil am Konflikt wird dieser dann mit Hilfe psychischer und/oder körperlicher Gewaltanwendung gelöst. Denn der spannungsbedingte Stresspegel der Beteiligten weist eher in Richtung

- auf Sicherheitsbedürfnis verbunden mit einem Rückzug auf Bekanntes, Gewohntes und Konventionelles,
- auf Schutz oder
- auf Kampf als Angriff, Verteidigung, Flucht und Erstarrung.

Vor dem Hintergrund einer derartigen Situationseinschätzung wird eine Problem- und Konfliktlösung in Richtung einer selbsteinsichtigen, Verantwortung übernehmenden, umsichtigen und friedlichen Konsensorientierung meist verhindert.



Wir brauchen für den Bereich der konstruktiven Konfliktbewältigung eine neue Ethik,

- die einerseits als Beziehungsethik attraktiv genug ist, dass wir sie gern befolgen,
- die andererseits als Verantwortungsethik ausreichend zur Sicherung des Überlebens der Menschheit beiträgt.

Es geht darum, von einer normativen Ethik („Ich weiß, was richtig oder falsch ist.“) zu einer „prozessualen“ Beziehungsethik zu finden („Was sind deine, was sind meine Gefühle und Wünsche und wie können wir damit gut miteinander leben?“). Demnach setzen sich Menschen konflikttolerant so lange mit anderen auseinander, bis beide Seiten zufrieden sind.

4.1.3 Achtsamkeit für Gefühle

Gefühle sind psychosomatische Begleiterscheinungen im Umgang mit Bedürfnissen und Werten. Sogenannte negative, meist als unangenehm eingestufte Gefühle, die im Zusammenhang mit frustrierten Bedürfnissen und moralischen „Verfehlungen“ entstehen, sind zum Teil heftige Gefühle z. B. als Angst, Wut, Ärger, Ekel, Traurigkeit, Enttäuschung, Scham, Schuld, Schmerz, Hilflosigkeit und Ohnmacht. Man möchte derlei Gefühle nicht gern erleben. Deshalb wird entweder das Gefühl, das auslösende Bedürfnis oder die entsprechende Moral verdrängt. Der Haken ist nur, dass die Vermeidung dieser Gefühlsqualitäten zu einer Verflachung des gesamten Bedürfnis-, Gewissens- und Gefühlserlebens führt. Vom Gesichtspunkt der Persönlichkeitsentwicklung her ist es also negativ in der Wirkung, seine oft noch als negativ bezeichneten Gefühle nicht zuzulassen, weil man so nicht lernen kann, mit ihnen konstruktiv umzugehen. Voraussetzung für einen bewussten und differenzierten Bezug zur eigenen Wertewelt und für die Konstruktion eines entwicklungsförderlichen Gewissens ist also ein bewusster und differenzierter Bezug zur eigenen Gefühlswelt.

Ich entwickle Achtsamkeit für meine Gefühle als Ein- und Ausdruck dieser Wertungen im Zusammenhang mit der den Gefühlen zugrundeliegenden Befriedigung oder Nichtbefriedigung von Bedürfnissen in der Polarität von

- **Wohlfühlen** (Liebe, Akzeptanz, Freude, Hingabe, Engagement etc.) und
- **Übelnehmerei** (Wut, Hass, Zorn, Missgunst, Neid, Abwertung, Schuldzuschreibung etc.)

sich selbst (Selbstepathie) und anderen (Fremdempathie) gegenüber.

Aussagen zur Selbsterkundung:

- Ich fühle zunehmend mehr von meinen Gefühlen.
- Ich fühle inzwischen auch Gefühle, die in meiner Herkunftskultur und meiner Herkunftsfamilie untersagt (tabuisiert) waren, wie z. B. Wut, Hass, Traurigkeit, Angst oder Freude und Lust.
- Ich kann immer mehr unterscheiden, was Echtgefühle und was Ersatz- oder Deckgefühle sind und wie letztere die Echtgefühle überlagern.
- Ich kann das, was ich fühle, klarer und situationsangemessener zum Ausdruck bringen.
- Ich kann Situationen besser unterscheiden, in denen der Ausdruck meiner Gefühle angebracht (z. B. in der Partnerschaft, unter guten Freunden) oder unangebracht (z. B. im Beruf, bei nicht wohlwollenden Menschen) ist.
- Ich kann Gefühle, die ich bisher kaum gespürt habe, schneller, eindeutiger und klarer erspüren (identifizieren).
- Ich kann Gefühle, von denen ich früher überschwemmt und erdrückt wurde, inzwischen so gut regulieren, dass ich diese Gefühle haben kann, ohne dass diese Gefühle mich haben (bestimmen, beherrschen, einnehmen, mattsetzen).
- Ich spüre bewusster, wie ich durch bestimmte Gedanken (Einstellungen, Wertsetzungen) bestimmte Gefühle in mir hervorrufe.
- Ich erlebe klarer, wie ich durch bestimmte Körperpositionierungen (Haltungen) bestimmte Gefühle in mir und gegenüber anderen Menschen erzeuge.
- Das Zusammenspiel von Gestimmtheit (Lebensgefühl), Körperhaltung und Gedanken (Lebenseinstellung) wird mir immer bewusster.

4.1.4 Achtsamkeit für Leibempfinden und Bewegungen

Ich bekomme mehr mit von meinen Leibempfindungen in der Polarität von

- **Behagen** und **Bedürfnisbefriedigung**
(Zustand des ventralen Vagus – Ausgeglichenheit, innerer Friede, offenes Herz und offener, ruhiger Geist etc.) und
- **Unbehagen** und **Nichtbefriedigung der Bedürfnisse**
(Zustand sympathikotoner Erregung von Kampf, Flucht und Schutzsuche oder dorsaler Vagus-Aktivität als Erstarren im Schreck)

Ich beachte meine Handlungsimpulse und Bewegungen in der Polarität von

- **Zuwendung** (hin zu) und
- **Abwendung** (weg von).

Aussagen zur Selbsterkundung:

- Ich bemerke eher und deutlicher als früher, was meinem Körper (mir als Leibwesen) guttut und was mir eher schadet.
- Ich befreunde mich mit meinem Körper und suche häufiger Situationen auf, die meinem Körper guttun.
- Ich meide häufiger Situationen, die meinem Körper eher schaden.
- Ich spüre meine Echt-Bedürfnisse früher und deutlicher.
- Ich erkenne Ersatz-Bedürfnisse, also Kompensationen von nicht erfüllten Echt-Bedürfnissen, eher und kann häufiger auf kompensatorische Aktionen verzichten.
- Ich achte mehr auf meine körperliche Gesundheit.
- Ich bin weniger chronisch verspannt als früher.
- Ich bemerke rechtzeitig, wenn Entspannung und Ruhe angesagt sind.
- Ich bekomme eher meine körperlichen Abwehr- und Schutzmechanismen mit und muss sie zunehmend selten aktivieren.
- Ich ernähre mich besser (gesünder, ausgewogener, wirksamer Gewicht regulierend) als einst.

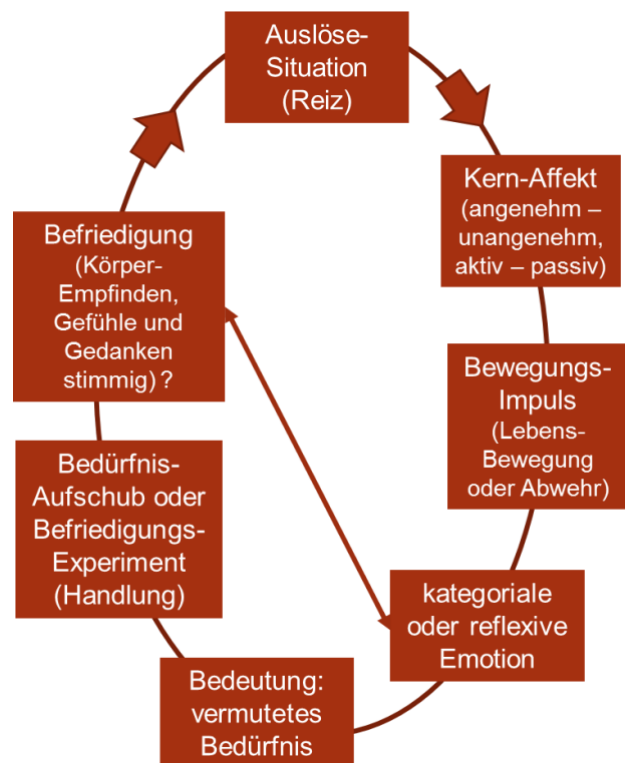
- Ich bewege ich besser (Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Balance etc.) als einst.
- Ich begreife zunehmend, wie meine körperliche Haltung meine Einstellung zu mir, zum Leben und zu anderen Menschen beeinflusst und ich kann besser als früher meine Haltung in gewünschter Richtung beeinflussen.

4.1.5 Leibempfindungen und Gefühle weisen auf Bedürfnisbefriedigung hin

Durch Gefühle werden in konkreten Situationen Bedürfnisse oder die Frustration von Bedürfnissen

zum Ausdruck gebracht. Gefühle sind somit wichtige	Gefühl	Bedürfnis (Sehnsucht) nach
	1. Trauer	1. Erleben von Verbundenheit (im Zusammenhang mit Trennung, Verlust), Trost und Zuspruch
	2. Wut	2. Mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen beachtet (gehört, gesehen) werden, Selbst-Behauptung, Sicherheit, Unversehrtheit, Bindung
	3. Ärger	3. Kooperieren (gleichberechtigt und gleichwertig zusammenarbeiten) können
	4. Angst	4. Abschied nehmen und Neuanfang, Sicherheit, Zuspruch, Beruhigung, Vertrauen und/oder Mut
	5. Ohnmacht	5. Selbst-Wirksamkeit, Einfluss haben, Mitentscheiden
	6. Ekel	6. Reinlichkeit, Hygiene, Ästhetik/Schönheit
	7. Freude	7. Mehr Stimmigkeit (wie schön, wenn davon mehr), Teilhabe
	8. Scham	8. Respekt, Akzeptanz und Zugehörigkeit

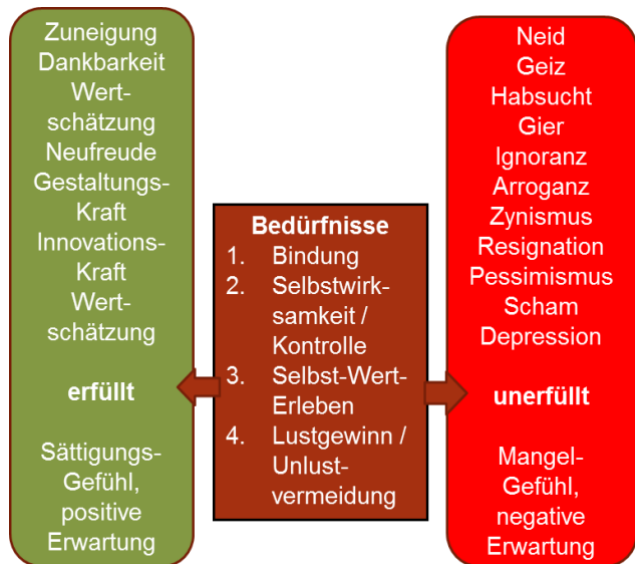
Informationen für den Menschen. Wer seine eigene Gefühle unterdrückt und vermeidet, hat folglich einen schlechten Zugang zu seinen Bedürfnissen und Motiven. Gefühle sind allgemein als ein System zur Bewertung der Bedeutung von Ereignissen und zur Vorbereitung von (Re-) Aktionen zu verstehen. Dieses System affektiver Antwortmuster hat den Zweck, in Situationen von großer Bedeutung schnell und umfassend zu (re-) agieren. Zugleich teilen Gefühle mit, wie ein Individuum eine Situation bewertet. Sie affizieren, d. h. sie bewirken etwas in anderen, lösen also bestimmte Affekte und (Re-) Aktionen aus. Anders formuliert: Gefühle sind körperbasierte Bewertungen (Evaluationen), die die Repräsentationen von Erleben und Erfahrungen – vor allem im Zusammenhang mit Bedürfnisbefriedigung – mit positiven (hin zu) oder negativen (weg von) Bewertungen versehen.



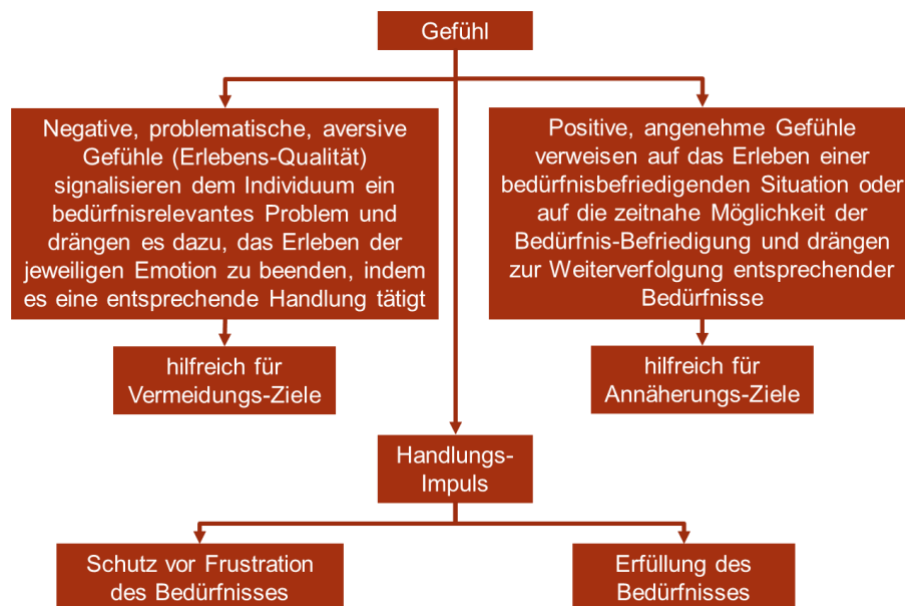
Dauerhaft seine Bedürfnisse nicht mehr erfüllen zu können, ist häufig der Grund für psychische Erkrankung. Das Gleichgewicht des Bedürfnishaushaltes wird über Gefühle geregelt.

Gefühle sind dazu da, das dahinterliegende Bedürfnis zu erkennen: Welches Bedürfnis steckt wahrscheinlich – dies im Sinne eines Tipps zur Selbsterkundung: „Kann an der Verknüpfung etwas dran sein?“ – hinter meinem Gefühl und wie kann ich das Bedürfnis erfolgreich (Befriedigung ermöglichend) kommunizieren?

Das Erleben von Emotionen verleiht unserem Leben Bedeutung, Tiefe und Lebendigkeit. Hierzu gehören gleichermaßen als positiv oder negativ erlebte Gefühle. Wenn man keinen hinreichenden Zugang zu seinen Gefühlen hat, gerät die betreffende Person in einen Zustand, der als Leere und Sinnlosigkeit erlebt wird. Durch unseren emotionalen Ausdruck und das entsprechende Verhalten geben wir anderen Menschen einen Einblick in unsere Bedürfnisse und Ziele. Wenn man sein Gefühlserleben nach außen hin zu verbergen versucht, entzieht man dem Gegenüber wichtige Informationen über die eigenen Bedürfnisse und Motive. Andere Menschen bekommen dann nicht mit, dass man z. B. traurig ist und können einen auch nicht trösten. Oder man bringt seinen Ärger nicht zum Ausdruck, so dass die anderen nicht begreifen können, dass sie eine Grenze überschritten haben. Gefühle sind also bedürfnisrelevante Signale, die zumeist Handlungsimpulse bei uns auslösen.

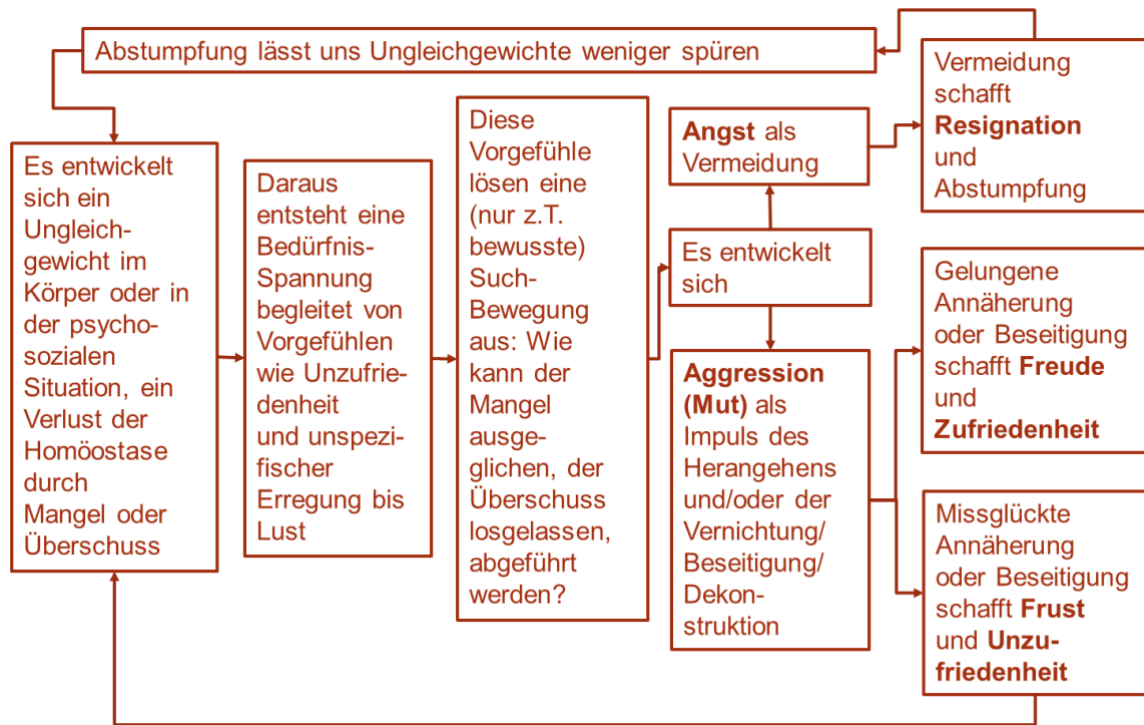


In der Dynamik des Erlebens sind Gefühle und Bedürfnisse als wie folgt verknüpft zu verstehen:

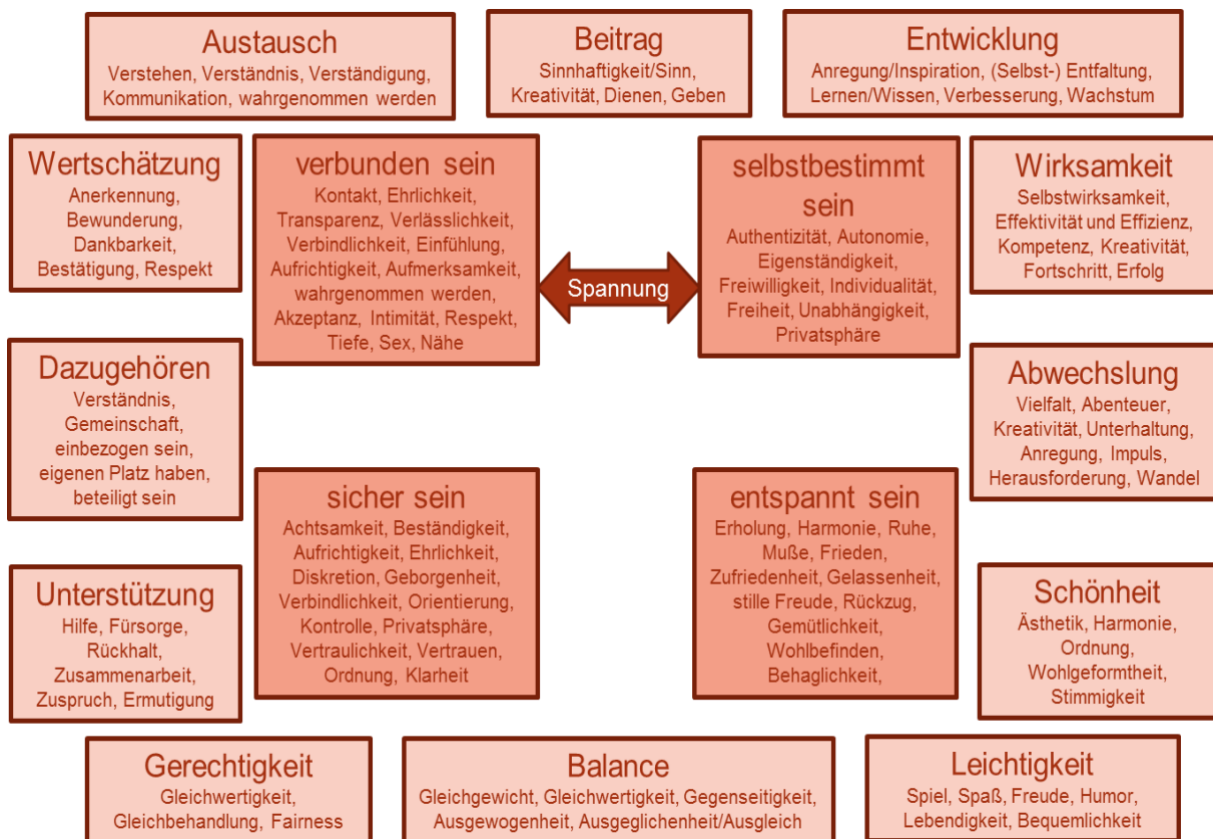


Je nachdem, ob Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt werden, entstehen unterschiedliche Gefühle und sie begleitende Körperzustände und Körperempfindungen:

- Gefühle und Körperempfindungen, die entstehen, wenn **Bedürfnisse erfüllt** sind: entspannt, friedvoll, zufrieden, behaglich, glücklich, freudig, sorglos, sicher, satt, erholt, lebendig, angeregt, kräftig, dankbar, hoffnungsvoll, klar, ruhig, kreativ, zärtlich, verbunden, warm, liebend
- Gefühle und Körperempfindungen, die entstehen, wenn **Bedürfnisse nicht erfüllt** sind: angespannt, unglücklich, unzufrieden, traurig, wütend, ärgerlich, ängstlich, gelangweilt, leblos, leer, erschöpft, schläfrig, müde, kalt, unsicher, matt, benommen, einsam, bedrückt, frustriert, besorgt, schockiert, hilflos, ohnmächtig, erschrocken, entsetzt, traurig, verloren



An dieser Stelle wird ein Bedürfnis-Modell dargestellt, mit dem im Folgenden gearbeitet wird.



Je nachdem, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder befriedigt werden, entstehen in uns unterschiedliche Gefühle:

Bedürfnisse
Wir dürfen Bedürfnisse haben, weil sie uns von Natur aus gegeben sind und weil es niemandem gibt, der uns unsere Bedürfnisse verbieten kann.

Gefühle bei nicht erfülltem Bedürfnis

- Angst und Stress
- Hoffnungslosigkeit
- Ohnmacht
- Scham
- Trauer
- Ärger und Wut
- Frust
- Unzufriedenheit
- Schuld
- Einsamkeit
- Gleichgültigkeit

Gefühle bei erfülltem Bedürfnis

- Freude und Glück
- Körper-Empfindungen bei erfülltem Bedürfnis**
- Entspannung

Freude und Glück bei erfüllten Bedürfnissen drücken sich in vielfältiger Weise aus. Man/einem ist...

angeregt	ekstatisch	frei	herzlich	neugierig	überschwänglich
abenteuerlich	empfindsam	freundlich	hingerissen	optimistisch	überwältigt
aufgeregt	energetisiert	friedlich	hocherfreut	ruhig	unbekümmert
angenehm	energisch	fröhlich	hoffnungsvoll	satt	unbeschwert
atemlos	engagiert	froh	inspiriert	schmelzend	unerschütterlich
aufgedreht	enthusiastisch	gebannt	intensiv	schwungvoll	vergnügt
ausgeglichen	entlastet	gefasst	interessiert	selbstsicher	verliebt
befreit	entschlossen	gefesselt	jubilend	selbstzufrieden	vertrauensvoll
begeistert	entspannt	gefühlvoll	kraftvoll	selig	verzaubert
behaglich	entzückt	gelassen	klar	sicher	wach
belebt	erfreut	geistreich	lebendig	sich freuen	warmherzig
berauscht	erfrischt	gemütlich	leicht	sorglos	weit
berührt	erfüllt	gespannt	liebepoll	spritzig	wissbegierig
beruhigt	ergriffen	gerührt	locker	still	zart
bescheiden	erleichtert	gesammelt	lustig	stolz	zärtlich
beschwingt	ermutigt	geschützt	Lust haben	strahlend	zufrieden
bewegt	erstaunt	glücklich	mit Liebe erfüllt	tapfer	zugeneigt
bezaubert	erwartungsvoll	gut gelaunt	motiviert	übergücklich	zugewandt
dankbar	fantastisch	heiter	mutig	überrascht	zutraulich
eifrig	fasziniert	hellwach	munter	überschäumen	zuversichtlich

Bei nicht erfüllten Bedürfnissen Erleben wir andere Daseinsqualitäten. Man erlebt sich als...

abgeschnitten	bitter	frustriert	missmutig	sorgenvoll	verängstigt
abwehrend	deprimiert	furchtsam	miserabel	streitlustig	verärgert
ängstlich	dumpf	gehemmt	misstrauisch	teilnahmslos	verbittert
ärgerlich	durcheinander	geladen	müde	todtraurig	verklemmt
alarmiert	durchgeschüttelt	gelangweilt	nervös	tot	verletzt
angeekelt	eifersüchtig	gemein	niedergeschlagen	traurig	verloren
angespannt	einsam	gequält	passiv	überhitzt	verrückt
angstvoll	empfindlich	gestört	peinlich	überwältigt	verschlafen
angstschlotternd	empört	gleichgültig	perplex	unbeteiligt	verschlossen
apathisch	entmutigt	hilflos	ruhelos	unklar	verschreckt
argwöhnisch	enttäuscht	horrorhaft	sauer	unglücklich	verspannt
ausgelaugt	entrüstet	in Panik	scheu	unnahbar	verstört
befangen	ermüdet	irritiert	schlapp	unter Druck	verzweifelt
bedrückt	ernüchtert	jämmerlich	schlecht gelaunt	unbehaglich	verwirrt
bekommen	erschlagen	kalt	schüchtern	ungeduldig	widerstrebend
beschämt	erschöpft	kribblig	chockiert	ungemütlich	widerwillig
besorgt	erschreckt	lasch	schrecklich	ungehalten	wütend/zornig
bestürzt	erschrocken	lebos	schuldig	uninspiriert	zappelig
betroffen	faul	lethargisch	schwer	unruhig	zitternd
beunruhigt	feindselig	lustlos	skeptisch	unzufrieden	zögerlich

Wir können also von der Art unserer Gefühle auf den Zustand unserer Bedürfniswelt schließen.

Während das Gefühlsfeld der Freude für erfüllte Bedürfnisse steht, stehen die anderen Gefühle zumeist für bestimmte unerfüllte Bedürfnisse. Der



wahrscheinliche Zusammenhang soll in nebenstehender Grafik erläutert werden.

4.1.6 Achtsamkeit für Gedanken

Es geht um Achtsamkeit für Gedanken einschließlich der Wertungen in der Polarität von **Interesse** (Aufmerksamkeit, Ergebnisoffenheit, Verständigungs- und Erkenntnisbereitschaft, Neufreude, Bereitschaft zum Infragestellen, konstruktive Kritik, Klärungs- und Lösungssuche etc.) und **Desinteresse** (destruktive Gleichgültigkeit, Durchsetzungswille, Überzeugungsabsicht, Rechthaberei, destruktive Kritik, Dogmatik,

Manipulationsabsicht, Missachtung abweichender Weltsichten und Meinungen etc.) an dem, was die andere(n) Person(en) sagen und tun bzw. verschweigen und unterlassen.

Aussagen zur Selbsterkundung:

- Mir wird immer bewusster, was ich von Augenblick zu Augenblick denke.
- Ich kann immer besser unterscheiden, welche Gedanken konstruktiv für mich sind und mich weiterbringen und welche Gedanken destruktiv sind und mich runterziehen.
- Ich kann meditativ-diszipliniert mein Denken weitgehend ausschalten oder zumindest sinnloses Grübeln und herunterziehende Selbst-Vorwürfe wirksam stoppen.
- Mir gelingt es immer besser, eine Übereinstimmung zwischen meinen Gedanken und Denkweisen sowie meinen eigenen Lebenswerten und Lebenszielen zu erreichen.
- Es fällt mir zunehmend leicht, destruktive Gedanken, negative Glaubenssätze, Einschärfungen aus der Kindheit als solche zu erkennen und vor meinem Wertehorizont zu transformieren.
- Ich muss seltener anderen unterstellen, was ich bei mir selbst nicht wahrhaben will – im Positiven wie im Negativen.
- Mir fällt es eher auf, wenn ich in kindlich-magischer Weise denke.
- Mir fallen Denkfehler früher auf.
- Ich falle seltener auf gedankliche Manipulationen und dümmliche Argumentationen herein.
- Ich werde sicherer in der Folgerichtigkeit, Nachvollziehbarkeit und Klarheit meiner Argumente.
- Ich achte zunehmend mehr die Axiome (Gesetze) für eine partnerschaftlich-dialogische Kommunikation.
- Ich kann mich einer nicht partnerschaftlichen Kommunikation besser erwehren.

4.1.7 Nicht alles ist Gefühl

Gefühle können uns wie Gedanken im Hinblick auf Bedürfnisse täuschen. Unechte Gefühle entstehen zum Beispiel, wenn in der Kindheit der Ausdruck bestimmter Gefühle (bei Mädchen häufig Wut, bei Jungen häufig Traurigkeit) nicht erlaubt war (Ein Mädchen ist brav. Ein Junge weint nicht.).

Dann entstehen sogenannte Deck- oder Ersatzgefühle, mit denen wir uns selbst und andere täuschen können (Jungen verdecken ihre Traurigkeit mit Wut. Mädchen tarnen ihre Wut mit Traurigkeit.).

Wenn wir uns sagen hören: „Ich habe das Gefühl, dass (du) ...“

oder: „Ich fühle mich (von dir, bei dir) ...“, dann sprechen wir von einem unechten Gefühl.

Ein unechtes Gefühl ist eine Formulierung, die wir irrtümlich für die Mitteilung eines echten Gefühls verwenden. In Wirklichkeit ist dieses unechte Gefühl jedoch eine Interpretation des Verhaltens (der Taten und Äußerungen) des Gegenübers oder eine Beurteilung einer bestimmten Situation.

Somit drückt es kein echtes Gefühl aus, sondern ist ein Gedanke, in den meisten Fällen eine Vermutung, eine Einschätzung/Beurteilung oder eine Interpretation/Diagnose, die meist die andere Person zur Schuldigen oder die Umstände verantwortlich für die missliche Situation macht:

etwas als selbstverständlich betrachten	gequält sein	nicht hinreichend geachtet werden	unterbrochen und frustriert werden
angegriffen ausgebeutet	gezwungen gestört	nicht gehört nicht gesehen	unter Druck gesetzt unterdrückt

ausgenutzt	herabgesetzt	nicht verstanden	ungewollt
bedroht	hintergangen	nicht unterstützt	uninteressant
benutzt	in die Enge getrieben	nicht respektiert	unwichtig
betrogen	manipuliert	nicht wertgeschätzt	verlassen
bevormundet	missbraucht	niedergemacht	vernachlässigt
eingengt	missverstanden	provoziert	vernichtet
eingeschüchtert	nicht beachtet	sabotiert	vertrieben
festgenagelt	nicht ernst genommen	übergangen	zurückgewiesen

Vorstellungen, Urteile, Zuschreibungen und negative Kritik des Verhaltens anderer Menschen sind entfremdete Äußerungen im Hinblick auf unsere eigenen Bedürfnisse. Sagt man einer anderen Person anklagend: „Ich fühle mich von dir herabgesetzt.“, so meint man eigentlich: „Ich wünsche mir von dir Wertschätzung.“ Wünschen wir uns von anderen Menschen ein einfühlsames Verhalten uns gegenüber, dann sabotieren wir den Wunsch, indem wir unsere Bedürfnisse verzerrt als Interpretationen und Diagnosen zum Verhalten der anderen ausdrücken. Eine Schuldzuschreibung und Anklage führt zumeist nicht weiter.

Es entsteht dann oft der falsche Eindruck, die andere Person trage die Verantwortung für unser Gefühl und das dahinterliegende Bedürfnis. Wir erleben uns als Opfer der Umstände. Doch Gefühle, das haben wir weiter oben gelernt, können uns andere nicht „machen“. Die „machen“ wir uns selbst. Eigentlich wollen wir die anderen Personen wissen lassen, wie es uns geht (Gefühle) und was wir brauchen (Bedürfnisse), damit wir verstanden werden und die Personen ihr Verhalten entsprechend verändern. Ein unechtes Gefühl auszudrücken, ermöglicht dieses Verständnis in der Regel nicht, weil es mit Anklage und Vorwurf verbunden ist und bei der anderen Person meist Schuldgefühle, Trotz, Abwehr und Rückzug statt Einfühlung, Verständnis, Interesse und Nähe hervorrufen.

Natürlich ist das, was andere sagen oder tun, nur ein Auslöser für unser Gefühl. Das Gefühl selbst jedoch verursachen wir. In uns liegt immer die Ursache für die Gefühle. Wir haben unsere Gefühle zu verantworten, auch wenn wir oftmals den Eindruck haben, unseren Gefühlen hilflos ausgeliefert zu sein und als Opfer anderer nur auf diese zu reagieren.

Wir verhalten uns auf negative Äußerungen (Herabsetzungen durch Angriff auf das Selbstwertgefühl, abwertende Kritik, Schuldzuweisungen, Interpretationen der Grundlagen unseres Fehlverhaltens etc.) anderer hin zumeist auf vier Weisen:

1. **Selbstzuschreibung der Schuld:**

Wir können die etikettierenden, zuschreibenden Äußerungen der anderen persönlich nehmen, sich akzeptieren und uns die Schuld für das Erleben des anderen geben. Das Ergebnis davon ist, dass das Selbstvertrauen sinkt und die andere Person aus der Selbstverantwortung für ihre Gefühle, Gedanken und Handlungen entlassen wird.

Im Hintergrund dieser Verhaltensweise lauern die Gefühlskomplexe von Schuld, Scham und Depression, die uns selbstunwirksam sein lassen. Dieses Muster der Selbstzuschreibung von Schuld kann nur überwunden werden, wenn man damit aufhört, die Verantwortung für die Gefühle anderer zu übernehmen. Dazu muss man zumeist durch ein Stadium der Rebellion hindurchgehen, in dem man sich nicht mehr für andere verantwortlich macht. Man muss lernen, seine Bedürfnisse auszudrücken und zu riskieren, dass man sich mit der Unzufriedenheit der anderen auseinandersetzen muss, für die emotionale Folgsamkeit bisher bequem war. Aber auch dieses rebellische Stadium muss wiederum überwunden werden, indem wir lernen, wie wir uns sich anderen gegenüber verantwortlich verhalten, ohne sich weiterhin reaktiv emotional zu versklaven. Emotionale Befreiung bezieht die anderen

mit ein, bedeutet also mehr als einfach nur auf die eigenen Bedürfnisse zu bestehen. Wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere Absichten und Handlungen, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen. Dabei Verhalten wir uns zu den Bedürfnissen anderer nur noch aus Mitgefühl heraus, nicht jedoch aus Angst, Schuld oder Scham. Wir sprechen in einer Weise an, was wir brauchen, die deutlich werden lässt, dass uns die Erfüllung der Bedürfnisse anderer Menschen ebenso am Herzen liegt.

2. **Gegenbeschuldigung:**

Wenn wir auf eine Beschuldigung mit einer Gegenbeschuldigung (re-) agieren, ist unser dahinterliegendes Gefühl wahrscheinlich Ärger. Wir sind dann zwar selbstwirksam, zerstören jedoch zugleich den Kontakt zu uns und zur anderen Person.

3. **Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und äußern:**

Wir kommen aus der Falle der Reaktivität und der Selbstunwirksamkeit heraus, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse richten und diese ausdrücken: Welches Bedürfnis, welcher Wunsch, welche Erwartung, welche Hoffnung und welche Werte sind in Gefahr, nicht erfüllt zu werden?

Je direkter wir unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen können, desto leichter machen wir es anderen, sich uns einfühlsam zuzuwenden: „Ich bin / es macht mich (Gefühl), weil ich / mir (Bedürfnis) wichtig ist.“

Beispiel: „Ich bin wütend darüber, dass ihr nicht zur Sitzung kommt und euch nicht abgemeldet habt, so dass wir unproduktiv auf euch warten, weil wir abgemacht hatten, dass wir uns rechtzeitig abmelden wollen, falls wir nicht kommen können und es mit wichtig ist, dass auf Abmachungen unter uns Verlass ist.“

4. **Die Gefühle und Bedürfnisse der anderen wahrnehmen und erfragen:**

Auch auf diesem Weg steigen wir aus der Falle der Reaktivität aus, indem wir die Gefühls- und Bedürfnissituation der anderen Person zu ergründen versuchen.

Die häufigsten echten Gefühle, die durch unechte Gefühle ausgedrückt werden, sind Ohnmacht (Hilflosigkeit, Resignation, Hoffnungslosigkeit,), Scham, Wut (Ärger, Zorn) und Schuld.

Dabei tritt Ohnmacht mit jedem dieser Gefühle gleichzeitig auf und wird häufig durch diese verdeckt, z. B. legt sich Wut über Ohnmacht.

Die Verwechslung von Gefühlen und Gedanken kommt daher, dass diese in einem engen wechselseitigen Zusammenhang stehen. Die Art und Weise, wie wir Situationen gedanklich bewerten, hat einen großen Einfluss auf die Gefühle und deren Intensität. Auf der anderen Seite haben Gefühle auch Einfluss auf die Gedanken eines Menschen. Beispiel: Sie sind im Gespräch mit Freunden und erzählen gerade etwas. Ein Freund geht ohne Kommentar raus.

A: Sie denken, Ihre Worte haben ihn gelangweilt.

B: Sie denken, er muss wohl auf Toilette oder hat ein dringendes Telefonat zu führen. Welche Gefühle entwickeln Sie und welche Gedanken rufen Ihre Gefühle hervor, während der Freund weg ist und wenn er wieder in den Raum kommt?



Wir können lernen, unechte Gefühle in echte Gefühle zu übersetzen.

Beispiel 1: „Ich fühle mich von dir nicht verstanden.“ wird konstruktiv zu: „Ich fühle mich ohnmächtig (Echtgefühl), wenn ich den Eindruck habe, dass du mich nicht verstehst (Vermutung).“

Beispiel 2: „Ich fühle mich von dir verurteilt.“ wird konstruktiv zu: „Wenn ich den Eindruck habe, ich werde von dir verurteilt (Vermutung), bin ich verärgert (Echtgefühl), weil mir Wertschätzung und Verbundensein (Bedürfnisse) wichtig sind.“

4.1.8 Gedanken in Gefühle übersetzen

Unter Einbeziehung der die Gefühle begleitenden Gedanken und unter feinfühligem Beachtung der Körperreaktionen im Zusammenhang mit der jeweiligen Situation geht es darum, die unechten Gefühle (Ich fühle mich...) in Echtgefühle zu übersetzen. Die nachfolgende Tabelle kann einige Anregungen für diese Übersetzungsarbeit liefern.

Ich fühle mich...	Echtgefühl	Gedanken
bedrängt, bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Angst Ärger und Wut Ohnmacht Schuld Scham	Das ist gefährlich/schlimm. Das ist falsch. Ich kann nichts tun. Ich habe etwas falsch gemacht. Ich bin falsch.
betrogen, belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Angst Ärger und Wut Ohnmacht Schuld Scham Trauer	Das ist gefährlich/schlimm. Das macht man nicht.. Ich kann nichts tun. Ich habe etwas falsch gemacht. Ich bin falsch. Ich bekomme da Verlorene nie wieder.
nicht respektiert, erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Angst Ärger und Wut Ohnmacht Scham Schuld	Das ist gefährlich/schlimm. Das darf man nicht. Ich kann nichts tun. Ich bin falsch. Ich habe etwas falsch gemacht.
nicht ernst genommen, nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig/ernst genommen, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen, verloren	Einsamkeit Ärger und Wut Ohnmacht Scham Schuld Frust	Keiner wird für mich da sein. Das darf man nicht. Ich kann nichts tun. Ich bin falsch. Ich habe etwas falsch gemacht. Meine Mühe wird wirkungslos sein.
nicht geliebt, nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht anerkannt, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Scham Schuld Ärger und Wut Einsamkeit Frust Unzufriedenheit	Ich bin falsch. Ich habe etwas falsch gemacht. Das ist falsch. Keiner wird sich für mich interessieren. Meine Mühe wird wirkungslos sein.. Es ist nicht, wie es sein soll.
nicht unterstützt, fallengelassen, vernachlässigt	Ohnmacht Ärger und Wut Einsamkeit Trauer Unzufriedenheit	Ich kann nichts tun. Das macht man nicht. Es ist falsch. Keiner wird für mich da sein. Ich bekomme das verlorene nie wieder. Es ist nicht, wie es sein soll.
bemuttert, bevormundet, belehrt	Ärger und Wut Ohnmacht Frust Unzufriedenheit	Das macht man nicht. Es ist falsch. Ich kann nichts tun. Meine Mühe ist sinnlos.. Es ist nicht, wie es sein soll.

Es geht insgesamt darum, Gedanken und Gefühle auseinanderzuhalten und achtsam in den Körper zu spüren, um Kontakt zu seinen echten Gefühlen zu bekommen.

Das ist zum einen unser emotional-erlebensorientiertes System, das früh erlernt und überwiegend nichtsprachlich in uns repräsentiert ist, gekennzeichnet durch ein implizites, meist unbewusstes Gedächtnis in Form emotionaler Muster (Schemata), eine holistische Situationsbetrachtung, indem also die Ganzheitlichkeit, die Atmosphäre, die Gestimmtheit der Beteiligten beachtet wird, ein assoziatives Vorgehen und schnelle, automatische, unbewusste Bewertungen.

Das ist zum anderen unser kognitiv-rationales System, das sich erst später im Zusammenhang mit Sprachlernen herausgebildet hat, gekennzeichnet durch

- ein explizites, bewusstes Gedächtnis,
- eine analytische Situationsbetrachtung, in der mehr die Details beachtet werden
- Vernunft, Logik und Folgerichtigkeit,
- bewusste, verbalisierte Bewertungen
- die Möglichkeit der kognitiven Korrektur.

Für die Veränderungsmöglichkeiten der Wahrnehmungs-, Verhaltens- und emotionalen Reaktionsbereitschaften als Grundlagen für die Beziehungsregulation gilt das gleiche wie für die übrigen Inhalte des impliziten Gedächtnisses: Sie können nur verändert werden, wenn sie zuvor bottom-up aktiviert wurden. In aktiviertem Zustand können sie entweder durch nicht bestätigende Wahrnehmungen verändert oder zum Gegenstand der bewussten Aufmerksamkeit und darüber schrittweise unter bewusste Kontrolle gebracht werden, um sie dann vielleicht später einmal in veränderter Form wieder zu automatisieren. Durch Reden allein kann man das Beziehungsverhalten eines Menschen nicht dauerhaft verändern. Im verbalen Funktionsmodus gewinnt man zu vielen Inhalten des impliziten, emotionalen Gedächtnisses, die es zu verändern gilt, gerade keinen Zugang oder schwerer Zugang als über den impliziten, analogen Kommunikationskanal. Dennoch bleibt das Gespräch für Entwicklungs-Begleitung ebenso unverzichtbar wie der kognitiv-konzeptionelle Funktionsmodus für das psychische Funktionieren.

Die besondere Stärke des psychischen Funktionierens scheint darin zu bestehen, dass die implizit-

unbewussten und die explizit-unbewussten Prozess im engen Austausch miteinander stehen und arbeitsteilig im Hinblick auf die Ziele des Individuums

Ich fühle mich...	Nicht erfüllte Bedürfnisse	
bedrängt, bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	selbstbestimmt sein	Sicherheit
	Leichtigkeit	
betrogen, belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	verbunden sein	Aufrichtigkeit
	Sicherheit	Gerechtigkeit
nicht respektiert, erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Wertschätzung	verbunden sein
	dazugehören	
nicht ernst genommen, nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig/ernst genommen, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen, verloren	dazugehören	Austausch
	Wertschätzung	verbunden sein
nicht geliebt, nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht anerkannt, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Wertschätzung	verbunden sein
	dazugehören	Gerechtigkeit
nicht unterstützt, fallengelassen, vernachlässigt	selbstbestimmt sein	Balance
bemuttert, bevormundet, belehrt	selbstbestimmt sein	

zusammenarbeiten. Mit einiger Übung kann man vom unechten Gefühl, vom vermeintlichen Gefühl, dass eine Vermutung über die Absichten von anderen (Gedanken) und damit zumeist eine Projektion, also Verschiebung der eigenen Gefühle auf andere darstellt, direkt auf die nicht erfüllten Bedürfnisse schließen:

Eine konstruktive, solidarische und gewaltfreie Kommunikation zielt darauf ab, die situationsangemessenen echten Gefühle und hinter den Gefühlen die echten Bedürfnisse zu erkennen.

4.1.9 Achtsamkeit für Sozialkontakte

Ich registriere zunehmend mehr die Qualität meiner Sozialkontakte in der Polarität von

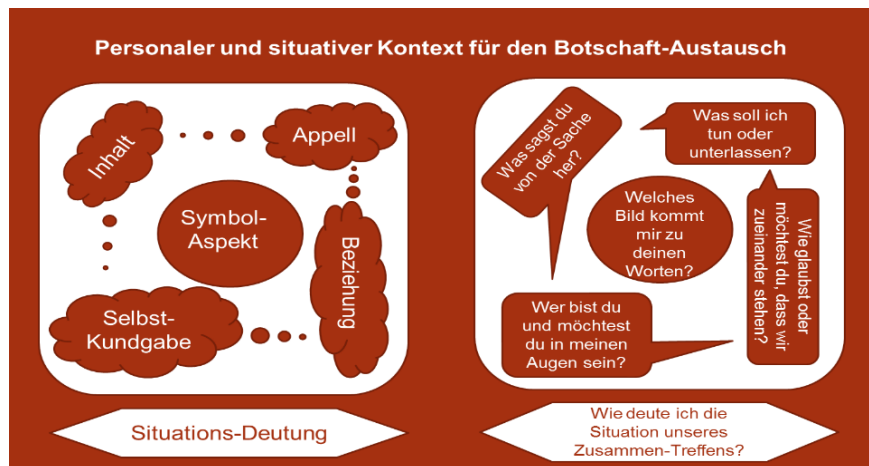
- **Wohlfühlen** (Liebe, Zuwendung, Akzeptanz, Gewaltfreiheit etc.) und **Solidarität** (Beachtung der Gemeinsamkeiten, gelebte Sozialethik, wechselseitige Fürsorge etc.) und
- **Ausgrenzung** (Mobbing, Abwertung, Diskriminierung etc.) und **Egozentrik** (Ausnutzung und Unterwerfung anderer, narzisstische Störung, Desinteresse am Zustand der Mitwelt etc.)

Aussagen zur Selbsterkundung:

- Ich erlaube mir mehr und mehr, die Menschen zu suchen und zu finden, die mir gegenüber wohlwollend sind, die also mit meinen Fehlern und Schwächen liebevoll, aber nicht verschleiern umgehen können und mich in meinen Entwicklungsbemühungen unterstützen.
- Ich kann mich besser (früher, leichter, klarer) von Menschen trennen, die mir gegenüber nicht das Wohlfühlen aufbringen, das ich für meine Persönlichkeitsentfaltung brauche.
- Ich bringe zunehmend häufiger anderen Menschen gegenüber das Wohlfühlen auf, das ich mir auch von ihnen mir gegenüber erwünsche.
- Ich mag mich mit Menschen befreunden, denen es darum geht, anderen gegenüber – auch mir – auf Augenhöhe zu begegnen.
- Ich mag mich mit Personen umgeben, die mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung durch ehrliche und wohlmeinende Rückmeldung sowie konstruktive Kritik unterstützen.
- Wenn Menschen mir signalisieren, dass sie mich grundsätzlich okay finden, dürfen sie mich auch kritisieren.
- In meinem Freundeskreis sind die Menschen zumeist freundlich, zugewandt, aufmerksam im Zuhören sowie echt und ehrlich in ihrer Selbstkundgabe, ich eingeschlossen.
- Es fällt mir zunehmend leicht, soziale Konflikte zu erkennen, frühzeitig anzusprechen sowie bei ihrer Klärung und Lösung hilfreich zu sein.
- Ich unterstütze andere Menschen gern und häufig, zumeist ohne mich von ihnen ausnutzen zu lassen, und nutze andere nur ungern und selten aus.

4.1.10 Beachtung aller Kommunikationsaspekte

Achtsam-transparente Kommunikation bedeutet, dass man die Seiten (Aspekte) einer Botschaft bewusst wahrnimmt, aktiv mitteilt und miteinander klärt. Bisher war es eher eine Sache der Kommunikations-Expert*innen, mit vier oder mehr Ohren und mit Augen für Körperkommunikation die Seiten einer Botschaft herauszuhören.



Bei transparenter Kommunikation geht es darum, dass die Kommunizierenden sich auf den Weg machen, die vielfältigen Aspekte sowohl der fremden Botschaften zu erkennen und gegebenenfalls klärend zu benennen („Habe ich dich richtig verstanden, dass du...“) als auch der eigenen Botschaften aktiv zu thematisieren. Das verlangsamt zwar den Verständigungsprozess, vertieft ihn aber zugleich und verhindert dadurch eine Manipulationen durch Aspekteverschleierung und ermöglicht so echte Kontakte vor dem Hintergrund gelingender Dialoge (ehrlicher und offener Ich-Du-Beziehungen). Durch diese kommunikative Offenheit wirkt man den meist verdeckt eingesetzten Manipulationstechniken aktiv entgegen. Es geht in transparenter Kommunikation als aktive Thematisierung der Aspekte eigener Botschaften um

a. inhaltliche Klärung:

- Das weiß ich über die Sache aus dieser Quelle.
- Davon gehe ich derzeit aus.
- Das scheint mir aus dem und dem Grund plausibel.
- Das ist mir noch unklar.
- Dazu habe ich noch folgende Fragen, und zwar...
- Das möchte ich gern noch wissen

b. symbolische Klärung:

- Das, worüber wir reden, weckt in mir bestimmte Erinnerungen, und zwar...
- Zu deinen Worten entstehen in mir folgende Bilder, und zwar...
- Was du sagst, bedeutet für mich Folgendes...
- Deine Handlungen, also was du tust oder unterlässt, welche Gegenstände du dabei verwendest, ist für mich in folgender Weise symbolisch aufgeladen (Dies betrifft im Zusammenhang der Pandemie z. B. die Einhaltung oder Nichteinhaltung der AHA-Regeln.).

c. Situations- und Kontextklärung

- Die Situation heute ist für mich bestimmt durch folgende Ereignisse (Erwartungen, Hoffnungen, Ängste), und zwar ...
- Im Augenblick (gegenwärtig, zurzeit) ...
- Unter diesen zeitlichen (räumlichen, personellen, finanziellen) Umständen...
- In Anwesenheit dieser Personen...
- In Anbetracht der Erwartungen an mich, und zwar...

d. aktiv-klärende Beziehungsdefinition:

- So stehe ich gegenwärtig auf Grundlage dieser Erfahrungen (...) mit dir zu dir.
- Du erinnerst mich an meine(n)..., zu der/dem ich folgende Beziehung hatte, und zwar...
- Das denke ich zurzeit über dich.
- So vermute ich, dass du gegenwärtig aufgrund jener Erfahrungen mit mir zu mir stehst. Vermutlich denkst du Folgendes über mich. Stimmt das?
- Das freut mich im Zusammensein mit dir.
- Das macht mir Probleme im Zusammensein mit dir.

e. Klärende Offenlegung der Appelle (Werte als Absichten, Ziele, Wünsche, Bitten oder Forderungen)

- Das wünsche ich mir von dir, verlange es aber nicht. Das ist eine echte Bitte.
- Das verlange ich von dir. Das ist von mir als Forderung gemeint.
- Können wir uns auf folgende Ziele einigen, und zwar...?
- So hätte ich gern, dass du die Sache siehst und entsprechend handelst.
- Das sind meine Werte in diesem Zusammenhang.
- Das ist für mich von großer Bedeutung.

f. Rückmeldung der Wirkung des Verhaltens der Gegenüber und bitte um Rückmeldung zur eigenen Wirkung auf die Gegenüber

- Was du sagst oder wie du handelst, löst bei mir folgende Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungsimpulse aus: ...
- Magst du mir mitteilen, welche Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Handlungsimpulse ich mit Worten und Verhalten bei dir auslöse, wie ich also auf dich wirke?

g. Selbstkundgabe zum gegenwärtigen Befinden

- So geht es mir gegenwärtig.
- Das fühle ich gerade (Freude, Liebe/Wohllwollen, Ärger/Wut, Ohnmacht, Ekel, Traurigkeit, Angst, Verwirrung, Hoffnung, Zuversicht, Sorge etc.).
- Das geht in meinem Körper vor (Impulse, Zurückhaltungen, Druck, Unruhe etc.)
- Es geht mir gerade um folgende Bedürfnisse, und zwar...
Dabei sollte man das sich ergänzende oder entgegensetzende Wechselspiel der vier zentralen psychosozialen Bedürfnisbereiche im Aufmerksamkeitsfokus halten:
 - Bedürfnisbereich der **Kontrolle** des Lebens, der Sicherheit, Einflussnahme, Macht, Mitgestaltung und Selbstwirksamkeit einschließlich der Vermeidung von Ausgeliefertsein, Abhängigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit
 - Bedürfnisbereich der **Bindung**, Liebe, Freundschaft, Identifikation mit und Zugehörigkeit zu einer Gruppe, Gemeinschaft, Nation einschließlich der Vermeidung von Ausschluss, Isolation, Ausgrenzung, Zurückweisung, Einsamkeit etc.
 - Bedürfnisbereich des Erhalts und der Erhöhung des **Selbstwertgefühls**, der positiven Selbsteinschätzung, verbunden mit der Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung durch andere einschließlich der Vermeidung von Selbstzweifel, Infragestellung der eigenen Person etc.
 - Bedürfnisbereich des **Zugangs zu lustvollem Erleben**, zu Freude, Glück, Sinn und Wohlfühl einschließlich der Vermeidung von Unlust, Elend, Not und Schmerz etc.

4.1.11 Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Motive und Bitten

Wenn wir etwas Unangenehmes erleben oder uns jemand etwas Unangenehmes sagt, wenn Bedürfnisse unbefriedigt bleiben, erleben wir zumeist als negativ, als unangenehm, als störend und verstörend beurteilte Gefühle. Diese Gefühle führen meist zu

	Umgang mit sich selbst	Umgang mit anderen
Beschuldigen, analysieren und urteilen	Ich bin falsch. Warum? Weshalb? „Ich Idiot, warum habe ich die Tür nicht abgeschlossen?“ Gefühle: Schuld, Scham	Du bist falsch. Warum? Weshalb? „Du Idiot, warum hast du die Tür nicht abgeschlossen?“ Gefühle: Ärger, Aggression
Innehalten, einfühlen und anbieten	Fühle ich...? Brauche ich...? „Ich bin besorgt, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, weil mir Sicherheit wichtig ist.“ Gefühl: Mitgefühl mit sich selbst	Fühlst du...? Brauchst du...? „Bist du besorgt, weil dir Sicherheit wichtig ist?“ Gefühl: Mitgefühl mit dem anderen

Handlungsimpulsen von Angriff, Abwehr oder Flucht. Wir können für dieses unangenehme Erleben uns selbst oder die anderen beschuldigen, was oft zu Konflikten führt. Oder wir können bei uns selbst oder bei anderen nach unerfüllten Bedürfnissen Ausschau halten, was meist Verbindung schafft.

Entsprechend beachtet solidarische, gewaltfreie Kommunikation im Wesentlichen vier Schritte im Auseinandersetzung- und Klärungsprozess:

1. Die **Beobachtung und Beschreibung** einer Situation, als wenn diese mit einer Kamera aufgenommen worden wäre, also so weit wie möglich ohne Interpretation, Beurteilung und Bedeutungszuschreibung.
2. Die Einbeziehung der die Situation begleitenden **Echtgefühle**: „Ich fühle...“, „Ich bin...“, „Ich habe...“
3. Die Ableitung der hinter den Gefühlen stehenden **Echtbedürfnisse**: „..., weil ich ... brauche.“ „..., weil mir ... wichtig ist.“
4. Die Formulierung eines Wunsches als **Bitte** an andere Personen, die als jetzt oder in naher Zukunft erfüllbar, konkret und positiv formuliert sein sollte.

	Selbsteinfühlung (Ich)	Selbstaussdruck (Du)	Fremdeinfühlung (Sie/Er)
1 Beobachtung	Ich habe die Tür nicht abgeschlossen.	Du hast die Tür nicht abgeschlossen.	Er hat die Tür nicht abgeschlossen.
2 Gefühl	Ich bin besorgt,	Jetzt bin ich besorgt.	Bist du besorgt,
3 Bedürfnis	weil mir Sicherheit wichtig ist.	weil ich Sicherheit brauche.	weil du Sicherheit brauchst.
4 Bitte	Bin ich bereit, nochmal zurückzufahren?	Wärest du bereit, nochmal zurückzugehen?	Sage mir bitte, liege ich da richtig?

Dabei können drei Richtungen der Einfühlung und Mitteilung zur Konfliktklärung und Bedürfnisbefriedigung ausgemacht werden:

- **Selbsteinfühlung** oder Selbstempathie: Man entwickelt ein achtsam-freundliches Selbstverständnis, was das eigene Denkfühlhandeln betrifft.

- **Selbsta Ausdruck:** Man bleibt nicht in sich gefangen, sondern geht mit seinem Anliegen in Kontakt zu der anderen Person oder den anderen Personen.
- **Fremdeinfühlung** oder Fremdempathie: Im einfühlsamen Perspektivwechsel bezieht man das sichtbare Verhalten und mögliche Erleben der anderen Person(en) ein, drückt seine Beobachtungen und Vermutungen aus und bittet um Rückmeldungen, um Vermutungen zu überprüfen.

Wenn Menschen zu einer Partnerschaft, Gruppe oder Gemeinschaft zusammenwachsen und darin gemeinsam wachsen wollen, ist es von zentraler Bedeutung,

- dass Beobachtungen von Bewertungen getrennt werden, dass also das sinnlich Wahrgenommene, die Fakten von deren Interpretation, deren Einschätzung, Bewertung und Beurteilung getrennt werden.
- dass Gefühle erkannt und zugelassen und auf ihre Echtheit hin – von der fühlenden Person selbst – überprüft werden,
- dass im Hintergrund der Gefühle die Bedürfnisse wahrgenommen und ebenfalls auf ihre Echtheit hin – von der bedürftigen Person selbst – überprüft werden, um entweder aufgeschoben zu werden, bis die Bedingungen stimmen, oder mit Hilfe abgestimmter Strategien befriedigt werden zu können, und
- dass Bitten aus den in Wünsche umformulierten Bedürfnissen abgeleitet werden, die nicht als Forderungen gemeint sind.

Es geht also darum, hinter den Gefühlen (Emotionen, Stimmungen, Affekten) und Körperempfindungen (Haltung, Spannung, Entspannung, Bewegungsimpulse der Annäherung und Entfernung) einerseits die Bedürfnisse (Beweggründe, Motive, Interessen, Werte, Mangel- und Überdruß-Situationen) andererseits die Gedanken (Argumente, Einstellungen, Werthaltungen) zu erkennen. Für diese Erkenntnis brauchen wir einen integrativen Erlebensmodus des freundlich-achtsamen leibwahrnehmenden Fühlendens.

Solidarische, gewaltfreie, dialogische Kommunikation verlangt von uns, erst einmal einen Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen oder Motiven herzustellen. Um Entscheidungen treffen zu können -, allein und besonders in Partnerschaften, Gruppen und Gemeinschaften -, wird es auch um den Zusammenhang von Gefühlen und Gedanken gehen.

Es können nebenstehende Motivationssysteme unterschieden werden:

Aus der Grafik geht hervor, in welcher Weise Handeln, Bedürfnisse und Emotionen (Gefühle) zusammenhängen können.

	Reaktionen	Bedürfnisse, z. B.	Emotionen, z. B.
Spiel-System	experimentieren	Erkenntnis	Freude
Such-System	annähern	Nahrung und Wärme	Interesse
Fürsorge-System	Beziehungen aufnehmen	Bindung	Liebe
Wut-System	selbstbehaupten und kämpfen	Erwartung erfüllen	Ärger
Furcht-System	zurückziehen und vermeiden	Gefahren vermeiden	Angst
Panik-System	fliehen oder erstarren	Sicherheit	Panik
Lust-System	genießen	Erotik/Sexualität	Lust

4.1.12 Beobachten und Bewerten oder moralisches Verurteilen

Es geht im Folgenden nicht darum, auf Bewertungen in der Kommunikation zu verzichten, denn man kann nicht nicht werten. In jeder mündlichen Aussage erleben wir bei entsprechender Sensibilisierung neben der Sachaspekt immer eine bewertende Selbstkundgabe, eine bewertende Beziehungseinordnung, einen bewertenden Appell, eine bewertende Symbolik und eine Einschätzung des situativen und personalen Kontextes.

Exkurs: In esoterischen Kreisen wird immer wieder gefordert, in der Selbstkommunikation und in der Kommunikation mit anderen auf Wertungen zu verzichten. Dieser scheinbare Wertungsverzicht führt jedoch häufig dazu, dass Menschen sich ihre Wertungen nicht bewusst machen und vor sich selbst und anderen Wertungen verschleiern, was aber Absprachen und Konsensbildung erheblich erschwert. Auch wird durch Verleugnung von Wertbeimessungen der Zugang zu Gefühlen, in denen sich frustrierte oder erfüllte Werte widerspiegeln, erheblich erschwert. Häufig werden in diesem Zusammenhang die Begriffe der Wertung und Verurteilung, also der abwertenden, negativen Beurteilung, gleichgesetzt. Wir müssen jedoch stets im Leben werten, um Nützliches vom Schädlichen zu unterscheiden. Deshalb sollten wir sehr achtsam und transparent mit unseren Werten umgehen. Wir sind jedoch nicht gezwungen, uns oder andere Personen zu verurteilen, auf- oder abzuwerten, nach eigenen Kriterien zu kritisieren oder zu analysieren und zu diagnostizieren, also in irgendwelche Schablonen von Wert oder Unwert, von konform und unangepasst, von Sieger und Verlierer einzuordnen. Durch einsortierendes, vergleichendes und hierarchisierendes Aburteilen seiner selbst und anderer zerstören wir Kontakt als notwendige Voraussetzung für solidarische Beziehungen. Wenn wir Personen in bestimmten Situationen bewerten, sollten wir dies jedoch nur auf der Grundlage von differenzierenden Beobachtungen machen.

Die Beschreibung der beobachteten Personen sollte dabei konkret bezogen sein auf die Zeit (jetzt), auf den Ort (hier) und auf den Handlungszusammenhang (in dieser Situation, zu dem Thema, bei der Handlung mit diesen und jenen Personen). Die jeweilige Beschränkung der Bewertung auf das Hier-und-Jetzt ermöglicht eher eine wechselseitige Annäherung erlaubende Werterevision und Wertedifferenzierung. Was unser Wohlbefinden hervorruft (positive Bewertung) oder einschränkt (negative Bewertung), sollten wir so bewusst, so konkret und deutlich wie möglich beobachten, um das uns Wohltuende konkret mehr und das uns nicht Behagende mindern zu können. Je nach Tragfähigkeit der Beziehung sollten nur positiv bewertete Situationen benannt werden oder sollte eine Mischung aus positiven und negativen Elemente angeboten werden. Faustregel: Auf vier positive Mitteilungen eine negative (Daumen). In der Sprache des Erlebens hat die klare und anschauliche Darstellung dessen, wie es uns gerade geht, was wir empfinden, fühlen, denken, wie wir werten und was wir aufgrund dieser Wertung zu tun oder zu lassen gedenken, einen zentralen Platz. Diese Sprache des Erlebens ist eine eher prozessorientierte Sprache. Es geht überwiegend darum, mit ihr Abläufe, Wandel, Unterschiedlichkeiten, Besonderheiten, Funktionsdynamiken, Wechselwirkungen, Beziehungsgeschehen, Entwicklungen, Lernen, Wachstum und Interaktionen, Herausforderungen, Probleme, Konflikte und reale Komplexität zu beschreiben.

Um zu einer prozessorientierten Sprache zu gelangen, kann Folgendes bedacht werden:

- Wir führen scheinbar Objektives ins Erleben zurück, machen also aus einer Es- und Man-Sprache eine Ich-Sprache (Nicht: „Es ist doch so, dass...“, sondern: „Ich erlebe es so, dass ...“) und lassen aus einer Tatsachenfeststellung eine Beziehungsbotschaft werden (Nicht: „Du bist hässlich.“, sondern: „Dein Äußeres zieht mich nicht zu dir hin.“).

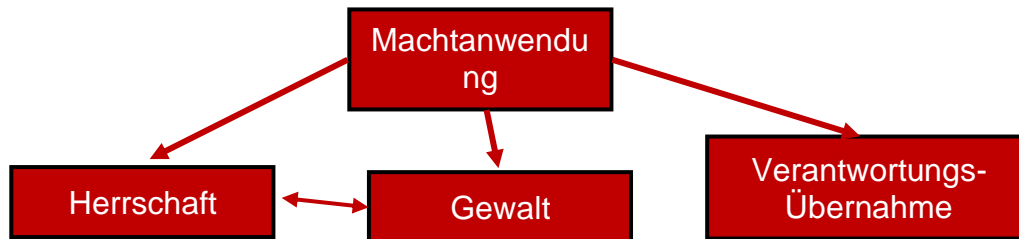
- Wir übersetzen scheinbar Sicheres in unter bestimmten Bedingungen Mögliches und Wahrscheinliches (Nicht: „Das schaffst du nie und nimmer.“, sondern: „Bei der wenigen Zeit, die du dir dafür genommen hast, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du es nicht schaffst.“).
- Wir gehen von einer Charakterfestlegung („Du bist ...“) zu einer Verhaltensbeschreibung („Du machst/ sagst gerade...“) verbunden mit einer Wirkungsrückmeldung über („Dein Verhalten löst bei mir aus, dass ich ...“).
- Wir ersetzen eingefrorene Nominalisierungen durch prozesshafte Verben (Nicht: „Ich fühle eine Furcht in mir.“ oder: „Da ist Furcht in mir.“, sondern: „Ich fürchte mich gerade.“)
- Wir verzichten auf statische Verallgemeinerungen, auf Festschreibungen, wie wir es unter anderem mit den Worten alle, immer, häufig, nie, selten, dauernd, jedes Mal, ständig, man, wir, jedermann, Deutsche, Ausländer etc. ausdrücken.
- Wir vermeiden Vergleiche mit anderen Personen (schneller, besser, höher, weiter als).
- Wir geben unsere Wertungen als solche zu erkennen, wobei sich unsere Wertungen gern in Adjektiven und Adverbien verbergen, aber auch in dem unscheinbaren Wörtchen „zu“ verstecken: „Du bist zu faul.“
- Wir trennen soweit wie möglich Beobachtungen und Annahmen über die dahinterliegenden Motive und Wertungen voneinander, statt diese zu vermischen (Nicht: „Du bist einsam.“, sondern: „Ich habe dich noch nicht mit anderen Menschen zusammen gesehen. Kann es sein, dass du dich hin und wieder einsam fühlst?“). Wenn Beobachtungen und Wertungen vermischt werden, können andere leicht negative Kritik oder moralische Verurteilungen heraushören und wehren das ab, was wir sagen.
- Wir stellen die Beobachtungen generell vor die Wertungen (Also: „Ich sehe, dass du Folgendes machst, und zwar.... Das bewerte ich aufgrund folgender Kriterien derzeit als ...“).

Bewertungen der Verhaltensweisen anderer Personen bleiben dann eher öffnend und kontakterhaltend, wenn wir deutlich die Subjektivität und Dynamik der Wertung in den Vordergrund stellen: „Für mich erscheint das derzeit als schön/gut/wahr.“ Bewertungen arten recht schnell, vor allem, wenn sie Menschen in bestimmter Weise festlegen, zu besserwisserischer Kritik, diagnostischer Überlegenheitsdemonstrationen, moralischen Verurteilungen aus, wenn sie verallgemeinernd statisch geraten, also mit Ewigkeitsanspruch versehen werden: „Das ist schön/gut/wahr.“ „Du bist ...“ In den folgenden Aussagen können Sie klären, ob es sich dabei um reine Beobachtungen (B) von Handlungen als Tun oder Unterlassen oder aber um mit Beobachtungen vermischte Wertzuschreibungen (W) handelt:¹⁹

		B	W
1	Meine Mutter beschwert sich stets, wenn ich mit ihr am Telefon rede.		
2	Meine Freundin sagte mir, gelb stehe mir nicht so gut, dass mache mich so blass.		
3	Mein Vater trinkt zu wenig.		
4	Mein Chef ist aggressiv, wenn er nicht Recht bekommt.		
5	Beim Sprechen eben hast du geschluckt.		
6	Du hast überhaupt keinen Grund, auf mich wütend zu sein.		
7	Der Rentner hat sich an der Kasse vorgedrängelt.		
8	Meine Frau tut mir gut, weil sie stets auf mich achtet.		
9	Heute hat mir die App angezeigt, dass ich 9 Kilometer gegangen bin.		
10	Ich bin oft nicht aufmerksam.		
11	Ich habe dich gestern nicht angerufen.		
12	Auf dem Handy habe ich eine Nachricht von dir.		

4.1.13 Macht und Verantwortung oder Gewalt und Herrschaft

Häufig wird im Zusammenhang mit einfühlensam-solidarischer Kommunikation für gewaltfreie Kommunikation oder für herrschaftsfreie Dialoge plädiert. Kritisiert werden hierarchische Kommunikation, autoritäre Machtanmaßung, aber auch ein Verharren in der Opferrolle und Verantwortungsverweigerung. Um miteinander die Richtung zu klären, in der sich Kommunikation entwickeln soll, scheint es sinnvoll, die Bedeutungen der Begriffe von Macht und Verantwortung, Herrschaft und Gewalt näher zu bestimmen.



Häufig werden die Begriffe von Macht und Verantwortung, Herrschaft und Gewalt verschleiernd und sogar als weitgehend gleichbedeutend verwendet. Diese undifferenzierte Gleichsetzung kann jedoch zu erheblichen Missverständnissen wie zu sozialem und politischem Missbrauch führen.

So bedeutet ein Plädoyer für gewaltfreie Dialoge, für ein herrschaftsfreies soziales Miteinander noch lange nicht eine Verleugnung von Gestaltungsmacht und einen Verzicht auf Übernahme von Verantwortung für individuelle und gesellschaftliche, für regionale und globale Belange, solange dies erforderlich ist, um gemeinsame Sachprobleme und Personenkonflikte zu lösen und Gefahren von der solidarischen Gemeinschaft und demokratischen Gesellschaft abzuwenden.

Begriffe bilden ein Bedeutungsfeld. Wie überall sind Begriffsfelder in den Randzonen nicht trennscharf voneinander zu unterscheiden. Sie überlappen sich und verschwimmen ineinander. Dennoch unterschieden sich die vier Begriffe im Kern erheblich voneinander.

a. Macht:

Beginnen wir mit dem Bedeutungsfeld des Begriffes der Macht. Macht in seiner begrifflich neutralen Form kennzeichnet das Vermögen, die Möglichkeit, das Potenzial von Menschen, in gewisser Weise und in einem begrenzten Rahmen die Bedingungen des Daseins auszuwählen, mitentscheiden und mitgestalten zu können, also verändernde Wirkungen bei sich selbst wie in der Mitwelt zu erzielen. Macht ist also ein in der Lebenspraxis erfahrbares Klärungs-, Entscheidungs-, Handlungs- und Reflexionsvermögen.

Ohnmacht deutet auf die Einschränkung dieses Entscheidungs- und Handlungspotenzials oder auf die soziale Tabuisierung und individuelle Verleugnung von Einflussnahme auf ein Geschehen hin: „Ich bin klein und kann nichts dafür.“ „Da kann man sowieso nichts machen.“ Hier wird der Zusammenhang zur Verantwortung oder Verantwortungsverleugnung schon deutlich. Diese Ohnmacht kann real sein, z. B. im Zusammenhang mit Gewalt- oder Grenzerfahrung. Sie kann sich aber auch nur im Erleben der Personen als Ohnmachtsvermutung abspielen, was sich jedoch in den Auswirkungen auf die Lebensgestaltung solange nicht wesentlich unterscheidet, wie die Hilflosigkeitsvermutung nicht als Illusion enttarnt und in Aktionsmut umgewandelt wird. Eine Voraussetzung für angemessene Einflussnahme auf innere und äußere Prozesse ist die Anerkennung der Begrenzung der intrapsychischen und interpersonalen Einflussmöglichkeiten auf ein Geschehen, z. B. in Form der Anerkennung von kulturellen, religiös-ideologischen, familiären, wirtschaftlichen, politischen, humanbiologischen, historisch-zeitgeistigen, ökologisch-klimatischen und geografischen Vorprägungen, die aber nur intersubjektive Konstrukte sind – nicht mehr und nicht weniger. Das Erleben von Allmacht deutet auf die Verleugnung von Begrenzungen der Einflussnahme auf Geschehen hin. Allmachtsfantasien weisen ebenso wie Ohnmachtsfantasien auf Entwicklungsunreife hin, sind intrapsychisch Anzeichen für die Abwesenheit von Weisheit, Demut und Bescheidenheit oder Mut, Tatkraft und Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Während die „Ohnmächtigen“ intrapsychisch an ihrer Selbstermächtigung und interpersonal an ihrer Durchsetzungsfähigkeit arbeiten sollten, sollten sich die „Allmächtigen“ intrapsychisch mit ihrer Selbstentmachtung und interpersonal mit ihrer Machtbegrenzung befassen, um auf dem Boden einer solidarischen Sozialwirklichkeit anzukommen. Voraussetzung für Bodenhaftung ist, dass die konkrete Einflussnahme auf ein Geschehen, vor allem auf Beziehungsgeschehen, durch Tun (Aktivität) wie durch Unterlassen (Passivität) nicht verleugnet wird. Man kann nicht nicht wirken. Um in der Realität anzukommen, sollten also Menschen Verantwortung für ihr manipulatives, einflussnehmendes, Macht erheischendes, verweigerndes und vermeidendes Tun und Unterlassen übernehmen, in welcher Gestalt auch immer – egal dies aus der Opfer-, Täter-, Retter- oder Richterdefinition heraus erfolgt. Vor einer Entpersonalisierung und Mythologisierung der Macht ist dringend zu warnen, wenn diese Metaphern die Menschen ohnmächtig, resignativ und verantwortungslos werden lassen: die Macht des Geldes, des Marktes, des Kapitals, der Gewohnheit, der Magie, der Drogen, des Schicksals, des Wortes, der Tatsachen etc.

b. Verantwortung:

Bei Verantwortungsübernahme handelt es sich um eine Form der Machtanwendung als Selbstermächtigung. Während es bei Macht in erster Linie um die Möglichkeit, um die Potenzialität geht, geht es bei Verantwortung um die Entscheidung: „Wo sehe ich meine Macht- und Einflussmöglichkeiten und in welcher Weise will ich mich an Entscheidungs- und Gestaltungsprozessen beteiligen?“

Verantwortung bedeutet eine spirituell-geistige und pragmatisch-experimentelle Suche nach Antworten auf Fragen, die unser individuelles und kollektives Menschheitsdasein aufwirft. Verantwortlichkeit spielt sich ab im Spannungsverhältnis von Selbstverantwortung, also von einer Suche nach Antworten in Hinblick auf Erlangung von Maßstäben für ein gelingendes Leben und von Kompetenz zur Ausgestaltung des

eigenen Lebensentwurfes, und von Mitweltverantwortung, also von einer Suche nach Antworten auf die Frage der sozialen, politischen und kulturellen Zugehörigkeit und der kooperativen Gestaltung der regionalen und globalen Lebensgrundlagen.

Verantwortliche Machtanwendung ist dann zumeist konstruktiv,

- wenn sie sich in erster Linie als Selbstverantwortlichkeit zeigt, als Verantwortlichkeit für die eigenen Gefühle, den eigenen Körper, die eigenen Gedanken als Abwägungen und Entscheidungen wie für die eigenen Handlungen als Tun und Unterlassen,
- wenn sie Verantwortung für die Mitwelt nur in der Weise annimmt, dass dadurch die Selbstverantwortung und Mitgestaltung betroffener und darum zu beteiligender Personen nicht eingeschränkt wird.

Psychohygienisch geht es stets um die Beantwortung der Frage nach der angemessenen Verantwortlichkeit zwischen Unterverantwortlichkeit (Wo sehe ich mich als hilfloses Opfer, obwohl ich Einfluss habe und nehme.) und Überverantwortlichkeit (Wo glaube ich individuell Einfluss nehmen zu können, wo nur ein kollektiver oder gar kein Einfluss möglich ist.).

c. Gewalt:

Gewalt ist eine zumeist destruktive Form der Machtanwendung. Gewalt bedeutet eine strukturelle oder handelnde Einschränkung des Handlungsspielraums anderer Menschen aufgrund der Machtposition einzelner Personen oder Gruppen/Vereinigungen von Menschen. Gewalt dient dazu, Personen zu Handlungen zu zwingen, die sie bei Wahlfreiheit und freier Entscheidung sowie bewusster und eingeübter Selbst- und Mitweltverantwortlichkeit nicht durchführen würden. Gewalt entfremdet also Menschen von ihrer Menschlichkeit. Man kann auch andersherum konstatieren: Immer da, wo Unmenschliches geschieht, war oder ist Gewalt wirksam. In Beziehungen zeigt sich Gewalt meist als

- psychische Gewalt (Drohung, Abwertung, Mobbing, sozialer Missbrauch, Zuwendungsentzug, soziale Isolation, Intrigantentum),
 - körperliche Gewalt (Schlagen, Foltern, sexueller Missbrauch) oder
 - strukturelle Gewalt (Stuben- und sonstiger Arrest, Geldentzug, Informationsentzug).
- Herrschende und Machthabende (Eltern, Erziehende, Polizei, Justiz, Unternehmen etc.) benutzen diese Gewaltformen zur Durchsetzung ihrer Interessen wie zur Stabilisierung ihres Status. In sehr sorgsam und transparent begründeten Ausnahmefällen kann die vorübergehende Anwendung von Gewalt zum Schutz des Lebens einer Person erforderlich sein, z. B. wenn man ein Kind oder einen dementen Menschen gewaltsam durch Festhalten davon abhält, über eine befahrene Straße zu gehen.

d. Herrschaft:

Gehen wir schließlich zum Bedeutungsfeld der Herrschaft. Herrschaft meint eine Machtübernahme auf Dauer verbunden mit einer strukturellen und Gewalt anwendenden Absicherung der Machtposition.

„Die Macht, die auf Gewalt angewiesen ist, stellt nicht die höchste Macht dar. Dass sich überhaupt ein gegenläufiger Wille bildet und dem Machthabenden entgegen schlägt, zeugt von der Schwäche seiner Macht. Gerade da, wo die Macht nicht eigens thematisiert wird, ist sie fraglos da. Je größer die Macht ist, desto *stiller* wirkt sie. Sie geschieht, ohne dass sie laut auf sich selbst hinweisen muss... Die Machttechnik des neoliberalen Regimes nimmt eine subtile, geschmeidige, smarte Form an und entzieht sich jeder Sichtbarkeit ... Wesentlich effizienter ist die Machttechnik, die dafür sorgt, dass sich Menschen von sich aus dem Herrschaftszusammenhang unterordnen... Statt Menschen *gefügig* zu machen, versucht sie, sie *abhängig* zu machen... Die heutige Krise der Freiheit besteht darin, dass wir es mit einer Machttechnik zu tun haben, die die

Freiheit nicht negiert oder unterdrückt, sondern sie ausbeutet. Die freie Wahl wird vernichtet zugunsten freier Auswahl zwischen Angeboten.“²⁰

Herrschaft verkörpert eine personale und strukturelle Macht, die durch die soziale Organisation einer Gesellschaft (starke Hierarchien, strenge Überwachung, Polizei, Geheimdienst und Militär etc.) und durch Ideologien (Menschenbilder, Religionen) gefestigt wird. Diese Festigung der Macht erfolgt unter anderem

- durch die Fetischisierung des Eigentums an Produktionsmitteln und an Grund und Boden und der Marktwirtschaft, z. B. als kapitalistische oder neoliberale Marktwirtschaft,
- durch Verabsolutierung und gesetzliche Festschreibung bestimmter Verfasstheiten einer Gesellschaft, z. B. als repräsentative Demokratie, oder
- durch Übergabe der Befehlsgewalt an bestimmte Eliten, z. B. als Militärdiktatur.

In unserer Welt üben die Personen garantiert Herrschaft aus, die sich aufgrund ihrer Vermögenslage und ihrer sozialen Netzwerke im globalen Rahmen weitgehend frei bewegen können. Aus ihrer politischen oder finanziellen Position heraus verfügen sie über Gestaltungsmacht mit erheblichen Einfluss auf das globale Geschehen. Dies gilt insbesondere für das eine Prozent der Weltbevölkerung, das mehr besitzt als die übrigen 99 Prozent zusammen.

Anarchie hingegen bezeichnet den noch utopischen Zustand der Abwesenheit von Herrschaft, von struktureller Macht, meint jedoch nicht Regel- und Verantwortungslosigkeit.

Der Zustand fehlender oder schwacher sozialer Normen, Regeln und Ordnungsstrukturen und die darauf basierende Ordnungsverneinung, Normenleugnung und Verhaltensbeliebigkeit heißt Anomie. Eine Gesellschaft ist dann als anomisch zu bezeichnen, wenn kulturelle und soziale Ziele als Wünsche und Erwartungen der Menschen einer Gesellschaft ungeklärt, diffus oder gegenläufig sind, wenn es kaum Normen gibt, die Mittel vorschreiben, die Menschen zur Verwirklichung ihrer Ziele anwenden dürfen und wenn diese Mittel sehr ungleich verteilt sind.

Anomie und Anarchismus sollten also nicht miteinander verwechselt werden, weil Anarchie nicht Abwesenheit von Ordnung, sondern Abwesenheit von Herrschaft ist. In der Noch-Utopie der Anarchie entstehen gesellschaftliche Vereinbarungen über radikal- oder basisdemokratische Entscheidungsprozesse jenseits staatlicher und privatwirtschaftlicher Herrschaftsansprüche.

Herrschaftsfreiheit zeigt sich in der prinzipiellen Austauschbarkeit, in zeitlicher und wahlabhängiger Begrenzung der Machtpositionen. Da wir alle in Herrschaftsstrukturen aufgewachsen sind und ein Fülle von Gewalterfahrungen erlitten und internalisiert haben, da beherrscht zu werden von Eltern, älteren Geschwistern, Erziehenden, Lehrenden, Arbeitgebern und staatlichen Einrichtungen als normal erlebt wird, fällt es uns selbstverständlich schwer, uns Zustände von Herrschaftslosigkeit und Gewaltfreiheit vorstellen zu können. Entsprechend wirkt eine herrschaftsfreie Kommunikation noch wie ein utopisches, also nicht in der sozialen Wirklichkeit verortetes Konzept.

4.1.14 Gewalt- und Herrschaftsabbau durch Bedürfnisbezug

Wenn wir etwas Unangenehmes erleben oder uns jemand etwas Unangenehmes sagt, wenn Bedürfnisse unbefriedigt bleiben, erleben wir zumeist als negativ, als unangenehm,

als störend und verstörend beurteilte Gefühle. Diese Gefühle führen meist zu

	Umgang mit sich selbst	Umgang mit anderen
Beschuldigen, analysieren und urteilen	Ich bin falsch. Warum? Weshalb? „Ich Idiot, warum habe ich die Tür nicht abgeschlossen?“ Gefühle: Schuld, Scham	Du bist falsch. Warum? Weshalb? „Du Idiot, warum hast du die Tür nicht abgeschlossen?“ Gefühle: Ärger, Aggression
Innehalten, einfühlen und anbieten	Fühle ich...? Brauche ich...? „Ich bin besorgt, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, weil mir Sicherheit wichtig ist.“ Gefühl: Mitgefühl mit sich selbst	Fühlst du...? Brauchst du...? „Bist du besorgt, weil dir Sicherheit wichtig ist?“ Gefühl: Mitgefühl mit dem anderen

Handlungsimpulsen von Angriff, Abwehr, Flucht oder hilfloser Erstarrung.

Wir können für dieses unangenehme Erleben uns selbst oder die anderen beschuldigen, was oft zu Konflikten führt.

Oder wir können bei uns selbst oder bei anderen nach unerfüllten Bedürfnissen Ausschau halten, was meist Verbindung schafft.

Entsprechend beachtet bedürfnisorientierte Kommunikation, meist als gewaltfreie Kommunikation tituliert, im Wesentlichen vier Schritte im Auseinandersetzung- und Klärungsprozess:

	Selbsteinfühlung (Ich)	Selbstaussdruck (Du)	Fremdeinfühlung (Sie/Er)
1 Beobachtung	Ich habe die Tür nicht abgeschlossen.	Du hast die Tür nicht abgeschlossen.	Er hat die Tür nicht abgeschlossen.
2 Gefühl	Ich bin besorgt,	Jetzt bin ich besorgt.	Bist du besorgt,
3 Bedürfnis	weil mir Sicherheit wichtig ist.	weil ich Sicherheit brauche.	weil du Sicherheit brauchst.
4 Bitte	Bin ich bereit, nochmal zurückzufahren?	Wärest du bereit, nochmal zurückzugehen?	Sage mir bitte, liege ich da richtig?

1. Die **Beobachtung und Beschreibung** einer Situation, als wenn diese mit einer Kamera aufgenommen worden wäre, also so weit wie möglich ohne Interpretation, Beurteilung und Bedeutungszuschreibung.
2. Die Einbeziehung der die Situation begleitenden **Echtgefühle**: „Ich fühle...“, „Ich bin...“, „Ich habe...“
3. Die Ableitung der hinter den Gefühlen stehenden **Echtbedürfnisse**: „..., weil ich ... brauche.“ „..., weil mir ... wichtig ist.“
4. Die Formulierung eines Wunsches als **Bitte** an andere Personen, die als jetzt oder in naher Zukunft erfüllbar, konkret und positiv formuliert sein sollte.

Dabei können drei Richtungen der Einfühlung und Mitteilung zur Konfliktklärung und Bedürfnisbefriedigung ausgemacht werden:

- **Selbsteinfühlung** oder Selbstempathie: Man entwickelt ein achtsam-freundliches Selbstverständnis, was das eigene Denkfühlhandeln betrifft.
- **Selbstaussdruck**: Man bleibt nicht in sich gefangen, sondern geht mit seinem Anliegen in Kontakt zu der anderen Person oder den anderen Personen.
- **Fremdeinfühlung** oder Fremdempathie: Im einfühlsamen Perspektivwechsel bezieht man das sichtbare Verhalten und mögliche Erleben der anderen Person(en) ein, drückt seine Beobachtungen und Vermutungen aus und bittet um Rückmeldungen, um Vermutungen zu überprüfen.

Wenn Menschen zu einer Partnerschaft, Gruppe oder Gemeinschaft zusammenwachsen und darin zusammen wachsen wollen, ist es von zentraler Bedeutung,

- dass Beobachtungen von Bewertungen getrennt werden, dass also das sinnlich Wahrgenommene, die Fakten von deren Interpretation, deren Einschätzung, Bewertung und Beurteilung getrennt werden.
- dass Gefühle erkannt und zugelassen und auf ihre Echtheit hin – von der fühlenden Person selbst – überprüft werden,
- dass im Hintergrund der Gefühle die Bedürfnisse wahrgenommen und ebenfalls auf ihre Echtheit hin – von der bedürftigen Person selbst – überprüft werden, um entweder aufgeschoben zu werden, bis die Bedingungen stimmen, oder mit Hilfe abgestimmter Strategien befriedigt werden zu können, und
- dass Bitten aus den in Wünsche umformulierten Bedürfnissen abgeleitet werden, die nicht als Forderungen gemeint sind.

Es geht also darum, hinter den Gefühlen (Emotionen, Stimmungen, Affekten) und Körperempfindungen (Haltung, Spannung, Entspannung, Bewegungsimpulse der Annäherung und Entfernung) einerseits die Bedürfnisse (Beweggründe, Motive, Interessen, Werte, Mangel- und Überdruß-Situationen) andererseits die Gedanken (Argumente, Einstellungen, Werthaltungen) zu erkennen.

Für diese Erkenntnis brauchen wir einen integrativen Erlebensmodus des freundlich-achtsamen leibwahrnehmenden Fühlenden (siehe zur Strategie der Achtsamkeit).

4.1.15 Von Bedürfnissen zum Miteinander aus Verständnis und Bitten

Dort, wo Bedürfnisse nur in Interaktion mit anderen befriedigt werden können (Sozialbedürfnisse), bleiben uns im Kontext solidarisch-gewaltfreier Kommunikation nur wenige Möglichkeiten, für eine Befriedigung der Bedürfnisse zu sorgen. Gewaltvolle, die Wahlfreiheit der anderen Personen einschränkende Formen der Bedürfnisdurchsetzung fallen damit - leider für diejenigen, die sich dann machtlos fühlen - weg.

Es ist unter dem Anspruch auf Hierarchie- und Gewaltfreiheit nicht mehr möglich

- zu zwingen, zu verlangen, zu fordern, zu befehlen und Vorschriften zu machen,
- etwas gegen Widerstand der Betroffenen durchsetzen,
- von anderen unbedingt etwas zu wollen, ihnen zu drohen und sie zu nötigen,
- anzuklagen und mit Gefühlen zu erpressen,
- jemanden zu überreden und zu verführen,
- zu strafen und zu loben,
- jemanden zu belügen, aktiv durch Fehlinformationen und passiv durch Weglassen von Informationen, mit Halbwahrheiten abzuspeisen, zu betrügen und zu manipulieren,
- andere zu mobben, herabzusetzen und auszuschließen,
- den Kontakt zu verweigern und Liebe zu entziehen,
- Tatsachen (Sachen, die man getan hat) zu leugnen und zu verdrehen,
- andere Personen zu unterdrücken oder sich ihnen zu unterwerfen,
- so zu tun als ob,

- zu behaupten, zu dogmatisieren und Tabus zu errichten,
- sich aus Übersicherheit als allwissend und allkönnend aufblasen oder
- sich aus Unsicherheit als geschwächtes, leidendes Opfer darzustellen, das dringend auf Zuwendung angewiesen ist.

Viele dieser Hierarchie- und Gewaltmuster sind tief in uns einsozialisiert, leibseelisch internalisiert, ins Verhalten eingebrannt. Sich von diesen meist in früher Kindheit verinnerlichten Mustern zu trennen, fühlt sich vorübergehend an wie ein Existenzverlust, wie ein kleines Persönlichkeitssterben.

Was dabei jedoch tatsächlich stirbt, ist ein Teil unseres Egos, unserer sozialisierten Gewohnheitsstruktur, die vermeintlich aus der Identifikation mit den Gewaltmustern ihre Stärke bezog, die jedoch in Wirklichkeit – von der Wirkung auf die Sozialkontakte her – Schwäche ist.

Selbstentherrschung und Selbstentmachtung ist ein durchaus schmerzhafter Abschiedsprozess, der uns oft auf eine neue Stufe der psychosozialen Existenz bringt, in der realistische Demut, ökologische angemessene Bescheidenheit und Weisheit als Verbindung mit allem und allen an die Stelle von Allmachts- oder Ohnmachtsfantasien, Größen- oder Kleinheitswahn sowie Herrschaftsgebaren oder Hilflosigkeitsappellen treten.

Solidarische, gewaltfreie Kommunikation strebt eine Konfliktbearbeitung (Klärung und Lösung) ohne Sieger (Gewinner, Unterdrückende, Täter: „Ich bin okay und du nicht.“) und Besiegte (Verlierer, Unterworfenen, Opfer: „Ich bin nicht okay, aber du bist es.“) an. Die Arbeit der Konfliktbeteiligten besteht dabei darin,

- aus einseitiger Schuldzuschreibung für die Konfliktsituation („Du bist schuld, dass...“ „Weil du...“) auszusteigen,
- Kontrolle über die eigenen Gefühle zu gewinnen, d. h. zwar Gefühle zu fühlen, aber diese nicht in destruktiven Handlungen gegen die beteiligten Personen – z. B. schimpfend und schlagend – auszuagieren,
- ihre eigenen Gefühle zu erkennen und nicht repressiv, also ohne die Absicht der Manipulation mit Gefühlsausdruck (Gefühlsterror) zu benennen und zu zeigen,
- gegebenenfalls zwischen echten und unechten Gefühlen (Ersatz- oder Scheingefühle, Gefühlsüberlagerungen) zu unterscheiden und zu den Echtgefühlen vorzudringen,
- Bedürfnisse hinter den Gefühlen zu erahnen („Könnte es sein, dass ich...“)
- Echtbedürfnisse von Ersatzbedürfnissen zu unterscheiden und zu den Echtbedürfnissen zu gelangen,
- Bedürfnisse von ihren (bisherigen) Wegen (Strategien) zu ihrer Befriedigung („Befriedigung erlange ich nur oder normalerweise dadurch, dass ich...“) zu trennen,
- aus den Echtbedürfnissen Wünsche und Bitten (nicht aber Forderungen) an die beteiligten Personen abzuleiten („Mir täte es gut, fiel es leichter, wenn...“),
- im Hinblick auf Erfüllung von Wünschen und Bitten ergebnisoffen zu verhandeln und verbindliche Win-Win-Absprachen für künftiges Verhalten zu treffen,
- den Konflikt-, Verhandlungs- und Einigungsprozess insgesamt zu reflektieren und den neuen Stand in der Sach- und Beziehungsentwicklung zu benennen (Rückmeldung zum Geschehen).



Was uns realistischerweise Kontakt fördernd und Würde erhaltend bleibt, ist letztendlich und realistisch nur die beschreibende Darstellung der Situation, in der wir uns erlebend

befinden, samt unserer Bedürfnisse und ihrer Begleitgefühle und die Bitte, dass wir gemeinsam konkrete Überlegungen anstellen, wie Bedürfnisbefriedigung und Verbesserung der Lebensqualität miteinander aussehen könnte.

Bitten und wünschen zu können, ohne fordern zu müssen, erfordert, sich mit dem Thema der begrenzten Einflussnahme auf soziale Prozesse gründlich auseinandergesetzt zu haben. Wer seinen Machtbereich, seinen Handlungsspielraum zwischen Allmacht- und Ohnmachtsfantasien realistisch bestimmen kann, ist einen großen Schritt in Richtung auf ein friedliches und solidarisches Miteinander gegangen. Dann geht es nur noch darum, diese Ideen von Friedfertigkeit und Solidarität in der Kommunikation, im Mit-und Füreinander in ein umsichtiges, konkret-experimentelles Handeln einzubringen. Dazu fragen wir uns von Zeit zu Zeit: „Wie können wir unsere Wünsche verbunden mit Bitten um Aktionen, die unsere Bedürfnisse erfüllen könnten, so formulieren, dass bei den anderen die echte – nicht vorgegebene - Bereitschaft steigt, einfühlsam auf unsere Bedürfnisse einzugehen, ohne diese jedoch befriedigen zu müssen?“

Es gibt im Wesentlichen drei Arten von Bitten, die sich – wie in den Sozialwissenschaften üblich – nicht trennscharf unterscheiden, sondern nur Akzentuierungen darstellen:

1. **die Handlungs-Bitte** mit dem Ziel eines konkreten Verhaltens der anderen Person(en) als Tun oder (Unter-) Lassen: „Reservierst du mir/uns bitte einen Tisch.“ „Lass mir bitte noch ein einen Tag Zeit mit der Entscheidung. Dann informiere ich dich.“ „Bitte sag mir, ob und wann du Zeit für mich hast.“
2. **die Verbindungs-Bitte** mit dem Ziel, Kontakt zu schaffen: „Gib mir bitte Rückmeldung, wie es dir mit meinem Wunsch geht.“ „Sag mir bitte rechtzeitig, wenn du mit einer Äußerung oder Handlung von mir nicht einverstanden bist.“ und
3. **die Verständnis-Bitte** mit dem Ziel, Missverständnisse zu vermeiden, die häufig als Wunsch (Frage) nach Rückmeldung formuliert wird: „Wie ist das, was ich gesagt habe, bei dir angekommen?“ „Bist du damit einverstanden?“ „Inwieweit kannst du das nachvollziehen?“

Für eine solidarische, möglichst gewaltfreie Kommunikation auf Augenhöhe mit einem Maximum an Entscheidungsfreiheit der Beteiligten ist beim vierten Schritt des Bittens (Schritt 1: Beschreibung, Schritt 2: Gefühl, Schritt 3: Bedürfnis) von entscheidender Bedeutung, zwischen bitten und fordernd sorgsam zu unterscheiden.

Eine Bitte unterscheidet sich dadurch von einer Forderung, dass ein Nein, eine Zurückweisung akzeptiert wird.



Bitten werden als Forderungen aufgefasst, wenn die andere Person davon ausgeht, dass sie beschuldigt, abgewertet, kritisiert oder bestraft wird – z- B. durch Liebesentzug -, wenn sie der Bitte nicht zustimmt.

Es hat keinen Sinn, seine Forderung als Bitte zu tarnen. Denn erlebt die gebetene Person in sich nicht die Freiheit, ja oder nein sagen zu können, bricht die Verbindung zueinander in der Regel ab, wird der Kontakt gestört. Jedoch ist die Entstörung und Intensivierung des Kontaktes das zentrale Anliegen jeglicher Kommunikation, jeder sprachlichen Zusammenkunft.

Je mehr den Personen in der Vergangenheit Vorwürfe gemacht wurden, je häufiger sie verdächtigt, bestraft oder ihnen Schuldgefühle aufgeladen wurden, weil sie auf Bitten nicht wunschgemäß reagierten, desto höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass Bitten als Forderungen wahrgenommen werden.

Forderungen haben oft folgenden Beigeschmack: „Ich erwarte von dir.“ „Ich habe so viel für dich getan, dass ich jetzt auch mal an der Reihe bin.“ „Du stehst in meiner Schuld.“ „Es steht mir zu. Ich bin berechtigt. Ich habe ein Recht auf...“ „Ich verdiene, dass du für

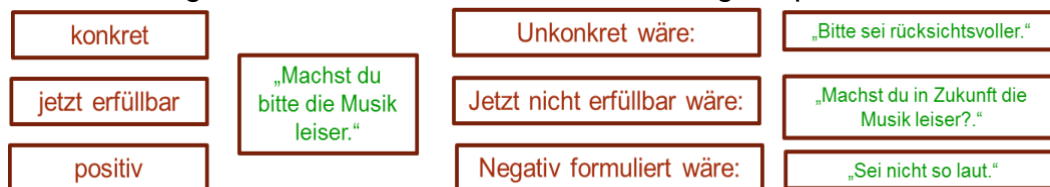
mich...“ „Wenn du wirklich dankbar wärest, dann würdest du...“ „Die Person müsste eigentlich tun, was ich von ihr verlange.“ „Es sollte doch selbstverständlich sein, dass...“ Wir müssen als Bittende in der Lage sein, mit einer Nicht-Zustimmung umzugehen, sie nicht als persönliche Ablehnung zu interpretieren. Denn je häufiger wir ein Nein als eine solche Ablehnung ansehen, desto eher werden unsere Bitten in Zukunft als Forderungen angesehen. Das führt in einen Teufelskreis hinein zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung, denn je mehr andere Personen unsere Bitten als Forderungen hören, desto weniger gern sind sie in unserer Nähe, weil sie sich dadurch eingeengt fühlen.

Wenn wir uns darauf einstellen, einführendes Verständnis für die Gründe zu zeigen, die Personen davon abhalten, das zu tun, worum wir sie bitten, dann bleiben wir im Bittmodus. Wenn wir eine Bitte statt einer Forderung auswählen, heißt das nicht, dass wir unser Anliegen aufgeben, wenn die Bitte vorerst abgeschlagen wird. Es bedeutet jedoch, dass wir erst dann einen neuen Überzeugungsversuch starten, wenn wir empathisch auf die Gründe eingegangen sind, die die andere Person von einem Ja abgehalten haben.

Wir können andere Personen darin unterstützen, uns zu vertrauen, indem wir bitten und nicht fordern, indem wir glaubhaft auf all unseren Ausdruckskanälen deutlich machen, dass wir nur dann ihre Zustimmung zur Bitte wollen, wenn sie diese auch wirklich freiwillig geben wollen. Ein Rest Unsicherheit wird jedoch bleiben.

Hinter der Bitte sollte also eine Haltung der Zubilligung von Entscheidungsfreiheit und der tatsächlichen Ergebnisoffenheit stehen. Geht es doch darum, eine Beziehung zu einem anderen Menschen aufzubauen, deren Basis Offenheit und Mitgefühl ist. Wenn andere Personen darauf vertrauen, dass unser Anliegen vorrangig die Herstellung einer gleichberechtigten, solidarischen, freundschaftlichen Beziehung ist und dass wir davon ausgehen, dass unsere Kommunikation dazu da ist, möglichst viele Bedürfnisse der Beteiligten zu erfüllen, dann können sie auch darauf vertrauen, dass unsere Bitten keine getarnten Forderungen, sondern tatsächlich Bitten sind.

Drei Formulierungs-Merkmale kennzeichnen eine erfolgsversprechende Bitte:



Probleme mit Bedürfnissen treten meist dann auf, wenn wir die Verbindung, den Kontakt zu uns selbst oder zu anderen unterbrechen. Letzteres gilt insbesondere für alle weiter oben angesprochenen Sozialkontakt-Bedürfnisse.

Wenn wir die Wörter „müssen“ oder „sollen“ verwenden, vermitteln wir den Eindruck, selbst zu etwas gezwungen zu sein oder andere zu etwas zwingen zu wollen.

Tatsächlich haben wir immer eine Wahl, dass wir stattdessen auch etwas anderes tun könnten. Welche Wahl oder Entscheidung wir treffen, hängt davon ab, welches Bedürfnis uns in diesem Moment am wichtigsten ist.

Die Modalverben, die Auskunft geben über die Art und Weise (den Modus) unseres Handelns, haben es in sich. Ihnen sollten – oder besser noch: könnten – wir unsere Aufmerksamkeit schenken.

vom Müssen/Sollen	zum Wollen/Mögen
Ich muss die Kinder in die Schule bringen.	Ich möchte/will die Kinder noch zur Schule bringen, weil mir ihre Entwicklung (Bedürfnis) am Herzen liegt.
Ich sollte mal etwas anderes kochen.	Ich möchte mal etwas anderes kochen, weil ich Abwechslung (Bedürfnis) liebe.
Du solltest ... Wir sollten ...	Bist du/seid ihr bereit ... (Bitte)?

Förderlich für innere Freiheit und für Übernahme von Selbstverantwortung ist auch, vom Müssen zum Können, vom Sollen zum Dürfen, vom Nicht-Dürfen zum Entscheiden, vom Nicht-Können zum Nicht-Lernen-Wollen zu gelangen.

Loben ist eine positive Form der Beurteilung, die jedoch keine echte Verbindung schafft, weil in ihr eine Hierarchie verborgen ist („Wer bist du, dass du mich loben darfst?“). Eigentlich möchten wir mitteilen, wie der andere unser Leben bereichert hat. Das erfolgt hierarchiefrei über Wertschätzung („Mir gefällt.“ „Ich mag.“ „Das freut mich.“).

vom Loben	zum Wertschätzen
Du bist toll. Auf dich kann ich mich verlassen.	Dass du den Einkauf gemacht hast (Beobachtung der Handlung), hat mich erleichtert (Gefühl), weil ich Unterstützung mag (erfülltes Bedürfnis).

Sich zu entschuldigen beinhaltet, dass jemand Schuld hat oder sich etwas zu Schulden hat kommen lassen. Schuld entsteht durch ein Urteil und schafft deshalb keine Verbindung. Auch Schuldübernahme hierarchisiert die Beziehung, ist Teil eines Unterwerfungskonzeptes – wenn die Tatsache der Schuld nicht zutrifft – und konstruiert Ungleichheit.

Stattdessen betrauern und bedauern wir unser Verhalten, weil sich Bedürfnisse bei einer anderen Person nicht erfüllt haben. Statt sich zu unterwerfen, geht man also ins Mitgefühl und bleibt dabei auf Augenhöhe.

Es geht dabei nicht so sehr um die Worte, sondern um die sich hinter den Worten verbergende Haltung zueinander.

vom Entschuldigen	zum Bedauern
Entschuldige, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe.	Ich bedaure, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, da ich weiß, dass dir Sicherheit (Bedürfnis) wichtig ist.

Weitere Formulierungen, die eher verbinden oder trennen, die eher für Klarheit oder für Verwirrung sorgen:

Wir übernehmen

nicht	sondern
Ich kann nicht.	Ich möchte/will nicht.
Ich habe das Gefühle, dass ...	Ich denke ... Ich glaube ... Ich vermute ... Ich meine ... Ich bin der Meinung ... Es sieht für mich so aus ... Ich erlebe es so, dass ...
Warum? Weshalb? Was?	Fühlst du ...? Brauchst du ...? Hättest du gern ...? Ich wüsste gern ...?
Das ist richtig/falsch, gut/schlecht.	Ich stimme nicht überein. Das passt nicht zu meinen Werten/Vorstellungen von einem guten/erfüllten/integren Leben.
Das ist schlau/dumm.	Das gefällt mir (nicht). Das beeindruckt mich (nicht).
Das macht/du machst mich ... (wütend etc.).	Ich bin wütend, weil ich ... (Bedürfnis). Ich bin traurig, weil ich ... (Bedürfnis).
Alle, immer, nie	Als du gestern ... Als ... passierte, ...
Ja sagen, wenn man nein meint, weil dadurch die Verbindung verloren geht und beide dafür zahlen.	Sagen wir nein zu jemandem, meinen wir ein Ja zu unserem Bedürfnis. Sagt jemand nein zu uns, können wir das als ein Ja zu dessen Bedürfnissen verstehen.

Selbstverantwortung für unser Tun, steigen von Reaktivität („Ich kann nicht.“) auf entschiedene Aktivität um („Ich will nicht.).

Wir hören auf, andere zu manipulieren, indem wir nicht länger Gefühle vortäuschen („Ich habe das Gefühl, dass...“), wo es sich in Wirklichkeit um Gedanken handelt („Ich vermute...“).

Wir verzichten vor allem auf Warum-Fragen –, weil diese Art zu fragen meist Vorwürfe zu verstecken sucht und oft zu Rechtfertigungsverhalten führt, also mit zu den Oberhandtechniken zählt. Stattdessen zeigen wir fragend Interesse an den Gefühlen und Bedürfnissen der anderen Person.

Wir hören auf, aus einer scheinobjektiven und damit scheinbar unangreifbaren Position heraus zu urteilen („Das ist:“). Wir kehren zurück zur Subjektivität unserer Wertungen („Das passt nicht zu mir.“).

Niemand kann uns Gefühle machen („Du machst mich...“). Gefühle machen wir uns immer selbst. Nur wenn wir Verantwortung für die Gefühle übernehmen, können wir sie auch regulieren. Förderlich ist es, zu lernen Gefühle und Bedürfnisse möglichst eng miteinander zu verknüpfen („Ich bin wütend, weil du mein Bedürfnis X nicht berücksichtigt hast.“).

Generalisierungen („Immer bist du.“) helfen generell nicht weiter. Konkretisierungen können hilfreich sein. Konstruktiv (authentisch, echt, ehrlich, stimmig, glaubwürdig, würdig) mit dem Ja und dem Nein umzugehen, ist eine anspruchsvolle Herausforderung. Wir sollten unterscheiden Lernen, was ein Nein zu unserer Person und was ein Nein zu einem Kontakt mit uns ist.

Ein Ja-Aber ist ein Nein. Ein Ja-Mal-Sehen ist ein Nein. Ein So-Nicht ist ein bedingtes Nein. Ein Na-Klar, ohne sich über die Konsequenzen im Klaren zu sein oder diese tragen zu wollen, ist ein Nein. Ein Nein sollte in vielen Fällen relativiert werden in ein Heute-Nicht, verbunden mit der klaren Auskunft, wann dann („Wenn nicht jetzt, wann dann?“). Ein So-Nicht führt eher in die Konstruktivität, wenn es verbunden wird mit einem Wie-Dann.

Das Feld der solidarischen, partnerschaftlichen, gewalt- und herrschaftsfreien Kommunikation zu beackern, ist und bleibt auf lange Sicht eine Riesenherausforderung für uns als Menschheit.

4.2 Gefühlsklärung

Erkunden Sie:
Welche Gefühle sind mir vertraut?
Gefühle bilden mitsamt denen ihnen zugrundeliegenden befriedigten oder unbefriedigten Bedürfnissen die Grundlage unseres Überlebens. Gefühle sind leiblich-unmittelbare Bewertungen unseres inneren und äußeren Erlebens. Gefühle steuern und initiieren damit maßgeblich unser Erleben und

Verhalten. Ein Überleben ohne Gefühle ist nicht möglich. Zugleich haben viele Menschen große Schwierigkeiten, Gefühle wahrzunehmen und/oder auszudrücken und auf dieser Grundlage tragfähige soziale Verbindungen aufzubauen. Ohne Gefühle hätten wir Menschen weder Antrieb noch Zielrichtung für unser Verhalten. Gelernt haben wir Gefühlsumgang dadurch, dass uns unsere ersten wichtigen Bezugspersonen in der Kindheit durch ihre Resonanz auf uns, durch mehr oder minder bewusste Taten oder Unterlassungen und durch mehr oder weniger reflektierte Worte bestimmte Regeln vermittelt haben, wie wir mit Gefühlen umzugehen haben. Und wir haben am Vorbild dieser Personen gelernt, was im Sinne ihrer Kultur und Weltsicht „gute“ (positive) und „schlechte“ (negative) Gefühle sind und was einen „richtigen“ oder „falschen“ Umgang mit Gefühlen ausmacht.

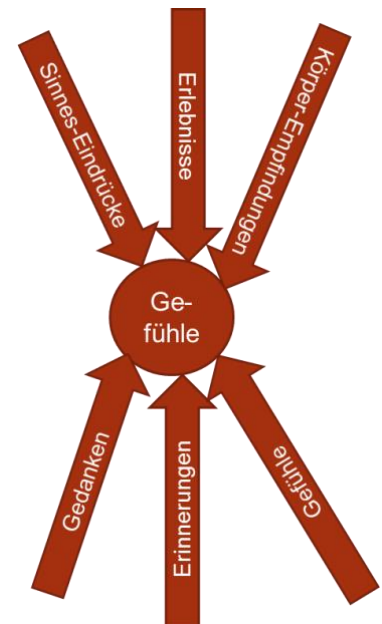


4.2.1 Selbsterkundung des Gefühlslernens

- Welche Botschaften und Regeln zum Umgang mit Gefühlen und Gefühlsausdruck (Emotionen) habe ich von meiner Mutter, meinem Vater, meinen Großeltern, meinen Geschwistern, Freunden, Erzieherinnen, Lehrern gehört und vorgelebt bekommen? (Beispiele bitte ergänzen):
 - „Man muss seine Gefühle beherrschen können.“ „Reiß dich mal zusammen.“ „Stell dich nicht so an.“ „Das ist doch kein Grund, Angst zu haben.“
 - „Man zeigt seine Gefühle nicht.“ „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ „Jungs weinen nicht.“ „Mädchen sind nicht zickig und wütend.“
- Welcher Umgang mit Gefühlen wurde mir von wem in welcher Weise nahegelegt?
- Welcher Umgang mit Gefühlen wurde mir von wem wie vorgelebt?
- Welche Emotionen wurden auf welche Art in meiner Familie gezeigt, welche nicht?
- Welche Strategien zum Umgang mit Gefühlen haben wichtige Menschen in meinem Umfeld eingesetzt?
 - Vermeiden von Situationen und Menschen, die als negativ erlebte Gefühle, z. B. Angst, Traurigkeit, Wut, Scham, Hilflosigkeit, hervorrufen könnten
 - Unangenehmes Gefühlserleben mithilfe von Alkohol, Tabak und anderen Substanzen betäuben
 - Negative Gefühle dadurch überdecken, dass man sich in Arbeit stürzt
 - Verleugnen der Existenz unangenehmer Gefühle (häufig in Sekten wie in der Esoterik-Szene anzutreffen)

- Einen Glauben oder bestimmte Rituale zur Abwehr negativer Gefühle praktizieren
- f. Welchen Umgang mit Gefühlen habe ich aus diesem Angebot übernommen?
- Ist der Umgang sinnvoll und nützlich für mich?
 - Erreiche ich auf diese Weise, was ich erreichen will?
 - Oder ist der Preis, den ich im Leben dafür zahlen muss, zu hoch?

Gefühle werden durch konkrete Anlässe hervorgerufen. Im Unterschied zu Stimmungen haben Gefühle immer einen konkreten situativen Auslöser, über dessen Kenntnis und Veränderung man Einfluss auf sein Gefühlserleben nehmen kann. Zu den Auslösern von Gefühlen gehören nicht nur Sinneseindrücke oder Erlebnisse, Gedanken, Erinnerungen, Körperempfindungen, sondern auch andere Gefühle. Das primäre Gefühl der Scham kann z. B. der Auslöser für sekundäre Gefühle von Ärger und Wut sein. Im Unterschied zu Stimmungen ist das Erleben von Gefühlen grundsätzlich, so dass man davon ausgehen kann, dass die Intensität des Gefühlserlebens im Verlaufe kurzer Zeit deutlich abnehmen wird. Die Erwartung einer dauerhaften Überflutung mit problematischen Gefühlen ist nicht realistisch. Individuelle Emotionen sind nicht aus sich heraus „richtig“, sondern es gibt unpassende, unangemessene und damit störende Gefühle, deren Aussagen über uns oder unsere Mitwelt nicht richtig sind, z. B. Panik auf offenen Plätzen oder tiefe Scham bei einem alltäglichen Misserfolg. Gefühle können auch zu intensiv werden, so dass sie dadurch störend werden, nicht konstruktiv zu nutzen sind. Gefühle drücken damit nicht „das wahre Selbst“ aus, sondern können im Gegenteil eine Fehleinschätzung der eigenen Person und der gegenwärtigen Situation darstellen. Hintergrund der emotionalen Fehleinschätzung bildet die Konditionierung der Gefühle durch bedeutsame Lebenssituationen in der Vergangenheit, z. B. Traumatisierung, Vernachlässigung, Bedrohung, Verwöhnung und Abwertung. Diese prägenden Ereignisse sind in Form eines emotionalen Musters – einer Gefühlsgewohnheit - in der Gegenwart weiterhin aktiv. Gefühle gehören zu uns Menschen. Sie sind uns von der Natur mitgegeben. Jeder Mensch ist manchmal fröhlich oder niedergeschlagen, manchmal ängstlich, wütend, erheitert oder erbost, manchmal verzweifelt, enttäuscht, angespannt, gelangweilt usw., auch wenn er dies nicht immer so erlebt. Unterschiede zwischen uns Menschen gibt es in Bezug darauf, durch welche Situationen bestimmte Stimmungen, Gefühle, Emotionen und Affekte ausgelöst werden. Was die eine Person in Panik versetzt, lässt die andere kalt. Worüber die eine lachen kann, löst bei anderen nur Gähnen aus. Außerdem unterschieden wir uns darin, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, wie wir auf sie und andere Ereignisse reagieren, die sich in unserem Herzen (im Zusammenhang mit dem autonomen Nervensystem), unserem Kopf (unter Einwirkung von Botenstoffen) und unserem Körper (im Zusammenspiel mit Hormonen) insgesamt abspielen.



Wie wir mit unserem Innenleben umgehen, erscheint uns oft als natürlich, ja zwingend und alternativlos. Die Vorstellung, dass wir mit unseren Gefühlen auch anders als gewohnt umgehen könnten, mag uns eher fremd sein. Dennoch haben wir - wie das meiste im Leben - auch den Umgang mit unseren Gefühlen gelernt, und zwar gelernt durch die Konsequenzen, die es für uns hatte, wenn wir auf eine bestimmte Weise mit unseren Gefühlen umgegangen sind, wenn wir sie z. B. nach außen hin als Emotionen (Aus-uns-Heraus-Bewegtes) gezeigt haben.

Das Fühlen gehört unmittelbar zum Menschsein, hat immer mit Selbsterleben und dem Selbstaussdruck eines Menschen zu tun. Trifft man auf das Gebiet des Fühlens, so entsteht ein Eindruck von Begriffsverwirrung. Es scheint, als ob sich das Moment des Irrationalen, das mit Gefühlen verknüpft ist, auch in der Begriffsunklarheit niederschlägt. So werden zum Beispiel Emotionen nach V. Kast (Analytische Psychologie) verstanden als Oberbegriff für Affekte, Gefühle und Stimmungen. Emotionen haben immer zu tun mit dem Körper, mit der Psyche und mit der Mitwelt als Menschen, Dinge, Atmosphären etc.

Nach einem anderen Modell von W. Bütig (Körperpsychotherapeut) stehen nicht die Emotionen im Zentrum, sondern dort steht das Fühlen im Mittelpunkt als

- Sinneswahrnehmungen einschließlich der **Körperempfindungen**, z. B. als Druck auf der Brust oder als Kloß im Hals
- **Gefühle**, die eine Situation bewerten und uns sagen, ob ein Ereignis als gefährlich oder ungefährlich eingestuft werden soll. In diesem Sinne sind Gefühle biologische Regulationssysteme. Ihr Sinn besteht darin, so mit der Welt und sich selbst umgehen zu lernen, dass man überleben und sich entwickeln kann. Von daher hat jedes Gefühl seinen Sinn. Die psychosozial gefährlichsten Gefühle sind entsprechend die verdrängten. Wenn wir echt – nicht aufgesetzt – gefühlvoll sind, ohne zu viel Emotionskontrolle und ohne unpassende Emotionsabwehr, sind wir als Menschen bei uns, dann spüren wir, wer wir sind, spüren wir unser „wahres Selbst“ als momentan stimmiges Erleben von uns selbst in der Mitwelt.
- **Emotionen**, in denen das offenbar wird, was nach außen gezeigt wird, z. B. als Tränen. Gefühle und Emotionen gehören in der Weise zusammen, das ein enger Zusammenhang zwischen Gefühl (Traurigkeit) und Emotion (Tränen, Schluchzen) besteht, aber weniger eng zwischen Emotion und Gefühl. So können Tränen vielerlei bedeuten, z. B. als Tränen der Freude, der Rührung, der Wut, der Verzweiflung.
- **Stimmungen** zu haben, gestimmt zu sein ist vergleichsweise ein Dauerzustand, ein Habitus, eine Fühlgewohnheit, eine Befindlichkeit, die meist erst im Zusammenhang mit Verstimmung, Hochstimmung oder einem Stimmungsumbruch offenbar wird. Stimmungen, die immer da sind – entweder langanhaltend oder aktuell –, bilden den tragenden Urgrund der Seele. Um Stimmungen zu bestimmen, werden oft Wettermetaphern verwendet: betrübt, benebelt, heiter, klar, verhagelt. Das Erfassen von Stimmungen ist eine Weise des ersten Bewusstwerdens des Unbewussten. Es erscheint für eine differenzierende Selbsterkundung sinnvoll, Gefühle und Stimmungen zu unterscheiden. Stimmungen drücken ein So-Sein aus, sind statisch und konstellativ, während hingegen Gefühle eine Abweichung von So-Sein anzeigen, dynamisch und performativ – als Emotionen - sind.



4.2.2 Gefühlsanalyse

Hilfreich für die Regulation der Gefühle kann eine Gefühlsanalyse sein. Innere Achtsamkeit hilft, den Gefühlsprozess zu regulieren.

Achtsame Wahrnehmung bedeutet im Einzelnen:

- im Hier und Jetzt sein, also das augenblickliche Erleben in all seinen Facetten freischwebend, umfassend und bewusst wahrzunehmen,
- sich Gedanken, Ereignissen und Gefühlen zuzuwenden, ohne diesen auszuweichen oder an ihnen festzuhalten,

- das Erlebte nicht zu beurteilen oder darüber nachzudenken,
- keine Veränderung anzustreben.

Die Analyse der situativen Gefühle kann in folgenden Schritten erfolgen:

- Man kann ein abgelaufenes Gefühlserleben untersuchen, ein ablaufendes Gefühlsgeschehen beachten oder selbst Gefühle aktivieren, z. B. durch Imagination, Fokussierung auf Körperempfindungen und kleinste (teils unwillkürliche) Bewegungen, Einnahme bestimmter Körperhaltungen, bestimmte Gedanken und szenisches Hineingehen in eine Problemsituation.
Fragen zum Erlebensprozess: Was ist/war das auslösende Ereignis für mein Gefühl?
Wer hat was, wann, wo und wie genau getan (gesagt) oder unterlassen (verschwiegen)?
Kann ich die Verantwortung für mein Gefühl übernehmen, dass ich mir also meine Gefühle selbst mache, oder mache ich das auslösende Ereignis zur Ursache und vermeide ich die Gefühlsverantwortung?
- Wie könnte man das Gefühl oder den Gefühlsmix bezeichnen?
Welche durchaus auch widersprüchlichen Gefühle kann ich in mir erkennen?
- Wie intensiv ist das Gefühl/sind die Gefühle?
(100% = unerträgliche Anspannung, Kontrollverlust, 70% = sehr angespannt, Konzentrationsschwierigkeiten, starke körperliche Beschwerden, 50% = etwas angespannt, genervt, gereizt, unzufrieden, unruhig, 30% = ruhig, gelassen, zufrieden)
- Welche Körperwahrnehmung (spüren, empfinden) und körperliche Veränderung gehören zu diesem Gefühl/diesen Gefühlen? Z. B.: „Wo genau im Körper spüre ich diese Unsicherheit?“ oder: „Wie äußert sich diese Angst körperlich?“
- Mit welchen Gedanken als Worte und Bilder rufe ich das Gefühl/die Gefühle hervor oder habe ich das Gefühl/die Gefühle hervorgerufen oder beeinflusst?
- Was habe ich in der Situation getan oder welchen Handlungsimpuls habe ich gehabt?
Z. B.: „Was würde ich jetzt am liebsten tun?“
- Handelt es sich um ein primäres, sekundäres oder um ein instrumentelles Gefühl?
 - Bei vermiedenen und unterdrückten Gefühlen handelt es sich meist um primäre Gefühle.
 - Gefühle im Vordergrund einer psychischen Problematik sind oftmals als Folge der Vermeidung oder Unterdrückung anderer, den Entwicklung suchenden Personen nicht immer bewussten abgelehnten Gefühlen zu sehen. Diese Gefühle werden als sekundär bezeichnet.
 - Instrumentelle Gefühle sind durch ihre im Vordergrund stehende Funktion gekennzeichnet, andere Menschen zu beeinflussen bzw. zu manipulieren.
- Welches Bedürfnis drückt sich wahrscheinlich durch dieses Gefühl aus?
Geht es um Kontrolle, Bindung, Lustgewinn oder Selbstwerterhöhung oder worum sonst?
Unterstützt das Gefühl die Bedürfnisbefriedigung oder verhindert es diese eher?

- i. Was wäre ein angemessener, hilfreicher, förderlicher Umgang mit diesem Gefühl gewesen?

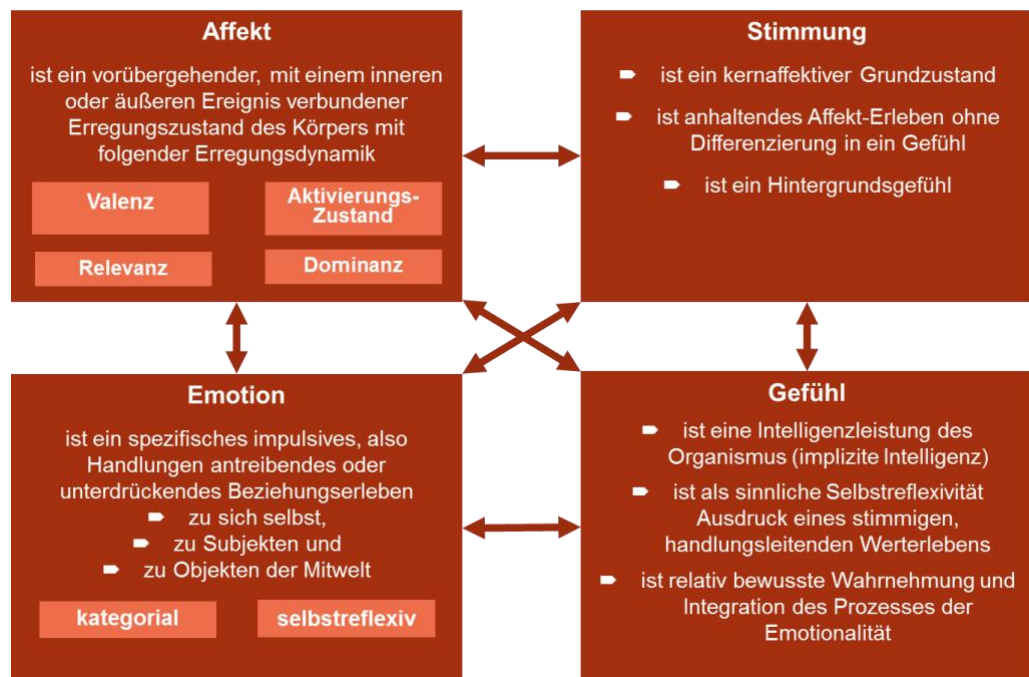
4.2.3 Unterscheidung von Fühlqualitäten

Es können vier Fühlqualitäten unterschieden werden:

a. Stimmung als kernaffektiver Grundzustand:

Stimmung als Hintergrundemotion ist für das allgemeine Wohlbefinden zuständig und ist an keinen Auslöser gebunden. Wird allein eine Veränderung des Kernaffektes ohne weitere emotionale Bedeutung wahrgenommen, erlebt man das als Veränderung der Stimmung. Kernaffektivität als Stimmung stellt den kontinuierlichen Fluss des Erlebens her, während Affekte, Emotionen und Gefühle ihn unterbrechen.

- Angenehm-aktiviert sind wir aufmerksam, angetan, freudig oder sogar glücklich.
- Angenehm-deaktiviert sind wir ruhig, entspannt, zufrieden und wunschlos.
- Unangenehm-aktiviert sind wir angespannt, nervös, gestresst oder aufgebracht.
- Unangenehm-deaktiviert sind wir traurig, depressiv, lethargisch oder erschöpft.



Die kernaffektive Ausgangslage ist als Stimmungslage zu verstehen. Sie färbt grundsätzlich die Art und Weise, wie eine Person ihre Gefühle und Emotionen erlebt. In diese Ausgangslage geht die gesamte momentane geistig-seelische und körperliche Verfassung eines Menschen ein, die sich unter anderem in den physiologischen Zuständen des autonomen Nervensystems manifestiert.

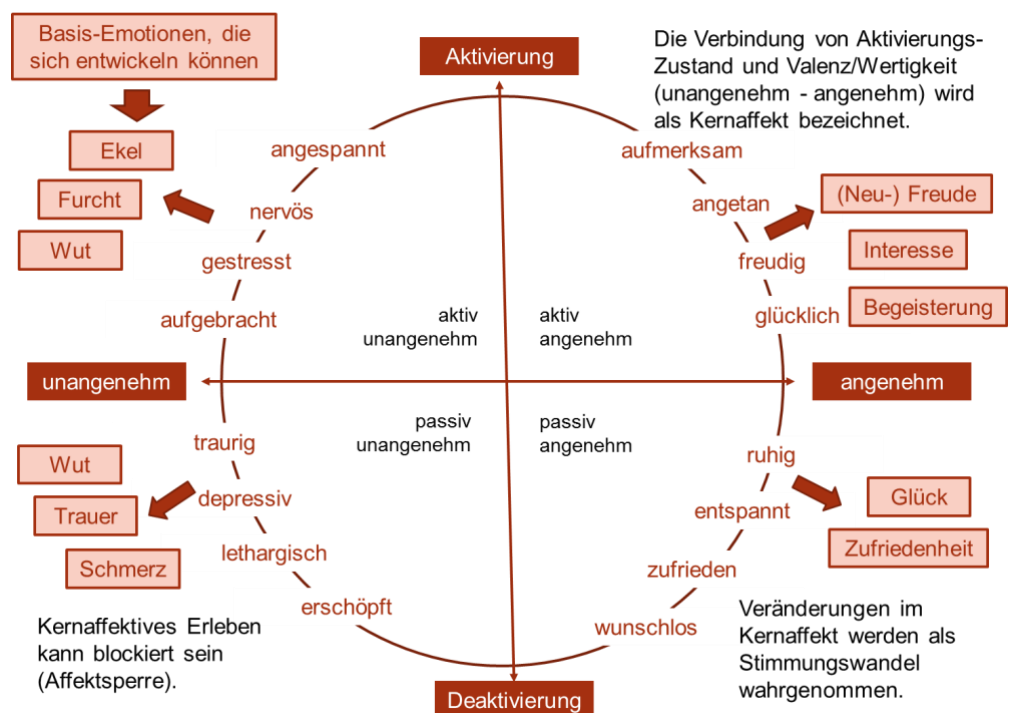
Vielfach bekommen Menschen mit psychischen Problemen ([Abschnitt 2.3.6](#)) ihre inneren Zustände nur auf dieser kernaffektiven Ebene von Wohlbefinden oder Unwohlsein mit, ohne kategoriale Gefühle (Basis-Emotionen in den Kästchen außen herum) empfinden zu können.

b. Affekt:

Auch bezogen auf den Begriff des Affektes herrscht Verwirrung und Uneinigkeit zwischen den Wissenschaftler*innen. Ein Affekt ist so entweder ein gesteigerter Ausdruck des Gefühls (V. Kast) oder ein noch nicht ausdifferenzierter Gefühlszustand (U. Geuter)²¹. Ich verwende den Affektbegriff im letzteren Sinne. Die ohne Beteiligung höherer kognitiver Prozesse, ohne bewusste Informationsverarbeitung ausgelösten

psychischen Reaktionen können also als Affekte bezeichnet werden im Unterschied zu den innerlich erlebten Gefühlen und den sich in Leibbewegungen zeigenden Emotionen, die weitaus differenzierter in Erscheinung treten. Der Begriff Affekt wird oft im Zusammenhang mit der Erregungsdynamik einer Emotion verwendet. Diese Dynamik kann unterschieden werden als

- Relevanz (ein Auslösereiz wird affektiv als wichtig oder unwichtig eingestuft)
- Valenz oder



hedonistischer Tonus (positive und angenehme oder negative und unangenehme Richtung des Affektes, die zu Bewegungsimpulsen der Hinwendung oder Abwendung verleiten kann),

- Aktivierungszustand (mit den Polen aktiviert und erregt oder deaktiviert und ruhig) und
- Dominanz (mit den Polen starker oder schwacher Ausprägung).

Die automatisch ausgelösten Affekte ergreifen Besitz vom Bewusstsein und richten die gesamte psychische Aktivität in eine bestimmte Richtung aus, z. B. als Flucht (weg von) oder Angriff (hin zu).

Affekte haben drei klar erkennbare Funktionen:

- Sie bewerten die gegenwärtige Beziehung des Individuums mit seiner Umgebung in Hinblick auf die Erfüllung oder Gefährdung angeborener Bedürfnisse.
- Die motivieren zu bestimmten Verhaltensweisen, wie z. B. Flucht oder Angriff, und energetisieren diese.

- Sie haben eine Kommunikationsfunktion in der sozialen Interaktion.

Mit Modifikationen gelten diese Funktionen auch für die komplexeren Emotionen.

c. Gefühl:

Das Gefühl ist nicht identisch mit der Emotion. Das Gefühl lässt eine Erzählung zu, hat eine narrative Länge und Breite. Weder Affekt noch Emotion sind erzählbar. Man hat ein Mitgefühl, keine Mitemotion oder Mitaffekte. Das Gefühl ist eher feststellend, konstativ. Man sagt: „Ich habe das Gefühl, dass...“. Man kann nicht sagen: „Ich habe den Affekt oder die Emotion.“

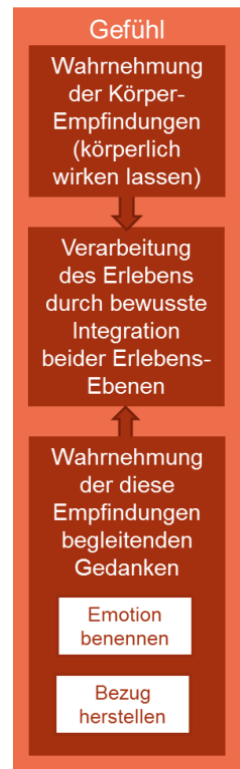
Darin liegt zugleich auch das Kommunikationsproblem der Unterscheidung von Gefühlszuständen und Gedanken als Behauptungen, Vermutungen und Meinungen. Das Gefühl hat jedoch nicht notwendig eine intentionale Struktur, muss nicht auf eine Wirkung, ein Ziel oder einen Zweck bezogen sein. Emotionen hingegen sind performativ, wollen eine bestimmte Wirkung, z. B. Aufmerksamkeit, hervorrufen.

Gefühle haben auch eine andere Zeitlichkeit. Sie lassen Dauer zu. Emotionen sind wesentlich flüchtiger und kurzfristiger als Gefühle. Der Affekt ist oft auf den Moment beschränkt.

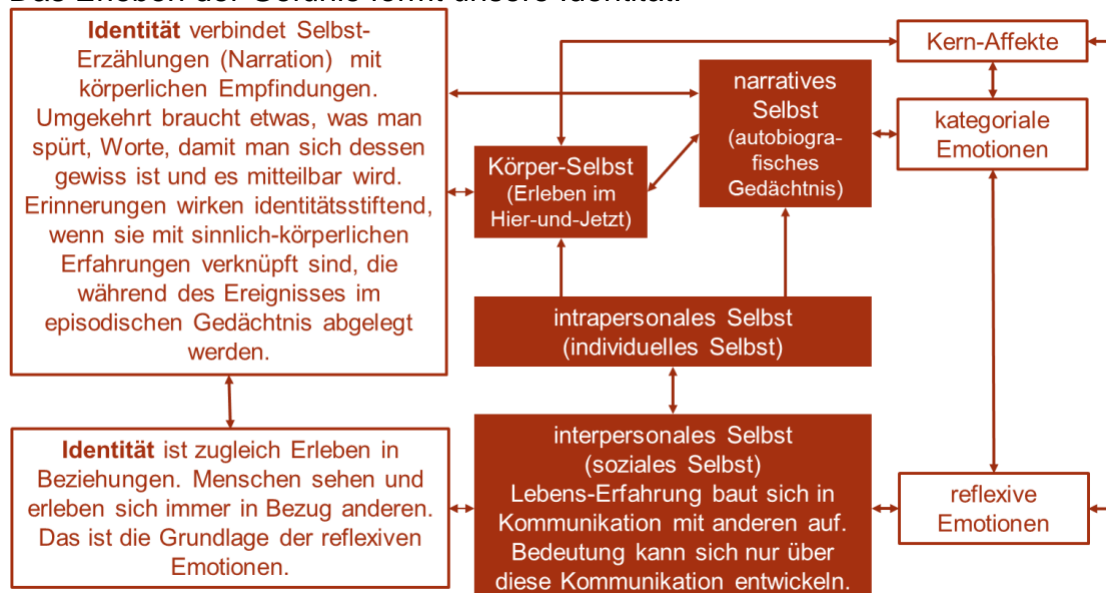
Der Begriff Gefühl bezeichnet die bewusste Integration dessen, wie wir emotional eine Situation oder einen Reiz auffassen. Dazu gelangen wir in einem Akt der Wahrnehmung unserer Körperempfindungen, der sie begleitenden Gedanken und der Verarbeitung der Wechselwirkungen. Gefühl ist im Grunde die relativ bewusste Wahrnehmung des Prozesses von Affektivität und Emotionalität.

Im Gefühl verknüpfen sich also spezifische Körperempfindungen mit bewussten Informationen. Im Gefühl nehmen wir die situative Bedeutung einer Emotion bewusst wahr und mentalisieren bzw. symbolisieren wir die emotionale Erfahrung. Um zu Gefühlen zu gelangen, muss man

- den Affekt deutlich wahrnehmen und ihn körperlich wirken lassen,
- die auftauchende kategoriale oder reflexive Emotion benennen und
- den Bezug zum intentionalen Subjekt oder Objekt herstellen, auf das sich die Emotion bezieht.



Das Erleben der Gefühle formt unsere Identität.



d. Emotionen und Körperräume:

Emotionen ergreifen uns, indem sie sich im Körper Platz verschaffen. Sie werden eher in den Körperräumen erlebt, in denen wir sie ausdrücken, weil sie mit Muskeln und deren Funktion für die

- | | |
|--|---|
| ➤ bindungsbezogene Gefühle wie Liebe, Sehnsucht, Verlangen, Trauer, Angst, teilweise auch Ärger | ➤ mehr in der Körper-Vorderseite |
| ➤ Ärger und Freude | ➤ mehr in den Armen |
| ➤ Freude | ➤ meist im ganzen Körper |
| ➤ abgrenzende Wut | ➤ mehr im Rücken, Nacken und Schultern |
| ➤ Aufregung | ➤ eher im Unterbauch |
| ➤ Angst | ➤ eher in der Magen-Gegend |
| ➤ Panik | ➤ im Kopf als quälende Gedanken |
| ➤ Aufregung, Angst und Panik | ➤ auch in den Beinen (weich und zittrig) |
| ➤ Trauer und freudige Erwartung | ➤ lassen auch die Beine weich werden |
| ➤ Wut und offene Freude | ➤ setzen Beine unter Spannung |
| ➤ Lust | ➤ macht schmelzendes Gefühl im Bauch |
| ➤ Angst | ➤ macht fallendes Gefühl im Bauch |
| ➤ Überraschung und Schreck | ➤ meist im ganzen Körper (Schreck-Reflex) |
| ➤ Ekel | ➤ eher im Hals und Verdauungs-System |

Ausdrucksbewegung verbunden sind. Auch werden Emotionen meist dort gehemmt. Sie lassen sich jedoch nicht eindeutig bestimmten Körperteilen zuordnen.

e. Gefühle und emotionaler Ausdruck im Körper:

Mit Bewusstheit hinein zu spüren in den Körper (Affektbewusstheit) kann uns helfen, ein Gefühls- und Emotionsbewusstsein zu entwickeln. Folgende Anhaltspunkte könnten hilfreich sein.

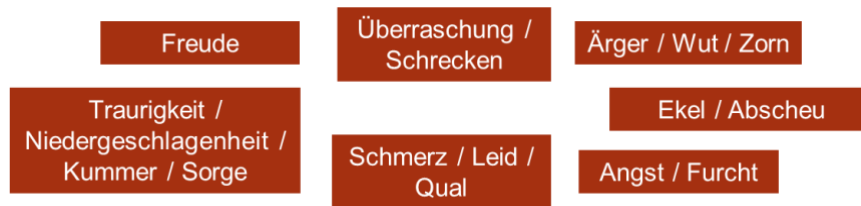
- | | |
|-----------------|--|
| ➤ Freude | ➤ Der Atem ist tief; Seufzer; Lächeln, strahlende Augen |
| ➤ Trauer | ➤ Gefühl der Sprachlosigkeit – Kloß im Hals; Lippen heruntergezogen; feuchte, gerötete Augen; verlangsamte Körper-Bewegung; Weinen |
| ➤ Furcht | ➤ Herzrasen; trockener Mund; schnelle, flache Atmung; Zittern; offen Augen mit angehobenen Augenbrauen; Impuls zu fliehen |
| ➤ Ärger | ➤ Muskelspannung, vor allem in Kiefer und Schultern; geschürzte Lippen; gespannter Kiefer (oft vorgeschoben); nach unten zusammengezogenen Augenbrauen; blitzende Augen; obere Augenlider angehoben; geröteter Nacken; Schreien; Impuls zu kämpfen |
| ➤ Ekel | ➤ Übelkeit; gerümpfte Nase; obere Lippe angehoben; sich abwendend |
| ➤ Scham | ➤ Aufkommende Hitze im Gesicht; Erröten; abgewandter Blick; Impuls, sich zu verstecken |

f. Primäre oder sekundäre Gefühle:

Phylogenetisch (von der Artentwicklung her betrachtet) und ontogenetisch (von der individuellen Entwicklung her gesehen) gibt es eine von den Affekten und Gefühlen bestimmte Verhaltenssteuerung, lange bevor sich etwas entwickelt hat, was man als Kognition, als Denken bezeichnen könnte. Affektive, emotionale Regulationsmechanismen sind Teil unseres ererbten artspezifischen Gedächtnisses. Aus psychobiologischer Perspektive haben die angeborenen affektiven Regulationsmechanismen eine wichtige Überlebensfunktion sowohl für das Individuum als auch für die Art Mensch.

- Individuell führen angeborene affektive Regulationsmechanismen dazu, dass das psychische Geschehen ohne jede Verzögerung und ohne jedes Nachdenken auf bestimmte überlebenswichtige Ziele ausgerichtet wird.
- Im Zusammenleben mit den Artgenossen dient das mit den grundlegenden Affekten fest verbundenen Ausdrucksverhalten der sozialen Interaktionsregulation. Affektive Signale lösen bei der Umgebung bestimmtes, auf die jeweiligen Bedürfnisse bezogenes Verhalten aus.

Zu den interkulturell invarianten affektiven Ausdrucks- und Reaktionsbereitschaften, die als primäre Gefühle bezeichnet werden, gehören



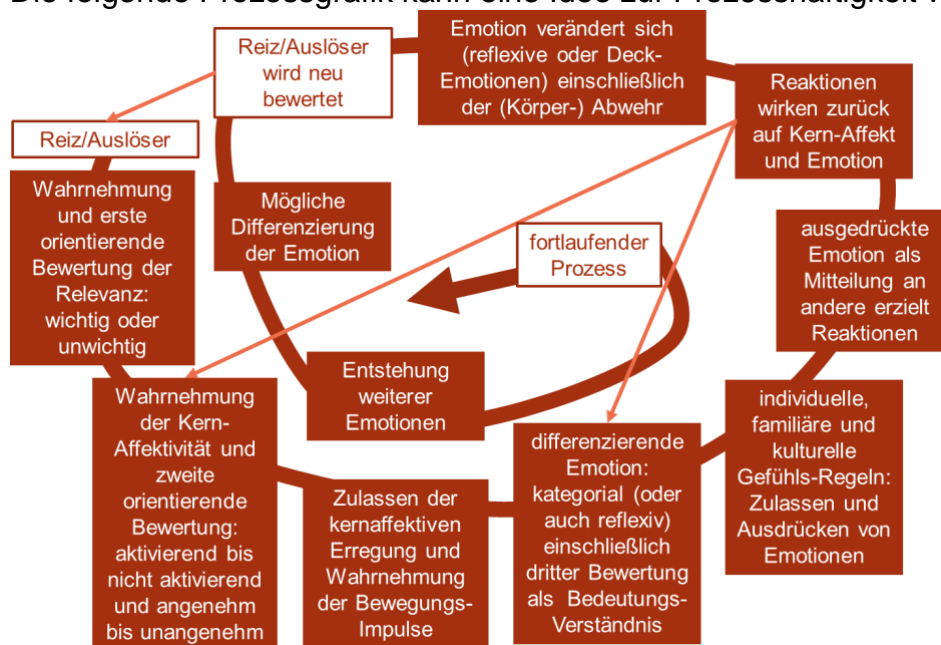
Andere Gefühle werden zwar auch in den meisten Kulturen in übereinstimmender Weise ausgedrückt, aber sie werden zu den sekundären gezählt, weil in sie schon komplexere kognitive Bewertungen eingehen.



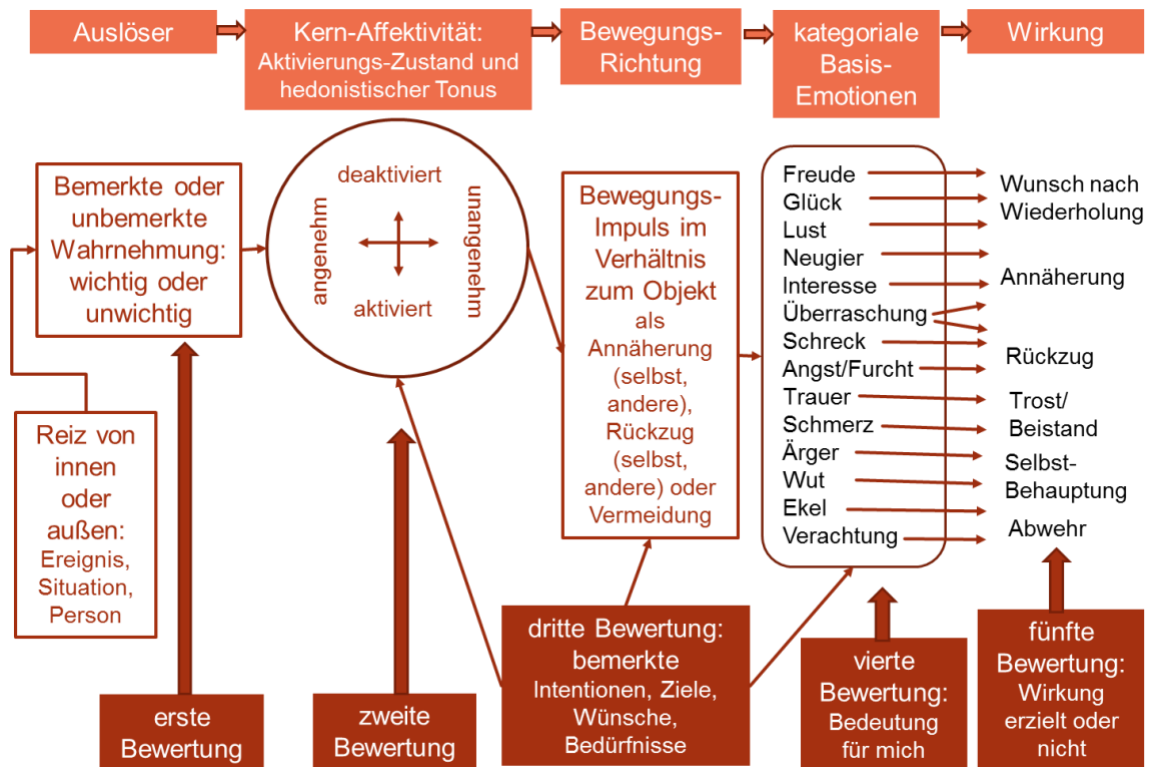
Unsere emotionalen Reaktionsmöglichkeiten im Erwachsenenalter und auch schon im frühen Kindesalter sind durch die sich neu entwickelnden kognitiven Möglichkeiten wesentlich vielfältiger und komplexer als die angeborenen emotionalen Möglichkeiten.

4.2.4 Emotionalität als Prozess

Emotionalität kann man nur dann begreifen, wenn man das Prozesshafte, das Momentane, das Fließende und Vorübergehende nachvollziehen kann. Die folgende Prozessgrafik kann eine Idee zur Prozesshaftigkeit vermitteln.



Die folgende Grafik versucht, die bisher angesprochenen Phänomene zu einem Modell emotionaler Prozesse zusammenzufassen:²²



Durch einen mehrstufigen Prozess der Aufmerksamkeit, der immer verbunden ist mit einer mehr oder minder bewussten Bewertung des inneren und äußeren Geschehens, differenziert sich ein Gefühlszustand heraus, mit dem in uns selbst und in der Mitwelt eine bestimmte Wirkung erzielt wird oder aber nicht, was einen neuen Gefühlsprozess in Gange setzt.

Phase	Bedeutung	Entwicklungsaufgabe
1. Noch vage Orientierungs-Reaktion	<ul style="list-style-type: none"> Erregung als Zustand erhöhter Wachsamkeit: Hier geschieht etwas Wichtiges (<i>erste Bewertung</i>). Erfassen des Aktivierungsgrades und der Wertigkeit (Lust - Unlust, angenehm – unangenehm) 	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützen beim Gewährwerden der Erregung durch eine feinspürende Selbstwahrnehmung Achtsamkeit erzeugen Erregungsmodulation: Zulassen, Abschwächen oder Verstärken der Leibimpulse
2. Vorklärende Einschätzung (Zuwachs von Energie und Aufmerksamkeit)	<ul style="list-style-type: none"> Empfinden eines Wandels in Wachsamkeit und Energie Gefühl für die Wertigkeit (Valenz) (<i>zweite Bewertung</i>) Sich dem Reiz annähern, ihn vernichten oder vermeiden = primäre Emotion (<i>dritte Bewertung</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Klären, ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt, damit die Person Ziele verfolgen kann (sonst: Willenshemmung) Klären, ob die Person sich eher zu- oder abwenden möchte
3. Unterscheidung und Differenzierung kategorialer Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> Was bedeutet das für mich? (<i>vierte Bewertung</i>) Was meldet mein automatisches körpereigenes Signalsystem zur Bewertung von Vorhersagen? 	<ul style="list-style-type: none"> Bewusstwerden der einzelnen beteiligten Emotionen und ihre Bedeutung durch Körperempfindungen, Gedanken und Bilder Klären des Bezuges zwischen Subjekt und Objekt oder Ereignis
4. Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> Welches Verhalten löst das Gefühl oder der Gefühlsmix in mir aus (<i>fünfte Bewertung</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Bewusstwerden der (Re-) Aktionen vor dem Hintergrund der erlebten Gefühle

4.2.5 Bewegungsrichtung der Gefühle

Gefühle können von ihrer Wirkung her zu einer Hin- oder einer Wegbewegung führen.

Zuordnung	Beispiele
Gefühle der Hinbewegung	Mitgefühl, Freude, Lust, Ärger/Wut (als Grenzziehung und Selbst-Behauptung)
Gefühl der Hinbewegung, die nicht (mehr) möglich ist	Trauer (als Ausdruck von Verlust und Abschied), Hass (als Ausdruck der Liebesunmöglichkeit)
Gefühle erfüllter Hinbewegung	Dankbarkeit, Seligkeit, Würdigung
Gefühle der Wegbewegung	Angst, Hass, Scham, Ekel

4.2.6 Ersatz- oder Deckgefühle

Die tatsächlichen emotionalen Antworten, die ein Mensch auf eine Situation gibt, werden in einem komplexen inneren Prozess erst erzeugt. Hier spielt nicht nur herein, was man empfindet (körperliche Erregung und Bewegungsimpulse) und fühlt (Stimmungen und Richtung der Bezugnahme zu einem Objekt), sondern auch, was man empfinden und fühlen darf oder nicht. Letzteres wird durch mehr oder weniger bewusste **Gefühlsregeln** festgelegt.

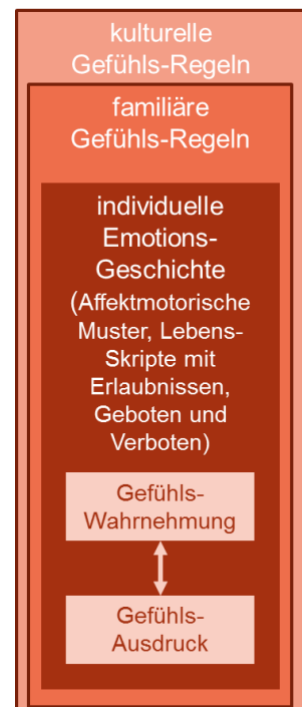
Die bekanntesten Regeln sind: Ein Junge weint nicht. Ein Mädchen zürnt nicht. Diese Regeln führen häufig dazu, dass Männer statt Traurigkeit Wut und Frauen statt Wut Traurigkeit entwickeln.

Gefühlsregeln sind kulturell, familiär und durch die individuelle Emotionsgeschichte bestimmt. Sie beziehen sich auf die innere Wahrnehmung und Verarbeitung der Gefühle („Trag dein Herz nicht vor dir her.“) sowie auf den Ausdruck der Gefühle („Lass niemanden deine Aufregung sehen.“).

Wird der natürliche Ausdruck von Gefühlen aberzogen, kommt es seelisch zur inneren Entfremdung, zum Verlust der Identität und inneren Stimmigkeit und körperlich zu chronischen Verspannungen (Bildung eines Körper- „Panzers“), zur Abwehr tabuisierten Gefühlsausdrucks.

Es kommt zu einer Gefühlsüberlagerung:

- Eifersucht überlagert das Weg-Gefühl der Angst oder das Hin-Gefühl der Wut
- Traurigkeit überlagert das Hin-Gefühl der Wut (oft bei Frauen)
- Wut überlagert das Abschiedsgefühl der Trauer (oft bei Männern)
- Verzweiflung, Ohnmacht, Hilflosigkeit überlagert die Trauer
- Neid überlagert das Hin-Gefühl der Freude (diese darf nicht zugelassen werden im Hinblick auf die Würdigung der als vergleichsweise geringer eingeschätzten eigenen Fortschritte und Erfolge)
- Hinter Bitterkeit versteckt sich das Hin-Gefühl der Wut oder das Entbehrungs-Gefühl des Hasses
- Das Weg-Gefühl der existenziellen Angst wird oft als Aggression, mitunter als Scham oder Schuldgefühle „maskiert“.



Dieser Prozess kann umgekehrt werden durch situative Achtsamkeit im Hinblick auf Leibempfindungen, durch achtsame Wahrnehmung und spürbewusste Vergrößerung kleinster Bewegungsimpulse. Ein gestörtes Gefühlserleben als Gefühlsverwechslung oder Gefühlsfehlektettierung (Ersatz- oder Deckgefühle) wird am ehesten bottom-up über eine Verbesserung (Erweiterung, Verfeinerung) der Empfindungsfähigkeit, des

Spüribewusstsein wiederhergestellt. Was an Empfindung und Feinspürigkeit abgespalten (dissoziiert) wurde, um bestimmte, eher unangenehme Gefühlszustände nicht erleben zu müssen, wird so wieder assoziiert (integriert). Dank der über die einzelnen Sinne oder als Gesamtsinneserfahrungen (Synästhesie) wahrgenommenen Empfindungen, dank unserer Bewusstheit (freundlichen Achtsamkeit) für Veränderungs- und Bewegungsprozesse im und am Körper können wir einen Blick auf den Organismus in voller biologischer Aktion, auf die Lebensmechanismen bei der Arbeit werfen. Hätte der Mensch nicht die Möglichkeit, Körperzustände zu empfinden, die genetisch als unangenehm oder angenehm definiert sind, gäbe es in seinem Leben kein Leid und keine Seligkeit, keine Sehnsucht und kein Erbarmen, keine Tragödie und keinen Ruhm.

4.2.7 Konstruktiver Umgang mit Gefühlen

Die Frage im Zusammenhang mit Gefühlen und Gefühlsausdruck als Emotionen ist: Wollen wir eher einen kontrollierten oder einen spontanen Menschen?

Gefühlskontrolle dient dazu, Gefühle in sozial und situativ akzeptierbarer Weise auszudrücken, so dass wir uns selbst und andere nicht unnötig erschrecken und schockieren, dass wir Teil der Gemeinschaft bleiben können, der wir zugehören wollen. Gefühlskontrolle wird in der Primärgruppe (Eltern, Geschwister und andere Nahestehende) im Zusammenhang mit Bindungserfahrungen gelernt. Emotionale Durchbrüche, die uns als heftig erscheinen, lösen Angst aus, unter anderem Angst vor Kontrollverlust und Verlassen-Werden. Angst vor Emotionen kann zu einer Idealisierung der Coolness – insbesondere im Hinblick auf Gefühlsäußerungen von Männern – und damit zur Alexithymie (Gefühlsarmut) führen.

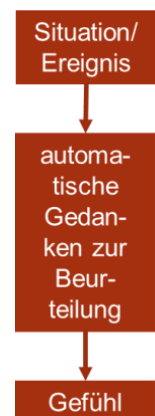
4.2.8 Gefühlsentstehung

Um mit Gefühlen besser umgehen zu können, sie mehr zulassen, aber auch mehr kontrollieren zu können, ist es nützlich, sich die Entstehung von Gefühlen zu vergegenwärtigen:

a. Gefühle entstehen durch Gedanken:

Durch bestimmte Gedanken im Zusammenhang mit einer Person und einem Ereignis, meist verbunden mit bestimmten Atem- und Bewegungsmustern und Körperhaltungen, erzeugt man in sich vor dem Erfahrungs- und Erwartungshintergrund seines Lebens zu Beziehungen und Situationen bestimmbare Gefühle. Mit Gedanken deuten wir eine Situation. Dies geschieht in der Regel blitzschnell und bleibt darum zumeist unbewusst. Wenn man an etwas anderes denkt, fühlt man sofort auch anders. Beispiel: Ihnen wurde das Handy gestohlen (Situation). Sie denken: „Ich bekomme mein Handy nie wieder.“ (Gedanke) und werden traurig (Gefühl). Es gibt eine Reihe von unbrauchbaren Gedanken, die typischerweise automatisch auftreten und problematische Gefühle hervorrufen können:

- Katastrophen-Denken löst z. B. Angst und Hoffnungslosigkeit aus: „Ich habe die Prüfung nicht bestanden. Ich kann mir die Aussichten auf gute Jobs abschminken.“
- Dichotomes (folgerndes Wenn-Dann-) Denken löst z. B. Enttäuschung und Traurigkeit aus: „Mein Chef hat meine Arbeit nicht gelobt. Also war alles umsonst.“
- Fokussierung auf das Negative löst z. B. Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle aus: „Auch wenn man mich gelobt hat, weiß ich doch, dass ich viele Dinge nicht kann.“
- Auslassung positiver Aspekte löst z. B. Minderwertigkeitsgefühle aus: „Das war reines Glück, dass ich die Prüfung bestanden habe.“
- Übergeneralisierung löst z. B. Hoffnungslosigkeit aus: „Es ist typisch für mich, dass es nicht klappt.“



- Personalisierung löst z. B. Schuld- und Schamgefühle aus: „Nur weil ich nicht aufgepasst habe, hat die Teamarbeit nicht funktioniert.“
- Labeling oder Etikettierung, also Festlegung auf ein bestimmtes Muster, löst z. B. Minderwertigkeitsgefühle und Hilflosigkeit aus: „Ich bin ein schwacher Mensch.“
- Gedankenlesen löst z. B. Scham aus: „Die anderen denken bestimmt, ich sei ein Idiot.“
- Fokus auf Beurteilungen löst z. B. Schuldgefühle aus: „Ich müsste besser sein.“
- Wahrsagen löst z. B. Einsamkeitsbefürchtungen und Angst aus: „Sie wird mich bestimmt bald wieder verlassen.“

Beispiel der kognitiven Kontrolle von Angst:

	Angst	Kontrolle
1.	Ich könnte einen Fehler machen.	Ich mache ganz sicher Fehler, wenn ich mich an etwas Neues herantraue.
2.	Jemand könnte das nicht mögen.	Ich kann sicher sein, dass es jemanden gibt, dem nicht gefällt, was ich tue.
3.	Jemand wird mich kritisieren.	Kritik ist wahrscheinlich. Ich bin nicht vollkommen. Konstruktive Kritik ist nützlich. Doch nicht jede Person kann konstruktiv kritisieren.
4.	Ich könnte lästig sein und im Wege stehen.	Sicher, denn jedes Mal, wenn ich zu einer anderen Person spreche, unterbreche ich sie und dränge ich mich auf.
5.	Der wird denken, dass ich nichts tauge	Vielleicht glaubt er wirklich, dass ich nichts taue. Werde ich das aushalten und überleben? Manchmal bin ich nicht so hervorragend. Manchmal sieht jemand in mich hinein, was er bei sich selbst nicht sehen kann und will. Kann ich das unterscheiden?
6.	Ich könnte für nicht gut genug gehalten werden.	Wenn ich von mir selbst glaube, dass ich perfekt sein müsste, werde ich wohl immer Schwächen an mir entdecken und darunter leiden.

b. Gefühle entstehen durch Bedürfnisse:

Wir haben stark unterschiedliche Gefühle, je nachdem ob unsere Bedürfnisse befriedigt werden oder nicht.

Sogenannte negative, belastende, teilweise ängstigende Gefühle erleben wir, wenn sich Bedürfnisse nicht erfüllen. Sogenannte positive Gefühle weisen uns auf Bedürfnisse hin, die sich gerade erfüllen oder erfüllt haben. Beispiel: Da mir ein Handy gestohlen wurde, mit dem ich gerade eine Nachricht schreiben wollte (Situation), werden ich ärgerlich (Gefühl), weil mir Kontakte zu Personen (Bedürfnis) wichtig sind.

Es ist normal, aber lange nicht immer förderlich, dass Menschen in einer Problem- oder Konfliktsituation unangenehme Gefühle so schnell wie möglich beenden wollen. Als negativ erlebte Gefühle zeigen ein Erleben an, das die Verwirklichung der eigenen Bedürfnisse frustriert oder bedroht. Zweck dieser Gefühle ist eigentlich, dass ein Mensch so sein Verhalten ändert, dass das frustrierende Erleben beendet wird. Ein Mensch versucht also eine für ihn schwierige Situation zur Bedürfnisbefriedigung und die damit einhergehenden Gefühle angemessen zu bewältigen, verwendet eine Bewältigungsstrategie. Gelingt ihm die Bewältigung der schwierigen Situation und die Beruhigung seiner negativen Gefühle, dann handelt es sich anscheinend um eine funktionale Bewältigungsstrategie. Wenn man jedoch als negativ erlebte Gefühle mit einer Strategie zu bewältigen versucht, die zu einer unmittelbaren oder späteren Verschlimmerung der Problematik führt, dann handelt es sich um eine dysfunktionale oder fehlerhafte Bewältigungsstrategie. Fehlerhaft ist die Strategie deshalb, weil sie zwar unmittelbar die emotionale Belastung reduziert, aber ihrerseits wiederum leibseelisches Leiden verursacht. Es geht darum, solche Verhaltensweisen und Gedanken zur Problemsituation zu erkennen, die uns letztendlich schaden und herauszufinden, welche Gefühle man dadurch in Schach zu halten versucht.

Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.



Das Lösch-Wasser verursacht mehr Schaden als der Brand.

c. Gefühle entstehen durch die Einnahme bestimmter Körperhaltungen und die Durchführung bestimmter Bewegungen:

Gefühle und emotionale Zustände sind immer im Körper wahrnehmbar. Um zu klären, was man fühlt, kann man seine Aufmerksamkeit auf den Körper richten. Umgekehrt kann man sich durch die Einnahme bestimmter Körperhaltungen in Gefühlszustände hineinversetzen oder aus Gefühlszuständen herausbringen. Beispiel: Wer lächelt, kann nicht zugleich traurig sein. Haltung und Körperausdruck modulieren Gefühle als Affekte, Stimmungen und Emotionen. Körperhaltungen und Bewegungen können Gefühle induzieren und verstärken, sind aber nicht mit den Gefühlen identisch. Der Erwerb emotionalen Wissens beinhaltet eine Verkörperung emotionaler Zustände. Empirische Forschungen zeigen, dass der Stimmausdruck von Gefühlen das zugehörige Gefühl verstärkt. Nicht nur Haltung, Ausdruck oder Aktivierung, auch Empfindungen, die man bei Berührungen hat, oder Bewegungen wirken sich auf Gefühlsurteile aus: Wer z. B. einen rauen Gegenstand in der Hand hält, wertet eine soziale Interaktion als schwieriger als derjenige, der einen glatten Gegenstand berührt.

Beispiel für Neuorientierung der Gefühle über den Körper:

- Denke an einen für dich schwierigen emotionalen Zustand, denn du gern verändern möchtest.
- Erkunde die Empfindungen, Bewegungsimpulse, Gedanken, Bilder, Gefühle, die mit dem Zustand zusammenhängen.
- Erlaube deinem Körper, dich in eine Position zu führen, die diesen Zustand verkörpert. Versuche, weniger mit dem Kopf heranzugehen. Versuche, es geschehen zu lassen. Nimm die Körpererfahrung in diesem Zustand wahr.
- Lass deinen Körper in das Gegenteil dieses emotionalen Zustandes gehen. Bleib einige Momente in dieser zweiten Position. Nimm die Erfahrung in ihren Qualitäten (Empfindung, Bewegung, Gefühle, Gedanken, Bilder) wahr.
- Wechsle in die erste Position zurück. Spüre nach. Gehe dann in die zweite Position. Spüre nach.
- Lass deinen Körper in eine Position dazwischen einpendeln. Was nimmst du hier wahr?
- Erlaube dir so viel Zeit, wie du möchtest, um nachzuspüren und zu verstehen

4.2.9 Gefühl sein oder Gefühl haben

Es macht einen großen Unterschied, ob wir unser Gefühl sind, also mit ihm identifiziert sind und uns nicht von ihm lösen können, oder ob wir ein Gefühl haben. Wenn man sein Gefühl ohne Realitätsüberprüfung als untrügliches Abbild der Realität ansieht, wird die Wahrnehmung, werden Gedanken und Handlungen stark davon beeinflusst.

- Man stelle sich vor, der Mensch, der uns am liebsten ist, hat sich einen Tag nicht bei uns gemeldet. Wenn man Verlassenheitserlebnisse in der Kindheit hatte, kann diese Situation ein tiefes Gefühl von Einsamkeit auslösen. Wegen dieses Gefühls entsteht in uns der Gedanke, verlassen worden zu sein, worauf jede Minute, in der sich die geliebte Person nicht meldet, wie eine Ewigkeit erscheint. **Das Gefühl beeinflusst die Wahrnehmung.**
- Vielleicht denkt man dann, dass das irgendwann so kommen musste, dass man der einsamste Mensch der Welt ist. **Das Gefühl beeinflusst die Gedanken.**
- Angespannt und ängstlich greift man zum Telefon und beklagt sich bei diesem Menschen über seine Zurückweisung. **Das Gefühl beeinflusst das Handeln.**

Wenn man diese Beeinflussung zulässt, wird die gesamte Erlebenswelt und wird der Handlungsspielraum von den Gefühlen regiert.

Gefühle regieren ums umso mehr, je größer unsere emotionsregulatorischen Defizite sind. Defizite sind:

- a. Geringe Akzeptanz von Gefühlen überhaupt und wenig Emotionstoleranz, insbesondere für als negativ, als beängstigend, als das Selbstbild verletzend erlebte Emotionen.
- b. Dysfunktionale Strategien im Umgang mit Gefühlen (Bewältigungsstrategien) im Sinne der Vermeidung von emotionsauslösenden Situationen und der Unterdrückung des emotionalen Erlebens (Emotionsphobie) durch
 - Ablenkung (kognitiv, Sex, chatten, Spiel usw.)
 - Aufschieben (Prokrastination)
 - ständige Aggressivität, Wutausbrüche
 - Essattacken und Drogeneinnahme
 - Flachatmung und Ausdrucksvermeidung
 - Schweigen oder Vielrednerei oder Vermeidung von bestimmten Gesprächsthemen
 - Beziehungsabbruch oder sozialen Rückzug
 - Selbstverletzungen, Dissoziation (Abspaltungen) oder Suizidalität
- c. Emotionsgetriggertes Grübeln anstelle wirksamer Problemlösung durch experimentelles Handeln im Rahmen eines kalkulierten Risikos mit Auswertung, eventuell unter Hinzuziehung wohlwollender, aber durchaus wacher und kritischer Dritter
- d. Dysfunktionale kognitive Einstellungen und Bewertungen
- e. Erleben undifferenzierter Emotionen
- f. Unzureichende Einsicht in die Bedeutung der Emotionen im Hinblick auf Bedürfnisse
- g. Fokussierung auf sogenannte negative Emotionen
- h. Reduzierte Fähigkeit, sogenannte positive Emotionen zu empfinden bzw. zu aktivieren
- i. Reduzierte Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, wenn man emotional übererregt ist

Mit Hilfe von Achtsamkeit kann man lernen, Gefühle wahrzunehmen und sie als ein Ereignis zu akzeptieren, das zu diesem Zeitpunkt stattfindet, ohne dass man damit dem Gefühl unmittelbar einen Wahrheitsgehalt zuspricht. Es ist in dem Augenblick da – nicht mehr und nicht weniger.

Häufig geht es im Zusammenhang mit Gefühlen und emotionalem Gefühlsausdruck um eine Neuverkörperung der Person, um eine Wiederbelebung des Selbst in einem Prozess, der emotionale Unbeweglichkeit, Taubheit und Dysregulation aufzuheben hilft. Der Körper ist ein zentrales Mittel, um die Erregungsspannung von Emotionen zu regulieren:

- durch Aktivierung der überregulierten Emotionen (verstärktes Atmen und Bewegen)
- durch Beruhigung der unterregulierten Emotionen (langsames Atmen und Bewegen, Sicherheit durch Halt)

Die Fähigkeit der Menschen zur Selbstregulation der Gefühle hat zugenommen,

- wenn sie wieder denken, fühlen, spüren können, was sie zu denken, zu fühlen, zu spüren lange Zeit nicht wagten,
- wenn sie wieder tun können, was sie tun nicht wagten,
- wenn sie wieder fähig zum Handeln sind, da sie es vorher nicht waren, und
- wenn sie die dabei auftauchenden Emotionen eigenständig einfangen, beruhigen, harmonisieren, ausgleichen können.

Selbstregulation kann bewusst und unbewusst erfolgen. Sie entsteht durch freundliche Achtsamkeit, bei der wir die Erfahrungen so lassen, wie sie sind (Tun durch Nicht-Tun). Sie ist damit mehr als Selbstkontrolle, die eher auf bewusste Veränderung aus ist und kognitiv gesteuert ist und nahe an der autoritären Selbstbeherrschung rangiert.



Im Kontext von Zusammenleben beinhaltet Selbstregulation als ständiges Prozessziel die Entwicklung der Fähigkeiten,

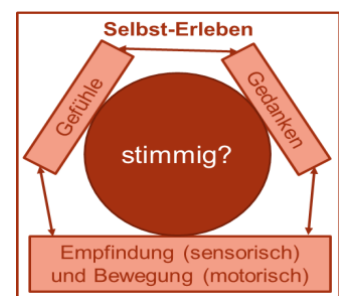
- schädigende und hinderliche Lebensmuster zu verändern,
- sich als handelndes Subjekt gegen Zumutungen der Kultur und Zivilisation (Politik, Wirtschaft, Technologie) zu behaupten und
- eine dysfunktionale oder dysregulierte Emotionalität funktionaler zu gestalten.

Sich selbst zu regulieren bedeutet,

- sich mit freundlicher Achtsamkeit sein Tun wie sein Unterlassen während des Handelns klarzumachen („Was vermeide ich, indem, ich dies tue.“),
- an der Unterscheidung zu feilen, was einem gut oder nicht guttut,
- für innere Stimmigkeit zu sorgen, indem man die innere Mitte jenseits der jeweiligen Polaritäten des Alltags aufsucht und indem man mit freundlicher Achtsamkeit eine Widerspruchsfreiheit zwischen Denken, Körperempfinden, Gefühlen und Handeln anstrebt.

Stimmig fühlt sich etwas an,

- wenn die sprachlichen und die körperlichen Repräsentationen kongruent sind,
- wenn eine Übereinstimmung von äußeren Reizen und innerem Erleben erlebt wird,
- wenn Empfindung und Bewegung, Gefühle und Gedanken zusammenzupassen scheinen,
- wenn innere und äußere Erfahrungen zu einem integrierten Erleben verschmolzen sind.



Zur Selbstregulation gilt es, eine freundlich-aufmerksame Wachheit für folgende Bereiche seines Daseins zu entwickeln:

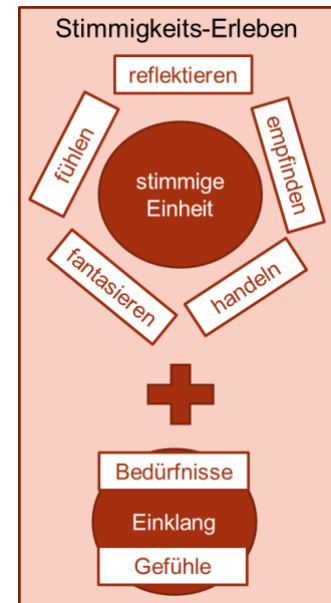
	Vergangenheit Was war? Wie kam es dazu? Wer oder was hat davon profitiert? Wer oder was hat darunter gelitten?	Gegenwart Was ist hier und heute? Wie geht es mir damit? Will ich das oder nicht?	Zukunft Was wird möglich und wahrscheinlich sein? Welche Träume/Wünsche/Ziele/Potenziale/Chancen/Möglichkeiten habe ich?
Erleben Wünsche/Bedürfnisse/Motive, Antriebe, Körperempfindungen/Körperimpulse, Gefühle/Affekte/Emotionen/Stimmungen Intellekt/Gedanken inkl. Bilder			
Verhalten Handlungen als Tun und Unterlassen mit Planen, Entscheiden und Auswerten			
Bezogenheit Herkunftsfamilie, Interaktionen, Soziale und ökologische Systeme, wechselseitige Abhängigkeiten			
Mitweltkontext Kultur/Subkultur, Sprache und Ethik, Menschenbild, Normensystem, Zeitgeist, Religion und Weltanschauung, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft, Geschichte und Utopien			

Es geht also nicht um die Richtigkeit der Einzelwahrnehmung (Empfinden, Gefühle, Gedanken), sondern um den innere Eindruck der Stimmigkeit aller Wahrnehmungseindrücke im Kontext des jeweiligen Geschehens. Bei gesundem Körpererleben ist der ganze Körper im jeweiligen Moment für die Erfahrung offen.

Seine sinnlichen Qualitäten werden als Quell der Lebensfreude und des Lebensgenusses erlebt. Ein intaktes, positives Körperbild und ein ungestörtes differenziertes Körpererleben zeigen psychische Gesundheit an. Weil lebende Systeme sich im Austausch mit ihrer Mitwelt und Umwelt regulieren, gehört zur Fähigkeit der Selbstregulation, von sich aus die Beziehungen zu anderen regulieren zu können. Zufrieden kann ein Mensch nur sein, wenn er auch in seiner Bezogenheit zufrieden ist. Wenn Reflektieren, Fühlen, Empfinden, Fantasieren und Handeln zu einer stimmigen Einheit zusammenfinden und es zu einem Einklang der Gefühle mit den Bedürfnissen kommt – bei Anerkennung der Bedingungen und Möglichkeiten des eigenen Lebens – stellt sich ein Stimmigkeitserleben als psychophysische Basis für Selbstregulation ein. Eine gestörte Selbstregulation kann man als Grundlage psychischer Störungen ansehen. Seelische Dysfunktionen bestehen in der Unfähigkeit, Aspekte des Erlebens in das Selbstsystem zu integrieren und sich selbst mit seiner inneren Welt im Austausch mit der Mit- und Umwelt zu regulieren. Im Zentrum der Entwicklungsbemühungen sollte deshalb der Versuch stehen, die fehlende oder begrenzte Fähigkeit zur Selbstregulation wiederherzustellen.

Zum Zwecke der kritisch-freundlichen Selbstregulation sollte man sich häufig folgende und ähnliche Fragen stellen:

- Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Was war heute neu und gut in meinem Leben?
- Was kann und will ich für mein dauerhaftes, langfristiges Wohlbefinden tun oder unterlassen?
- Welche konstruktiven, kreativen, nützlichen Fähigkeiten habe ich? Welche Ziele (bejahend, positiv, konstruktive Ziel-Zustände beschreibend) habe ich?
- Was ist meine Wunschlösung für das Problem, für den Konflikt, für die Krise?
- Wunderfrage: Woran würde ich im Äußeren und im Verhalten der mich umgebenden Menschen merken, dass ich mein Ziel erreicht habe und mein Wunsch in Erfüllung gegangen ist?
- Mit wem kann ich lachen, Freude haben? Wer versteht mich und bei wem kann ich ehrlich sein? Wer unterstützt mich, steht mir zur Seite, wenn ich nicht weiterkann und weiß?
- Was steht als Entwicklung an? Was kann ich noch lernen? Was hindert mich in meiner Entwicklung? Was kann ich entlernen, aufgeben, loslassen, vergessen, vergeben, verzeihen...?



Es geht zur Förderung eines möglichst gewaltfreien Miteinanders nicht darum, (bestimmte) Gefühle zu unterdrücken, zu vermeiden, im Zaum zu halten. Wohl aber ist es für ein konstruktives Miteinander erforderlich, die eigenen Gefühle zu kontrollieren und zu regulieren und nicht die Emotionen in unangemessenen Situationen auszuagieren.

Gefühle zu kontrollieren, erfordert die Einsicht, dass wir es selbst sind, die sich Gefühle machen und dass wir nicht unser Gefühl sind. Wir sind keine Opfer unserer Gefühle, auch wenn es sich manchmal so anfühlt, wenn uns starke Gefühle aus der Kindheit zu überfluten scheinen. Gefühle entstehen nur in uns selbst und werden nie von außen hervorgerufen, weder durch eine andere Person noch durch ein Ereignis.

Beispiel: Man hört in Gegenwart eines Freundes, dass einem Nachbarn die Mietwohnung gekündigt wurde. Man selbst denkt: „Das ist schlimm.“ Man macht sich Sorgen (Angst) um die eigene Mietwohnung. Der Freund denkt: „Das interessiert mich nicht. Ich habe eine Eigentumswohnung. Und die ist abbezahlt.“ Daher ist ihm die Situation eher egal (Gleichgültigkeit), weil er nicht direkt betroffen (identifiziert) ist.

Dieselbe Situation im Außen ruft also bei unterschiedlichen Personen unterschiedliche Gedanken und Gefühle hervor. Die Situation an sich enthält und macht keine Gedanken und Gefühle.

4.2.10 Neuorganisation und Neuorientierung der Gefühle

Gefühle sind mit Mustern und Schemata, Szenen oder Skripten verbunden, um die sie sich organisieren. Gefühle sind nur durch Gefühle zu verändern. Eine Arbeit an der Neuorganisation der Emotionalität erfordert einen dialektischen Prozess zwischen

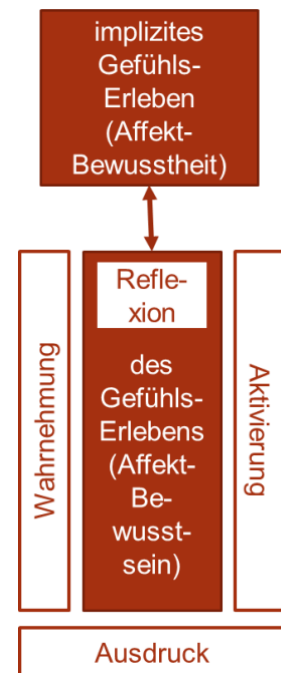
- dem impliziten Erleben (Bewusstheit) und
- der bewussten Reflexion (Bewusstsein).

Neuorganisation der Gefühle bedeutet: Die Person entwickelt Affekt-Bewusstheit und Affekt-Bewusstsein.

Affekt-Bewusstheit entsteht durch Steigerung der Achtsamkeit für affektive Prozesse. Achtsam kann die Gefühlsregulation verbessert werden. Affekt-Bewusstsein entsteht in der Gemeinsamkeit von Aktivierung, Wahrnehmung, Ausdruck und Reflexion. Darüber lassen sich die Muster und Skripte zur Emotionalität erschließen.

Damit ein Gefühl neu organisiert, gegebenenfalls eine destruktive durch eine konstruktive Emotion ersetzt werden kann, muss sie im Bewusstsein mit der Person oder dem Objekt und mit dessen Bedeutung in der Beziehung des Subjektes zu ihm verknüpft werden.

Auf Basis des Affekt-Bewusstseins findet man zur persönlichen Bedeutung der Gefühle: Was fühle ich wem gegenüber in Bezug auf welches Bedürfnis und welche Angelegenheit? Das Gefühl wird verstanden. Die Person findet auf körperlich differenzierende Weise ein neues affektmotorisches Schema, das ihr hilft, das Gefühl auf eine neue Weise zum Ausdruck zu bringen. Die Person wird mit diesem neuen Schema vertraut, indem sie es in dialogischen Szenen erprobt.



4.2.11 Emotionsregulatorische Kompetenzen

Um zu funktionalen Strategien der Gefühlsbewältigung zu finden, brauchen wir

- Gelassenheit, das hinzunehmen, was man zurzeit oder generell nicht ändern kann,
- Mut und Kreativität, Situationen und Beziehungskonstellationen zu ändern, die man ändern kann,
- Sensibilität und Weisheit, das erste vom zweiten zu unterscheiden und zu unterscheiden, welche Strategien zur Veränderung hilfreich sind und welche uns selbst oder anderen Personen, die uns wichtig sind, letztendlich schaden.

Leider lassen sich viele leidvolle Situationen, Erlebnisse und Erfahrungen nicht sofort zum Positiven verändern. Je mehr wir uns gegen dieses Erleben auflehnen, desto intensiver werden die diese Situationen begleitenden Gefühle. Wenn man merkt, dass der Kampf gegen ein bestimmtes Erleben und bestimmte Gefühle zu einer Verschlechterung führt, kann es sehr hilfreich sein, wenn man lernt, sein Erleben einschließlich der als negativ erlebten Gefühle zu akzeptieren. Auch wenn man eine Erlebensrealität nicht verändern kann, kann man doch seine Haltung zur Realität verändern, in diesem Falle von der Idee der Veränderung hin zur Idee der Akzeptanz. Hat man gelernt, die unmittelbare Realität zu akzeptieren, kann man sich in Folge auch überlegen, ob es einen besseren, hilfreicherem Umgang mit den Gefühlen, den auslösenden Gedanken und den Situationen geben kann.

- a. Problematische Emotionen, die wir vermeiden, blockieren unsere Entwicklung. Deshalb ist es dringend geraten, sich zur Erreichung persönlicher Entwicklungsziele Situationen auszusetzen, die problematische Emotionen auslösen (Exposition).
- b. Es geht darum, mit seinen Gefühlen umgehen zu lernen. Dazu muss man Emotionen bewusst und differenziert wahrnehmen und benennen und situative Auslöser von Emotionen verstehen.
- c. Erst, wenn man das Erleben von Emotionen, besonders der als negativ eingestuften Gefühlsbereiche, akzeptiert und toleriert, kann man die Gefühle regulieren lernen. Es geht also darum, sich beim Erleben problematischer, als negativ, belastend erlebter Emotionen innerlich zu unterstützen und zu ermutigen und so seine Emotionstoleranz zu erweitern durch
- eine Haltung der Nicht-Veränderung der Gefühlssituation mit Gedanken oder mit Verhalten,
 - eine Haltung der Urteilslosigkeit, also der Auflösung der Aufteilung in positive und negative Gefühle: „Die Gefühle ziehen wie Wolken in der Ferne des Himmels vorbei. Unbewegt schaue ich und lasse sie ziehen.“
 - Konzentration der inneren Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) auf das Gefühlsgeschehen,
 - Eindämmung aller über das unmittelbare Gefühlserleben hinausgehender Gedanken,
 - eine radikalen Akzeptanz des gegenwärtigen Erlebens, vor allem der Körperempfindungen „So also schnürt sich mir die Kehle zu.“ „So bebt meine Brust.“ „So zittern meine Beine.“ „Jetzt ballen sich meine Hände zur Faust.“
- d. Wir können lernen, die Emotion in ihrer Zeitdauer und Intensität durch Kognition (Gedanken) sowie durch Leibwahrnehmung im Zusammenhang mit der Einnahme bestimmter Körperhaltungen und Ausführung bestimmter Bewegungen einschließlich der Atmung zu beeinflussen. Bei als negativ erlebten Emotionen können wir durch gedankliche Neudeutung (Reframing) die Negativurteile dämpfen („Angst hilft mir, umsichtig zu sein.“): Durch Änderung der Körperhaltung können wir alternative positive Emotionen aktivieren. Zu den Techniken der Distanzierung von Gefühlen und der Selbst-Beruhigung bei Überflutung durch Gefühle zählen unter anderem:
- Man verlässt die auslösende Situation, entfernt sich vom Auslösenden Ereignis, z. B. dreht man sich um und geht weg oder geht erst einmal zum Joggen.
 - Man beschreibt die Situation aus der Sicht eines unbeteiligten Beobachters oder nimmt sie wie durch eine Kamera wahr.
 - Man setzt korrigierende Selbstinstruktionen ein, z. B. als Gedankenstopp, indem man zu sich selbst sagt: „Halt, Stopp.“ oder: „Geh nicht weiter darauf ein.“
 - Man stärkt sein Selbstwertgefühl durch positive Selbstverbalisierung, indem man sich selbst versichert: „Ich bin stark genug und habe mich im Griff.“
 - Man lenkt sich mit Gedanken ab, wie z. B. bis 100 zählen, Rechenaufgaben lösen oder an vergangene angenehme Ereignisse und Erlebnisse denken
 - Man lenkt sich durch Wahrnehmung und äußere Achtsamkeit ab wie z. B. die genaue Beschreibung eines Bildes oder die Konzentration auf einen Sinneskanal, indem man z. B. nacheinander fünf Geräusche, Dinge wahrnimmt und benennt
 - Man wendet auf den Körper bezogene Kontrollmöglichkeiten an wie bewusstes, kontrolliertes Atmen meist als Konzentration auf die Vertiefung der Ausatmung und Verstärkung der Bauchatmung und Entspannungstechniken wie z. B.

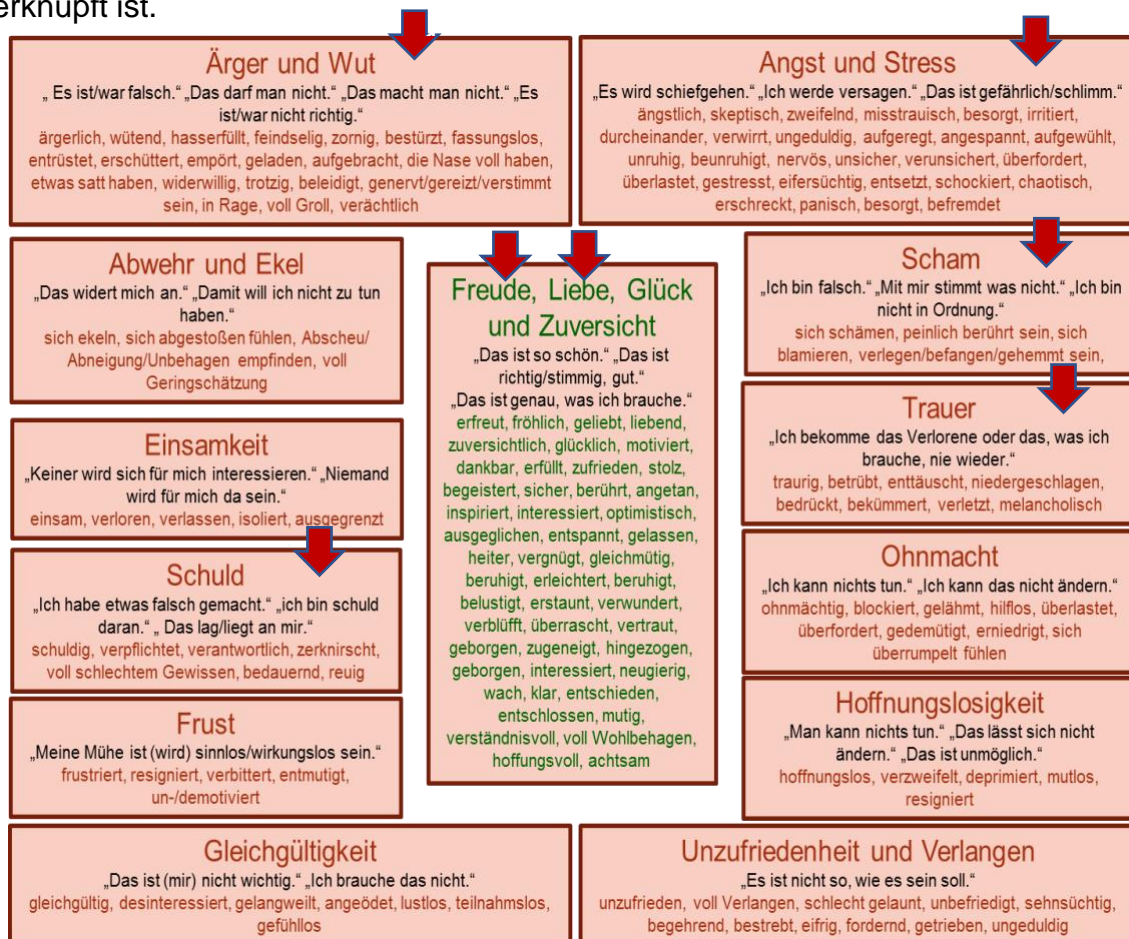


progressive Muskelrelaxation oder die Wahrnehmung und Benennung von fünf Empfindungen im und am Körper.

- e. Positiv auf die Regulation von Gefühlen wirkt sich aus, wenn wir die konstruktive Bedeutung der Gefühle für die Steuerung der Bedürfnisbefriedigung bzw. für den Schutz vor Bedürfnisfrustration verstehen, wenn wir also die durch die Emotionen zum Ausdruck gebrachten Bedürfnisse verstehen und einen adaptiven, Bedürfnisse befriedigenden Umgang mit diesen erreichen.

4.2.12 Qualitäten bedeutsamer Gefühlsfelder

Gefühle bilden oft ein Gefühlsfeld, das zumeist mit bestimmten Gedanken (schwarz) verknüpft ist.



Folgenden stelle ich ausgewählte Gefühlsfelder vor, die häufig noch in der psychotherapeutischen Fachliteratur bedauerlicherweise als negative oder potenziell schädliche emotionale Reaktionen bezeichnet werden. Im Zusammenhang von Konfliktlösung in Gemeinschaften ist von Bedeutung, dass diese Gefühle auf unbefriedigte Bedürfnisse hinweisen und in ihrer heilsamen Qualität ins Erlebensrepertoire integriert werden sollten.

Ausgenommen davon sind die Gefühlsfelder der Freude und der Liebe, in dem die sogenannten „positiven Gefühle“ angesiedelt sind.

Im

4.2.13 Gefühlsfeld der Angst

Angst entsteht, wenn sich eine Person in der Erfüllung wichtiger Bedürfnisse und Ziele bedroht fühlt und sie unsicher ist, ob sie diese Bedrohung abwehren oder ihr entfliehen kann. Angst ist ein mit Erregung, Schreck, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Schmerz und Verzweiflung verknüpftes Lebensgefühl, dessen besonderes Kennzeichen die weitgehende Abschaltung der willensmäßigen und verstandesmäßigen Steuerung der Persönlichkeit ist. Angst ist ein oft qualvolles, unbestimmtes Vitalgefühl der Beengung, in dem man sich ohnmächtig Unbekanntem, Unangreifbarem und Unbezwingbarem ausgeliefert fühlt, ohne dass sich die Möglichkeit eines Ausweges oder einer Abhilfe eröffnet. Die Angst ist vorwiegend eine Sache der Tiefenperson, der emotional-vegetativen Schicht, des Gefühlsgrundes, also der leibnächsten Sphäre. Sie wird erlebt an der Grenze von Körper (Soma) und Fühlen (Psyche), ist also psychosomatisch im ursprünglichen Sinne des Begriffes. Angst ist immer körperliches, Seelisches und Geistiges Erleben zugleich, eine Sache des ganzen Menschen. Sie ist die angespannte Erwartung eines bedrohlichen, aber unbestimmten Ereignisses, ein Gefühl vorerst einmal unangenehmer Beunruhigung.

Angst kann in konstruktive - zur Entwicklung ermunternde -, destruktive - Entwicklung verhindernde - und defizitäre - in der Ignoranz von Angst die in ihr liegende Chance auf Wandlung nicht nutzende - Formen differenziert werden. Diese persönlichen Varianten der Angst sind die durch biografische und (primär-) gruppenspezifische Erfahrungen des Individuums festgelegte Arten des Umgangs mit der ursprünglichen Existenzangst des Menschen. Es sind diese Erfahrungen, die uns befähigen, die uns eigenen existenziellen Ängste anzunehmen und damit authentisch zu werden oder die uns dazu bringen, die existenziellen Ängste zu verdrängen und damit ein von uns selbst und unseren tieferen Gefühlen abgespaltenes, funktionales Leben zu führen.

Zur Natur menschlicher Angst gehört, dass ihr eigentlicher Sinn sich dem Bewusstsein des einzelnen entzieht und dass vordergründige und periphere Befürchtungen die Urangst verdecken. Angst in ihrer tieferen existenziellen Form bedeutet stets Todesangst, Angst vor der Begegnung mit dem Nichts. Letzten Endes ist Angst immer etwas, was aus der Bedrohung des ewigen unsterblichen Lebens im Individuum entsteht und sich im Sterbenmüssen gegen die Auflösung des individuellen Lebens auflehnt.

Angst ist ein primäres Gefühl, ein Grund- oder Basisaffekt. Sie ist wahrscheinlich das erste und ursprünglichste Gefühl im Leben. Viele andere Gefühle – besonders intensive Aggression, die eine mit äußeren Auslösern nicht in Proportion stehende Qualität aufweist, Hass und Langeweile – werden aus der Angst abgeleitet oder kanalisieren die Angst.

Wenn man Sachprobleme und Beziehungskonflikte nicht mit den bewährten Strategien lösen kann, bekommt man Angst. Wenn die bisherigen Strategien – besonders die in der Kindheit entwickelten - nicht mehr greifen, müssen wir etwas Neues schaffen, dies gilt insbesondere für Lebensübergänge und Krisen. Veränderung, Wandlung geht jedoch nicht ohne Angst. Man kann Angst samt Veränderung abwehren oder man kann versuchen, kreativ damit umzugehen.

- **Gedanken:**
 - Gefahr
 - Bedrohung
- **Körperreaktionen und Körperausdruck:**
 - Herzklopfen
 - Beschleunigung der Atmung
 - Durchfall
 - Harndrang
 - Verkrampfung der Muskulatur
- **Wahrnehmung:**
 - Konzentration auf Gefahrensignale
 - Bei Dissoziation (Abspaltung des Erlebens) vor allem Depersonalisation, Derealisation und reduzierte Schmerzerfahrung
- **Handlungsimpuls:**
 - Flucht
 - Angriff
 - Hilfe suchen
- **Abschwächung:**
 - Durchatmen
 - Das ist eine Erinnerung: Ich bin hier sicher
 - Unterschiede beachten
 - hinschauen
 - bleiben

Zwar kann der Umgang mit Angst krankhaft werden, aber Angst zu haben, ist keine Krankheit.

Angst zu haben, ist etwas Normales, sogar Überlebensnotwendiges.

Was ist der Sinn der Angst?

Angst sagt uns, dass wir von einer Gefahr ergriffen sind, wobei die Gefahr von innen oder außen kommen kann, mit anderen geteilt werden kann oder auch nicht, und dass wir etwas tun müssen, um zu überleben (biologisch) oder um zu leben (psychologisch).

Unsicherheit - Todesangst	ja	ja	Sicherheit - Überleben
Ich sterbe jetzt.			Es ist vorbei. Ich habe überlebt.
Ich habe keine Kontrolle.			Ich habe jetzt (wieder) Kontrolle.
Ich bin hilflos.			Ich kann heute etwas tun.
Ich kann mich nicht schützen.			Ich kann lernen, mich zu schützen.

Eine Projektion, eine Verschiebung der eigenen Aggression auf andere Menschen und Dinge macht Angst. Deshalb ist es wichtig, sich seiner Aggressivität bewusst zu werden und diese zu integrieren, um diese in Richtung auf Konstruktivität transformieren zu können. Wir verdrängen Ängstigendes und Aggressives, das durch die Verdrängung zum Fremden in uns wird. Jedoch bewirkt die Rückkehr des Verdrängten und Projizierten Angst in uns. Fremdes macht immer Angst, so auch die ohne Verdrängung noch unbekanntem Teile als Entwicklungspotenziale in uns. Deshalb kann Angst uns an Entwicklung hindern, wenn wir uns ihr nicht mutig stellen.

Je schlechter das Selbstwertgefühl ist, desto mehr Angst bekommen wir und umgekehrt.

Angst ist eine emotionale Reaktion auf die Antizipation (Vorwegnahme) von bedeutsamen Verlusten, Trennungen oder Misserfolgen. Die Vorstellungskraft, die Imagination als Befürchtungsfantasien, aber auch als Fantasien über Bewältigungsstrategien spielen bei Angst eine bedeutsame Rolle.

Angst ist ein Gefühl, das Gewohnheiten in Frage stellt, das Veränderung zu einer echten passenderen Identität, zu mehr Selbstsein, zu mehr Lebensinn hinwill. Angst kann entsprechend als Entwicklungsherausforderung angesehen werden:

Man braucht Mut zur Angst mit Vertrauen in die eigene Kompetenz, mit Angst klarzukommen. Jede Angst fordert uns heraus: „Welche Entwicklung

verpasse ich, wenn ich jetzt dieser Angst nachgebe?“ „Wozu fordert die Angst mich auf? Es gibt keinen Bereich der Identität, der nicht durch Angst in Frage gestellt werden kann. Angst zeigt uns, welche Aspekte des Identitätserlebens mehr in die Verantwortung genommen werden müssen, fordert also auf zur Entwicklung, z. B. von neuem Beziehungs-Verhalten zu anderen uns sich selbst, zur Expansion bei zu engen Grenzen, zur Kreativität und Aktivität, zum Schutz des eigenen Selbst, zur Klärung der Identität.

Wir als Menschen müssen dringend lernen, mit der Angst, der eigenen wie der anderer Menschen, konstruktiv umzugehen. Das heißt nicht, dass wir angstfrei werden, sondern dass wir Angst als etwas ganz Normales anschauen und sehr viele Strategien entwickeln, wie wir sie nutzen können. Der konstruktive Umgang mit Angst sollte eine

Bedrohung und Beschränkung	Entwicklungs-Anreiz
Einengung	Sich Raum nehmen
Fremdbestimmung	Selbstbestimmung
Angegriffen-Werden	Kontakt aufnehmen und kommunizieren
Beschämung	Zu mir stehen oder Verhalten aufgeben
Gewissens-Angst	Mehr Verantwortung übernehmen
Todes-Angst	Kreativität und Initiative entwickeln
Sich-Verirren	Den eigenen Weg bestimmen
Fehler-Machen	Bestimmen, was für mich richtig ist

zivilisatorische Schlüsselqualifikation werden. Schlüsselqualifikationen schließen uns etwas auf, was sonst verschlossen wäre.

Der postmoderne Mensch muss seine eigene Patchwork-Biografie erfinden, weil er keine Vorbilder mehr hat und sehr viele Normen und Regeln aufgeweicht sind. Dies gibt dem Menschen viel Freiheit, zwingt ihn jedoch zu sehr vielen Entscheidungen, auf die er nicht hinreichend vorbereitet, für die er nicht angemessen gebildet ist. Derlei Freiheit kann zu einer ungeheuren Verunsicherung führen und damit auch Angst kreieren.

Angst ist ein Teil des menschlichen Schicksals, und zwar ein wesentlicher Teil, der aus keiner menschlichen Beziehung, Betätigung oder Errungenschaft wegzudenken ist. Der flexible Mensch muss das beängstigende Chaos, den Verlust der festen Werte, den Verlust des Arbeitsplatzes durch Umstrukturierungen und Unternehmensverlagerungen im Rahmen von Globalisierung und den permanenten Veränderungsprozess durch Fortschritt aushalten und aus dem Chaos Kreativität machen können. Der Mensch muss die Angst bewältigen, damit er Vertrauen ins gelingende Umlernen, in seine Selbstwirksamkeit trotz der Unbestimmtheit der Situation und in seine Kreativität haben kann.

Konstruktive Angstbewältigung erfordert von uns, Mut zur Angst zu entwickeln, aber auch herauszufinden: Wann sagt mir die Angst, dass ich fliehen muss? Wann sagt mir die Angst, dass ich standhalten muss?

Man kann flüchten, sich zurückziehen bei Dingen, die einen im Moment überfordern, und man kann standhalten, sich der ängstigenden Situation stellen. Diese beiden Wege gilt es flexibel zu nutzen mit dem Ziel, die Bedeutung der Angst als Wandlungssignal nutzen zu lernen, damit wir in Zukunft weniger Angst haben. Angstbewältigung heißt auch, die Fähigkeit zu entwickeln, Angst spüren und über sie sprechen zu können. Man hat weniger Angst, wenn man mit einem Menschen zusammenlebt, auf den man sich verlassen kann. Geteilte Angst wird zur halben Angst. Gegenemotionen zur Angst sind Hoffnung und Vertrauen.

Angst-Erleben	Entwicklungs-Aufgabe
Angst-Erregung mit allen körperlichen Begleiterscheinungen	lässt uns Entspannung, Beruhigung der Atmung suchen
Bedrohung	fragt nach den Themen des Vertrauens und der Sicherheit
Ungewissheit	fordert uns heraus, mit Chaos zu leben, kreativ zu werden, nicht immer alles gewiss haben zu wollen, Ambivalenzen auszuhalten (Ambiguitäts-Toleranz)
Hilflosigkeit	lässt uns Helfer und Helferinnen suchen, und zwar möglichst solche, die uns nicht wieder hilflos machen, am besten jedoch schaffen wir uns stets zur Verfügung stehende innere Helfer und Helferinnen
Werte, die bedroht sind,	werden, wenn das möglich ist, durch andere Werte ersetzt
Angst insgesamt	lässt uns die Frage stellen, welcher Bereich unserer Identität sich zu entwickeln hat
Schuld-Gefühle nach Aggression statt Angst	erfordern die Übernahme der Verantwortung für die Durchsetzung der eigenen Entwicklungs-Interessen

a. Angstdefizite

Die wichtigste Quelle der Feindseligkeit in der Welt ist nicht die im Menschen wirkende, angeblich böse Natur, sondern die Tatsache, dass die meisten Menschen sich ängstigen und nicht gelernt haben, mit ihrer Angst lebens- und beziehungsförderlich umzugehen. Die individuelle Intelligenz des Menschen steht mit seiner kollektiven Intelligenz im Widerspruch. Dieser Widerspruch wird umso größer, je mehr sich der

Einzelne von seinem „menschlichen Kern“ zugunsten kurzlebiger hedonistischer Identitätsersatzbildungen entfernt. Das Paradox ist, dass heute in einem „Zeitalter der Angst“, in dem das Individuum mehr als jemals zuvor in seinem Sein mit seiner Angst allein gelassen und von dieser regiert wird, die Menschheit als Art unter einem Zuwenig an Angst leidet, das ihr zum Verhängnis werden kann und, wenn sich diesbezüglich nichts radikal ändert, wahrscheinlich auch zum Verhängnis wird.

Mit defizitärer Angst bezeichnet man eine Angst, die für die betreffende Person nicht spürbar ist. Defizitäre Angst ist die Grundlage für Vermeidung von Leben und Lebensäußerungen. Sie lässt den Menschen für andere nicht „spürbar“ werden, macht ihn gefühlstot (alexithym).

Man trifft diese Angstabwehr oft bei sogenannten „psychosomatisch strukturierten“ Menschen. Statt der Angst werden oft Müdigkeit, Langeweile oder Gefühle innerer Leere gespürt. Das unbewusste Bedürfnis, dieser emotionalen Nicht-Existenz zu entkommen, führt dazu, dass die Person extreme Grenzsituationen aufsucht, wie z. B. gefährliche sportliche Aktivitäten oder riskantes Autofahren. Gefährliche Situationen werden dabei oft unangemessen eingeschätzt. Real bestehende Gefahren werden unterschätzt oder gar nicht wahrgenommen. Die Bedeutung der defizitären Angst für die Kriminalität und ihre „Schattenseiten“ – die Fanatiker, Terroristen, Amokläufer, sexuell Kriminelle und andere „plötzlich und unverständlich“ aus der „Normalität Gekippte“ - wird immer noch nicht allgemein in den Medien und in der Bevölkerung erkannt und anerkannt. Die „defizitäre“ Angst ist darum die „gefährlichste“ Form der Angst. Als wäre das Fehlen der Angst kein krankhaftes Symptom, taucht der Begriff der defizitären Angst – und auch der der defizitären Aggression – in gängigen Diagnosesystemen nicht auf.

Viele Menschen verneinen, dass sie Angst haben oder haben könnten, mit einer Art von Staunen und Stolz. Sie versichern glaubhaft, dass sie das Gefühl nicht kennen. Sie sehen nicht ein, weshalb sie Angst haben sollten. Sie scheinen Angst überhaupt nicht zu vermissen und rationalisieren dies mit dem Herunterspielen der Gefahr oder mit dem Bewusstsein eines ungewöhnlichen Mutes. Diese Menschen sind oft konkretistisch, gefühlsarm und kontaktunfähig. Die Angst solcher Menschen ist weniger nicht vorhanden als nicht gespürt. Diese Angst wird oft nicht weniger intensiv, aber dafür anders gezeigt: Entweder wird sie delegiert, d. h. anderen in ihrer Umgebung unbewusst „zugeschoben“. Oder sie wird durch Aggression oder aber, was meist unerkannt bleibt, als psychosomatische Krankheit ausgedrückt. Menschen, die unter keiner Angststörung leiden, also in dieser Hinsicht als „normal“ und „gesund“ eingeschätzt werden, tun heute überall so, als bedeuteten Klimawandel, Globalisierung der Konzerne, weltweite Armut, verantwortungslose Spekulationen, Raubbau an der Natur, amoralische Funktionäre als Politiker, Migrationen u. v. a. m. wenig oder gar nichts. Eigentlich wissen viele dieser Menschen sehr wohl, dass diese Angstverleugnung die gefährlichste aller Verdrängungen ist. Denn sie verhindert, dass die Menschen vorbeugende kollektive Maßnahmen ergreifen oder kollektiven Druck auf die Verantwortlichen ausüben: Kann man dieses allgemeine Verhalten als „normal“ und „gesund“ bezeichnen? Sind wir „Normalen“ nicht Menschen mit einer kollektiven defizitären Angst, die tatenlos zuschauen, wie uns und unseren Nachkommen die Lebensgrundlage unwiderruflich zerstört wird? Ähneln dieses Verhalten nicht einem langsamen, drohenden, aber massiv verdrängten Menschheitssuizid? Kann man dann noch die Unterscheidung zwischen „pathologisch“ und „normal“ bezüglich der Angst des Individuums und der menschlichen Spezies aufrechterhalten?

Ohne die Erkenntnis der Angst und den immer wieder erneuten Kampf mit ihr bleiben wir als Menschen unvollständig, weil wir sonst von der Angst „gelebt“ werden und nicht mehr selbstbestimmt und frei unser Leben leben. Angst ist allgegenwärtig im menschlichen Leben, in Gesundheit und Krankheit. Doch der Mensch leidet heute unter der Tendenz, die Urangst – oder die existenzielle Angst, die Todesangst – als Grund und Quelle seiner vielfältigen Ängste durch zahlreiche Schutz- und Abwehrstrategien zu verdrängen. Die kranke Person, die unter Angst leidet, verdrängt, wehrt ab, verleugnet.

Oft ist sie außerstande, das Gefühl der Angst überhaupt wahrzunehmen. Der Mensch, der keine Angst spürt oder seine Angst vollkommen verdrängt, wirkt nicht nur als Mitmensch unecht, oberflächlich, kontaktunfähig und identitätslos. Ihm fehlt der Kontakt zu sich und folglich auch zu den anderen. Er wird zu einer potenziellen Gefahr für die Menschheit, denn er ist leicht manipulierbar und wird sich selbst und andere manipulieren.

Defizitäre Angst und seine kollektive Form, das Nicht-Spüren und Leugnen der Gefahren, denen die Menschheit heute ausgesetzt ist, kann uns unaufhaltsam in die Katastrophe führen. Auch der „gesunde“ Mensch neigt in einer angstkranken Gesellschaft dazu seine eigenen existenziellen Ängste zu verdrängen und zu rationalisieren. Trotz seiner vielfältigen Schutzstrategien wird der moderne Mensch von seiner Angst vor der Angst regiert.

Die verschiedenen Formen der Angst und ebenso die Abwehrformen sind als Formen des Ausagierens der existenziellen Angst aufzufassen. Der Begriff „Ausagieren“ wird für Menschen benutzt, die ihre Gefühle, darunter auch die Angst, nicht wahrnehmen oder nicht ertragen können und sie stattdessen „wie auf einer Bühne“ darstellen. Der Begriff des Ausagierens wird zwar für psychisch kranke Menschen benutzt, doch im Grunde gehorcht der Mechanismus der Abwehr von Angst bei einem Menschen, der Eigentum anhäuft und seine Angst nicht spürt, denselben psychischen Gesetzmäßigkeiten wie das Agieren eines Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, der seine Angst mit Wut und Zerstörung ausdrückt. Auch sind die Übergänge zwischen den „krankhaften“ Arten der Sucht und den sozial akzeptierten – ja sogar geförderten – Suchtarten wie Genusssucht, Besitzsucht, Arbeitssucht, Profilierungssucht und Machtsucht fließend, sind die Unterschiede unwesentlich und eher soziokulturell als psychologisch maßgeblich. Auf dieses Ausagieren von Angst durch demonstrative Stärke, das in „männlicher“ Gesellschaftstradition aufrechterhalten und sogar verherrlicht wird, kann man die meisten tragischen Entwicklungen der Menschheit wie Kriege und Terror zurückführen. Das erklärt auch die stillschweigend geduldete Heuchelei der Politiker, denen es im Grunde um Macht und nicht um die Menschen geht, die Diktaturen einschließlich der Verehrung von Diktatoren und letztendlich das kollektive tendenziell-suizidale Verhalten der Menschheit. Oft ist es eher die Lebensangst als die Sterbensnot, die Menschen zum Suizid verleitet.

Die große Gefahr der Menschheit besteht in der Tatsache, dass beim Menschen im Allgemeinen das Selbsterhaltungsverhalten und das Sozialverhalten weit auseinanderklaffen. Politische Philosophen und Soziologen haben versucht, zwischen beiden eine brauchbare Brücke zu bauen. Doch diese Bemühungen haben bisher wenig genutzt, weil der Prozess der Sozialisation unserer Kinder in unserer Kultur traditionell nicht vom Kind, sondern von den Bedürfnissen der Erwachsenen ausgeht, wobei die Eltern und die Umgebung einschließlich der Politik ihren eigenen moralischen Grundsätzen in eklatanter Weise in ihren Handlungen widersprechen. Die Sozialisation hat zumeist die Funktion bekommen, den Umgang des Menschen mit seinen Gefühlen, darunter auch mit seiner Angst, zu verschleiern oder abzuwehren. Die Angst vor seiner Angst wird zur regierenden Kraft des westlichen Menschen und verbreitet sich rapide im Zuge der Globalisierung. Die Angst vor der Angst ist aber im Sinne der Arterhaltung unwirksam. Im Gegenteil: Sie arbeitet am kräftigsten dagegen. Es ist schon lange bekannt, dass für die Natur die Angst einen unverzichtbaren Schutzmechanismus zum Leben und Überleben darstellt.

In einer undifferenzierten, primitiven patriarchalischen Kultur gilt Angst insgesamt als feige. Das natürlichste „Ventil“ nicht gespürter, defizitärer Angst ist Aggression. Wut und Aggression sind die kulturell geförderten, „männlichen“ Attribute, die es erlauben, die eher „unmännliche“ Angst in gesellschaftlich erwünschter Weise auszudrücken. Die Bekämpfung der Angst nennt der Mensch dementsprechend törichterweise Mut. Er schämt sich seiner Angst. Auch heute noch wird der Mangel an Angst mit Mut, Tapferkeit und Heldentum assoziiert.

Wir haben noch keine neue Tradition des Umgangs mit der Angst als Teil des Menschlichen, die die alte Tradition des Mannes als mutigen Kämpfer ersetzen könnte. Deshalb hören wir nicht gern, dass unser Kind unter Angst leidet. Deshalb reagieren wir darauf ambivalent. Wenn wir es kaum gelernt haben, mit Angst umzugehen, werden es unsere Kinder auch nicht lernen können, denn sie identifizieren sich mit uns. Sind Mütter in dieser Angstleugnungs-ideologie verfangen, verkümmert unweigerlich die kommunikative Kraft der Angst. Dort, wo Angst zum zwischenmenschlichen Kontakt und insbesondere in der Entwicklung des Kleinkindes notwendig wird, weil das Kind nur mit Angst seine Umwelt angemessen und nicht selbstschädigend seine Mitwelt entdecken kann, wird bei derartigen Müttern Angst und ihre Äußerung zum Anlass des Kontaktabbruchs oder sogar der aktiven Bestrafung.

b. Formen der Angst als Befürchtungsfantasien:

In unseren Befürchtungsfantasien wird Angst sichtbar. Diffuse Befürchtungsfantasien („Es passiert etwas Schlimmes.“) erhöhen die Angst. Konkretisierung der Befürchtungsfantasien („Was wäre denn schlimm für mich?“) reduzieren die Angst. Das Benennen der jeweiligen Befürchtung ist also wichtig.

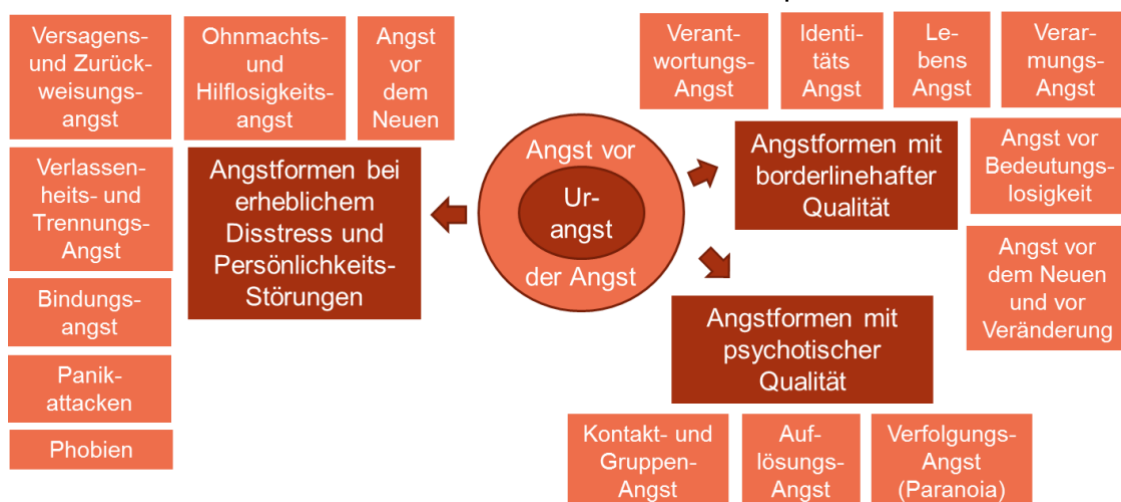
Man kann zwei Arten der Befürchtungsfantasien unterteilen:

1. Normale, die Anpassung an neue Bedingungen fördernde Befürchtungsfantasien zeigen auf, welche Themen bei uns angstbesetzt sind, wie kreativ und spielerisch wir eigentlich sind und ob wir Lust haben, mit solche Themen umzugehen: „Was könnte geschehen, wenn...?“ „Womit muss ich rechnen, wenn ich diesem Menschen meine ehrliche Meinung über ihn mitteile?“ Diese Fantasien funktionieren im Sinne der Gefahrenkontrolle und schulen unsere Handlungskompetenz: „Wenn das soundso ist, wie gehe ich damit eigentlich um?“

Eine förderliche Befürchtungs-Fantasie bringt die Angst zum Ausdruck: „Worin besteht die Angst?“ „Wovor fürchten wir uns?“ Um Befürchtungsfantasien bearbeiten zu können, ist es unabdingbar, dass man sie mit allen Sinneskanälen wahrnimmt. Dann kann man sich mit den Bildern identifizieren oder sich von ihnen distanzieren. Entsteht ein Bild, kann man damit herumspielen. Dabei findet eine

Angst

- vor etwas Unbestimmtem
- bezieht sich auf einen Zustand und ist nicht an ein Objekt gebunden.
- kommt von innen: Man ängstigt sich.
- Ohne Objekt wird die Angst zur frei flottierenden Angst und kann Panik-Charakter annehmen.
- Schwere Angst hat fast die gleiche Wirkung wie ein heftiger Schlag gegen den Kopf.
In einem solchen Fall verfügt man über wenig Daten, die man im Hinblick auf die Zukunft verarbeiten könnte
- Die Angst strebt zur konkretisierenden Furcht.



Realitäts-Prüfung statt: „Ist das wirklich zu erwarten?“ An den Befürchtungsfantasien zu arbeiten, ist ein Akt der Kreativität.

2. Kumulierende, verallgemeinerte Befürchtungsfantasien verhindern jedoch eine konstruktive Anpassung an neue Bedingungen und funktionieren nach dem Motto: „Wie mache ich mich verrückt?“

Viele – nicht alle - der in der obigen Grafik angedeuteten Angstformen oder Befürchtungsfantasien, vor allem die, die mir im Zusammenhang mit Zusammenleben bedeutsam erscheinen, werden im Folgenden näher beschrieben:

c. Urangst und die Angst davor:

Was ängstigt den Menschen mehr als wahrzunehmen, dass seine Aufgabe mit seinem Ableben erfüllt oder gar unerfüllt zu Ende sein könnte?

Hat der Mensch nicht lebenslänglich Grund genug, um sein Leben zu bangen, sich vor dem Tode, seinen Nicht-mehr-da-sein-Dürfen zu fürchten. Die Vernichtung unserer Existenz ist unser menschliches Schicksal. Die Bewältigung des Schicksals ermöglicht menschliche Größe, aber nur in dem Maße, in dem wir dieses Schicksal mit voller Bewusstheit annehmen, mit dieser Bewusstheit leben und die dadurch bedingte Angst zulassen und aushalten und aus ihrer Kraft und Motivation für Taten schöpfen.

Wird die Tatsache des Todes ignoriert und besteht ein Mensch darauf, sie zu ignorieren, kann er deswegen auch nicht richtig leben, sondern sein Leben besteht aus Machtstreben, Abhängigkeit und Leere, aus der Abwehr eines echten Lebenssinns. Keine Psycho- oder andere Therapie kann uns grundsätzlich von der Todes-Angst befreien. Diese Befreiung hat jeder Mensch selbst zu schaffen, wobei der Sprung aus der Todesangst zur Ruhe der ungeheuerste ist, den der Mensch tun kann. Erst das Bewusstsein um die Grenzsituation des Todes, um die Begrenztheit – und Einmaligkeit – der uns zur Verfügung stehenden Zeit kann uns lehren, uns des Wesens des Menschseins bewusst zu werden. Wir können dann wirklich in unsere Existenz, unser Sein hineinspringen, dem Sinn des Lebens näherkommen, uns weniger einsam fühlen, weil wir mit allem und allen verbunden sind, insgesamt bewusster und freier leben und menschlicher miteinander umgehen.

Angst in ihrer ursprünglichen Form von Urangst, d. h. existenzieller oder Todesangst – nicht nur im engeren Sinne von Furcht vor dem Tod, sondern allgemeiner als die Angst vor dem Nicht-mehr-Sein, vor der Auflösung und Auslöschung – ist dem Menschen eigen, egal, ob er sie spürt oder nicht, ob er unter ihr leidet oder nicht. Angst zählt zu den körperlichsten aller Gefühle. Urangst ist immer primär körperlich. Sie wird erlebt an der Grenze von Soma und Psyche, ist also psychosomatisch im ursprünglichen Sinne des Begriffes. Die Urangst ist dem Menschen eigen, weil er todesbewusst ist, im Gegensatz zu den Tieren genetisch bzw. instinktmäßig nicht ausreichend „programmiert“ ist, eine überlange Trennungs- und Reifezeit in seiner Kindheit und Jugend hat und sein soziales Gefühl – im Vergleich zu dem der anderen Primaten –, das jedoch durch die Art der gegenwärtigen Zivilisation (kapitalistische Wirtschaft und extrem ungleiche Machtverteilung) abgeschwächt ist. In der existenziellen Angst ist einem Menschen die Welt unheimlich. Man hat also kein Heim mehr, wird aus vertrauten und unreflektierten Gewohnheitsbezügen herausgelöst, fühlt sich einsam und erlebt sich wie vor das Nichts gestellt. Davor flieht der Mensch in die alltägliche Öffentlichkeit des Mann. Wenn man das tut, dann ist man nicht mehr bei sich Selbst. Wenn das Leben sehr bedrohlich wird und wir selbst ohne Konzept sind, ist es sehr einfach, das zu tun, was die anderen auch tun. Uns anderen ähnlich zu machen, ist ein bedeutender Impuls in unserem Leben. Die Angst holt den Menschen aus der Verfallenheit in das Man in die Eigentlichkeit zurück (Heidegger). Das Selbstkonzept muss neu überdacht werden.

Menschen haben Angst vor der Angst, weil sie, sollten sie die Angst zulassen, der eigenen Urangst begegnen könnten, die sich in der Tiefe des eigenen Seins verbirgt. Die meisten Menschen leben, ohne sich ihrer tieferen Angst bewusst zu werden. Sie vermeiden diese tiefere Angst aus einer Angst, die größer ist als die verschiedenen



bekannten Angstformen. Jedoch ohne Begegnung mit der eigenen Urangst entgeht Menschen jede Möglichkeit des inneren Wachstums, der Entfaltung ihrer eigenen Identität, ihres Menschseins. Angst vor der Angst wird so letztendlich zur Flucht vor sich selbst, vor seinen Ängsten, zur Flucht in die scheinbare „Normalität“ der Angstvermeidung. Der hohe Preis der Angst vor der Angst ist eine flache, eher „sinnlose“ Existenz. Warum scheuen die meisten Menschen diese Begegnung mit unserer Urangst, warum haben sie so große Angst vor der Angst? Wir alle sind geprägt vom Diktat unserer Zivilisation, die uns auferlegt, dem Schmerz und Schrecken der Angsterfahrung, der Urangst, der Angst vor dem Tod, die uns an unsere Vergänglichkeit erinnert, auszuweichen. Existenzangst muss überspielt werden. Man darf ihr nicht ins Gesicht sehen. Angst vor der Angst „schützt“ den Menschen vor der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit seiner Lebenszeit, vor dem Tod, vor der Einmaligkeit seiner Existenz. Angst vor der Angst ist die Angst, die Tatsache der Einmaligkeit und Endlichkeit anzuerkennen und daraus Konsequenzen zu ziehen, die unser Leben anders gestalten könnten.

d. Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle:

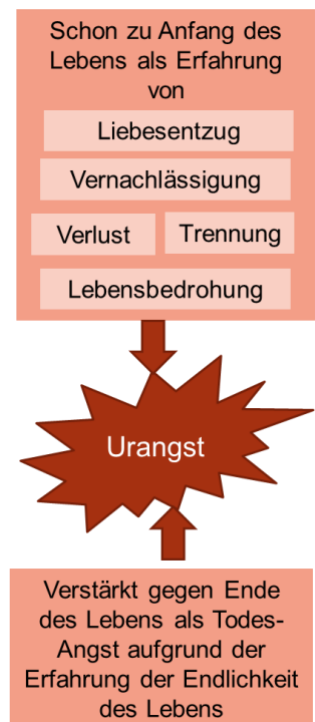
Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit sind als Ausdruck von Existenzangst, nah an der Urangst, schwer zu ertragen. In ihnen aktiviert sich das reale Gefühl des Ausgeliefertseins des Babys an die primären Bezugspersonen, vor allem an die Mutter. Ohne die Beachtung und Unterstützung durch ernährungs- und pflegebereite Personen ist ein Überleben des Säuglings nicht möglich. Ohne minimale soziale Zuwendung verkümmert die Seele, was auch in den Tod, zumindest zu schweren psychosozialen Störungen führt.

Überforderte und traumatisierte Kinder

1. Das nicht gewollte Ungeborene
2. Das pränatale Kind, das einen Zwilling verliert oder einen Abtreibungsversuch überlebt
3. Das Ungeborene, das die Angst oder den Distress seiner Mutter erlebt
4. Das Kind im Mutterleib, das von Drogengiften (Alkohol, Nikotin, Tabletten, Heroin etc.) überschwemmt wird
5. Das Kind, das unter der Geburt den Kontakt zu seiner Mutter verliert
6. Das Kind, das während der Geburt im Becken seiner Mutter steckenbleibt oder eine Nabelschnurumschlingung erlebt
7. Das Neugeborene, das für einen längeren Zeitraum von seiner Mutter getrennt wird
8. Das Baby, das mit seinen Bedürfnissen und Gefühlen nicht gesehen und gehört wird
9. Das Baby, das missverstanden, missachtet, misshandelt und missbraucht wird
10. Das Baby, das Verlust und Trennung erfährt

Alle diese Kinder verlieren mehr oder weniger den Kontakt zu ihren Gefühlen, wenn der Schmerz, den sie bewältigen müssen, jenseits ihrer Bewältigungsmöglichkeiten liegt.

Urangst ist nicht nur eine existenzielle Angst, verursacht durch das unabänderliche und zum Teil unvorhersehbare Schicksal der Begrenztheit des Lebens und die Tatsache des Todes. Sondern Urangst ist auch eine erfahrbare Angst, begründet durch konkrete traumatische Erfahrungen von Liebes- und



Freundschaftsentzug, von Lebensbedrohung durch Krankheit, Unfälle, Kriege, Ernährungs- und Naturkatastrophen, von Verlust und Trennung. Die Evolution der Trennung und die Evolution der Angst gehen Hand in Hand. Besonders intensive Ohnmachts- und Hilflosigkeitsängste werden erlebt bei Reaktivierung von prä- und perinatalen Distresserfahrungen, also von lebensbedrohlichen Erfahrungen in der Gebärmutter und von Schrecken im Zusammenhang mit einer komplizierten Geburt, sowie bei frühkindlichen Trennungs-, Misshandlungs-, Missbrauchs-, Einsamkeits- und Vernachlässigungserfahrungen im Kontakt mit frühen Bezugs- und Bindungspersonen. Spätere Ohnmachts- und Hilflosigkeitsängste entstehen oft aus der Unfähigkeit, richtig zu unterscheiden, ob eine Umgebung sicher genug, ob andere Menschen

vertrauenswürdig genug sind oder nicht. Diese Ängste resultieren also aus einer Fehleinschätzung der Sicherheit oder Gefährlichkeit einer Situation oder der Möglichkeiten einer gefahrabwendenden Einflussnahme auf die Situation, so dass in einer ungefährlichen Situation die defensiven Handlungssysteme von Kampf als Angriff oder Flucht und von Erstarrung nicht gehemmt werden oder in einer real gefährlichen Situation diese Systeme nicht aktiviert werden. Besonders schwer im Kontext sozialer Situationen zu verkraften ist die Tatsache, dass man Liebe und Freundschaft nicht erzwingen kann. Auf der Schattenseite der Liebe lauert also stets das Ohnmachtsgefühl, das jedoch ähnlich wie die Urangst insgesamt transformiert werden kann durch Demut als gefühlsgetragene Einsicht in die Unabänderlichkeit und Unbeeinflussbarkeit bestimmter Lebensbedingungen.

Befürchtungsfantasien / Furcht

- vor etwas Bekannten, also als Realangst oder situative Angst
- richtet die Aufmerksamkeit auf ein nur scheinbar oder real gefährliches Objekt.
- kann Gefühle von Bedrohtheit durch konkrete Situationen, Dinge, Personen oder Tiere ausdrücken (reale oder situative Furcht)
- kommt aus der Außenwelt: man fürchtet etwas.
- Furcht und Phobie haben eine angstbindende Qualität.
- kann als Ersatz für Urangst, als Verschiebung – so z. B. die ausgeprägte „Furcht“ vor Dunkelheit beim Kind – eigentlich Todesangst ausdrücken, die Angst, verlassen, ausgeliefert und verloren zu sein.
- Unter günstigen Bedingungen kann man die Faktoren einer furchtauslösenden Situation, in der einem weh getan wurde, beobachten, analysieren, identifizieren und in das Vorhersehvermögen einbeziehen.

d. Panikattacken:

Man kann Panik als eine gesteigerte Angst begreifen, bei der das Gefühl der Einsamkeit extreme Ausmaße annimmt. Panik ist die subjektiv extrem heftig erlebte, spiralförmige Steigerung der Angst, ein der bewussten Selbstkontrolle weitgehend entzogener Teufelskreis. Ihre enorme Intensität ist durch die Tatsache mitbedingt, dass der von Panik ergriffene Mensch jeglichen Kontakt zu den anderen verliert und sich vollkommen allein mit der übermächtigen Bedrohung konfrontiert fühlt. Er ist kaum oder nicht mehr erreichbar, nicht mehr „ansprechbar“. Hier potenzieren sich Angst und Einsamkeit am extremsten. Jede Angst kann unter bestimmten Bedingungen zur Panik werden, dann zum Beispiel, wenn keine Hilfe, keine Rettung in Sicht ist. Panik ist jedoch nicht notwendigerweise pathologisch. Bei über 40 % der Bevölkerung treten vereinzelte Panik-Attacken innerhalb eines

Angst

Einsamkeit

Jahres auf. Oft zeigt sich Panikstörung bei Personen, die dazu neigen, keine Angst zu spüren. Panik kann also Ausdruck einer „defizitären“ Angst sein, die plötzlich „ausbricht“, nachdem sie lange Zeit – oder schon immer – abgewehrt wurde. Auslöser des Ausbruchs ist oft eine existenzielle Grenzsituation, in der der Mensch seiner bisher fern vom eigenen Selbst gelebten Existenz – z. B. durch Erfahrung einer Krankheit, des nahen Todes oder einer Bedrohung – bewusst wird. Dann kann Panik nicht nur Folge, sondern der Auslöser der „schlummernden“ Angst sein.

e. Phobien:

Phobien sind gleichzeitig Erscheinungsformen und Abwehrformen der Urangst. Als Schutz- und Abwehrmechanismus der Angst findet eine Verschiebung auf eine umschriebene belanglose Situation statt. Es ist erträglicher, vor Spinnen oder Schlangen phobische Angst zu haben, als unter Todesangst zu leiden. Die Phobie ist der Urangst wie eine Grenzfestung vorangestellt. Die Phobie, entstanden durch Verschiebung der Urangst auf den Mechanismus der Konkretisierung als Furcht-Vor, erfüllt den doppelten Effekt, einerseits Angst zu konkretisieren, zu fokussieren und damit zu binden, andererseits auch entsprechende auslösende Momente vermeiden zu können. Menschen mit einer Herzphobie, aber auch mit anderen Phobien, haben starke Anklammerungstendenzen an Partner, weil sie vermuten, allein ohnmächtig und hilflos zu sein. Unabhängigkeitstendenzen des Partners oder der Partnerin lösen panische Angst aus.

Diese Abhängigkeit macht sie gleichzeitig unterschwellig aggressiv, weil der Teil in uns, der nach Autonomie drängt, nicht leben kann. Aggression ist etwas, was trennt. Trennen ist jedoch etwas, womit man nicht umgehen kann und will. Das Verhältnis von In-Beziehung-Sein und Autonom-Sein ist nicht angemessen ausbalanciert. Menschen mit Phobien werden ambivalent, die mit der Herzphobie am stärksten. Häufig wurden frühkindliche Trennungserfahrungen erlebt und nicht angemessen verarbeitet oder später wurden keine guten Beziehungen mehr aufgebaut. Partnerschaftliche Ambivalenzkonflikte stehen häufig hinter den Herzphobien. Hinter der Phobie steckt die Trennungsangstproblematik.

f. Verlassenheits- oder Trennungsangst:

Beziehungsängste sind die wichtigsten Ängste, wobei es um das Lebens- und Entwicklungsthema geht, selbstständig zu sein, also ein eigenes Selbst zu haben, und dennoch geliebt zu werden, also ein Beziehungsselbst zu haben. Lebenskunst bedeutet, im richtigen Moment autonom und im richtigen Moment genussvoll abhängig zu sein. Erfahrungen als Kind mit frühen Beziehungspersonen erleichtern die Balance von Autonomie und Zugehörigkeit oder sie erschweren sie. Bei Personen, die später eine Angststörung bekommen, waren die Beziehungspersonen zumeist selbst ängstlich. Die Trennungsaggression, die wir brauchen, um uns abgrenzen und uns in unserer Eigenständigkeit behaupten zu können, wurde früh auf die Welt projiziert, so dass es zur harten Spaltung zwischen Gut und Böse (wir gut, aber machtlos und die anderen böse und machtvoll) kommt.

Angst in vertrauten Beziehungen, in denen Vertrauen wie Misstrauen herrscht, ist besonders unangenehm. Denn bei Bedrohungen, die es immer wieder im Leben gibt, wird das jeweilige Bindungsmuster aktiviert.

Unter den Beziehungsängsten nehmen die Verlustängste einen großen Raum ein. Weil uns die Beziehung so wichtig ist, haben wir so viel Angst, dass wir sie verlieren könnten, ärgern wir uns aber auch am meisten in Beziehungen zu Menschen, die uns ganz nah sind, treffen uns Konflikte mit ihnen so existenziell. Ausgedrückter Ärger erzeugt jedoch wieder neue Verlustangst.

Zu unterscheiden sind

Bezogenheit	Autonomie
Geborgenheit	Freiheit
Bezogenheit	Getrenntheit
Abhängigkeit	Selbstständigkeit
Gehorsam	Eigeninitiative
Dableiben	Weggehen
Sozialisation	Individuation
Sich selbst verlieren	Die anderen verlieren
Verschmelzung	Abgrenzung
Bindungs-Fähigkeit	Trennungs-Fähigkeit
Furcht vor Ausgrenzung	Furcht vor Vereinnahmung



Befürchtungen münden letztendlich in einer Verlassenheits- oder Trennungsangst: Entweder werde ich verlassen oder ich muss verlassen, wenn ich in einer Beziehung verschlungen werde und überhaupt nicht mehr selbst existiere, wenn mir jemand den Selbstwert überhaupt nicht mehr garantiert oder ständig auf

meinem Selbstwert herumhackt und eine Gleichgültigkeit eingetreten ist, ich aber kein gleichgültiges Leben haben will.

Verlassenheitsangst ist nicht zu vermeiden. Gegen unvermeidbare Verlassenheitsangst kann man nur das eigene resiliente Selbst setzen. Man kann diese Angst nicht über Verpflichtung, z. B. Ehe, anderer eindämmen. Mit der Verlassenheitsangst kann man nur umgehen, wenn man dafür sorgt, dass das eigene Selbst genug Raum zur Entfaltung findet und stark werden kann und dass man zu sich stehen und sich auf sich selbst verlassen kann.

Wenn wir Trennungsängste, Trennungsfantasien darüber entwickeln, dass der Partner oder die Partnerin untreu wird, sich trennen möchte, verweist das darauf, sein individuelles Selbst mehr zu beachten, zu nah am anderen zu sein, zu viel von seiner Autonomie aufgegeben zu haben. Die in den Fantasien anklingende, Angst machende Trennungsaggression, die eigentlich den Sinn hat, dass man sich wieder um das eigene Selbst kümmert, wird sehr leicht projiziert: „Ich werde dir anscheinend zu viel.“ „Du bist dir anscheinend meiner überdrüssig.“ Wenn man nicht darüber redet und seine Projektion nicht in den Griff bekommt, zu sich zurücknimmt, als eigene Angst erkennt, dann entfernt man sich meilenweit voneinander oder man gibt seine gesamte Persönlichkeit auf, weil man im anderen ganz und gar aufgegangen ist. Wenn in der Beziehung so viel Angst steckt, dann müssen viele Werte in der Beziehung stecken. Die größte Angst zeigt auf, wo der größte Wert in der Beziehung im Moment steckt. Hinter unterschiedlichen Verlustängsten stecken unterschiedliche Werte:

Furcht vor	Wert
Verlassenheit	Geborgenheit
Autonomie	Beziehung bei gleichzeitiger Individuation, Freiheit in Geborgenheit
Selbstwert-Einbuße	Bedürfnis nach Bestätigung, Wertschätzung und Anerkennung, nach Spiegelung des Wertes von außen
Verlust der Liebesgefühle	Erhaltung von Aspekten des romantischen Liebesideals

- Der Wert der Verlassenheitsängste ist die Geborgenheit.
- Der Wert der Ängste um die Autonomie ist der, dass man Beziehung und Individuation haben will.
- Bei den Selbstwertängsten geht es um die Spiegelung des Wertes, um die Bestätigung des Wertes von außen.
- Bei den Ängsten um den Verlust der Liebesgefühle geht es um ein romantisches Liebesideal, dass man sich erhalten möchte.

Zur Bewältigung von Angst kann es sinnvoll sein, diese Wert zu hinterfragen zu differenzieren oder gegebenenfalls zu ersetzen, z. B. das romantische durch ein realistisches Liebesideal, was immer das in der Beziehung bedeuten mag.

Angst vor Verlassenwerden oder Verlassenmüssen ist Menschen gut bekannt und wird sehr gefürchtet, weil sie die existenzielle Angst vor dem Tod, vor dem Ausgelöscht- und Vernichtet-Sein, vor dem Nicht-mehr-Sein am stärksten berührt und anrührt. Themen sind: Endgültige Trennung, Verlassenwerden, Selbstverlust, Liebesverlust und in Gefolge davon Orientierungslosigkeit und Einsamkeit

Man ist in einer miesen Situation im Leben und niemand ist da, der einem helfen kann. Man wähnt sich nicht mehr fähig, für sich zu sorgen und mit dem Leben umzugehen. Es ist keine Geborgenheit mehr da. Man fühlt sich hilflos und einem bösen Schicksal ausgeliefert. Vernichtung wird erwartet. Es kommt die Befürchtung auf, ganz allein und hilflos, verzweifelt und perspektivlos auf sich selbst gestellt zu sein, von allen guten Göttern und der Welt verlassen.

Sind zentrale, durchs Leben tragende und Sicherheit gebende Beziehungen zusammengebrochen, muss man vollkommen auf sich selbst zurückziehen und schauen, welche Fähigkeiten und Möglichkeiten man noch in sich und um sich aktivieren und nutzen kann. In diesen Situationen der Verlassenheitsangst wird einem

deutlich, wie abhängig man von anderen Menschen ist oder war (Reaktivierung der Kinderängste) und dass es keinen Sinn hat, diese Abhängigkeit zu leugnen, die man jedoch auch nicht durch Selbstverleugnung, Selbstlosigkeit und Selbstaufgabe perfektionieren muss.

Prävention:

Man trifft Vorsorge gegen diese Verlassenheitsangst, indem man sich ein Netz von Menschen schafft, das einen bei Beziehungsverlust auffängt, Menschen hat, die von einem abhängig sind, z. B. indem man ein Familie gründet, oder eine Beziehung zu etwas Transzendenten aufbaut, wobei man ganz besonders enttäuscht ist, wenn man sich dann von den Göttern verlassen wähnt.

g. Bindungsangst:

Der Trennungsangst steht eine Bindungsangst gegenüber. Bindungsangst ist eine Angst vor zu viel Nähe, also sich in einer verbindlichen Beziehung selbst zu verlieren. Menschen möchten sich binden, möchten vertrauen, aber Misstrauen schießt immer wieder ein, denn die Befürchtungsfantasie vor Selbstverlust wird auf den Partner oder die Partnerin – potenziell oder aktuell – projiziert, lässt diesen Menschen bedrohlich erscheinen, zum Monster werden. Dieses Partner-Monster kann Kinderängste, die Gespenster der Kindheit in uns wachrufen.

Menschen mit einer frühen Bindungs- und Beziehungsstörung möchten oft ganz dringend eine Beziehung haben einschließlich Familie, damit alle Probleme des bisherigen Lebens aufhören. Dann sind diese Menschen endlich einmal geborgen, gehören zu jemandem. Eine solche alle Lebensprobleme lösende Zugehörigkeitsfantasie kann man haben, wenn man eine miserable Kindheit gehabt hat, wenn man eine tiefe kleinkindliche Sehnsucht nach der liebevollen Mutter in sich trägt, wenn man hofft, in anderen Menschen eine Lebensquelle zu finden, wo man sich einfach nur wohlfühlt. Weil dieser Mensch diese Verschmelzungssehnsucht, diese Gier nach Nähe, nach Verschlungen („Ich habe dich zum Fressen gern.“) in sich trägt und zugleich das Verführerische der Zugehörigkeitsfantasie durchschaut, weckt das auch die Verschmelzungsangst. Deshalb kommt Trennungsaggression einschließlich der durch Projektion entstandenen Monsterbilder auf. Diese Monster verzerren die reale Wahrnehmung des Partners/der Partnerin. Bei einer schwierigen Kindheit, bei einem Mangel an feinfühler, echter, verbindlicher Bezogenheit sowohl der Eltern untereinander als auch der Eltern zum Kind, hat sich ein Selbstwertgefühl nicht stimmig (kohärent) ausbilden können. Man ist sich seiner Selbst – vor allem, wenn man in Beziehung eintritt – nicht so sicher, dass man sich produktiv mit dem Gegenüber auseinandersetzen könnte. Möglicherweise hat sich der Mensch mit Bindungsangst auch zu wenig aus den Schwierigkeiten im Umgang mit seine Eltern aus der Kindheit herausentwickelt, weil die Auseinandersetzung mit den Eltern ihm zu bedrohlich erscheint, wobei die Bedrohung durch Abwertung der Eltern, Desinteresse oder Gleichgültigkeit ihnen gegenüber abgemildert werden kann. Angst vor Nähe kann dazu führen, dass man Menschen, die einem zu nahegekommen sind oder der zu viel Nähe wollen, schlecht macht. Gier nach Nähe kann dazu führen, dass man den anderen Menschen abhängig macht, beherrschen will, um nicht Nähe zulassen zu müssen: „Ich bin dir nah, ohne dir nah zu sein.“. Angst vor Verbindlichkeit, Verlässlichkeit, Treue kann mit der Befürchtung eines Freiheits- und damit Identitätsverlustes und letztendlich des Verlustes der Vitalität einschließlich der sexuellen Potenz verkoppelt sein. Hingabe an einen anderen Menschen könnte sehr leicht als Preisgabe erlebt werden.

h. Furcht vor Trennung und Verschlungenwerden:

Die früheste Angst, die wir bei Kindern kennen, ist die Trennungsangst. Während sich der Säugling nach dem Trennungsschock der Geburt in den ersten Lebensmonaten – wenn es gut geht – mit der Mutter als Einheit erlebt, die ihm absolute Sicherheit und Geborgenheit garantiert, muss er danach die schmerzliche Trennungserfahrung verarbeiten, dass er selbst und die Mutter zwei verschiedenen, voneinander getrennte

und selbstständige Lebewesen sind. Diese zweifache Trennungserfahrung begründet die fundamentale Verlassenheitsangst des Menschen, weil sie den Verlust der allumfassenden Geborgenheit bedeutet.

Die meisten und schmerzlichsten Ängste, die wir im späteren Leben erleiden, wurzeln in dieser Grundangst, alleingelassen zu werden. Dabei besteht die Angst nicht nur vor äußerer Trennung, sondern ebenso aus innerer Verlassenheit durch Kontaktabbruch oder Beziehungslosigkeit. Eine andere Variante der Urangst ist die paranoide Verfolgungs- und Verschmelzungsangst oder die Angst vor dem Verschlungenwerden. Verschlungenwerden, seine eigenen Grenzen, sein eigenes Ich zu verlieren, heißt, sich aufzulösen, der Todesangst schutzlos preisgegeben zu werden: Das wiederum bedeutet letztendlich, verlassen zu werden.



i. Versagensangst:

Versagensangst ist die ältere Schwester der Verlassenheitsangst. Versagensängste entstehen im Zusammenhang der Sprachentwicklung und des Hinausgehens des Kleinkindes in die gesellschaftliche Realität von Spielfreund*innen, Kita und Schule. Versagensangst ist die Hauptangst des Kindes, das in Verbindung mit seinen primären Bezugspersonen unsicher-vermeidende Bindungserfahrungen gemacht hat. Sie ist die Hauptangst des Menschen mit narzisstischer Persönlichkeits-Störung, der damit seine Angst, verlassen zu werden, überdeckt.

j. Identitätsangst:

Angst und das damit verbundene Zurückweichen vor Verantwortung verkörpert gleichzeitig auch die Angst vor eigener Lebendigkeit, Freiheit und Identität. Identität ist ein Prozess, ein fortwährendes Suchen, eine fortwährende Entwicklung. Identität entsteht im Bewusstwerden und in der Überwindung der eigenen Angst. Mit jedem Entwicklungsschritt, mit jedem Schritt in Richtung auf Selbstverwirklichung und Stimmigkeit, auf Identität ist Angst verbunden. Angst im Menschen kann sowohl dann entstehen, wenn er entdeckt, dass er eine Unzahl von Freiheiten besitzt, als auch dann, wenn er erkennt, dass er im Grunde stets ein Gebundener ist. Unbeschränkte Möglichkeiten einerseits und unentrinnbares Schicksal andererseits sind letztlich die ihn ängstigenden existenziellen Gegebenheiten.

Identitätsangst ist ein die Verantwortungsangst, die Angst vor Bedeutungslosigkeit, vor Freiheit, vor Neuem und vor dem Leben umfassender Begriff. All diese Ängste sind Facetten einer gleichen Angstrichtung, die auch mit der konstruktiven Aggression verbunden sind, um Neues zu wagen, Beziehungen einzugehen und die eigene Identität zu erweitern. Auch der Zusammenhang mit Trennungsangst wird deutlich, dass kein neuer Schritt ohne Trennung von Gewohnheiten und besonders von frühen Dynamiken möglich ist.

Der Prozess der Identitätsentwicklung ist immer mit Angst verbunden, da jeder Schritt in Richtung einer eigenen Identität auch einen Trennungsschritt aus Problem- und Fixierungstranche, ein Erwachen ins prozesshafte Hier-und-Jetzt bedeutet. Je mehr sich ein Mensch in seiner Identität durch Besitz definiert, desto mehr muss er dessen Verlust befürchten, desto mehr beherrscht ihn Verarmungsangst als Angst, ohne Besitz niemand mehr zu sein, nicht mehr zu existieren.

k. Verantwortungsangst:

Angst vor Verantwortung ist eine Form der Angst, die in unterschiedlichem Maße uns allen innewohnt und all unsere Entscheidungen begleitet und auch begleiten muss. Ganz besonders ist dies der Fall, wenn nicht nur die Verantwortung für die eigene Person, sondern auch für andere im Spiel ist. Hier ist die Angst vor Verantwortung gemeint, die das Leben im eigenen Recht, nach eigenen Wertvorstellungen verhindert,

aus einer Furcht vor der tendenziellen (Wahl- und Entscheidungs-) Freiheit des Menschen besteht und mit der Depression verwandt ist.

Eine übertriebene Angst um die anderen kann eine Abwehrform der eigenen existenziellen Angst sein, die rationalisiert wird oder unter der Herrschaft der Moral steht – etwa der Religiosität oder einer moralisierenden und Schuldgefühle „züchtenden“ Erziehung. Ohne den eigenen Kampf mit und die Überwindung der Angst vor Verantwortung kann es kein erfülltes, in eigener Identität gelebtes Leben geben. Die ethische Dimension des mit Angst verbundenen Handelns in Verantwortung gewinnt heute in einer Zeit an Prägnanz, in der die massive Zerstörung menschlichen Lebens durch unverantwortliches Tun von Diktatoren, Lenkern von Großkonzernen und Terroristen, aber auch die schleichende Gefahr der Vernichtung unserer Lebensgrundlage in fassbare Nähe rückt. Angst regt sich in den Menschen der Gegenwart so mächtig, weil sie wahrnehmen, Kräfte entfalten zu können, die die Welt zum Erlöschen, die sie aber auch zum blühenden Leben führen kann. Die uns damit aufgetragene Verantwortung liegt auf der Hand. Wir dürfen sie nicht leugnen, wenn wir uns selbst für voll nehmen wollen.

I. Lebensangst:

Auch der Begriff Lebensangst bezeichnet eine übergeordnete Form der Angst – das Pendant der Todesangst, ihre Kehrseite. Vielen Menschen, die über Angst vor dem Sterben klagen, geht es in Wirklichkeit um die Angst zu leben, also das Leben wirklich und in eigener Identität anzunehmen und jenseits von Anpassung, Normalität und Konformität zu gestalten. Lebens-Angst ist mit der Begrenztheit des Lebens verbunden. Es ist diese Einmaligkeit und gleichzeitig durch Zeit begrenzte Freiheit, die dem Menschen Angst macht. Besonders des Depressiven bemächtigt sich eine Angst vor dem Leben: Es ist oft eher diese Lebensangst als die Sterbensnot, die Menschen zum Suizid (Abschnitt 2.3.6) verleitet. Gerade bei Jugendlichen ist zu erkennen, dass die Lebenslust und die Lebensangst eng beieinander die Zeit der Pubertät und der Adoleszenz beherrschen. Phasen von Tatendrang und Mut wechseln sich hier in rascher Folge mit Phasen von Zweifel und Sinnlosigkeit ab. Stimmungsschwankungen, Rebellion und diffuse Angst, die für den Jugendlichen unerklärbar sind, sind in dieser Zeit am intensivsten.

m. Furcht vor Bedeutungslosigkeit:

Die Angst vor Bedeutungslosigkeit bezeichnet die Befürchtung, schon vor dem Tode, zumindest jedoch, wenn man ins Grab sinkt, in totale Bedeutungslosigkeit zu versinken, in Vergessenheit zu geraten, keine Spuren mehr zu hinterlassen. Diese Angst vor dem Erleben der Bedeutungslosigkeit stellt einen Seelenzustand dar, der praktisch für jedermann unerträglich ist. Auch diese Angst hat wie die Verarmungsangst eine defizitär-narzisstische und depressive Färbung, nämlich die Befürchtung, unbeachtet, ungeliebt, vergessen und verlassen zu sein. Sie ist häufig bei Menschen zu finden, bei denen Anerkennung und Liebe in der Kindheit mit „Bedeutung“, mit Leistung oder außergewöhnlichen Fähigkeiten „erkaufte“ wurde. Die Angst vor Bedeutungslosigkeit drückt den Wunsch, die Sehnsucht aus, „jemand“ zu sein, etwas für andere darzustellen, einen Ruf, Ruhm oder Ansehen, also irgendeine die individuelle Existenz überdauernde Bedeutung auf dieser Welt zu haben. Wenn der Sinn des Lebens zweifelhaft geworden ist, wenn die Beziehung zu anderen Menschen und zur eigenen Person keine Sicherheit mehr bietet, dann ist der Ruhm ein Mittel, die Zweifel verstummen zu lassen. Sonst würde sich dieser Mensch wie ein Staubkörnchen vorkommen und von seiner individuellen Bedeutungslosigkeit überwältigt werden. Besonders, aber bei weitem nicht nur, Borderline-Persönlichkeiten und narzisstisch Kranke leiden schnell unter Angst, wenn Anerkennung fehlt. Sie fürchten im Grunde die Bedeutungslosigkeit und sind deswegen auf die Liebe anderer ununterbrochen angewiesen, um ihre Angst zu lindern.

n. Angst vor dem Neuen:

Die Angst vor dem Neuen, vor Veränderung ist eine unmittelbare Form der Verlassenheitsangst. Alles Neue droht mit dem Unbekannten, dem Unsicheren, zwingt den Menschen, der unter Angst leidet, sich von altem, vertrauten zu trennen. Angst vor dem Neuen ist wahrscheinlich die häufigste konkrete Form der Angst überhaupt, wenn auch oft in verhüllter Form, z. B. als Entscheidungsschwäche oder als Ambivalenz.

Angst vor dem Neuen zeigt sich in konservativer, ängstlicher Lebensform und in vielen Gewohnheiten, Routinen, Alltagsritualen. Sie stellt das Wesen jeder Bürokratie dar, die jede Kreativität und Erneuerung fürchtet und zu erdrosseln versucht, was eine versteckte, strukturelle Form von Gewalt darstellt. Bürokratie beinhaltet auch den Neid auf das Lebendige und den Zwang, mit dem die eigene innere Leere und die Existenzängste „ausgefüllt“ werden.

Häufig ist, dass Menschen, die nach außen immer wieder Neues, Unbekanntes riskieren oder sogar suchen, umso mehr das Neue fürchten, wenn es sich um ihre Innenwelt und ihre Gefühle handelt. Sie haben ein Leben voller Risiken meist mit defizitärer Angst gelebt, jedoch die größte Angst vor der Begegnung mit sich selbst, dem Unbekannten in ihnen, mit ihren Ängsten vermieden.

Die Angst vor dem Neuen ist nicht mit der Furcht vor Entdeckungen, Eroberungen der Natur, Wagnissen in Abenteuern zu verwechseln. Gemeint ist vielmehr die Angst vor dem Neuen im Inneren, die auch dem Abenteurer und Entdecker Angst macht, ja ihn manchmal gerade dazu bewegt, sich ins Abenteuer zu flüchten.

Die Impulse des Entdeckungsdrangs, des Wagnisses und der Experimentierfreude setzen die Überwindung und nicht das Fehlen von Angst voraus. Diese Überwindung muss auch bewusst sein. Der Überwindung der Angst vor dem Neuen, dem der Angst abgerungenen Mut verdanken wir alle bedeutsamen Fortschritte der Menschheit, der Wissenschaft genauso wie die waghalsigen Expeditionen, die heute noch manche jungen Menschen begeistern. Angstüberwindung ist eng verbunden mit Selbstvertrauen, Vertrauen in andere und Kontaktfähigkeit und natürlich mit der Fähigkeit und Reife, menschliche und geistige Ideale zu spüren und dafür zu kämpfen. Der reife Mut ist der, der durch bewusste Überwindung der Angst und nicht durch deren Abwehr oder Überkompensation entsteht.

Die denkfühlende Erkenntnis von ständigem Wandel in unserem Leben produziert unablässig Angst in uns. Dies ist deutlich bei Kindern zu erleben, für die jede Veränderung bedrohlich sein kann und die sich unter ungünstigen Bindungsbedingungen extrem stark auf Gewohnheiten und Rituale fixieren. In diesem Zusammenhang kann sogar ein Umzug eine Traumatisierung bedeuten.

Angst vor dem Neuen ist auch darin begründet, dass Menschen nicht so sehr nur Entwicklung und Reife erstreben, sondern ebenso oft Stillstand und Ruhe. Der Angst vor dem Neuen entspricht auch die Abwehrform der Gewohnheitsbildung.

o. Kontakt- und Gruppenangst:

Menschen, die in ihrer Kindheit keine richtigen Kontakt, keine echte Liebe bekommen haben, sondern für die narzisstischen Zwecke, für die Selbstwerterhöhung der Bezugspersonen benutzt und ausgebeutet oder festgehalten wurden, neigen dazu, unter oft erheblicher Kontaktangst zu leiden. Kontaktangst ist eine „fusionäre“ Variante der Angst, eng verwandt mit der „paranoischen“ Angst, verfolgt, festgehalten oder verschlungen zu werden. Kontakt hat für solche Menschen eine bedrohliche Qualität: Unter Kontaktangst Leidende sind dem Dilemma doppelter Einsamkeit ausgeliefert: Sie können weder allein noch in der Nähe anderer Menschen sein. Kontakt wird gesucht und zugleich vermieden. Sie unterhalten oft oberflächliche, von außen betrachtet ausgiebige sozialen Kontakte, verwenden einen großen Teil ihrer Zeit mit „Plaudern“ und „Kaffeeklatsch“, so dass sie nicht allein, aber in ihrem Inneren einsam sind. Sie haben viele „Kumpel“, aber keine intimen Freunde. Bei vielen Menschen stellen hohe Intelligenz, Schlagfertigkeit, Witz oder Zeitknappheit nichts anderes als Formen der

Vermeidung von zu viel Tiefe und damit „milde“ Fluchtvarianten vor Kontakt und der damit verbundenen Angst dar.

Kontaktangst steigert sich in der Regel in Gruppen und kann dort Ausmaße von panikartiger Gruppenangst erreichen. Meist duplizieren die negativen oder traumatischen Erfahrungen in Gruppen – so in der Kita, in der Schule etc. – die frühen primärgruppendynamischen Außenseiter- und Sündenbockerfahrungen und wirken dadurch retraumatisierend.

p. Wege der Angstbewältigung:

Folgende Vorgehensweisen können der Angstbewältigung dienen:

Weg 1: Arbeit an der Identität als Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzerwerb

Je mehr Aspekte unserer Persönlichkeit wir vernachlässigen, desto unflexibler werden wir in unseren Reaktionsmöglichkeiten bei Sachproblemen, Beziehungskonflikten und Lebenskrisen und desto wahrscheinlicher ist es, dass wir in schwierigen Situationen mit Ohnmacht, Hilflosigkeit, Resignation und in dessen Gefolge mit Angst reagieren. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, dass man sich um die eigene Identität kümmert, vor allem um die Integration der Aspekte, die bislang noch ausgeschlossen sind. Es geht darum, mehr und mehr vom wahren Selbst, von der ganzen Persönlichkeit, von dem bislang noch Abgespalteten und Verdrängten, von den Licht- und Schattenseiten in sich zu entdecken und zu integrieren. Das bedeutet auch, seine Ressourcen zu aktivieren, z. B. die Fantasie und Kreativität, die uns zur Veränderungen befähigt, die zu einem grundsätzlich kreativeren Lebensstil und damit zu mehr Lebenskompetenz führt. Auch eine verstärkte Beachtung und Wertschätzung der Gefühle von Freude, Begeisterung, Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen und Liebe als Antagonisten der Angst ist in diesem Zusammenhang wichtig. Wenn wir das, was der Angst entgegensteht, für weniger wichtig als das uns Ängstigende und Überfordernde halten, ist die Angst in diesem Falle hausgemacht. Wichtiger als das Erkunden der Konflikt- und Auslösesituation, die zur Angstattacke, zur Panik oder zu einer sonstigen Manifestation der Angst geführt hat, ist die Entwicklung eines empathischen Verständnisses für das persönliche Angstschicksal der Entwicklung und Heilung suchenden Person. Es ist zu erkunden, unter welchen psychodynamischen und gruppenspezifischen Bedingungen die individuelle Konstellation der Angstmanifestationen und der Angstabwehrstrategien entstanden ist und welche Funktionen diese für das Gleichgewicht der Persönlichkeit, ja für das Überleben des Individuums erfüllten.

Weg 2: Handlungsstrategien zum konstruktiven Umgang mit Angst unter Einbeziehung des Körpers

Was wir bei den Gesundung suchenden Personen erreichen können ist, ihre extreme, lähmende Angst, die sie am Leben hindert, dadurch zu lindern, dass wir die Angst den Personen auch dort deutlich machen, wo sie sie abwehren oder gar nicht spüren und durch andere Gefühle als Deck- oder Ersatzgefühle und Verhaltensweisen ersetzt haben.

Der Weg dahin führt jedoch über das Bewusstwerden der Angst, nicht über ihre Bagatellisierung. Der Weg zur Bewältigung der Angst besteht nicht darin, die Angst zu nehmen, sondern im Gegenteil die Quelle der Angst als Urangst erst richtig bewusst zu machen, um dann nach Wegen der Verbündung mit dem Leben trotz Angst, nach Wegen aus der Einsamkeit der Angst gemeinsam mit der die Entwicklung begleitenden Person oder Gruppe zu suchen.

Man sucht Bewältigungsstrategien in verschiedenen Situationen der Bedrohung von außen und innen, in denen man Angst hat: Was kann man tun?

Es geht darum, ein Empfinden für den Beginn von leiblichen Angstreaktionen zu entwickeln, um frühzeitig Schritte zur Angstminderung ergreifen zu können und nicht in Panik verfallen zu müssen: Wie fühlt sich aufkommende Angst als Körpererleben an? Was körperlich erregt ist, kann auch über Veränderungen im Körper teilweise beruhigt werden. Da z. B. heftiges Atmen die Angst aktiviert, kann langsameres Atmen und den Atemanhalten die Angst reduzieren.

Weg 3: Kognitive Strategien

Es geht um gedankliche Bewältigung der Angst: Warum reagiere ich in der Situation dermaßen mit Angst? Was ist mein lebensgeschichtlicher Hintergrund? Woher kommt meine Angst?

Gehört sie zu mir oder zu jemandem aus meiner Kindheit, z. B. zu meinen ängstlichen Eltern?

Im Zusammenhang mit Angst geht es meist um Autoritäts-Konflikte. Es geht aber auch um die Werte, die wir in unserem Leben meist als Wertehierarchie verinnerlicht haben: „Welche Werte beeinflussen wie meine Entscheidungen?“ „Sind es meine eigenen Werte oder die Werte aus dem Herkunftssystem.“

4.2.14 Gefühlsfeld von Ärger und Wut

Destruktive Aggression wird oft dort konkret und als ursächlich angenommen, wo sie nur ein Ausdruck unbewältigter und unerträglicher Angst ist. Eine solche Anschauung hat wichtige Folgen für Psychotherapie und Pädagogik und würde auch den Medien helfen, „unerklärliche“ und sensationsträchtige Phänomene wie Amoklauf, Radikalismus und Kriminalität – schon in den Schulen – mehr in der Tiefe zu begreifen. Der tiefere Sinn von Zwang und Bürokratie ist weniger die Macht über andere als der Versuch, die eigene Angst zu vermeiden, indem sie verwaltet wird und man sich und die anderen kontrolliert. Wie ist es zu erklären, dass Angst so oft durch Aggression ausgedrückt wird?

Erstens ist Aggression leichter zu ertragen als diffuse Angst. Im Ärger, in der Wut, im Zorn „spürt“ man sich. In der diffusen Angst verliert man sich. Zweitens kann Aggression auf etwas oder jemanden in der Realität und in der Projektion gerichtet werden. Diffuse Angst ist hingegen meist ungerichtet. Drittens macht Angst uns ohnmächtig, hilflos. Gerichtete Aggression hingegen kann das Gefühl von Ohnmacht aufheben. Es gibt auch ohnmächtige Wut, aber selbst die ist gegen jemanden, gegen etwas, gegen einen überlegenen Widersacher, gerichtet. Viertens ist Aggression kulturell-sozial meist akzeptabler als Angst. In der patriarchalischen Tradition ist der Beigeschmack von ängstlich der Feigling, das Weibliche u. ä., während Wut eher mit Männlichkeit, Mut und Tapferkeit assoziiert wird. In der Reaktion ruft schließlich Aggression die Wut der anderen hervor und wird infolgedessen von den Eltern bzw. der Primärgruppe beachtet. Angst hingegen ruft oft Hilflosigkeit hervor, die ihrerseits die Eltern z. B. durch ihre Ohnmacht wütend machen kann.

Ärger entsteht, wenn sich jemand bei der Erreichung wichtiger Ziele behindert fühlt und dafür keine entschuldigende und entlastende Erklärung finden kann.

Ärger ist eine reziproke Emotion der Feindseligkeit (wir ärgern uns wechselseitig) mit einem bestimmten Körpergefühl und einer feindseligen Kognition, wobei wir alles, was wir wahrnehmen unter dem Aspekt der Feindseligkeit wahrnehmen (Feindseligkeits-Triade aus Ärger, Ekel und Geringschätzung).

Aus dem Ärger heraus gibt es zwei Hauptreaktionen: einerseits Abwehr, Angriff und Zerstörung und andererseits Angst als Flucht, Schutz und Rückzug.

- Ärger
- Wut
- Zorn
- Geringschätzung
- ärger-motivierte Aggression
- Feindseligkeit
- Ekel
- Ablehnung
- Zurückweisung
- Entwertung

Hilflosigkeit	ja	ja	Wahlmöglichkeit
Ich bin gefangen.			Ich bin frei.
Ich kann nicht kriegen, was ich will.			Ich kann erreichen, was ich will.
Ich habe keine Chance.			Ich habe eine Chance.
Ich kann niemandem vertrauen.			Ich kann wählen, wem ich vertraue.
Ich kann es nicht aushalten.			Ich kann damit umgehen.
Ich bin allein und verlassen.			Ich kann Freunde finden.

Ärger gehört mit zu den fundamentalen Emotionen und die Bereitschaft zum Ärger ist angeboren (neuronale Programme). Man findet ihn schon bei Säuglingen als Quengeln. Der Ärgerausdruck verändert sich wenig im Laufe des Lebens. Nur die Ärgerkontrolle kann sich wandeln. Wenn wir etwas als feindlich, als angreifend, als übergriffig erleben, ist unser Selbstwertgefühl in Mitleidenschaft gezogen. Es muss eine Verarbeitung einsetzen. Sehr oft endet diese Verarbeitung in einer ärgermotivierten Aggression – nicht lustorientierten Aggression -, in einem feindseligen Handeln, was zu Schuldgefühlen führt und das wiederum zu Wiedergutmachungen usw. Das macht die Psychodynamik des Gefühls Ärger aus. Die Funktion, der Anreiz des Gefühls von Ärger ist es, über Grenzen nachzudenken und Grenzbereinigungen vorzunehmen, um so unseren Selbstwert, aber auch unsere Beziehungen zum Unbewussten, zum Körper und zu gesellschaftlichen Prozessen zu regulieren.

Ärger ist eine Reaktion auf eine Enttäuschung, auf eine Selbstwertverletzung. Wenn wir uns ärgern, heißt das noch lange nicht, dass da jemand ist, der uns von außen provoziert und ärgern möchte, sondern wir können uns auch selbst in unserer Aktivität hemmen, uns über uns selbst ärgern und möglicherweise den nicht erkannten eigenen Ärger auf andere Personen projizieren. In einer Gesellschaft, in der sich alle entfalten wollen, muss es zu Friktionen, zu Störungen, zu Konflikten kommen, wenn man den Eindruck hat, jemand will auch auf Kosten anderer, vielleicht sogar auf meine Kosten entfalten. Ärger entsteht häufig im Zusammenhang mit Regelverletzungen, wobei viele Regeln erst dann als solche erkannt werden, wenn der Ärger aufscheint (unfair, ungerecht). Was Selbsterhaltung und Selbstentfaltung körperlich, psychisch und sozial beeinträchtigt, das löst Ärger oder Wut aus. Eine der Möglichkeiten mit der Situation umzugehen, ist eine feindselige Handlung. Ob und wie diese feindselige Handlung zustande kommt, hängt davon ab, wie wichtig die Situation oder der Mensch für uns ist, der uns in der Selbsterhaltung und Selbstentfaltung stört, und wie der Zustand unseres Selbstwertgefühls ist.

Wenn man sich ärgert, geht es fast immer um Attacken auf den Selbstwert, um den Schutz, die Wahrung oder Wiederherstellung von Grenzen bei Grenzüberschreitungen, um das ausbleibende Gefühl von Integrität. Man ärgert sich, wenn

- man nicht bekommt, was einem zusteht, z. B. die gewohnte Zuwendung, sich nicht genug wahrgenommen, beachtet, wertgeschätzt erlebt.
- man sich für dumm verkauft, entwertet und ausgenutzt, beschimpft, übervorteilt, in seinem Platz beschnitten und beleidigt fühlt.
- Menschen einem Respekt, die Achtung versagen, sich eine Nähe herausnehmen, die ihnen nicht zusteht, von uns etwas verlangen, was wir in keiner Weise zu geben bereit sind und sich nicht so verhalten, wie man es innerhalb seiner Vorstellungsgrenzen haben will.
- Frust und Enttäuschung entstehen, wir zulassen, dass Freude und Interesse unterbrochen werden.
- Menschen uns Schmerz zufügen und das Geld aus der Tasche ziehen.
- Menschen üble Motive zu haben scheinen, sich rücksichtslos, böswillig, willkürlich verhalten, wobei wir im Ärger schon mit feindselig getrübttem Blick auf die Welt schauen.

- **Gedanken:**
 - ungerecht
 - unfair
 - Es sollte anders sein
- **Körperreaktionen und Körperausdruck:**
 - Anspannung (Oberschenkel, Kiefergelenk - Mahlen des Kiefers)
 - Ballen der Fäuste
 - Anspannung von Mund und Schultern
 - Kreislauf-Aktivierung
- **Wahrnehmung:**
 - Man ist sehr auf sich selbst konzentriert und bereit, jemanden zu verletzen
 - Man sucht Bestätigung für seine eigene Wahrnehmung (Recht haben wollen)
 - Man rechtfertigt die Impulse
- **Handlungsimpuls:**
 - Verbaler und/oder physischer Angriff
 - Gegenstände werfen
- **Abschwächung:**
 - Funktion sehen
 - Nachteile erkennen
 - Entscheidungen treffen
 - Entgegengesetzte Körperhaltung einnehmen
 - Bis 10 zählen
 - Akzeptanz üben

Wer den Ärger zulässt, glaubt daran, dass man das Leben noch verändern kann. Wir ärgern uns weniger, wenn wir meinen, die Ärgerquelle beeinflussen zu können. Wir ärgern uns mehr, wenn wir den Eindruck haben, wir sind diesem Ärger ausgeliefert. Wer Ärger nicht mehr zulässt, glaubt nicht mehr daran, etwas ändern zu können, hat also resigniert. Ärger unterbricht den normalen Fluss der Beziehungen: Was will ich? Was bin ich? Was bin ich nicht? Muss ich etwas verändern? Muss ich etwas ausdrücken? Es kann ein leiser Anstoß sein. Es kann ein Konflikt sein, der nach einer Grenzbereinigung, Grenzverteidigung, Grenzsetzung oder Grenzauflösung ruft. Leider führen Konflikte oft zu Grenzüberschreitungen.

Ärger dient dem Schutz der persönlichen Integrität. Entsprechend sind Ärger auslösende Ereignisse in der Regel Grenzverletzungen. Ärger hat also mit Grenzkonflikten zu tun, fordert uns heraus, grenzbewusst zu werden und sich zu überlegen, wo und wie man seine Grenzen ziehen will. Hinter Grenzverletzungen steckt nicht immer ein übles Motiv, obwohl wir dieses im Zustand des Ärgers am ehesten bei anderen vermuten. Viele Menschen sind nicht in der Lage, bestimmte Grenzverletzungen überhaupt als solche zu erkennen, z. B. sind Ratschläge oder Retter-Aktionen im Opfer-Täter-Retter-Dreieck als Einmischungen häufig Grenzverletzungen. Nicht Umgehen-Können mit Ärger führt zur Krankheit, nicht die Unterdrückung von Ärger. Den Ärger immer herauszulassen, ist auch eine Form des Nicht-Umgehen-Könnens. Bei einem hohem Zornniveau, wenn das Erregungsniveau sich im Ärger intensiviert, sich heftig steigert, sprechen wir von Wut (blind vor Wut, Fassung verloren, ohnmächtige Wut, mörderische Wut, aus der Haut fahren, ergrimmen, wild und rot vor Wut werden, in die Luft gehen, explodieren, aufbrausen, der Kragen platzt, die Beherrschung verlieren, die Gewalt über sich verlieren). In der Wut ist man meist körperlich an etwas gehindert, was man sich intensiv wünscht, und das in einer Situation, in der es einem sehr wichtig ist, dass keine Grenzverletzung stattfindet.

Bei Wut reagiert man zumeist aus einer gesammelten Ärgererfahrung heraus. Bei Wut und Aggression in diesem Zusammenhang sind plötzliche, wilde, ungezähmte, unangepasste Veränderungen, sind sogar Zerstörungen angesagt, die ziemlich viel Angst auslösen. Ärger schafft Ärger und Wut macht Angst. Einen Wutanfall zu haben, ist nicht immer für Menschen eine Katastrophe. Wenn es ein hoher Wert ist, kontrolliert zu sein, ist es natürlich eine Katastrophe, die Beherrschung verloren zu haben. Kontrolle wird bewirkt durch Angst vor den Konsequenzen, durch vorweggenommene Schuldgefühle und durch Kummer, der darüber entsteht, dass man so aggressiv, so wütend werden kann.

Bei Wut haben wir eine hohe Impulsivität bei niedriger Kontrolle. Das Übel kommt erst hinterher. Wenn man merkt, was man mit seinem Wutanfall angerichtet hat, leidet man unter den Folgen der Anfälle.

Bei Ärger haben wir eine weniger hohe Impulsivität bei vergleichsweise mehr Kontrolle. Ärger- und Wutkontrolle wird auch möglich über Einfühlung und andere prosoziale Gefühle.

Ist das Kontrollbedürfnis jedoch nicht so ausgeprägt, könnte man das Lustvolle, das Beschwingende, das Impulsive, den Energiestoß, die Wärme am Wutanfall genießen. Ärger und Wut haben Spannung in sich, die bewirken kann, dass wir unsere Angst kompensieren oder sogar überkompensieren und dass wir für den Moment der Wut ein gesteigertes Selbstwertgefühl haben, das uns andere angreifen lässt. Ärger ist auch Reibung. Muss Leben immer reibungslos funktionieren? Was haben wir davon, wenn wir Reibung haben? Da der Sinn des Ärgers Wandlung ist, ermöglicht uns das Zulassen von Reibung notwendige und sinnvolle Veränderungsschritte.

Wie geht man konstruktiv mit Ärger um? Ist die Ärgerkontrolle zu gut gelungen ist, wenn man sich jederzeit im Griff hat, ist es unter Umständen schwierig, mit dem Ärger konstruktiv umzugehen. Was soll der Mensch, der uns ärgert, eigentlich tun? Er oder sie soll einführend begreifen, was der ärgerlichen Person gerade angetan wird, soll

bereuen und sich schuldig fühlen und soll das Verhalten ändern im Sinne dessen, der sich ärgert: „Entweder benimmst du dich wie ich es will, oder ich ärgere dich auch.“ Von Zorn spricht man, wenn die Angelegenheit, über die man sich ärgert, nicht primär auf unser Ich bezogen ist, sondern auf etwas Übergreifendes, wenn also Gesolltes oder Regeln verletzt werden.

Die kalten Anteile des Ärgers sind der Ekel, bei dem wir uns abwenden, und das Entwerten, wenn wir Menschen geringschätzen, z. B. mit Zynismus oder Sarkasmus. Hier wenden wir uns ab und schaffen Distanz, verlagern die Grenze weit weg von anderen.

Die Frage ist letztlich, wieviel warme Ärgeraggression in uns steckt, ob noch Eros zur Verwandlung und Veränderung beigemischt ist, und wieviel Wille zur Zerstörung beigemischt ist.

Es gibt zwischen dem Dreinschlagen und dem Alles-in-sich-Hinein-Fressen gibt es auch die Möglichkeit, eine Aggressionskultur zu entwickeln mit einer offenen Art, Konflikte anzusprechen, zu lernen, mit Aggressionen in Beziehungen gut umzugehen, denn unsere Liebessubjekte sind häufig auch unsere Hasssubjekte. Konstruktives Äußern des Ärgers bedeutet:

- Die Emotion muss spürbar sein. Andere Menschen müssen mir ansehen können, dass ich mich ärgere oder dass ich zornig bin, wenn es um eine Sache geht, die mich nicht direkt betrifft, aber meine Werte verletzt.
- Das verletzende, unterdrückende „Spiel“ oder das erlittene Unrecht oder das Missverständnis oder der vorherrschende Zwang muss aufgedeckt werden. Aggression hat meist damit zu tun, dass ein Mensch versucht, einen anderen Menschen zu dominieren, Macht zu haben, den Willen aufzuzwingen, wobei die andere Person in die Ohnmacht, in die Falle der Hilflosigkeit gerät.
- Das Ärgergefühl müsste nach Möglichkeit so geäußert werden, dass das Selbstkonzept des anderen Menschen nicht so sehr angegriffen wird. Der Form nach ist häufig eine ärgerliche Äußerung eine neue Verletzung, so dass es oft zu einer Eskalation kommt.
- Es kann sinnvoll sein, den Überdruck des Ärgers erst einmal loszuwerden, z. B. durch Joggen oder Spaziergehen, bevor man erneut in Kontakt tritt. Dies aber sobald wie irgend möglich, um nicht in die Falle passiver Aggressivität zu tappen.

4.2.15 Gefühlsfeld der Scham

Scham entsteht, wenn eine Person glaubt, eine soziale Norm zu brechen, und negative Reaktionen anderer befürchtet. Scham ist die Erfahrung einer negativen Bewertung des Selbst, die stellvertretend durch das Selbst anstatt durch eine andere Person vorgenommen wird. Scham ist immer auf eine andere Person bezogen, vor der man sich schämt, auch wenn man in der Verinnerlichung den bewussten Kontakt zu dieser Person verloren hat. Man schämt sich, wenn man beschämt worden ist. Die Scham wird unvermeidlich auf neue interpersonale Situationen übertragen, wodurch entweder Gelegenheiten zu wachsen oder Gefühle der Einengung und dadurch weitere Schamgefühle entstehen. Subjektiv kommt es bei Scham zu einer doppelten Erfahrung: zum einen aus Sicht der sozialen Bezugsperson und zum anderen aus der Sicht des erfahrenden Subjekts. Daher zählt Scham zu den beziehungsstrukturierenden Gefühlen. Diese setzen verinnerlichte Normen und soziale Strukturen voraus, obwohl die Fähigkeit angeboren ist, diese Gefühle zu fühlen. Scham gehört also zusammen mit Schuld, Stolz und Neid zu den Emotionen, die mit dem Niederschlag von verinnerlichten Standards in Verbindung stehen.



Scham steht als Gefühl an der Grenze von Innen und Außen, von selbst und anderem. Die Regulierung von Nähe und Distanz im zwischenmenschlichen Kontakt beinhaltet ein ständiges Sich-Zeigen und Sich-Verbergen.

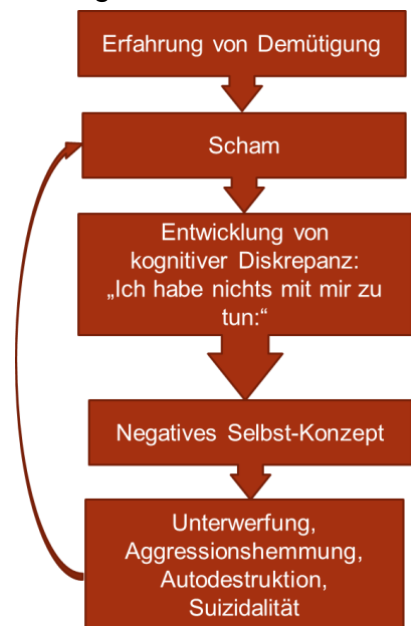
In Beziehungen und Begegnungen kommt diesem Prozess der „gegenseitigen dosierten Selbstoffenbarung“ eine wichtige Funktion zu. Die damit verbundene Intimschwelle ist auch die Schamschwelle. Scham ist also in diesem Grenzbereich zwischen Ich und Du angesiedelt und trägt damit entscheidend zur Regulierung zwischenmenschlicher Nähe und Distanz bei.

Schamgefühle sind zwar zutiefst intim und subjektiv, aber sie äußern sich immer – als Tun oder Unterlassen (Vermeiden) – sozial, interaktionell oder intersubjektiv. Wie fast kein anderes Gefühl ist das Schamgefühl – neben der Liebe und der Schuld – relational, also als Beziehungsgefühl auf andere Menschen hin orientiert. Scham zeigt an, wie das Individuum

seine Beziehung zu sich und anderen gestaltet: Die Scham ereignet sich zwischen zwei und mehr Menschen und zugleich zwischen den Anteilen des Selbst. Entsprechend fühlt sich das Erleben von Scham wie ein Bruch an: entweder im Selbst, in einer Beziehung oder in beidem. Scham ist in seinen Grundzügen sehr komplex und variabel. Sie geht auf der einen Seite in Stimmungen (z. B. Schüchternheit), auf der anderen Seite in Charakterzüge und Störungen (z. B. Sozialangst) über, wobei Angst einer ihrer Hauptanteile ist. Scham ist also stark mit der Angst verbunden, sich lächerlich zu machen, sich zu exponieren und in beschämende Situationen zu geraten.

Einer der Hauptanteile des sehr komplexen Gefühls der Scham ist die Angst. Im Erleben des Schamgefühls steht jene Angst im Mittelpunkt, die auftritt, wenn Beschämungs-situationen, die vielleicht einmal Realität werden könnten, in der Vorstellung vorweggenommen werden. Eine solche Angst vor einer Bloßstellung kann in milder Signalform im Sinne einer Signalscham oder als eine überwältigende Panik auftreten. Diese panikartige Angst vor Beschämungserwartung kann zu störungsbedeutsamen Vermeidungstendenzen – sogenannten Reaktionsbildungen als Abwehrmechanismus – und damit auch zu psychophysischen Symptomen führen. Die Angst vor möglichem Schamerleben und Schamsituationen kann zu Haltungen führen, die als ausgeprägte Schüchternheit oder Gehemmtheit zu beschreiben sind und als Hauptsymptome der sozialen Phobie klinisch relevant werden. Die allgemeine Haltung der Schüchternheit ist ein Versuch, Situationen und Handlungen zu vermeiden, die Demütigung mit sich bringen könnten. Im Kern geht es bei Schamangst um die Angst vor einer bevorstehenden Bloßstellung. So lässt sich Scham auch als eine spezifische Form der

- **Gedanken:**
 - Jemand sieht eine intime Schwäche.
 - Ich habe mich blamiert.
 - Ich habe mich lächerlich gemacht.
 - Ich erfülle nicht einmal eigene Wertvorstellungen.
- **Körperreaktionen und Körperausdruck:**
 - Erröten
 - Blick abwenden
 - Verschränken der Beine
 - Sprach-Störungen
- **Wahrnehmung:**
 - Fokus auf eigene Schwächen
 - Erinnerung an frühere Demütigungen
 - Hyperfokussierung auf soziale Abwertung
- **Handlungsimpuls:**
 - Aus dem Blickfeld gehen
 - Sich isolieren
 - Sich verbergen
 - Sich selbst abwerten
- **Abschwächung:**
 - entgegengesetzt handeln: sich zeigen, Auftritte suchen
 - entgegengesetzt denken: positive Eigenschaften und Erfolge hervorheben
 - entgegengesetzte Körperhaltung: Atmung tief, Hände in die Hüften, Kopf hoch



Angst verstehen. Scham kann eine Überarbeitung der Konzepte von uns selbst, von anderen und von der Welt auslösen.

Wir sind genötigt, unsere Beziehung zu uns selbst und dem, was außerhalb von uns ist, zu modifizieren. Damit trifft die Scham im Kern unser Identitätserleben und vor allem die Angst vor Identitätsverlust. Alles, was die eigene Identitätsbehauptung angreifen könnte, stellt eine Belastung des hochsensiblen Schamempfindens dar. Die Scham wäre dann im Grunde als persönliches Schutzgefühl aufzufassen, das die Integrität des Selbst behüten und beschützen soll.

Die

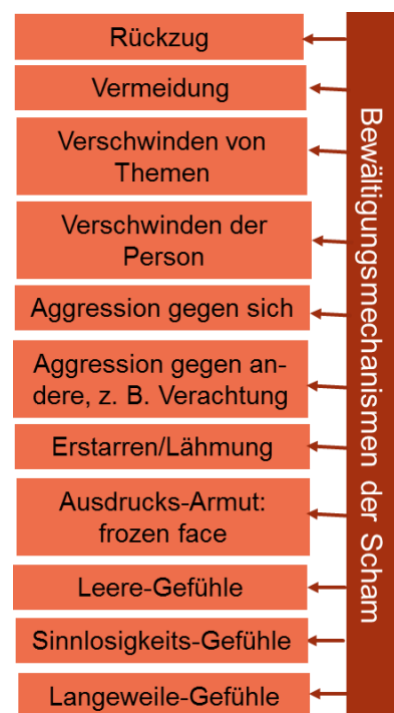
Negative Auswirkungen von Schamgefühl

- **Minderwertigkeitsgefühl:** Wir haben das Gefühl, vor uns selbst und anderen nicht bestehen zu können.
- **Isolation, Misstrauen:** Wir fühlen uns schutzlos und ausgeliefert. Deshalb isolieren wir uns und hüten uns vor zu großer Nähe. Anderen gegenüber sind wir grundsätzlich misstrauisch.
- **Ohnmacht:** Wir können nicht nein sagen, weil wir Angst haben, unser gegenüber zu verletzen oder zu ärgern, und uns nicht gegen die Zudringlichkeit anderer wehren.
- **Selbstbeschneidung:** Wir wagen es nicht, unser Potenziale zu nutzen, bis an unsere Grenzen zu gehen, uns zu entfalten oder Neues auszuprobieren. Wir sind lieber anspruchslos und bescheiden.
- **Sich verachten und missbrauchen lassen:** In unseren Beziehungen lassen wir uns ausbeuten und missbrauchen, kennen es nicht anders, als missachtet und gedemütigt zu werden, haben nicht gelernt, unsere Grenzen wahrzunehmen und zu schützen.
- **Schamlosigkeit:** Manchmal machen wir aus der Not eine Tugend benehmen uns scham-, würde- und grenzenlos. Es ist sowieso alles egal. Außerdem macht es Spaß, den Spieß umzudrehen und andere zu schockieren.
- **Umkehrung der Rollen – aus Opfern werden Täter:** Es ist besser, Täter zu sein, als Opfer zu bleiben. Haben wir das Sagen, die Macht, fühlen wir uns nicht mehr so ausgeliefert.
- **Zynismus, Weltverachtung:** Wir schauen auf alle herunter, die zartbesaitet und jämmerlich sind.

Grundbefürchtung in der Scham ist Angst vor Liebesverlust, vor Verlust der Bezugsperson und schließlich vor Ausschluss aus der Gemeinschaft. Angst vor Liebesverlust ist eine Version der Trennungsangst, bei der die gefürchtete Gefahr in der äußeren Realität darin besteht, Zurückweisung in Form von Vorwürfen, Kritik, Hänkeln, Belächeln bis hin zu schweren Demütigungen und Erniedrigungen zu erfahren. Wenn Menschen sozial ausgegrenzt und gedemütigt werden, wird dies „aus Sicht des Gehirns“ genauso wahrgenommen wie körperlicher Schmerz. Dies führt zu einem besseren Verständnis von Aggressionen, weil auf der neurobiologischen Ebene die Verbindung zwischen sozialer Demütigung – also Schamerfahrung – und einer Gewaltbereitschaft hergestellt werden kann. Fehlende Zugehörigkeit zu einer Gruppe und Zurückweisung durch andere Menschen sind die stärksten und wichtigsten Aggressionsauslöser.

Um Scham und die Angst vor dem Sich-Schämen nicht zu spüren, haben wir unterschiedliche Bewältigungsmechanismen entwickelt, grob unterteilt in die

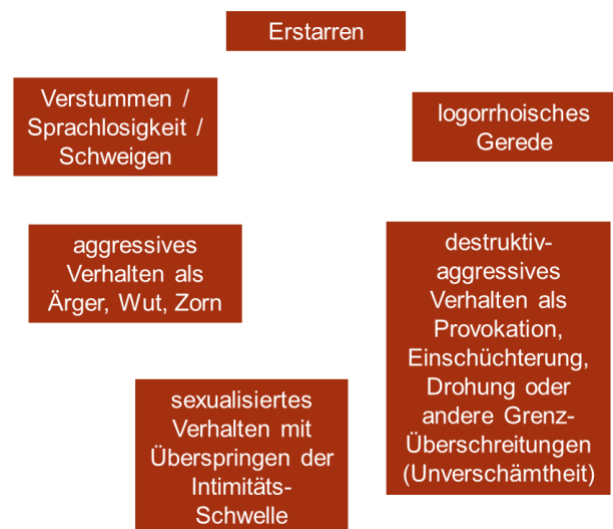
- des Rückzuges und der Vermeidung,
- des Verschwindens von Themen als deren ungenügende Konkretisierung in Form von leerem Reden oder
- des Verschwindens der Person auch als Konturlosigkeit der Persönlichkeit,
- der Aggression gegen sich selbst oder gegen andere gerichtet.



Schamangst ist ein weitaus größeres Problem und schwerer zu ertragen als die eigentliche Scham. Vieles, was wir befürchten, ist in der gedanklichen und gefühlsmäßigen Vorwegnahme schlimmer als in der Wirklichkeit. Schwere Formen der Schamangst äußern sich im Erstarren in völliger Lähmung durch Aktivierung des dorsalen Vagus und in Leere-, Sinnlosigkeits- und Langeweilegefühlen. Die radikalste Auflösung der Schamangst stellt der Suizid dar, der in massivster Form das Verschwinden ausdrückt. Eine häufig zu beobachtende, „gesunde“ Form, mit seinen Schamanteilen umzugehen, ist Humor. Wer schon über sich selbst lachen kann, ist nicht mehr ganz so irritiert und gestört.

Schamdominierten Gemeinschaften sind gekennzeichnet durch einen hohen Grad der Kontrolle des Verhaltens, durch den Anspruch an Perfektion im Sinne von „immer Recht haben zu müssen“ oder „immer richtig handeln zu müssen“, durch Schuldzuweisungen, wenn etwas nicht wie geplant abläuft, wobei man entweder sich selbst oder einem anderen die Schuld gibt, durch Verleugnung von Gefühlen und Verschleierung von Verletzlichkeit und Scham. In diesen Gemeinschaften liegen Strukturen vor, die weniger den Respekt vor den anderen in den Vordergrund rücken, dafür jedoch mehr die Bewertung und Zurechtweisung mit der oft gut gemeinten Unterweisung, was richtig und was falsch sei.

Vor diesem Hintergrund schamgesteuerter Mechanismen, denen wir alle in westlichen Gesellschaften unterliegen, ist ein grundlegendes Umdenken in Richtung auf mehr Respekt für individuelle Besonderheiten vonnöten, wenn wir die eigene Scham überwinden und aus der Rolle der Beschämenden heraustreten wollen. Ein respektvolles System bietet vielfältige elastische Möglichkeiten, Lebenserfahrungen zu interpretieren, da der Fluss der Ereignisse an und für sich betrachtet wird und nicht als Vorwand dient, um andere Menschen zu verurteilen. In scham-dominierten Gemeinschaften stößt man häufig auf unbrauchbare Strategien zur Schambewältigung als Erstarren und Verstummen, Sprachlosigkeit oder Dauergequatsche, Grenzüberschreitung und aggressives, provozierendes oder sexualisiertes Verhalten.



Das Schamgefühl hat jedoch einen großen psychosozialen Wert, denn es schützt uns vor Unverschämtheit, vor Grenzüberschreitungen in Gemeinschaften und damit vor sozialer Isolation. Dosierte natürliche Scham

- schützt die Selbstintegrität („Erlebe ich mich als stimmig?“),
- spielt zusammen mit der erfolgreichen Bewältigung von Schamangst eine wichtige Rolle bei Entwicklung und Aufrechterhaltung des Selbstkonzepts („Wer bin ich?“) und erleichtert so die Entwicklung von Selbstbewusstsein,
- schützt die Intimgrenze. Dabei geht es um die Frage nach Reaktionen anderer: „Hätte ich mich nicht doch lieber verbergen sollen? Konnte ich mich einbringen, ohne mich zu psychosozial schädigen? War es richtig, mich hier so zu zeigen?“
- stärkt insgesamt das Gefühl für das Selbst und seine Begrenzungen, wahrt so unsere Selbstgrenzen („Das bin ich nicht und das will ich nicht!“),
- kann uns durch Erkenntnis der Grenzen anspornen, nach mehr Unabhängigkeit zu streben, Kompetenzen zu erlangen und Leistungen zu erbringen, die wir uns bisher nicht zugetraut haben, und unseren Idealen nachzukommen.

- führt auch zur Hinterfragung unseres Identitätskonzeptes, insbesondere als Verbindung von Wissen und Handeln („Tu ich das, was ich vor mir selbst vertreten kann?“) und als sozialen Identität („Wohin gehöre ich?“). Indem die Scham Diskrepanzen zwischen Ist- und Sollzuständen anzeigt, hat sie identitätsfördernde Funktion.
- dient in gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Hinsicht als „Hüterin der sozialen Anpassung und des sozialen Zusammenhalts“ dazu, Dominanz, Gewalt und Selbstdarstellung entgegenzustehen und sich für die Meinungen und Empfindungen anderer zu sensibilisieren.

Scham und Schuld

Scham und Schuld sind die zwei Seiten eines Paares, die nicht immer vollständig getrennt werden können und sich teilweise überschneiden. Schuldig fühlen wir uns für das, was wir getan oder unterlassen haben. Scham erleben wir für das, was wir sind bzw. wie wir uns gezeigt haben. Scham ist meist schwerer zu ertragen als Schuld. Denn Schuld kann durch Bekennen, Bereuen, Sühne oder Wiedergutmachung ausgeglichen werden, wogegen Scham das Innerste des Menschen, sein Identitätsgefühl, berührt und als annähernd untilgbar erlebt wird, durch nichts aufzuheben ist. Zur Scham gehört fast immer auch Schuld. Beide haben mit Selbstwertmangel und dem Versuche einer Selbstwertstabilisierung zu tun.

Selbstwertmangel	j a	j a	Selbstwertstabilität
Ich bin nicht gut genug.			Ich bin gut genug.
Ich bin ein Versager.			Ich kann es schaffen.
Ich bin dumm.			Ich bin klug.
Ich bin wert- und nutzlos.			Ich bin wertvoll.
Ich bin schwach.			Ich bin stark.
Ich bin unwichtig.			Ich bin wichtig.
Ich verdiene keine Liebe.			Ich verdiene Liebe.
Ich bin nicht liebenswert.			Ich bin liebenswert. Ich schätze mich.
Ich verdiene es nicht...			Ich darf ab jetzt. Ich erlaube mir...
Ich bin ein schlechter Mensch.			Ich bin ein guter, liebender Mensch.
Ich bin schrecklich, nicht okay.			Ich bin in Ordnung, wie ich bin.
Ich muss mich schämen.			Ich darf mich achten und respektieren.
Ich muss perfekt sein und möglichst allen gefallen.			Ich kann ich selbst sein und darf Fehler machen.
Ich verdiene nur Schlechtes und Verachtung durch andere.			Ich verdiene Gutes und Beachtung durch andere.
Ich bin (mein Körper ist) hässlich.			Ich bin in Ordnung (attraktiv, liebenswert).
Ich kann mir selbst nicht trauen.			Ich kann lernen, mir selbst zu vertrauen.
Ich zerstöre mich (meine Gesundheit).			Ich achte darauf, was mit gut tut.

Schuld und Scham können aufgrund der Konsequenzen unterschieden werden: Bei Schuld ist die Sanktion Bestrafung. Bei Scham ist die Sanktion Verlassenwerden (vom abgewandten Blick wichtiger Personen bis hin zum physischen Verlassen oder Ausstoßen).

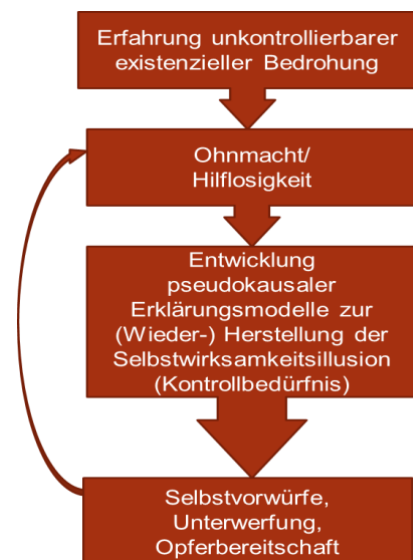
Scham wird oft in Schuld verwandelt, um sich so eine Handlungsmöglichkeit zu eröffnen, die in der Scham nicht zugänglich ist. Scham ist eine Bewegung nach innen wie eine innere Lähmung, eine tiefe Ohnmacht und Hilflosigkeit, die keinen Handlungs- oder Bewegungsimpuls zulässt und das Gefühl beinhaltet, den Umständen, anderen

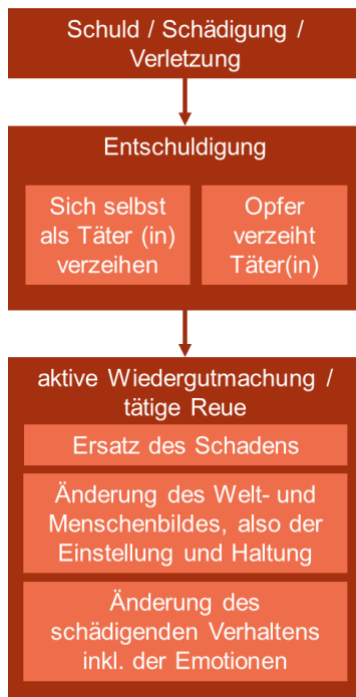
Menschen und dem eigenen Verhalten mehr oder weniger ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Scham in Schuld gewendet bedeutet dagegen eine nach außen gerichtete Bewegung als Rache, Wut und Beschämung der anderen. Dies ist ein erster Schritt aus der Lähmung heraus, aber keine Lösung. Funktionale Scham bedeutet, dass ein Mensch nicht schamlos die Grenzen anderer überschreitet. Angemessene Schuld erlebt ein Mensch, wenn er einschätzen kann, einem andern Schaden zugefügt zu haben.

4.2.16 Gefühlsfeld der Schuld

Das Gefühl von Schuld entsteht dann, wenn eine Person glaubt, dass sie wichtige moralische Standards verletzt, auch für sie gültige ethische Maßstäbe nicht hinreichend berücksichtigt hat („Das hätte ich nicht oder so nicht tun sollen.“). Im günstigen Fall leitet Schuld ein Verhalten ein, mit dem ich vor anderen Fehler eingestehen und einen Prozess der Wiedergutmachung einleiten kann. Damit hätte das Schuldgefühl die positive Funktion, uns vor sozialem Ausschluss aus Gemeinschaften zu schützen. Es ist in einer widersprüchlichen, hoch arbeitsteiligen, unüberschaubaren, vielebenigen, komplexen Lebenswelt unmöglich, nicht Fehler zu machen sowie nicht Fehleinschätzungen und Irrtümern aufzusitzen, durch die andere Menschen in Form von Tun oder Unterlassen beeinträchtigt oder geschädigt werden. Wir machen uns zwangsläufig durch mangelnde Umsicht, geringes situatives Einfühlungsvermögen, partielle Verfolgung von Eigeninteressen, nicht zu verhindernde Uninformiertheit gegenüber anderen Menschen schuldig, von unserer Nachlässigkeit gegenüber den Wesen der Natur oder den Ressourcen der Erde, von unserer mangelnden Berücksichtigung der Enkeltauglichkeit unseres Handelns ganz zu schweigen. Schuldig zu werden als zentrale Erfahrung menschlicher Existenz ist ebenso unvermeidlich wie unerträglich. Weil Schuld als Gefühl so unerträglich ist, versuchen wir mehr oder minder erfolgreich, die Verantwortung für die Konsequenzen unseres Handelns auf andere abzuwälzen.

- **Gedanken:**
 - Einen Fehler machen
 - Gegen eine Norm handeln.
- **Körperreaktionen und Körperausdruck:**
 - Unspezifisch
 - Kloß im Hals
 - Enge in der Brust
 - Erröten
 - Verkrampfung
- **Wahrnehmung:**
 - Fokus auf eigene Verantwortlichkeit
 - Andere sehen, dass man versagt hat
 - Man fühlt sich durchschaut und gejagt
- **Handlungsimpuls:**
 - Sühne leisten
 - Sich unterwerfen
 - Selbst-Bestrafung
- **Abschwächung:**
 - Gedanken durch kognitive Interventionen hinterfragen
 - Funktion von Schuld verstehen





Zwei Arten von Schuldgefühlen sind sorgsam zu unterscheiden:

a. Reale Schuld:

Man ist tatsächlich verantwortlich für sein sich oder andere einschränkendes, verletzendes, vernichtendes Verhalten. Dann entsprechend die Gefühle von Schuld dem Erleben, sind also angemessen. Man könnte hier noch nach den Umständen der Verschuldung schauen: Entstand diese Schuld aus mangelnder Umsicht, aus Nachlässigkeit, aus Fahrlässigkeit, aus Vorsätzlichkeit, aus Bosheit, aus Rache etc.

Bei realer Schuld ist es sinnvoll, eine Fähigkeit zum Schulerleben entwickelt zu haben. Unfähigkeit zum Schulerleben in diesem Zusammenhang kann z. B. auf eine dissoziale Persönlichkeitsstörung hindeuten, die meist verbunden ist mit Empathieunfähigkeit (Unfähigkeit zur mitfühlenden Einfühlung in andere) und einer unausgebildeten Gewissensfunktion.

Zentral für den Umgang mit realer Schuld ist die subjektive Bewertung der Schuld durch den Täter oder die Täterin. Es geht darum, die Ich-Funktionen und das Selbstwertgefühl der Schuldbeladenen zu stärken, damit konstruktive Verarbeitung der realen Schuld möglich wird. Zur Schuldverarbeitung sollten unter anderem die Wertvorstellungen und Menschenbilder der Schuldigen auf den Prüfstand gestellt werden. Kann sich die schuldig gewordene Person selbst verzeihen? Kann die geschädigte Person der schuldig gewordenen Person verzeihen?

b. Neurotische, pathologische, eingebildete Schuld:

Man erlebt sich als schuldig, obwohl man tatsächlich keine Schuld hat, also durch sein Tun oder Unterlassen die Verletzung oder Einschränkung anderer nicht hätte abwenden können. Dadurch hofft man z. B. aus der Falle von Selbstunwirksamkeit - begleitet von den sehr unangenehmen Gefühlen der Hilflosigkeit und Ohnmacht - herauszukommen. Diese zerstörerische Schuld dient also dem Schutz vor Ohnmachtserleben.

Häufig geben sich Kinder die Schuld dafür, dass sich ihre Eltern nicht verstehen und deshalb trennen wollen. Man verstrickt sich durch Identifikation und Projektion, durch Verschiebung und Verwechslung mit anderen als wichtig erachteten Personen. Wer sich in dieser Weise schuldig fühlt, holt sich also in pervertierter Form sein Erleben von Selbstwirksamkeit, sein Bedürfnis nach Kontrolle des Lebens zurück, untergräbt damit jedoch letztendlich sein Selbstwerterleben.

Das Ich, die Persönlichkeit wird nur scheinbar gestärkt und zugleich wird die Entwicklung echter Ich-Stärke untergraben, die auf einer realistischen Einschätzung der Wirklichkeit basiert. Schuldneurotische Personen sind oft unfähig zum Unschuld-Erleben. Ihr Erleben ist häufig geprägt von grübelnden Selbstvorwürfen, von einem überstrengen Gewissen und einem schwach entwickeltem Selbstwert.

Unschuldunfähigkeit ist oft verbunden mit depressiven und/oder zwanghaften Persönlichkeitsanteilen.

Schuldgefühle sind ein Angriff auf unser Selbstkonzept, unser Selbstbild. Wenn wir ein Schuldgefühl haben, beschuldigen wir uns, tobt in uns ein Kampf, ein innerer Konflikt zwischen Angst und Aggression. Wir sind in uns selbst zerfallen:

- Da ist der Mensch, der getan hat, was er getan hat, mit seiner Angst-Stimme. Dieser Mensch hat Angst, bestraft zu werden: „Was passiert mir, wenn das rauskommt?“ Dieser Mensch hat Angst, seine Existenz verwirkt zu haben: „Was für ein Mensch bin ich eigentlich, der das immer wieder tut?“

- Da ist andererseits der Mensch, der das nicht glauben kann, der sich ärgert, dass sowas überhaupt geschehen ist mit seiner Aggressions-Stimme, die sehr viel Wut und feindselige Gefühle sich selbst gegenüber ausdrückt.

Angehen von Schuldgefühlen bedeutet, dass man sich mit sich selbst versöhnen muss, damit dieser innere Kampf zu einem Ende kommen kann. Schuldgefühle haben immer mit unseren Schatten zu tun, also damit, dass wir eine Seite in uns haben, die wir nicht akzeptieren wollen oder können. Darum ist es nicht so einfach, die inneren Stimmen wahrzunehmen. Zur Versöhnung muss aus den Angst- und Aggressionsstimmen im Dialog eine Aktions-Stimme werden, mit der man wiedergutmacht, die zerstörte Ordnung erneut herstellt und sich ehrlich fragt: „Was habe ich Unrechtes getan?“, Verständnis für sich selbst hat: „Gibt es mildernde Umstände für mein Verhalten?“ und liebevoll wandlungsbereit ist: „Was muss wirklich in meine Verantwortung genommen, verändert werden?“

Hinter dem Thema der Schuld stehen die Themen von Selbsteinschätzung und Selbstwertschätzung, von realer Verantwortlichkeit in bestimmten Situationen und von Handlungsmacht:

	ja	ja	
Ich bin schuld. Ich hätte was tun müssen.			Ich habe damals getan, was ich konnte.
Ich habe etwas verkehrt gemacht.			Ich habe aus meinen Fehlern gelernt. Ich kann aus Fehlern lernen.
Ich bin nicht vertrauenswürdig.			Ich bin vertrauenswürdig. Ich kann mir selbst vertrauen.
Ich kann meinem Urteil nicht trauen.			Ich kann meinem Urteil trauen. Ich habe aus Fehlerurteilen eine Menge gelernt.

Schuldgefühle bewirken in uns, dass man etwas wiedergutmachen oder sich versöhnen will, also Ersatz für begangenes Unrecht beibringen, aus Unrecht wieder Recht machen möchte. Man will auch die befürchtete Rache abwenden. Prosoziale Gefühle, Gewissen und Gerechtigkeitssinn rufen nach Balance, nach Ausgleich: „Was willst du von mir, dass es zwischen uns wieder in Ordnung ist?“ Doch im Zusammenhang mit Ausgleichsbemühungen besteht die Gefahr, dass man sich dem rächenden Partner ausliefert, sich an ihn versklavt. Man kann die Wiederherstellung der Gerechtigkeit auch an das Leben delegieren als Rache des Schicksals, als ausgleichende Gerechtigkeit des Lebens. Es gibt Situationen, in denen ein offener Disput nicht möglich ist oder in denen Gerechtigkeit nicht wiederhergestellt wird. Dann kann Rache als der unfeine Versuch zur Wiederherstellung der Gerechtigkeit angesehen werden: Rache ist süß. Bei den kleinen Rachen wird das Konto wieder ausgeglichen ohne Eskalation beim anderen und Resignation bei sich selbst. Rache kann jedoch auch mit einem langen Groll-Vorlauf verbunden sein, wobei Groll als Salzsäure für die Seele angesehen werden kann. Dann ist Rache nicht mehr süß, sondern ätzend.

4.2.17 Gefühlsfeld der Trauer

Trauer ist mehr als Traurigkeit, ist ein komplexes, ein zusammengesetztes Gefühlserleben aus Angst, Ohnmacht, Schmerz, Verzweiflung, Wut, Resignation und hoffentlich auch Dankbarkeit und Hoffnung, die uns an eine existenzielle Grenze führt. Trauer ist der emotionale Ausdruck dafür, dass wir etwas verloren, einen Verlust erlitten haben von etwas, was für uns einen großen Wert dargestellt hat: eine Beziehung, die Gesundheit, Ideale, Hoffnung, Glaube, Vertrauen, Möglichkeiten u. v. a. m. Weil Wertbeimessung und Werthierarchisierung etwas Subjektives sind, ist auch Trauer entsprechend subjektiv.

Wenn wir uns dem Gefühlsbereich der Trauer überlassen, kommt ein psychischer Prozess in Gang, der Trauerprozess genannt wird. Durch ihn verarbeiten wir schrittweise einen Verlust, wenn es uns gelingt, diesen Verlust als solchen anzunehmen.

Das Gefühl der Trauer ist zwar zumeist nicht angenehm, aber ungeheuer wichtig, denn wir Menschen müssen immer wieder Abschied nehmen und loslassen, damit wir uns wieder ganz und gar auf etwas Neues einlassen können. Wir sollten uns um der Vitalität wegen um eine suchende, abschiedliche, aufbrechende Existenz aus Loslassen und Sich-erneut-Einlassen bemühen. Wenn man nicht loslassen kann, hat man bald die Hände so voll, dass man nichts Neues mehr anfassen kann.

Der Trauerprozess ist als einer der intensivsten emotionalen Prozesse sehr schmerzhaft, dauert lange und ist dennoch im Unterschied zu einer Depression, bei der Menschen oft hüllenhaft wirken, von besonderer Lebendigkeit erfüllt. Zugelassener Schmerz macht lebendig.

Trauer ist zu verstehen als Ausdruck des Verlustes einer (Ver-) Bindung, zumeist zu Personen, seltener zu Orten und Gegenständen.

Im gelingenden Trauerprozess organisieren wir uns von einem Gemeinschafts-Selbst zu einem individuellen Selbst zurück.

Es gibt gelingende Trauerprozesse, die in sich ihren Ablauf einfinden und an deren Ende ein Verlust verarbeitet und ein Neubeginn möglich ist, und misslingende Trauerprozesse, die zum Erliegen kommen. Trauern ist ein natürlicher Prozess, der auch gehemmt werden kann. Bei Hemmung des Trauerprozesses bekommen wir es mit pathologischer Trauer zu tun, was zu einer Depression, zu somatoformen Störungen, posttraumatischen Stressreaktionen u. v. a. m. führen kann.

Tod als Verlust, als einschneidende Situation wie die Geburt ist etwas, was zum Menschsein gehört, ragt als existenzieller Wandel ins Leben hinein.

Oft wird gesagt, dass der Tod ein traumatisches Erlebnis sei. Aber nicht jedes Erleben von Tod muss zu einem Trauma führen. Ein psychisches Trauma ist definiert als ein äußerst schmerzliches Erlebnis, das wegen der Intensität und Plötzlichkeit nicht mehr verarbeitet werden kann. Diese Verarbeitungsunfähigkeit führt zur völligen Hilflosigkeit, in der sich innere Fantasie und äußere Realität miteinander vermischt, was zu psychischen Irritationen und im schlimmsten Fall zur posttraumatischen Belastungsstörung führt.

Ein existenzieller Verlust fordert einen Menschen total heraus, zwingt ihn, als ganzer zu reagieren. Verluste erinnern uns daran, dass auch wir sterblich sind, dass auch wir nicht ewig leben werden. In einigen von uns mobilisiert der Verlust einer wichtigen Person ungeheure Kräfte. Ein Trauerprozess kann uns mit wichtigen Ressourcen in uns selbst in Verbindung bringen, kann uns zeigen, wie lebendig Leben sein kann, wie wertvoll Leben ist angesichts des Todes.

Andere Menschen zerbrechen am Verlust eines Menschen, werden irre am Leben und resignieren.

Menschen, die einen ihnen wichtigen Menschen verloren haben, gebrauchen ähnliche Bilder. Sie fühlen sich in dieser Identitätskrise zerrissen, haben eine große Wunde, bluten aus, fühlen sich nur halb, in ihnen ist alles dunkel: „Ich fühle mich so leer und zerrissen.“ „Ich kenne mich nicht mehr aus mit mir.“ „Ich weiß nicht, was ich so allein auf der Welt noch soll.“ „Es hat alles seinen Sinn verloren.“

Diese Aussagen deuten darauf hin, dass Menschen auch trotz wechselseitiger Entwicklungsbehinderungen zusammenwachsen und zusammen wachsen, dass also ein Beziehungselbst entstanden ist, in dem man sich spezifisch wahrnimmt und das einem aufzeigt: „Es gibt dich.“

Um mit Verlust eines geliebten Menschen umgehen zu können, ist es wichtig, sich nicht nur symbiotisch über den anderen, also über das Beziehungselbst definieren zu lassen, sondern sich auch über das individuelle Selbst zu sehen: „Es gibt mich.“ Die mangelhafte Ausbildung eines individuellen Selbst ist der Grund für pathologische Trauer.

Doch wir können lernen, mit Verlust und Tod umzugehen. Es gilt zu akzeptieren, dass das Leben sowohl Leben als auch Tod, sowohl Abschied und Neuanfang kennt, so dass man sich einlassen und auch wieder loslassen kann, wenn das, worauf man sich eingelassen hat, nicht mehr da ist oder nicht mehr passt.

- **Gedanken:**
 - Ich habe jemanden oder etwas, der oder was mir wichtig ist, für immer oder für lange Zeit verloren
 - Es ist zum Verzweifeln
- **Körperreaktionen und Körperausdruck:**
 - Erschöpfungsgefühl
 - Müdigkeit
 - Schmerz oder Leere in Brust oder Darm
 - Schluckprobleme, Atemnot, Schwindel
 - weinen, klagen, schleppender Gang, hängende Schultern, starre Mimik, heruntergezogene Mundwinkel, monotone Stimme
- **Wahrnehmung:**
 - Fokus auf Verlust
 - Später Leere und Sinnlosigkeit
 - Unfähigkeit, schöne Dinge wahrzunehmen
 - Alles wirkt fahl, leer, abgestorben
- **Handlungsimpuls:**
 - einerseits Rückzug (sich verkriechen, nichts tun und grübeln)
 - andererseits Signale an die Mitwelt: kümmert euch um mich, tröstet mich
- **Abschwächung:**
 - Trauer begrenzen (zeitlich und einen Ort finden)
 - Fokus auf das Vorhandene

Im nicht gelingenden Trauerprozess bleiben wir illusionär mit dem nicht mehr existierenden Gemeinschafts-Selbst verbunden.

Der Trauerprozess ist ein Modell für Loslassen: Man hat nicht alles verloren, sondern auch Einiges gewonnen. Man hat intensive Gefühle, die wichtig sind, sie zuzulassen und auszudrücken, wenn sich etwas verändern soll. Man hat individuelle Erinnerungen, die einem niemand nehmen kann, verbunden mit Wehmut, dass das Alte vorbei ist, der Mensch nicht mehr da ist, und mit Dankbarkeit für das, was man gehabt hat. Dann ergibt sich Lust auf Neues Leben.

Angesichts der Vergänglichkeit des Daseins ist die Fähigkeiten zum Loslassen wie zum Sich-Einlassen gefragt. Jedoch haben viele Menschen Schwierigkeiten loszulassen, dies insbesondere bezogen auf den Alltag.

Unter welchen Bedingungen kann man gut loslassen? Menschen, die sich voll eingelassen haben, können in der Regel besser loslassen: „Das habe ich bis zur Genüge gehabt.“ „Lieber kurz und intensiv als lang und langweilig.“ Um sich voll einzulassen, ist ein Bekenntnis zum Leben erforderlich mit der kognitiven und emotionalen Überzeugung, dass wir nur dies eine Leben haben und dass dieses eine Leben jetzt und endlich ist. Man muss für das eigene Leben eintreten, ein Gefühl dafür bekommen, dass man sich nicht vertreten lassen kann. Nicht: „Wegen meiner Eltern oder meiner Kinder oder meines Partners tue ich.“ Das sind Sätze, bei denen wir uns selbst im Stich lassen. Sondern die konstruktive Einstellung ist: „Ich tue es, weil ich finde, dass es gut für mich ist.“ Es erfordert viel innere Entwicklung und Reifung, sich selbst zu vertreten. Man muss Verantwortung und Initiative im Leben übernehmen.

Menschen dürfen und müssen abschiedlich, die Endlichkeit des Seins einbeziehend existieren. Abschiedlich sein zu müssen bedeutet:

Wir müssen immer wieder bereit sein, loszulassen und uns aufs Leben neu einzulassen. Das ist das notwendige Umgehen mit der Vergänglichkeit:

- einerseits in Bezug auf uns selbst. Wir verändern uns unmerklich oder plötzlich: „Ich bin nicht mehr dieselbe Person.“
- andererseits in Bezug die Mitwelt. Alles ist im steten Wandel. Beziehungen verändern sich. Die Jahreszeiten verändern sich. Die Politik wandelt sich.

Vermeiden oder gar verweigern abschiedlicher Existenz als Gewinnen und Verlieren, als Unkalkulierbarkeit und Überraschung geschieht im Zeichen von trügerischer Sicherheit: „Was ich habe, das habe ich.“

Man will eigentlich den Tod vermeiden und man will Risiken vermeiden. Man will, dass alles beim Alten, im Gewohnten bleibt. Man will haben und behalten. Man bleibt in der Vergangenheit kleben, verschließt sich der Zukunft. Dadurch wird man mit der Zeit selbst wie tot. Die Welt wird bedeutungslos, die eigene Existenz wertlos und die Zukunft hoffnungslos. Das ist eine depressive Reaktion. Deshalb muss man das, was einem verbleibt und was man vehement als das einzig Richtige vertritt, so stark idealisieren und bedeutsam machen. Angst vor Verlust, Trauer und Tod ist also die Grundlage für jegliche Form von Dogmatik.

Abschiedlich sein zu dürfen bedeutet, sich fühlend mit aller Vorstellungskraft mit der Frage auseinanderzusetzen, wie es wäre, wenn etwas nie vorbeiginge? Wenn wir keine Veränderung zulassen, lassen wir auch nicht mehr zu, dass wir uns verändern. Jedoch kommen wir nur zu unserem originären Selbst, indem wir Verwandlungen und Wandlungen durchstehen. Verweigern wir die abschiedliche Existenz, werden wir immer unechter und werden immer mehr Vermeidungs- und Verweigerungsstrategien entwickeln müssen als Kompensationsstrategien gegen Vergänglichkeit:

- Man hofft, den Tod zu besiegen (Klone, genetische Veränderungen, Einfrieren lassen).
- Man arbeitet gegen den Tod an (Antiaging-Produkte) und fühlt nicht mehr, dass das Leben vorbeigeht.

- Man geht gar nicht erst ins Leben hinein, weigert sich, Verantwortung zu übernehmen, bleibt kindlich.
- Man ist zerstörerisch. Man identifiziert sich mit dem Tod als dem unzerstörbaren Zerstörer, wird so destruktiv wie er und sieht sich selbst als unzerstörbar an.

Um die Abschiedlichkeit, die Endlichkeit der Existenz (er-) tragen zu können, hilft eigentlich nur das Lebendigsein, die nicht-vermeidende Aktivität, das Zulassen der Kreativität.

Akzeptieren wir die Abschiedlichkeit, wird uns unsicher ums Herz: „Leben muss abschiedlich gelebt werden.“ „Was heute gilt, gilt morgen vielleicht nicht mehr.“ „Beziehungen, die uns wichtig sind, sind es morgen vielleicht nicht mehr.“ Abschiedlichkeit und Loslassen, radikal gefordert, ruft zumeist Sehnsucht nach Dauer, nach Bleibendem, nach Aufgehobensein und Geborgenheit in uns wach.

Wenn wir festhalten, nichts Neues ins Leben hineinlassen, werden wir depressiv, resignativ und böse auf die, die sich verändern wollen, die mit der abschiedlichen Existenz konform gehen. Diese Menschen werden dann als untreu, als unstet beurteilt. Festhaltende sind ärgerlich auf die Menschen, die es dem Leben zutrauen, dass es sich noch verändern kann.

Eine abschiedliche Existenz ist eine Haltung der Offenheit und Gelassenheit: Die Zukunft ist offen. Es ist sehr vieles möglich. Es ist vor allem nicht nur das Schlechte möglich. Die Dinge bleiben nicht, wie sie sind. Dinge lassen sich oft auch wieder verändern.

Man lässt verschiedene Dinge gelten, erwirbt eine Haltung der Toleranz, mit der man durchaus kritisiert, aber nicht sogleich verbietet. Wir nehmen unsere Gefühle wahr und halten sie zugleich nicht für ewig.

Wir vertrauen dem Leben: „Ich vertraue darauf, dass letztendlich alles gut wird.“

Wir sind bereit, ein Experiment zu versuchen, ein Wagnis, ein Risiko mit einer eher neutralen Erwartung einzugehen: „Ich schaue, was geschieht.“

Damit die abschiedliche Haltung nicht zum Fatalismus verkommt, ist Verantwortlichkeit erforderlich für das eigene Leben und das der anderen, soweit es uns angeht.

Erforderlich ist zudem Gestaltungskraft und Gestaltungswille: „Ich werde aus meinem Leben etwas machen. Es soll meine Handschrift tragen.“

Es geht letztlich um ein Selbst-Sein-Müssen und Selbst-Sein-Dürfen. Um sich voll auf das Leben einzulassen, geht es darum zu erkennen, dass es auf einen ankommt, dass wir wichtig in unserem Leben sind.

Jedoch stehen wir dabei vor einem Dilemma:

Wir werden in die Welt gesetzt, ohne damit einverstanden zu sein. Unsere Eltern haben uns nicht gefragt, ob sie uns zeugen sollen. Wir finden uns vor. Immanuel Kant schrieb: Um wirklich mündig zu werden, muss man sich nachträglich damit einverstanden erklären, gezeugt und geboren worden zu sein.

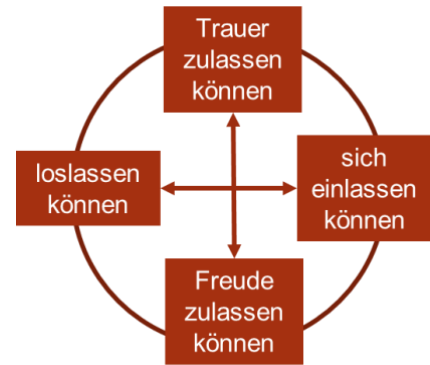
Man muss sein eigenes konkretes reales Leben akzeptieren, wie es ist einschließlich der Schwierigkeiten und Verbesserungs-Möglichkeiten, von Leben und Tod, von Freude und Leid, von Glück und Unglück etc.

Um hier und heute wach da sein zu können, müssen wir unterschieden können zwischen innen und außen. Dabei ist nicht selbstverständlich, dass man diese Unterscheidungsgrenzen hat. Der Außenraum ist in unserer Zeit überwichtig geworden. Innenperspektiven werden zu wenig beachtet.

So finden Verfahren der Entwicklungsbegleitung, die das Verhalten verändern wollen, mehr Beachtung und werden mehrwertgeschätzt als die, bei denen es darum geht, einen konstruktiven Innenraum aufzubauen, in dem Wirklichkeit als fühlendhandelndes Erleben stattfindet.

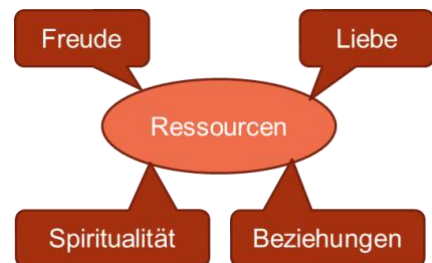
Um sich einlassen zu können, brauchen wir die Fähigkeit zur Imagination und Verinnerlichung, damit wir das, was uns im Leben begegnet, auch speichern können. Weiß man, dass einem keiner das Erlebte nehmen kann, kann man eher loslassen. Um einen Innenraum, ein Innenleben, eine Innenwelt zu entwickeln, muss man

- mit sich allein sein können, was viele Trauernde nicht können, man aber üben kann. Es geht um das Privatleben: „Was geht in uns vor, wenn wir wirklich mit uns allein sind, mit uns selbst konfrontiert werden?“ Das ist nicht immer nur schön. Man kann auch Angst bekommen und Leere spüren. Doch wenn man dies spürt, kann man eher Abhilfe schaffen. Nur was man erkennt, kann man ändern.
- Zeit dafür haben, intensiv erleben zu können mit Gefühl und Erkenntnis: „Was ist das eigentlich dieses Ich-im-Innen?“ Um wertvolle Erinnerungen zu speichern erfordert es ein sinnhaftes Erleben und ein emotionales Sich-Einlassen auf das Leben.



Man kann sich eher aufs Leben einlassen, wenn man sich selbst akzeptieren kann, d. h., wenn man helfende und stützende Menschen auch verinnerlicht hat.

Zum Sich-Einlassen braucht man die kognitive und emotionale Überzeugung, dass man beim Verlust und Abschied nicht für immer aus dem Leben fällt oder dass man auch mit relativ großem Leid leben kann, dass also das Leben weitergeht. Man kann sich besser einlassen, wenn man weiß, dass man auch wieder loslassen kann, dass man mit Wandel und Verlust zurechtkommen kann. Wer trauern kann, kann eher loslassen und sich deshalb auch besser wieder einlassen. Wer sich einlassen kann, kann sich auch mehr freuen. Wer trauern kann, kann auch mehr Intensität und damit mehr Freude im Leben zulassen. Die Trauer-Emotion hilft uns, eine kreative abschiedliche Haltung zum Leben zu erwerben. Leben angesichts des Todes wird intensiver. Menschen können viel besser loslassen, die zu vielen Ressourcen Zugang haben. Was sind die Ressourcen im Leben?



- Freude und Liebe,
- Beziehungen mit Geborgenheit,
- Spiritualität und Sehnsucht nach einer Transzendenz als etwas, was über mich hinaus geht und verbunden ist mit Gefühlen der Bedeutsamkeit.

4.2.18 Gefühlsfeld der Freude

Zu den uns erhebenden, als über den Status quo hinausführenden und den die Vernetzung im Gehirn fördernden Botenstoff Dopamin ausschüttenden Gefühlen zählen unter anderem Freude, Inspiration und Hoffnung. Freude wird in der Steigerung zu Begeisterung und zur Inspiration. Hoffnung ist die fundierende Emotion für Freude, dabei vergleichsweise abstrakt.

Solche uns erhebenden Emotionen kräftigen das Selbstwertgefühl. Sie erzeugen das innere Erleben von Selbstgewissheit und Stimmigkeit. Man ist bedeutsam, ohne bedeutsam sein zu müssen. Man ist einverstanden mit sich.

Gehobene Emotionen sind auf der Vertikalen angeordnet: man kann mit ihnen aufsteigen, aber man kann auch abstürzen mit den entsprechenden Problemen.

Uns erhebende Emotionen werden deshalb zumeist ambivalent erlebt: Einerseits sucht man sie auf. Andererseits hält man sie für gefährlich, weil sie Angst machen.

Glücksangst ist verbreiteter, als man annimmt.

Alles, was uns belästigt, verärgert, ängstigt oder stört, erinnern wir zumeist besser.

Das, was uns freut, können wir schnell beiseitelegen und vergessen.

Warum werden uns eigentlich weiterbringende, echtes Lernen ermöglichende Gefühle derart entwertet? Ein Grund ist sicher der, dass in unserer Kultur diesen Gefühlen die Tendenz zur Flachheit und Maßlosigkeit zugeschrieben wird. Optimismus muss man in dieser Welt begründen, Pessimismus hingegen nicht.

Menschen im Zustand der Freude sind ins Gelingen verliebt, nicht ins Scheitern.

Freude ist intrapsychisch ein Energiepotenzial für unsere Seele, die unseren Selbstwert erheblich steigert, und interpsychisch die Grundlage von Nähe und Solidarität.

Wir leben jedoch nicht in einer Kultur, die die Freude pflegt, sondern in einer, in der man Pseudofreuden nachjagt, die zumeist mit Konsumangeboten gekoppelt sind.

Freunde erleben wir, wenn wir mehr und unerwartet Positives bekommen, als wir vom Leben erwartet haben. Freude entsteht also aus „Geschenken“.

Das Gefühl der Freude kann körperlich beschrieben werden: Wärme steigt aus dem Herz- oder Bauch-Bereich auf. Man fühlt sich leicht, offen und aktiviert. Man möchte die Welt umarmen.

Jede Emotion hat eine Funktion. Die Funktion der Emotion der Freude besteht, außer dass sie einen sehr guten Einfluss auf das Selbstwertgefühl hat, darin, dass es eine Emotion der Solidarität ist. Man möchte mit anderen teilen. Freude ist eine Emotion, die Transzendenz (Erweiterung) erlebbar macht, indem ich den Alltag übersteige, mich mit anderen Menschen verbinde sowie mich heil, ganz, stimmig, verbunden und vom Großen und Ganzen getragen fühle.

Freude

Begeisterung

Inspiration

Hoffnung

Optimismus

Leichtigkeit

verliebt ins
Gelingen

Verbindendes
im Vordergrund

Maßlosigkeit

Grenz-
Überschreitung

Vertrautheit

Kreativität

Freude steht jedoch unter dem Verdacht, Ernsthaftigkeit, Verantwortlichkeit und geistige Tiefe zu verhindern, ja sogar eine besondere Form der Abwehr zu sein: Etwas wird weggelacht. Der unbegründete, aber dennoch verbreitete Verdacht besteht dahingehend, dass man sich mithilfe der Freude zu weit von der Realität in Bereiche des Wünschenswerten und damit Utopischen und Illusionären fortbewegt. Ein dauernd freudig gestimmter Mensch wird als heiter bis naiv bezeichnet. Mit einer heiteren Grundstimmung wird assoziiert: Optimismus, beschwingt, bereit, das Schöne zu sehen, leicht, luftig.

Wer einen leichten Sinn hat, wird des Leichtsinns verdächtigt.

Wer sich viel freut, steht unter dem Verdacht, leichtfertig, unwissend und naiv zu sein. Luftig zu sein ist nahe beim Luftikus.

Freude wird in verantwortlichen Kreisen nicht recht ernst genommen, ist eher etwas für Kinder und Frauen. In der Freude überspringt man Bedenken, Kritikpunkte und Widersprüche, sieht man mehr das Verbindende als das Trennende, sieht man eher die Möglichkeiten und Chancen als die Widerstände, eher das Gelingen und das mögliche Ergebnis als die mit den freudigen Ideen verbundene Arbeit und Mühe im Prozess dorthin. In der Freude denkt man nicht. Man ist einfach.

Im Gefühl der Freude, in der Steigerung des Gefühls kann Begeisterung entstehen.

Man wächst weit über die eigenen Möglichkeiten hinaus und betritt den Unort der Utopie. Es entsteht ein produktiv-grandioses Selbstwertgefühl (konstruktiver Narzissmus). Geteilte Freude sprengt die Fesseln des Normalen. Man fühlt sich dem Alltag entrissen. Es werden weiterführende Ideen geschmiedet. Das vorgegebene Maß wird überschritten (Maßlosigkeit). Zugleich droht die Gefahr des Neuen, des Fremden. In der Freude hat man jedoch statt der Angst ein selbstverständliches Selbstvertrauen. Man spürt eine Bedeutsamkeit, auf die man nicht beharren muss. Man hat ein sicheres Selbstwertgefühl. Dadurch können wir uns öffnen und unsere Grenzen erweitern. Wir können ein gutes Wir-Erlebnis haben. Wenn wir unsere Kontrolle lockern, sind wir weniger misstrauisch, aber auch mehr verletzlich. Das alles ergibt ein Lebensgefühl von Vitalität und Kompetenz. Freude hat einen großen Wert für Selbstwertregulation. Aus der Freude heraus entsteht Großzügigkeit, weil man mehr bekommen hat als erwartet, und Solidarität. Wenn wir uns der Freude überlassen, haben wir die Chance, Urvertrauen ins Leben – auch nachträglich, auch bei einer betrüblichen Kindheit – zu entwickeln.

Oft jedoch haben wir viel zu viel Angst vor Freude im Erleben und noch mehr im Ausdruck, weil wir in der Freude für kindlich-naiv bis doof gehalten werden und weil wir durch Freude andere neidisch und missgünstig machen könnten: Den Vogel, der am Morgen singt, den fängt am Abend die Katze. Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis und bricht ein.

Freude und Inspiration verschwinden wieder. Doch kann man sich einen Teil der Freude zurückholen, indem man sich an sie erinnert. Auch die Vorfreude kann etwas Wichtiges und länger Anhaltendes sein.

Was geschieht, wenn diese Gefühle der Freude, des Gehoben-Seins verschwinden? Während eine Stimmung überdauernd sein kann, hat jedes Gefühl seine Zeit. Im Zustand der erhebenden Gefühle, der Freude kann man sich sicher sein, irgendwann wieder auf den Boden der Tatsachen anzukommen. Mit Freude werden wir für eine Weile dem Alltag und unserer Persönlichkeitsstruktur entrissen, wissen aber schon, dass das Herausfallen aus diesem Zustand eher unsanft erfolgt. Daher die einengende Idee: „Man sollte sich nicht zu sehr, freuen, denn wer sich sehr freut, kann hinterher auch sehr enttäuscht sein.“ Um starke Enttäuschung zu vermeiden, ist es besser, sich moderat zu freuen. Eine ungeheuer vitalisierende emotionale Energie kann man eben nicht brauchen. Dadurch entsteht mit der Zeit ein moderates, wenn auch langweiliges

Freude	Schwere
Leichtes Schönes	Schwieriges
Verbindendes	Trennendes
Möglichkeiten und Chancen	Widerstände und Probleme
Gelingen und Ergebnisse	Arbeit und Mühe im Prozess
Optimismus	Bedenken

Leben. Es ist eine kostspielige Angelegenheit, wenn man seine erhebenden Emotionen nur auf Sparflamme lebt.

Wer seine Freude nicht zeigt, ist nicht erwachsen und reif, sondern eigentlich nur geizig, denn er oder sie gibt das nicht weiter, was uns innerlich öffnen, in Verbindung und Solidarität bringen würde.

Je mehr wir unsere Freude kontrollieren, desto mehr hindern wir andere Menschen daran zu merken, dass wir Freude haben, und desto eher nehmen wir auch denen ein Stück Freude weg.

Ist ein Mensch in der Lage, seine Freude und anderen Gefühle deutlich und anschaulich mimisch, gestisch und in Körper-Bewegungen auszudrücken, trägt er in erheblichen Maße zur Verbesserung der Verständigung bei.

4.2.19 Liebe als Gefühlsfeld, Bedürfnis und Haltung

Liebe ist unter anderem ein machtvoller Gefühlszustand, aber auch eine bewusste Haltung zum Dasein, durch die das Potenzial einer Person, durch ihre besten Eigenschaften, freigesetzt werden, damit die Person für die

Verwirklichung ihrer Träume, Sehnsüchte und Werte kämpfen kann, und dies auch trotz einschüchternder Bedrohung durch herabsetzende Kritik und andere Formen der



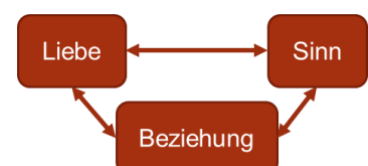
Gewaltanwendung.

Liebe als innere Kraftquelle kann uns dazu verhelfen, wenn es erforderlich ist, auf die Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse zugunsten der Umsetzung der Bedürfnisse anderer Personen, der Gesellschaft und der Menschheit vorübergehend oder sogar auf lange Zeit – so die Kindesliebe vieler Eltern – zu verzichten.

Liebe ermöglicht uns, geduldig zu sein, unser Selbstwertgefühl nicht zu verlieren und das anderer Menschen so wenig zu schädigen, wie es uns möglich ist, wenn es zur Mühsal kommt, sich mit Menschen zu verständigen und Konflikte zu lösen, wenn Brücken zwischen den individuellen Unterschieden gebaut werden müssen.

Liebe verhindert Verzweiflung während Phasen der Einsamkeit, die unweigerlich von Zeit zu Zeit entstehen, denn jede Person muss ihre eigenen Wege gehen, um ihre Integrität (Unversehrtheit) zu erhalten und zu leben und weil wir alle existenziell isoliert sind (Jede Person stirbt für sich allein.).

Sinn fehlt dann im Leben, wenn in ihm keine Liebe ist. Sinn entsteht durch die Erfahrung von konstruktivem sozialen Zusammenhang und wohlwollender, nährender Beziehung. Liebe kann eine starke, heilsame Erfahrung von Zusammenhang und Bezogenheit, also von Sinn, vermitteln. Der Sinn der Liebe ist die Schaffung von Sinn.



Liebe lässt uns erleben: Alles ist mit allem verbunden und alles fließt, wandelt sich fortwährend.

Der Prozess der Liebe als ein Sich-Verbinden von Teilen (z. B. einzelnen Menschen) zu unterschiedlichsten (sozialen) Ganzheiten (z. B. Partnerschaften, Familien, Gruppen, Gemeinschaften) bildet den Grund der Schöpfung, ist die Kraft der fortschreitenden Evolution, ist Grundlage allen Seins. Nach neuesten Evolutionstheorien haben sich die Lebewesen durchgesetzt, die Beziehungen schaffen und aufrechterhalten konnten. Liebe erkennt und verbindet die Gegensätze von Leben und Tod, von Eigenständigkeit (Individualität) und Gemeinschaftlichkeit (Zugehörigkeit), ohne jedoch die Polaritäten zu zerstören.

Liebe sagt:

- Ich nehme das Leben an. Ich nehme den Tod an.
- Ich nehme die Konflikte an. Ich nehme die Harmonie an.
- Ich nehme mich an, liebe mich, wie ich einschließlich meiner Licht- und Schattenseiten wirklich bin. Ich nehme andere an, wie sie wirklich sind.
- Ich achte dich. Und dich liebe ich obendrein.
Achte du mich allemal. Und liebe mich, wenn du es magst.

In Liebe zu sein, meint,

- unsere Verbundenheit mit allen und allem ganzheitlich mit Bauch (leiblich), Herz (gefühlsmäßig) und Kopf (denkend) zu erkennen und anerkennen.
- mit dem reinen, eigentlichen Sein (So bin ich im Kern, im Wesen. So sind wir als Menschen gemeint.) in Kontakt zu treten.
- in einem Zustand von Heilsein, von Ganzheit zu sein, in dem uns nichts und niemand verletzen kann.
- das Gemeinsame über das Trennende zu stellen, ohne jedoch das Trennende zu ignorieren.

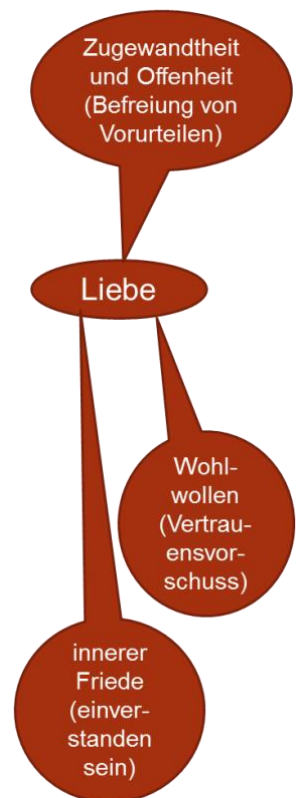
Sinn und Zweck unseres Menschseins könnte demnach sein, dass wir zu liebenden Wesen heranreifen, in die Liebe kommen, zu Liebe werden.

Neue, die Entwicklung der Gesellschaft in Richtung auf Freiheit und Gleichberechtigung berücksichtigende und gemeinschaftliche Entwicklung in Partnerschaften ermöglichende Beziehungen zu schaffen, ist eine unserer zentralen Lebensaufgaben.

In Liebe zu sein, ist in erster Linie eine Frage der Haltung, ist ein emotional verankerter Entscheidungsprozess. Sich für Liebe zu entscheiden, meint, Lieblosigkeit in sich zu erkennen und zu überwinden.

Die Erfahrung von Lieblosigkeit kann eine doppelte sein:

- Im Sinne der aktiven Liebe als Lieben ist es die Erfahrung, dass sich wichtige Personen (Eltern, Geschwister, Primärgruppe) sich nicht für die Arten der Liebesbezeugung des Kindes erwärmen konnten, das Verströmen von Liebe also entweder unbeachtet blieb, zurückgewiesen wurde oder gar negativ sanktioniert, also bestraft wurde. Es war nicht bedeutsam oder nicht erlaubt, seine Liebe zu zeigen, zu lieben.
- Im Sinne der passiven Liebe als Geliebt-Werden gab es die Erfahrung, dass zentrale Bezugspersonen in Wiederholung ihrer eigenen Erfahrungen mit Lieblosigkeit (intergenerative Weitergabe von psychosozialen Elend, von Traumatisierungen) ihre Liebe zum Kind nicht entwickeln konnten, nicht spürten



Ich darf und kann nicht lieben.

Ich werde nicht geliebt.

oder nicht in einer Weise zum Ausdruck bringen konnten, dass das Kind damit in konstruktive Resonanz gehen konnte.

In Liebe zu sein, kann gelernt und muss diszipliniert geübt werden. Wir sind am Morgen dafür



verantwortlich, mit welchem Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen wir in den Tag hinein gehen und damit in Beziehung zu anderen Menschen und zur Natur treten. Liebe erschafft eine heilende Selbst- und Weltsicht:

- Wer destruktiv (zerstörerisch, feindselig, ignorant, arrogant, resignativ und pessimistisch) denkt, dem wird aufgrund seiner einseitigen Sichtweise, seiner Wahrnehmungsverzerrung und seiner Schattenprojektionen im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung in erster Linie Destruktivität begegnen.

Mein Problem bist du. Man steht gewissen Anteilen seiner Persönlichkeit, seinen Schattenaspekten feindselig gegenüber, spaltet diese jedoch von sich ab, anstatt sie zu integrieren, und bekämpft sie in anderen, auf die man seinen Schatten verschoben hat. Feindschaft entsteht durch Projektion. Es gäbe keine Feindschaft, wenn man mit sich einschließlich Stärken und Schwächen eins wäre. Versöhnung mit anderen erfordert zuerst eine Versöhnung mit sich selbst: Man sagt ja zu sich selbst, indem man die realistischen Gegensätze in sich, also die ganze Wahrheit der Persönlichkeit liebevoll umarmt.



- Wer liebevoll (heilend, freundschaftlich, hoffnungsvoll und optimistisch, aber nicht naiv, sondern zugleich umsichtig) denkt, dem wird in erster Linie Wohlwollen, Unterstützung und Liebe begegnen. Wer sich selbst vertraut und anderen einen Vertrauensvorschuss gibt, der wird das Vertrauen anderer zu ihm erleichtern.



Um in den emotionalen Zustand, in die Haltung der Liebe zu kommen und zu bleiben, ist es nützlich – mutig Lebensvertrauen vorschießend –, von folgenden Annahmen auszugehen:

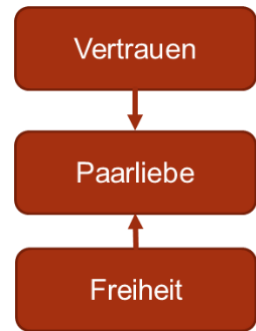
- Es ist immer alles Erforderliche vorhanden. Man bekommt nicht alles, was man will, aber meist das, was man braucht (You get, what you need.).
- Es gibt keine Frage ohne Antwort und kein Problem ohne Lösung, was jedoch auch heißen kann: „Noch weiß ich sie nicht.“
- Es gibt keine Krankheit ohne – mögliche – Heilung (nicht gleichbedeutend mit Gesundheit), worin auch immer dieses Heil- oder Ganzwerden zum Ausdruck kommt.
- Es gibt keine Krise und keinen Verlust ohne - mögliche – Gewinnchance, auch wenn der Gewinn anders als gedacht und gewünscht daherkommt.
- Es gibt keinen Zwang und Druck ohne – zumindest geistige – Freiheitsgrade.
- Es gibt keine Angst ohne Liebe und Vertrauen.

Einander zu lieben als Beziehungshaltung, meint, sich durch aktive, eigeninitiative Weiterentwicklung (Achtsamkeit, Lernen, Experimentieren) – auch unter Ängsten – darum zu bemühen

- die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, den eigenen Lebensentwurf und das Zusammenleben mit dem Partner/der Partnerin betreffend, zu benennen (Wie zufrieden/glücklich bin ich in unserer Beziehung?)
- hinter dem Gesagten oder Getanen des/der anderen das eigentlich Gemeinte und Gewollte zu erkennen (Was willst du mir wirklich mitteilen?)
- zum Eigentlichen und Wesentlichen, zu den Bedeutungen hinter den Fakten/Ereignissen vorzudringen (Worum geht es dir eigentlich?)
- die Bedürfnisse und Wünsche des/der anderen anzuerkennen und zu befriedigen, soweit es einem – bei bestem Willen, Wissen und Gewissen – ohne Selbstaufgabe jeweils möglich ist (Was wünschst du dir mit mir und was brauchst du von mir?)
- sich partnerschaftlich, also ohne starre Hierarchie gleich berechtigt und gleich verpflichtet auf Augenhöhe zu begegnen (Sind die Seiten unserer Beziehung austauschbar?)
- sich durchweg, also auch in Krisen- und Konfliktsituationen freundlich und freundschaftlich zu verhalten (Was würde ich einem guten Freund/einer guten Freundin von mir zumuten?)
- eine partnerschaftliche Atmosphäre zu schaffen, in der die Suche nach Echtheit, Ehrlichkeit – vor allem sich selbst gegenüber -, Klarheit, Stimmigkeit und Glaubwürdigkeit als Übereinstimmung von Worten und Handeln) willkommen ist (Darf ich so sein, wie ich bin?)
- eine neufreudige Erlaubnis-, Such- und Experimentalkultur mit freundlich-interessierter Fehlerauswertung zu errichten (Was können wir aus unseren Fehlern lernen? Wie könnten wir es das nächste Mal besser machen?)
- die Klärungs- und Entwicklungsbemühungen des/der anderen ohne Bevormundung und Besserwisserei zu unterstützen (Wie kann ich hilfreich für dich sein, ohne dich einzuschränken und mich selbst mit meinen Wünschen und Bedürfnissen zu verleugnen?)
- die Entwicklung eines tragfähigen, verlässlichen Wir-Gefühls jenseits der Egoismen unter Einbeziehung der Eigeninteressen zu fördern (Wie kann jede(r) von uns das Gemeinsame stärken?)

Liebe ist das Kind von Freiheit und Vertrauen.

- Freiheit entsteht durch radikale Gleichberechtigung zwischen den Partnern, durch prinzipielle Austauschbarkeit der Seiten, durch Verzicht auf Forderungen und alle Formen der direkten Gewalt (aktive destruktive Aggression, Drohung, Zwang), der indirekten Gewalt (passive Aggression, Vermeidung, Rückzug) oder der strukturellen Gewalt durch Auflösung von Statusunterschieden, Informationsgefällen und Rollenfixierungen.



Selbsterkundung der Freiheitssituation:

- Inwieweit bin ich frei in meiner sozial-emotionalen und geistigen Entfaltung?
- Inwieweit bin ich gebunden? Wer oder was bindet/begrenzt mich in welcher Weise?
- Was macht es mir aus, meine Begrenztheit zu erforschen und anzuerkennen?
- Wie bewältige ich das Spannungs-Verhältnis zwischen individueller Selbst-Verwirklichung und Freiheit einerseits sowie gesellschaftlicher, naturverbundener Eingebundenheit andererseits?
- Wer oder was bindet (fesselt, knebelt, verstrickt) mich auf welche Art und Weise?
 - biologische (genetische, epigenetische) Ausstattungen/leibliche Möglichkeiten und Grenzen:
 - kulturell-historische Bedingungen:
 - wirtschaftlich-politische Bedingungen:
 - Beziehungs-Erfahrungen mit Eltern und anderen primären Bezugspersonen:
 - Beziehungs-Erfahrungen mit Geschwistern:
 - Beziehungs-Erfahrungen mit Verwandten:
 - Beziehungs-Erfahrung in der Kindheit außerhalb der Familie:
 - schulische und sonstige Bildungs- und Beziehungs-Erfahrungen:
 - Ausbildungs- und Berufs-Erfahrungen:
 - Erfahrungen aus selbst gewählten Beziehungen/Partnerschaften:
 - Erfahrungen aus Freundschaften:
 - Einstellungen, Haltungen, Ideologien und Glaubensannahmen gegenüber Menschen und der Welt (Menschen- und Weltbild):
- Welche dieser Beschränkungen sind zu überwinden?
- Wenn sie zu überwinden sind: Wie könnte das gehen? Bin ich bereit dazu?
- Welche Beschränkungen sind Teil meines und unseres unausweichlichen Schicksals?
- Wie kann ich lernen, konstruktiv - d. h. ohne Resignation, Verbitterung, Groll, Zorn, Missmut, gekränkten Stolz etc. - mit diesen Beschränkungen zu leben?

- Vertrauen erwächst aus mutiger und zugleich einfühlsamer Transparenz
 - der Werte und Bewertungen,
 - der Selbst- und Fremdeinschätzungen
 - der Bedürfnisse und daraus abgeleiteten Wünsche und Bitten,
 - der Körperempfindungen (z.B. mir zieht sich der Magen zusammen, es läuft mir ein Schauer über den Rücken),
 - der Stimmungen (z. B. ich bin nachdenklich, beschwingt, niedergeschlagen) und Gefühle einschließlich der als negativ apostrophierten Gefühle wie Ärger, Wut, Hass, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ekel, Angst, Scham und Schuld sowie
 - der Entscheidungen, Pläne und Absichten einschließlich des Tuns und Unterlassens.

Einschätzungsperspektiven zum Selbst- und Fremdungang:

- So erlebe ich, wie ich derzeit mit mir umgehe:
(Kundgabe der Selbsteinschätzung zum Selbstumgang)
- Wie erlebst du, wie ich derzeit mit mir umgehe?
(Person um Rückmeldung zu ihrem Erleben zu meinem Selbstumgang bitten)
- So erlebe ich, wie ich derzeit mit dir umgehe:
(Kundgabe der Selbsteinschätzung zum Fremdungang mit der Person)
- Wie erlebst du, wie ich derzeit mit dir umgehe?
(Person um Rückmeldung zu meinem Umgang mit ihr bitten)
- Willst du wissen, wie ich erlebe, wie du mit dir umgehst?
(Rückmeldeangebot zu meinem Erleben des Selbstumgangs der anderen Person)
- Magst du mir sagen, wie du erlebst, wie du derzeit mit dir umgehst?
(Ergänzung meiner Fremdeinschätzung durch Kundgabe einer Selbsteinschätzung der anderen Person zum Selbstumgang)
- Willst du wissen, wie ich es erlebe, wie du mit mir umgehst?
(Rückmeldeangebot zum Fremdungang der anderen Person mit mir)
- Magst du mir ehrlich sagen, wie du es erlebst, wie du mit mir umgehst?
(Bitte um Ergänzung meiner Rückmeldung durch Kundgabe der Selbsteinschätzung des Umgang der anderen Person mit mir)
- So erlebe ich, wie ich derzeit mit Person X umgehe:
(Kundgabe der Selbsteinschätzung zum Umgang mit einer dritten Personen)
- Wie erlebst du, wie ich derzeit mit Person X umgehe?
(Bitte an die Person um ergänzende Rückmeldung zu meiner Selbsteinschätzung zum Umgang mit einer dritten Person)

4.3 Bedürfnisklä rung

Vorweg eine unsortierte und unvollständige Darstellung von Bedürfnissen:



Wenn im Folgenden sehr ausführlich auf die Bedeutung von Bedürfnissen im Lebens- und Erlebensprozess eingegangen wird und mehrere Bedürfnismodelle vorgestellt werden, dann geschieht dies deshalb, weil die meisten von uns nie gelernt haben, in Begriffen von Bedürfnissen zu denken, also eine Sprache für diese fundamentalen Lebensäußerungen, eine Sprache des Brauchens, Wünschens und Bittens zu entwickeln:

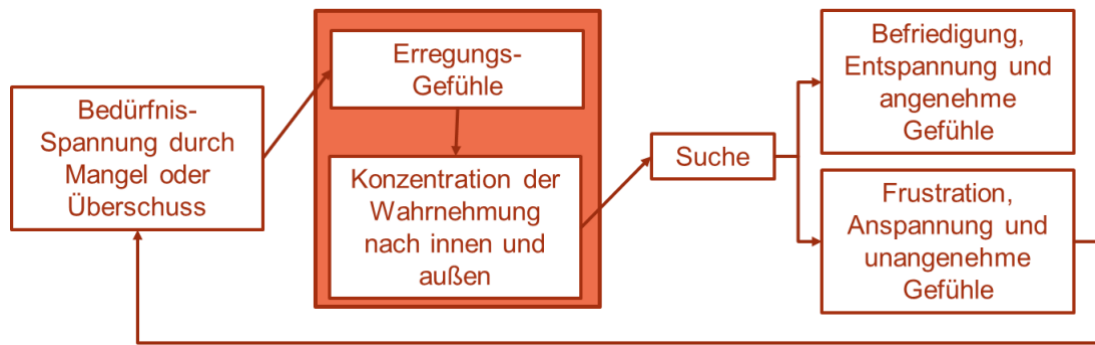
„Was ist es, was ich in dieser Situation brauche?“ „Was wünsche ich mir von dir?“ „Worum in Bezug auf meine Bedürfnisse möchte ich andere bitten?“

4.3.1 Zentrale Stellung von Bedürfnissen im Erlebensprozess

Mit der Befriedigung oder der Versagung von Bedürfnissen gehen bestimmte Körperempfindungen und damit zusammenhängend Gedanken (Bilder, Worte) und Gefühle (Affekte, Stimmungen, Emotionen) einher. Am ehesten zu erkennen sind diese Erlebensverknüpfungen bei den sogenannten biologischen Grundbedürfnissen. Beispiel: In meinem Körper oder in meiner Fantasie entsteht ein Flüssigkeitsmangel. Ich empfinde Durst. Wird die Empfindung stärker, entstehen in mir Erregungsgefühle - von der Lust am Trinken über Spannung und Ärger bis hin zur Furcht vor dem Verdursten. Mit wachsender Bedürfnisspannung konzentrieren sich meine Gedanken zusehends auf die Befriedigung dieses Bedürfnisses, auf die Aufhebung des Mangelzustandes. Ich trinke und - wenn mir die Fantasie keinen Streich spielt - das Durstempfinden schwindet. Andere Bedürfnisspannungen können sich anmelden.

Wir sind in den meisten Situationen unseres Lebens selbst verantwortlich für unsere Gefühle, für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und die Wahl unserer Strategien zur Bedürfnisbefriedigung. Dabei geht es darum, zu akzeptieren, dass alles, was wir tun, im jeweiligen Moment unser jeweils bester Versuch ist, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Aber selbst unser derzeit bester Versuch kann unter den gegebenen Umständen nicht gut genug sein. Bitten können Forderungen, Wünsche können Befehle sein. Da liegt Sabotage und Verweigerung anderer nahe. Also sollten wir etwas ändern. Dazu

müssen wir uns jedoch auf die Schliche kommen. Uns selbst kommen wir nur auf die Schliche, wenn wir konsequent Selbstachtsamkeit mit Selbstfreundlichkeit kombinieren.



4.3.2 Fragen zur Bedürfnisanalyse

Folgende Fragen zur Analyse seiner Bedürfnisse kann man sich in bedeutsamen Situationen stellen:

a. Um welche Art von Situation handelt es sich gerade? Wie erlebe ich das ablaufende Geschehen?

Welche Personen sind beteiligt? Sind hier Personen, die eigentlich nicht dazugehörten, oder fehlen mir Personen, die ich dazuhaben müsste, um mich sicher, wohl, anerkannt, aufgehoben, geschützt usw. zu fühlen? Was tun und was unterlassen die Personen? Im Erleben ist es durchaus möglich, ein Unterlassen zu registrieren, z. B. die unterlassen Erfüllung eines Wunsches oder einer Bitte. Was ist die Herausforderung in dieser Situation und personellen Konstellation? Mit welchem Konflikt und Problem, mit welcher Krise habe ich zu tun? Spielt sich der Konflikt eher in meinem Inneren ab oder habe ich den sorgsam, freundlich und selbstkritisch zu hinterfragenden Eindruck, dass mir der Konflikt von außen angetragen wird? Handelt es sich um eine neue, unbekannte situative Herausforderung oder ist mir die Situation und die personelle Konstellation irgendwie vertraut? Wie habe ich bisher in diesen Situationen gehandelt? Haben mir diese Handlungsweisen im Nachhinein gutgetan oder nicht? Wir haben die Möglichkeit, durch Bewusstheit (Achtsamkeit) aus Fallen der Gewohnheiten, des Handlungsautomatismus, der Reaktivität, des Opfer-Seins sowie der Verantwortungsdelegation und Schuldzuweisung auszusteigen.

b. Welche Gefühle scheinen in dieser Situation auf und durch?

Erlebe ich die situationsbeteiligten Stimmungen, Affekte, Emotionen und Gefühle eher als angenehm, so dass ich in dieser Situation verweilen möchte (Annäherungsimpulse)? Oder erlebe ich diese beteiligten Stimmungen, Affekte, Emotionen und Gefühle eher als unangenehm, so dass ich die Situation vermeiden und beenden möchte (Flucht-, Abwehr- und Angriffsimpulse)? Wie kann ich erreichen, dass ich trotz der unangenehmen Gefühle mir die Wahlfreiheit erhalte, in der Situation zu bleiben oder die Situation zu verlassen? Was ist die mögliche konstruktive Botschaft in den mir unangenehmen Gefühlen? Was ist die mögliche destruktive Botschaft in den mir angenehmen Gefühlen?

c. Welche Gefühle deuten wahrscheinlich auf die Befriedigung oder Nichtbefriedigung welcher Bedürfnisse hin?

Der Abschnitt von den Gefühlen zu den Bedürfnissen gibt Hinweise dazu, in welcher Weise Gefühle und Bedürfnisse vermutlich zusammenhängen.

d. Welches Bedürfnis ist oder welche Bedürfnisse sind wahrscheinlich an dieser Situation beteiligt?

Um dies bei sich zu erkunden, ist es sinnvoll, sich mit den im folgenden Abschnitt dargestellten unterschiedlichen Bedürfnismodellen zu befassen.

e. Ist dieses Bedürfnis der Situation wirklich angemessen?

Dazu stellt sich die Frage, ob dies Bedürfnis in der vorgefundenen Realität überhaupt befriedigt werden kann, z. B. von allen Berufskolleg*innen geschätzt und gemocht zu werden. Gibt es also eine realistische Aussicht auf Befriedigung dieses Bedürfnisses oder entspringt der Wunsch nach dieser Bedürfnisbefriedigung einer Illusion, einer Fehleinschätzung der (sozialen) Mitwelt bzw. der eigenen Möglichkeiten?

f. Handelt es sich um ein Echtbedürfnis oder nur um einen Bedürfnisersatz?

Welches Bedürfnis verbirgt sich also möglicherweise hinter dem gerade erlebten Wunsch nach Bedürfnisbefriedigung? Viele Konsumbedürfnisse kann man unter den Generalverdacht stellen, dass damit die Wahrnehmung, das Risiko und die Anstrengung der Befriedigung von Echtbedürfnissen vermeiden werden soll.

g. Sind in mir derzeit Bedürfnisse wirksam, die miteinander im Widerspruch stehen und die es insgesamt zu beachten und auszubalancieren gilt?

Wir haben oft mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit. Diese Bedürfnisse können im Widerspruch zueinander stehen, z. B. Autonomie und Zugehörigkeit, Nähe und Distanz. Unser Verhalten ist grundsätzlich als ein Kompromiss zwischen der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse anzusehen. Oft kommt ein Verhalten, das der Verwirklichung des einen Bedürfnisses dient, auch einem oder mehreren anderen Bedürfnissen zugute. Die Bedürfnisse können jedoch auch im Konflikt miteinander stehen. Dann muss im Verhalten ein Kompromiss zwischen den verschiedenen Bedürfnisansprüchen gefunden werden. Man kann menschliches Verhalten in den meisten Fällen nicht angemessen verstehen, wenn man nicht anerkennt, dass nicht nur einem Bedürfnis, sondern – oft gleichzeitig - allen Bedürfnissen Rechnung getragen werden muss. Man muss also jeweils die Gesamtbilanz der Bedürfnisse im Auge haben. So kann das Befriedigen oder der Schutz des einen Bedürfnisses auf Kosten eines anderen viel zum Verständnis psychischer und Beziehungsstörungen beitragen. Die im nächsten Abschnitt dargestellten Bedürfnismodelle können verdeutlichen, wie komplex, das Bedürfnisgeschehen ist und wie leicht Bedürfnisse miteinander in Konflikt geraten. Geht man aus von dem Modell der vier Grundbedürfnisse von Bindung, Kontrolle, Lustgewinn und Selbstwerterhöhung, so wird klar, dass die Befriedigung des einen Bedürfnisses die Befriedigung eines anderen Bedürfnisses erschweren oder verhindern kann. Für ein zufriedenstellendes Leben kommt es jedoch darauf an, allen vier Bedürfnissen den nötigen Raum zur Befriedigung zu verschaffen. Wir müssen uns in diesem Zusammenhang klar machen, dass in unserer Existenz der Widerspruch zwischen dem Bedürfnis nach Autonomie (Eigenständigkeit, Freiheit) und dem Bedürfnis nach Interdependenz (Zugehörigkeit, Geborgenheit) angelegt ist und wir ein Leben lang gefordert sind, mit diesem Widerspruch bei der Wahl der jeweiligen Strategie zur Bedürfnisbefriedigung konstruktiv und kreativ umzugehen.

h. Ist das Bedürfnis in seiner Überbetonung und Ausschließlichkeit möglicherweise unangemessen?

Es geht darum, die Bedürfnisse herauszudestillieren, die - einzeln und in ihren wechselseitigen Bezügen gesehen - bedeutsam für die individuelle und partnerschaftliche Entwicklung sind. Beziehungen sind zum Scheitern verurteilt, wenn z. B. das Grundbedürfnis nach Kontrolle (der anderen Person) wichtiger wird als das Grundbedürfnis nach Bindung, also nach Vertrauen, Nähe, Geborgenheit und Stabilität in der Beziehung: „Willst du gewinnen, Recht haben und dich durchsetzen oder wollen wir uns miteinander entwickeln, uns respektieren und wertschätzen?“ Eifersucht als Ausdruck des Kontrollbedürfnisses beispielsweise wirkt sich auf Dauer zerstörerisch auf eine Beziehung aus, gerät also in Konflikt mit den Bedürfnissen nach Bindung und

Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung. Durch die Nicht-Befriedigung dieser Bedürfnisse wir auch das Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Selbstwertsicherung angekratzt.

i. Handelt es sich um ein Individualbedürfnis, dass ich allein befriedigen kann oder muss, oder um ein Sozialbedürfnis, dass ich nur in Beziehung zu anderen Personen stillen kann?

Wenn ein Mensch sich beispielsweise keine Selbstliebe zukommen lässt (ein Individualbedürfnis), überfordert er seinen Partner/seine Partnerin, wenn er/sie ihm/ihr die Liebe und die Geborgenheit geben soll, die er/sie von seinen/ihren Eltern nicht bekommen hat.

Zum Beispiel ist das Bedürfnis, bedingungslos geliebt zu werden, zumeist altersunangemessen und darum regressiv. Angemessen wäre der Wunsch, dass die andere Person sich zugewandt, wertschätzend, interessiert, wohlwollend, sensibel, freundlich, verbindlich, eindeutig und mit Ähnlichem mehr mit uns in Kontakt setzt. Sozialbedürfnisse müssen mitgeteilt werden, damit sich die Chance der Bedürfnisbefriedigung gesteigert wird.

Wir haben verschiedene Möglichkeiten, unsere Bedürfnisse mitzuteilen:

Weilich ... liebe.	Weilich meine Energie für ... einsetze.
Weilich ... brauche.	Weil mir ... sehr viel bedeutet.
Weil mir ... wichtig ist.	Weilich ... sehr schätze.
Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.	Weil für mich ... eine Herzens-Sache ist.
Weilich ... gern hätte/mag.	Weilich ... bevorzuge.
Weilich mich sehr nach ... sehne.	Weilich ... anstrebe.

j. Ist meine Frustrationstoleranz im Hinblick auf die Befriedigung dieses Bedürfnisses möglicherweise zu gering ausgeprägt?

„Ich will alles und zwar sofort.“ Bei narzisstischen Personen kann das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung so groß werden, dass sie keinen Misserfolg tolerieren können und sich so permanent unter einen zerstörerischen Erfolgsdruck setzen. Die Befriedigung eines Bedürfnisses für eine absehbare Zeit aufzuschieben, kann eine angemessene vorbereitende Strategie zu seiner Befriedigung sein.

k. Welches Erleben in der Vergangenheit hat möglicherweise dazu geführt, dass mir gerade dies Bedürfnis so dringend und wichtig geworden ist?

Wir haben oft keinen leichten Zugang zu unseren Bedürfnissen, weil sie immer wieder von unseren Mitmenschen, insbesondere den Eltern, nicht wahrgenommen und bestätigt worden sind. Somit haben viele von uns den Eindruck gewonnen, dass sie bestimmte oder insgesamt Bedürfnisse nicht haben dürfen. Wir können nur Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse übernehmen, wenn wir lernen, sie wahrzunehmen und uns selbst zu erlauben. Die Nichtbeachtung eines Bedürfnisses und in Folge davon die Nichtbefriedigung dieses Bedürfnisses führt nicht dazu, dass dies Bedürfnis abgeschwächt wird. Nur befriedigte Bedürfnisse werden vorübergehend schwächer. Je weniger ein Bedürfnis gestillt wird, desto stärker bestimmt diese unbefriedigende, unabgeschlossene Situation – mehr oder minder bewusst – unser Fühlen, Denken und Handeln.

l. Achtle ich auf den Zusammenhang der Bedürfnisse?

Es können unterschiedliche Wege der Bedürfnisbefriedigung beschritten werden. Dabei ist darauf zu achten, dass Bedürfnisse nicht isoliert und scheinbar befriedigt, sondern alle gegenwärtig wirksamen Bedürfnisse im Zusammenhang betrachtet werden. So kann die Art und Weise der Befriedigung eines Bedürfnisses oder mehrerer Bedürfnisse die Befriedigung anderer Bedürfnisse vereiteln.

m. Verzichte ich bei den Bedürfnisbefriedigung auf Gewalt und Zerstörung?

An dem folgenden Beispiel kann die Notwendigkeit einer gedanklichen Unterscheidung von Bedürfnis und den Wegen zu ihrer Befriedigung (Befriedigungsstrategie) verdeutlicht werden.

Wege der Gewalt und Zerstörung führen meist zu widersprüchlichen Wirkungen. Diese Wege scheinen besonders in Verbindung mit dem Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz aufzutreten.

Tatsächlich zerstören sie jedoch nicht nur die	Vermeintlicher Weg zu Sicherheit	Bedürfnisse, deren Befriedigung durch diesen Weg beeinträchtigt werden
	Wettrüsten	Materielle Lebens-Grundlage, Zuwendung, Teilhabe
	Exil, Verbannung, Haft	Zuwendung, Teilhabe, Identität, Freiheit
	Zensur	Verständnis, Teilhabe, Kreativität, Identität, Freiheit
	Bürokratie	Verständnis, Zuwendung, Teilhabe, Neuschöpfung, Freiheit
	Autoritarismus (autoritäre Staats-Führung)	Zuwendung, Verständnis, Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit

Möglichkeit, das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz zu befriedigen, sondern sie verhindern auch die mögliche Befriedigung anderer Bedürfnisse.

n. Führt dieses Vorgehen nur zu einer Scheinbefriedigung von Bedürfnissen?

Wege der Scheinbefriedigung rufen das irrige Gefühl hervor, mit ihnen würde ein bestimmtes

Bedürfnis befriedigt. Auch wenn ihnen das Aggressive der Gewalt und Zerstörung fehlt, können sie gelegentlich mittelfristig dazu führen, dass keine Möglichkeit mehr besteht, das ursprüngliche Bedürfnis zu befriedigen, auf das sie abzielten.

Weg der Befriedigung	Scheinbar erfülltes Bedürfnis
Mechanistische Sicht-Weise in der Medizin („Pillen verschreiben“)	Sicherheit
Ausbeutung natürlicher Ressourcen, wirtschaftliches Denken und Leistungs-Wut	materielle Lebens-Grundlage
Formale Demokratie (alle vier Jahre wählen)	Teilhabe
Stereotypen und Vorurteile	Verständnis
Kulturelle Dominanz	Neuschöpfung
Status-Symbole	Identität
Mode-Erscheinungen	Identität
Prostitution	Zuwendung

o. Wir meine Bedürfnislage bei diesem Vorgehen vollständig oder nur eingeschränkt befriedigt?

Wege der einschränkenden Befriedigung sind solche, die die Möglichkeit der Befriedigung anderer Bedürfnisse schwerwiegend beeinträchtigen, während ein bestimmtes Bedürfnis befriedigt wird.

Weg der Befriedigung	Bedürfnis	Bedürfnisse, deren Befriedigung blockiert wird
Bevormundung	Sicherheit	Verständnis, Teilhabe, Freiheit, Identität
Überbehütung	Sicherheit	Zuwendung, Verständnis, Teilhabe, Identität, Freiheit
hochgradige Arbeits-Teilung	Materielle Lebens-Grundlage	Verständnis, Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit
grenzenlose (bes. sexuelle) Freizügigkeit	Freiheit	Sicherheit, Zuwendung, Identität, Teilhabe
obsessiver (wirtschaftlicher) Wettbewerb	Freiheit	Materielle Lebens-Grundlage, Sicherheit, Zuwendung und Liebe, Teilhabe, Erholung
Fernsehen	Erholung	Verständnis, Neuschöpfung, Identität, Teilhabe
autoritärer Lehr-Stil	Verständnis	Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit

p. Werden alle Bedürfnisse oder wird nur ein Bedürfnis auf Kosten der anderen befriedigt?

Wege singularer Befriedigung sind solche, die auf Befriedigung eines einzelnen Bedürfnisses abzielen und deswegen keine Wirkung haben in Bezug auf die Befriedigung anderer Bedürfnisse. Sie sind typisch für Maßnahmen und Programm zur Entwicklungshilfe und Kooperation.

Weg der Befriedigung	ausschließlich befriedigtes Bedürfnis
Programme zur Beseitigung von Hunger und Obdachlosigkeit	Materielle Lebens-Grundlage
Heilmedizin	Materielle Lebens-Grundlage
Versicherungs-Systeme	Sicherheit
Berufs-Armeen	Sicherheit
Wahl-Gang	Teilhabe
Sport-Spektakel	Erholung
Staats-Angehörigkeit	Identität
Geschenke	Zuwendung

q. Gelingt es mir, auf alle Bedürfnisse zu achten, während ich auf die Befriedigung eines Bedürfnisses abziele?

Wege synergetischer Befriedigung sind solche, die, während sie ein

Weg der Befriedigung	Bedürfnis	Bedürfnisse, deren Befriedigung gleichzeitig gefördert wird
Stillen	materielle Lebens-Grundlage	Sicherheit, Zuwendung, Identität
selbstbestimmte Produktion	materielle Lebens-Grundlage	Verständnis, Teilhabe, Neuschöpfung, Identität, Freiheit
demokratische Gemeinwesen	Teilhabe	Sicherheit, Zuwendung, Erholung, Neuschöpfung, Identität, Freiheit
demokratische Gewerkschaften	Schutz und Sicherheit	Verständnis, Teilhabe, Identität
direkte Demokratie	Teilhabe	Sicherheit, Verständnis, Identität, Freiheit
selbstverwaltete Wohnbau-Programme	materielle Lebens-Grundlage	Verständnis, Teilhabe
Präventivmedizin	Sicherheit	Verständnis, Teilhabe, materielle Lebens-Grundlage
Meditation	Erholung	Verständnis, Identität

bestimmtes Bedürfnis befriedigen, gleichzeitig zur Befriedigung anderer Bedürfnisse beitragen und sie fördern.

r. Kann ich unterscheiden zwischen dem Bedürfnis an und für sich und meinen Vorstellungen, wie dieses Bedürfnis befriedigt werden sollte? Kann ich das Bedürfnis von der Befriedigungsstrategie ablösen?

Diese Unterscheidung und Trennung ist von zentraler Bedeutung für eine solidarisch-gewaltfreie Kommunikation, für eine wechselseitige Bedürfnisbeachtung und Verhandlungsfähigkeit in sozialen Bezügen. Es gibt stets viele Wege oder Strategien, Bedürfnisse zu befriedigen.

Die Erfüllung unserer Bedürfnisse ist oft unabhängig von konkreten Personen oder Dingen, obwohl wir sehr oft an der Vorstellung anhaften, dass uns nur bestimmte Personen auf eine bestimmte Weise mit bestimmten Dingen und Handlungen unsere Bedürfnisse befriedigen können und wir ihnen deshalb ausgeliefert, von ihnen abhängig sind.

In dieser Vermutung des Ausgeliefertseins spiegelt sich zumeist die regressive Erfahrung des realen Ausgeliefertseins des Kleinkindes an seine Eltern oder andere primäre Bezugspersonen wider. In diesem Zusammenhang ist auch zu verstehen, dass wir die Menschen, die uns am nächsten stehen, häufig für unsere bevorzugten Strategien der Bedürfniserfüllung nutzen wollen. Häufig wird also die Befriedigung eines Bedürfnisses durch eine allzu enge Vorstellung, auf welche Art dies Bedürfnis überhaupt zu befriedigen ist – vor allem, wenn es sich um Sozialbedürfnisse handelt – erschwert oder sogar verhindert.

Aus einem Wunsch wird in dem Zusammenhang meist eine Forderung, aus einer Bitte wird ein Befehl. Und auf Forderungen und Befehle reagieren viele Menschen mit Trotz, Abwehr und Sabotage.

Im Alltag gewinnen wir häufig den Eindruck, die Bedürfnisse des/der einen würden im Konflikt mit den Bedürfnissen des/der anderen stehen.

Beispiel: Du brauchst Entspannung (Bedürfnis), während dein gegenüber Bewegung (Bedürfnis) haben will.

Tatsächlich stehen die Bedürfnisse selbst nicht im Konflikt miteinander.

Im Konflikt stehen meist unsere Vorstellungen, wie und mit wem die jeweiligen Bedürfnisse zu befriedigen sind. Hören wir genau hin, worum es der anderen Person wirklich geht, hören wir mit Einfühlung und Menschenkenntnis nicht auf das Gesagte, sondern auf das wahrscheinlich Gemeinte, haben wir in der Regel Verständnis füreinander. Denn wir tragen die gleichen Bedürfnisse – wenn auch oft nicht zur selben Zeit und mit der gleichen Dringlichkeit - in uns und sind mit ihnen gut vertraut, wenn wir uns die anstehenden Bedürfnisse zu haben erlauben.

Die meisten Personen wissen z. B. wie es ist, Lust auf Bewegung zu haben, und können dadurch ihren Gegenüber verstehen, obwohl sie selbst gerade keine Bewegungslust verspüren.

Weil wir meist erst einmal in Strategien der Bedürfnisbefriedigung denken und selten zu unseren Bedürfnissen an sich vordringen, finden wir uns oft in Konflikten wieder – mit uns selbst und mit anderen. Diese Konflikte entstehen, weil wir uns auf einen bestimmten, scheinbar alternativlosen Weg (Strategie) festgelegt haben, um uns ein Bedürfnis zu erfüllen. Daher können Strategien sich ausschließen und im Konflikt miteinander stehen.

Strategie	Bedürfnis
Gehalts-Erhöhung	Wertschätzung
Umarmung	Verbunden sein
saubere Küche	Ordnung

Beispiel: Scheinbar (der Schein trügt) verspricht dir nur der Fernsehabend die ersehnte Entspannung. Für den anderen ist scheinbar Tanzengehen der einzige Weg, um Bewegung zu bekommen. Werden wir uns der hinter den Strategien liegenden Bedürfnisse bewusst, können wir uns wahlfreier erleben, können wir auch eine andere Strategie wählen. Jetzt können wir wahrscheinlich eher neue Möglichkeiten und Lösungen erkennen, wie sich die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllen könnten. Ein Spaziergang in der Natur könnte dein Bedürfnis nach Entspannung **und** das Bedürfnis deines Gegenübers nach Bewegung erfüllen.

Oft werden also Strategien zur Bedürfnisbefriedigung mit den Bedürfnissen selbst verwechselt: Strategien können mit einer Kamera aufgenommen werden - Bedürfnisse niemals.

Um die Frustration im Zusammenhang mit Bedürfnisbefriedigung zu verringern, ist es sinnvoll, zwischen den Bedürfnissen für sich und den gewohnheitsmäßigen und/oder vorgestellten Wegen (Strategien, Vorgehensweisen) zu unterscheiden. Beispielsweise können Sozialkontakte (Bedürfnis) durch gemeinsame Ausstellungs- und Kinobesuche, Mitarbeit in Arbeitsgruppen, Wanderungen, Essenseinladungen, sportliche Betätigungen etc. (Befriedigungsstrategien) hergestellt werden.

4.3.3 Zwei Bedürfnismodelle

Um Bedürfnisse besser wahrnehmen, verstehen und befriedigen zu können, geht es darum, diejenigen Bedürfnisse und Bedürfniskonstellationen herauszudestillieren, die – einzeln und in ihren wechselseitigen Bezügen gesehen – bedeutsam für die individuelle, partnerschaftliche und gemeinschaftliche Entwicklung sind.

Verhalten ist grundsätzlich als gegenwärtiger Kompromiss zwischen der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse anzusehen.

- Oft kommt ein bestimmtes Verhalten, das der Befriedigung des einen Bedürfnisses dienlich ist, auch der Befriedigung von einem oder mehreren anderen Bedürfnissen zugute.

Beispielsweise geht mit dem Bedürfnis nach Anerkennung auch das Bedürfnis einher zu erleben, dass man für wichtige andere Menschen selbst auch wichtig ist.

- Die Bedürfnisse können jedoch auch im Konflikt miteinander stehen. Beispielsweise steht das Bedürfnis nach Anerkennung durch andere dem Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit und Eigenständigkeit entgegen. Dann muss im Entscheidungsprozess ein Kompromiss zwischen den verschiedenen Ansprüchen gefunden werden.

Man kann menschliches Verhalten in den meisten Fällen nicht angemessen verstehen, wenn man nicht anerkennt, dass nicht nur einem Bedürfnis, sondern – oft gleichzeitig - mehreren Bedürfnissen Rechnung getragen werden muss. Gefühle stehen in enger Beziehung mit der Befriedigung oder Nicht-Befriedigung von Bedürfnissen. Man muss also, um seine Gefühle richtig interpretieren zu können und zu guten Entscheidungen zu finden, jeweils die Gesamtsituation, die Gesamtbilanz der Bedürfnisse im Auge haben. Die Situation der Befriedigung oder des Schutz des einen Bedürfnisses auf Kosten eines anderen kann zugleich viel zum Verständnis psychischer und Beziehungsstörungen beitragen.

Folgende Modelle für Psychosozialbedürfnisse könnten Sie dabei unterstützen, sich Ihrer Bedürfnisse im Zusammenhang mit Beziehungen und Kommunikation bewusster zu werden. Die Bedürfnisbereiche innerhalb der Modelle werden als weitgehend gleichberechtigt angesehen.

4.3.4 Psychosozialbedürfnisse und Beziehungsmotive ²³

Handelt es sich dabei um



psychosoziale Bedürfnisse meist im Hinblick auf Nähe- und Distanzwünsche, dann ist ein Kontakt und offener Dialog mit den Personen aufzunehmen, in deren Zusammenhang man sich eine Befriedigung seiner Bedürfnisse erhofft.

Für eine gute Partnerschaft wie für ein gutes nachbarschaftliches Zusammenleben ist es wichtig, dass jede Person diese Bedürfnisse befriedigt bekommt und dem Partner/der Partnerin bzw. den Mitbewohner*innen diese Bedürfnisse befriedigt. Dazu muss man das Zusammensein aktiv pflegen. Zusammenleben zu pflegen, bedeutet, die Beziehungen so mitzugestalten, dass man selbst und die anderen Personen sich in ihr wohlfühlen. Alle Beteiligten sollten also das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft oder Gemeinschaft wohlwollend beachtet werden und – wenn möglich - zum Zug kommen.

a. Zum Bedürfnis nach Anerkennung:

Das Beziehungsmotiv der Anerkennung beinhaltet das Bedürfnis, von anderen Personen positive Rückmeldungen über die eigene Person zu erhalten. Es ist das Bedürfnis danach, dass eine andere Person, deren Meinung und Bewertung für mich von Bedeutung ist, etwas über mich als Person aussagt, das positiv ist, dass ich als

Bestätigung, Kompliment, positives Feedback auffassen kann. Menschen wollen also von wichtigen Interaktionspartner*innen positive Rückmeldungen erhalten: „Du bist so in Ordnung, wie du bist.“ „Du bist okay.“, „Du machst Dinge gut.“ „Du hast gute Fähigkeiten.“ „Du bist liebenswert.“ „Du bist attraktiv.“ Oder spezieller: „Du hast die Krise gut gemeistert.“ „Du hast erstaunlich schnell reagiert.“ Oder indirekter: „Das traue ich dir zu.“ „Das wirst du schon schaffen.“ Menschen müssen ständig von neuem das Gefühl haben, anerkannt und gemocht zu werden. Anerkennung zu erhalten, ist für jemanden somit keine „Information“, die man einmal bekommt und man „weiß“, die man aber nie wieder hören möchte, sondern bei Anerkennung geht es um Zuwendung. Anerkennung ist eher wie „Futter“, das man konsumiert, aufbraucht, so dass man nach einer Weile immer wieder neues „Futter“ benötigt. Beziehungen sind lebendige Sozialwesen. Sie müssen gepflegt und vor allen Dingen mit guter „psychischer Nahrung“ gefüttert werden. Werden sie nicht „gefüttert“, gehen sie ein, verkümmern sie.

b. Zum Bedürfnis nach Wichtigkeit:

Wichtig zu sein, ist ein zentrales Beziehungsbedürfnis. Das Motiv „Wichtigkeit“ beinhaltet das Bedürfnis, im Leben einer anderen Person eine bedeutende Rolle zu spielen. Die Signale, die besagen, dass man für eine andere Person eine Bereicherung ist und diese Person Wert auf Kontakt und Beziehung legt, sind für eine tragfähige, lebendige, gut funktionierende Beziehung zentral. Beide müssen in der Beziehung das Gefühl haben, eine Bedeutung für den Partner/die Partnerin zu haben, also gebraucht zu werden. Nur dann hat die Beziehung für die Personen selbst einen Wert. Wichtig zu sein bedeutet z. B., Partner*innen etwas geben zu können, was sie wollen oder brauchen, von ihnen wahrgenommen, respektiert und ernstgenommen zu werden und freundliche Aufmerksamkeit zu erhalten.

Um Partner*innen das Gefühl und Erleben von Wichtigkeit zu geben, sollte man ihnen häufig über Worte und Handlungen verdeutlichen, dass sie einem viel bedeuten. Die Personen müssen spüren können, dass sie anderen etwas geben, was nur sie geben können, dass sie unersetzlich sind, man sich bei ihnen wohlfühlt, man gern Zeit mit ihnen verbringt, man sich für ihre Belange interessiert, auch für das alltägliche Tun, man sie respektiert und man auf ihre Meinung Wert legt, sich mit ihnen auseinandersetzen will usw.

c. Zum Bedürfnis nach Verlässlichkeit:

Ein weiteres wichtiges Beziehungsmotiv ist das Bedürfnis nach einer verlässlichen Partnerschaft, Gruppe und Gemeinschaft. Das Gefühl der Verlässlichkeit ist grundlegend für ein Zusammenleben, in dem man sich zu Hause, heimelig, geborgen, gewollt, angekommen und wohlfühlen kann. Um sich in Beziehungen wohlfühlen zu können, muss man das Erleben, den Eindruck haben, dass die Beziehungen hinreichend sicher und stabil sind. Nur dann, wenn man der Überzeugung ist, dass die Beziehungen weitergehen, dass sie auch morgen noch existieren, kann man sich entspannen, fallen lassen, braucht man nicht ständig auf der Hut zu sein, muss man nicht ständig die Qualität der Beziehungen prüfen und reflektieren. Es genügt, davon auszugehen, dass die Beziehungen noch eine Weile überdauern und dass sie nicht in naher Zukunft gekündigt werden. Wichtig ist auch die Erfahrung, dass die Beziehungen belastbar sind. Partner*innen, Gruppen- und Gemeinschaftsmitglieder brauchen die Sicherheit, dass die Beziehungen auch dann bestehen bleiben, wenn man mal nicht einer Meinung ist, sauer aufeinander ist, sich streitet und bisweilen in eine Krise gerät. In einer konstruktiven Streit- und Konfliktkultur kann man offen ansprechen, was einem nicht gefällt. Man kann offen aussprechen, was man möchte, selbst wenn man weiß, dass es den anderen nicht gefällt, ohne befürchten zu müssen, dass die anderen Personen die Beziehung aufkündigen. Man kann Konflikte offen austragen und braucht sie nicht „unter der Decke zu halten“, so dass sie auch zu klären und zu lösen sind. Man kann sich auch mal (heftig) streiten und weiß doch, dass man wieder zusammenkommen und sich einigen wird.

d. Zum Bedürfnis nach Solidarität:

Ein anderes wichtiges Beziehungsmotiv ist das Bedürfnis nach Solidarität. In einer solidarischen Beziehung oder Gemeinschaft kann man sich darauf verlassen, dass die anderen da sind, wenn man sie braucht, dass sie einen unterstützen und verteidigen. Eine solidarische Beziehung bedeutet,

- dass die anderen einem helfen, wenn man Hilfe benötigt, in Schwierigkeiten ist, die man kaum bis nicht allein bewältigen kann,
- dass die anderen da sind, zur Verfügung stehen, einen unterstützen, trösten, Zuspruch geben, wenn man sie wirklich braucht, z. B. wenn man krank ist und aktiv gepflegt oder versorgt werden muss, wobei man die Krankheit nicht aufbauscht oder für andere soziale Zwecke benutzt (Verzicht auf primären und sekundären Krankheitsgewinn),
- dass die anderen einem loyal zur Seite stehen und sich nicht mit anderen gegen uns verbünden,
- dass die anderen Schutz und Beistand bieten, wenn man bedroht und angegriffen werden sollte und Rückzug keine Option ist.

Partner*innen und Gemeinschaftsmitglieder erleben und fühlen, dass sie nicht allein gelassen werden, sich sicher und geborgen, aufgehoben fühlen können.

Mangelnde Solidarität wirkt in einer Beziehung heftig verletzend: Man fühlt sich nicht nur allein gelassen, sondern sogar ausgeliefert, verlassen, ja verraten. Solch ein sozialer Verrat gehört zu den unangenehmsten Erfahrungen, die man durch sein unsolidarisches Verhalten fördern kann. Das löst massive Gefühle von Enttäuschung, Hilflosigkeit, Allein-gelassen-Werden u. ä. aus.

e. Zum Bedürfnis nach Autonomie:

Das Bedürfnis nach Autonomie in der Partnerschaft, in Gruppen und Gemeinschaften ist ein Bedürfnis danach, eigene Entscheidungen zu treffen, selbst zu bestimmen, was man tut, mit wem man sich trifft, wie man seine Zeit verbringt u. s. w.

Partnerschaft, Gruppen- und Gemeinschaftszugehörigkeit bedeutet jedoch immer auch, dass man bereit sein muss, seine Autonomie um der Gemeinsamkeit wegen einzuschränken. Denn die Entscheidung für Partnerschaft und Gemeinschaft beinhaltet, dass man genug Dinge gemeinsam entscheiden und tun sollte, damit ein Gefühl von Zugehörigkeit und wechselseitiger Erlebensergänzung erwachsen kann. Es ist notwendig, an bestimmten Stellen seine Autonomie einzuschränken, um einen Kompromiss aushandeln und sich auf ihn einlassen zu können. Kompromissbereitschaft bedeutet aber nicht vollständigen Verzicht auf die eigene Autonomie. Vielmehr ist es wichtig, dass der Person eigene Entscheidungsbereiche offenbleiben, z. B. zu entscheiden, was sie anzieht, welche Freunde sie hat, welche Hobbys sie pflegt, wie viel Zeit sie für sich selbst braucht u. v. a. m.

Das Autonomiemotiv kann man nicht ungestraft ignorieren. Wir Menschen brauchen das sichere Gefühl,

- auch in der Partnerschaft und Gemeinschaft eigenständige Individuen zu bleiben,
- unser Verhalten einschließlich des verhaltensbegleitenden Erlebens selbst bestimmen zu können,
- selbst Entscheidungen treffen zu können.

Das Erleben, autonom sein zu können, ist für viele ein wichtiger Aspekt ihres Identitätserlebens, ihres Gefühls, ein Mensch zu sein, zu wissen, wer sie sind und was sie wollen.

f. Zum Bedürfnis nach Respekt vor dem Territorium mit Grenzen:

Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch ein Grundbedürfnis danach hat, ein eigenes Territorium zu definieren, Grenzen zu setzen und diese zu schützen. Jeder Mensch braucht einen Bereich, der sein ganz privater und eigener Bereich ist, in dem er

bestimmen kann und den er so gestaltet, wie er das will. Einen solchen Bereich braucht man auch in der Partnerschaft wie in der Gemeinschaft. Partnerschaft bedeutet, dass zwei Menschen eigenständige Personen bleiben, sich zusammenschließen, aber nicht vollständig verschmelzen. Letzteres wäre Symbiose.

Menschen haben ein Bedürfnis, Grenzen um ihr Territorium herum zu definieren: um das eigene Zimmer, den eigenen Körper, den eigenen Schreibtisch, die eigene Post, um Tagebücher, private Unterlagen u. a. Sie möchten darüber bestimmen können, wer das Territorium betreten darf und wer nicht, wer also über die Grenze gelassen wird und wann, wer in dem Territorium was tun darf. Partner*innen sollten in ihrer Beziehung die Vereinbarung treffen, dass sie eigene Bereiche definieren dürfen und dass der Partner/die Partnerin diese Definition respektiert.

In Partnerschaften gibt es notwendigerweise Geheimnisse. Es gibt Bereiche, in die der Partner/die Partnerin keinen Einblick bekommen wird und wo er/sie im Grunde auch kein Recht hat, Einblick zu fordern.

Geheimnisse sind wichtige Aspekte der Individualität. Geheimnisse müssen für eine Partnerschaft jedoch keineswegs eine Bedrohung darstellen. Man hält etwas deshalb geheim, weil man nicht verschmelzen will, sondern eine eigenständige Person bleiben möchte. Liebe bedeutet immer, dass sich zwei Personen abstimmen müssen. Liebe kann nicht bedeutet, dass man sich versklaven lässt.

g. Fragen im Zusammenhang mit Bedürfnisklärung könnten sein:

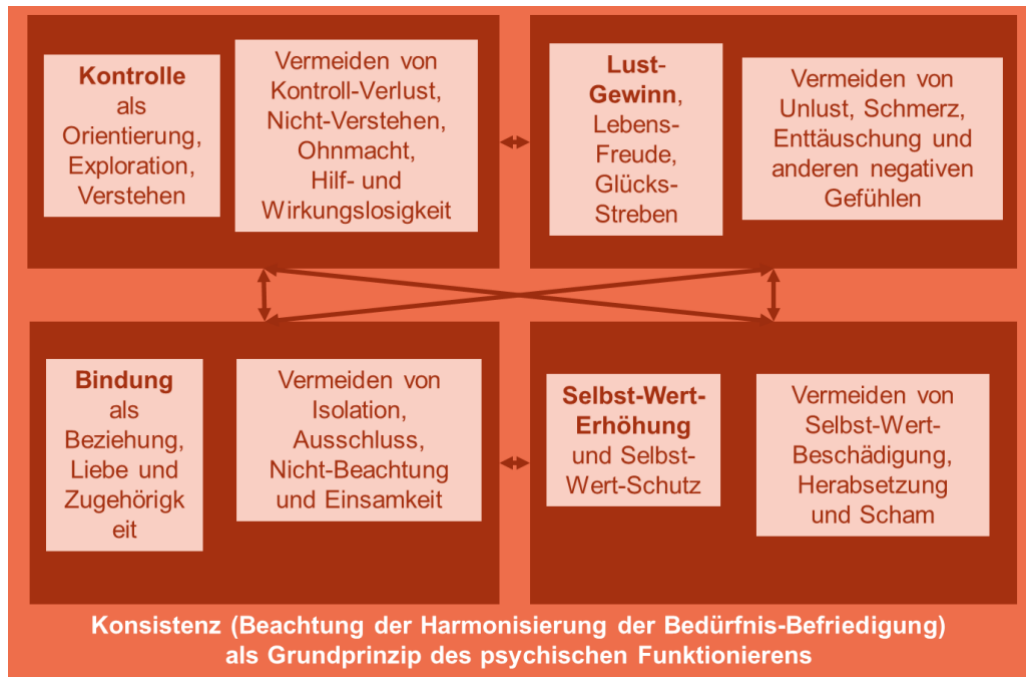
- Was möchte ich? Von wem möchte ich mehr beachtet und anerkannt werden? Für wen möchte ich wichtig sein?
- Wie sehr brauche ich Verlässlichkeit in welchen Beziehungen? Wie sehr sehne ich mich nach Solidarität von mir wichtigen Personen?
- In welchen Beziehungen vermisse ich meine Autonomie, Entscheidungs- und Gestaltungs-Freiheit? Wie sicher fühle ich mich in meinem privaten Territorium?
- Was tut mir gut? Was ist mir wichtig?
- Was möchte ich in dieser Situation? Was möchte ich von den beteiligten Personen? Welches Verhalten von ihnen würde mir guttun? Was wünsche ich mir, was sie tun?
- Welche Aspekte der Situation kann ich genießen? Was würde ich vermissen, wenn die Situation nicht entstanden wäre? Welche Aspekte der beteiligten Personen kann ich genießen? Was würde ich vermissen, wenn bestimmte Personen nicht mehr da wären?
- Was will ich in dieser Situation nicht? Welche Aspekte tun mir nicht gut, stören mich, ärgern mich, engen mich ein? Welches Verhalten von anderen stört, belästigt, irritiert, belastet mich? Was wünsche ich mir, dass die beteiligten Personen unterlassen/nicht tun?
- Über welche Veränderung der Situation würde ich mich freuen? Was könnte ich tun oder unterlassen, um die Veränderung der Situation in der gewünschten Richtung herbeizuführen?

4.3.5 Vier psychosoziale Grundbedürfnisse

Um vier psychosoziale Grundbedürfnisse herum entwickeln sich schon in den ersten Lebensstagen umgebungs-bezogene Ziele.

Es sind von da an diese motivationalen Ziele, die konkret das Verhalten und die emotionalen Bewertungen bestimmen. Grundbedürfnisse realisieren sich über diese Ziele. Sie bestimmen nicht direkt das Verhalten. Grundbedürfnisse sind trotzdem nicht nur eine Abstraktion. Ihnen liegen neuronale Mechanismen zugrunde, die ein Mensch mit sich auf die Welt bringt. Diese neuronalen Mechanismen machen den Menschen bedürftig nach bestimmten Lebenserfahrungen. Das ist mit dem Begriff „Grundbedürfnisse“ gemeint.

Wie gut die



Grundbedürfnisse eines Menschen befriedigt werden, hängt zum einen davon ab, wie gut geeignet die motivationalen Ziele sind, die der Mensch herausbildet, um in seiner Lebensumgebung dieses Bedürfnis wirklich befriedigende Lebenserfahrungen zu machen. Eine Bestimmungsgröße für gute Bedürfnis-befriedigung ist also ein gutes Zusammenspiel zwischen Grundbedürfnis und motivationalem Ziel unter Berücksichtigung der jeweiligen Lebensumgebung.

Es treffen in Partnerschaften, Gruppen und Gemeinschaften Menschen aufeinander, die

- sich ihrer Bedürfnisse meist nicht sicher sind, einige davon verdrängt, sich andere verboten (Tabu) und andere wiederum durch kompensatorische Bedürfnisse ersetzt haben.
- ihre ureigenen, unverfälschten Bedürfnisse erkennen und untereinander abstimmen (harmonisieren) müssen, um sich Chancen zur Bedürfnis-Befriedigung zu eröffnen.
- sinnvollerweise – um die Beziehung nicht zu sehr zu belasten, um selbstwirksam und unabhängig zu bleiben – unterscheiden sollten, welche Bedürfnisse sie allein und welche Bedürfnisse sie zusammen mit dem Partner/der Partnerin (kooperative Bedürfnisse) stillen können.
- ihre kooperativen Bedürfnisse besser so an die andere Person herantragen – zeitlich abgestimmt, attraktiv, verlockend, verführerisch -, dass diese bereit ist, sich konstruktiv und erfolgreich an der Befriedigung der kooperativen Bedürfnisse zu beteiligen.



Wohlgefühl mit sich selbst und mit anderen entsteht vor dem Hintergrund dieses lebendigen, suchenden, mutigen und kreativen Prozesses der Bedürfnis-Abstimmung. Bedürfnisse entsprechen



Spannungszuständen, die nach einem Spannungsausgleich streben. Ohne Erfahrungen haben Bedürfnisse keine Ziele.

Etwas zu erzielen meint, etwas handelnd – durch Tun oder Unterlassen, durch Aktivität oder Passivität – unter Berücksichtigung der förderlichen und hinderlichen Umgebungsbedingungen zu erreichen. Ziele sind immer auf etwas gerichtet, also umgebungsbezogen, wobei auch der eigene Körper mit zur Umgebung zählt.

Das gilt selbst dann, wenn die Ziele als Gewohnheiten schematisiert sind, also außerhalb des expliziten Bewusstseins ablaufen. Die schematisierten Zielkomponenten motivationaler Schemata sind Invarianten (feststehende Größen) aus konkreten Erfahrungen. Wenn ein Mensch das Ziel entwickelt, sich z. B. vor Abwertungen und Enttäuschungen zu schützen, und dies Ziel nur glaubt dadurch erreichen zu können, dass er sich selbst abwertet, dann heißt das nicht, dass er kein Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung hat. Er hat nur keine umgebungsbezogenen Ziele zur Realisierung seines Bedürfnisses entwickelt.

Ziele in Richtung Selbstwerterhöhung hätten sich als Invarianten (intentionale Schemata) aus positiven bedürfniserfüllenden Erfahrungen herausbilden können. Je seltener und schwächer jedoch positive Erfahrungen sind, desto eher wird die psychische Aktivität von Vermeidungszielen bestimmt.

Inwieweit es jemandem gelingt, seine motivationalen Ziele zu realisieren, hängt wesentlich von den Ressourcen ab, die ihm dafür zur Verfügung stehen. Zu den Ressourcen gehören im Wesentlichen seine Fähigkeiten, die er als Mittel zur Realisierung seiner Ziele einsetzen kann, und die tatsächliche Beschaffenheit der Umgebung. Das Nicht-Erreichen von Annäherungszielen aktiviert negative Emotionen. Damit wird zugleich eine vermeidende Verhaltensausrichtung aktiviert.

Die psychische Aktivität richtet sich in Situationen, in denen dies immer wieder geschehen ist, zukünftig vermeidend aus. Sie wird darauf ausgerichtet, zu vermeiden, dass als negativ erlebte Emotionen wieder auftreten. Verstärkt wird durch Vermeidungslernen die Hemmung des Annäherungsverhaltens. Als Ergebnis dieses Vermeidungslernens, das mit der immer leichteren Aktivierung von Vermeidungszielen und einer immer besser gebahnten Hemmung des Annäherungs-Verhaltens einhergeht, werden die negativen Emotionen zwar vermieden, aber das ursprüngliche Annäherungsziel wird nicht realisiert.

Psychosoziale Konflikte entstehen also zumeist im Spannungsfeld von Annäherungsintention und Vermeidungsimpuls. Die „Weg-von-Reaktion“ gehört ebenso zur Grundausstattung des Menschen wie die „Hin-zu-Intention“. Die psychische Aktivität ist darauf ausgerichtet, Wahrnehmungen im Sinne von Zielen herbeizuführen und Abweichungen von Zielen zu vermeiden. Die psychische Aktivität wird also gleichzeitig von annähernden und vermeidenden Tendenzen bestimmt. Jedoch sind die „Ausführungsorgane“ der Bedürfnisse die zu ihrer Erfüllung entwickelten intentionalen Schemata.

Diese haben nicht nur den Bedürfnissen, sondern auch der Umgebung Rechnung zu tragen. Reich ausgestattete motivationale Schemata – vor allem der Annäherungsart – sind die Grundlage einer guten seelischen Gesundheit. Die motivationalen Muster der Intentionalität, die sich um die Grundbedürfnisse herum entwickeln, sind darauf ausgerichtet, etwas anzustreben, herzustellen, herbeizuführen oder sich einem



erwünschten Zustand anzunähern. Sie sind durch eine positive Tendenz „hin zu etwas“ gekennzeichnet.

Intentionale Schemata bestehen aus einer Anspruchskomponente (Wollen) und einer Fähigkeitskomponente (Können).

Intentionale Schemata		Fähigkeiten zur Bedürfnis-Realisierung	
		groß	gering
Anspruchs-Niveau (Soll-Vorstellungen) bezüglich des Ausmaßes der Bedürfnis-Befriedigung	hoch	Ausrichtung des Lebens auf die Realisierung positiver Intentionen; hohes Glücks-Potenzial und große Chance auf ein sinnhaftes und erfülltes Leben durch gezielte und ausdauernde Aktivitäten	Gefühl der Überforderung, weil wegen Verwöhnung nicht gelernt wurde, sich für seine Interessen aktiv einzusetzen; negative Emotionen werden zur Hauptdeterminante des psychischen Geschehens
	niedrig	Gefühl der Unterforderung in einem wenig erfüllten Leben; Neigung zur Depression	Flaches, langweiliges Leben ohne viel Höhen und Tiefen

Jeder vergebliche Versuch der Bedürfnisbefriedigung eines Menschen, durch sein Verhalten in oder von der Umgebung bedürfnisbefriedigende Reaktionen zu bewirken, muss unter der Voraussetzung eines zielorientierten Funktionierens der Psyche zu negativen Gefühlserebnen, z. B. zur Enttäuschung führen. Menschen haben jedoch das Bedürfnis nach Vermeidung von Unlust, wozu auch die negativen Gefühle zählen. Statt der Annäherungsmuster werden dann solche Muster entwickelt, die das Erleiden von Enttäuschung des jeweiligen Bedürfnisses verhindern sollen. Für das jeweilige Bedürfnis relevante Situationen lösen daher nach einiger Zeit keine im Verhalten mehr erkennbaren Annäherungsreaktionen aus, sondern sie aktivieren die Vermeidungshandlungen. Unter dem Einfluss von Vermeidungsmustern sieht es dann so aus, als sei das Verhalten aktiv auf die Herbeiführung eines Zieles, eines Sollzustandes ausgerichtet, das eigentlich mit dem Grundbedürfnis unvereinbar ist.

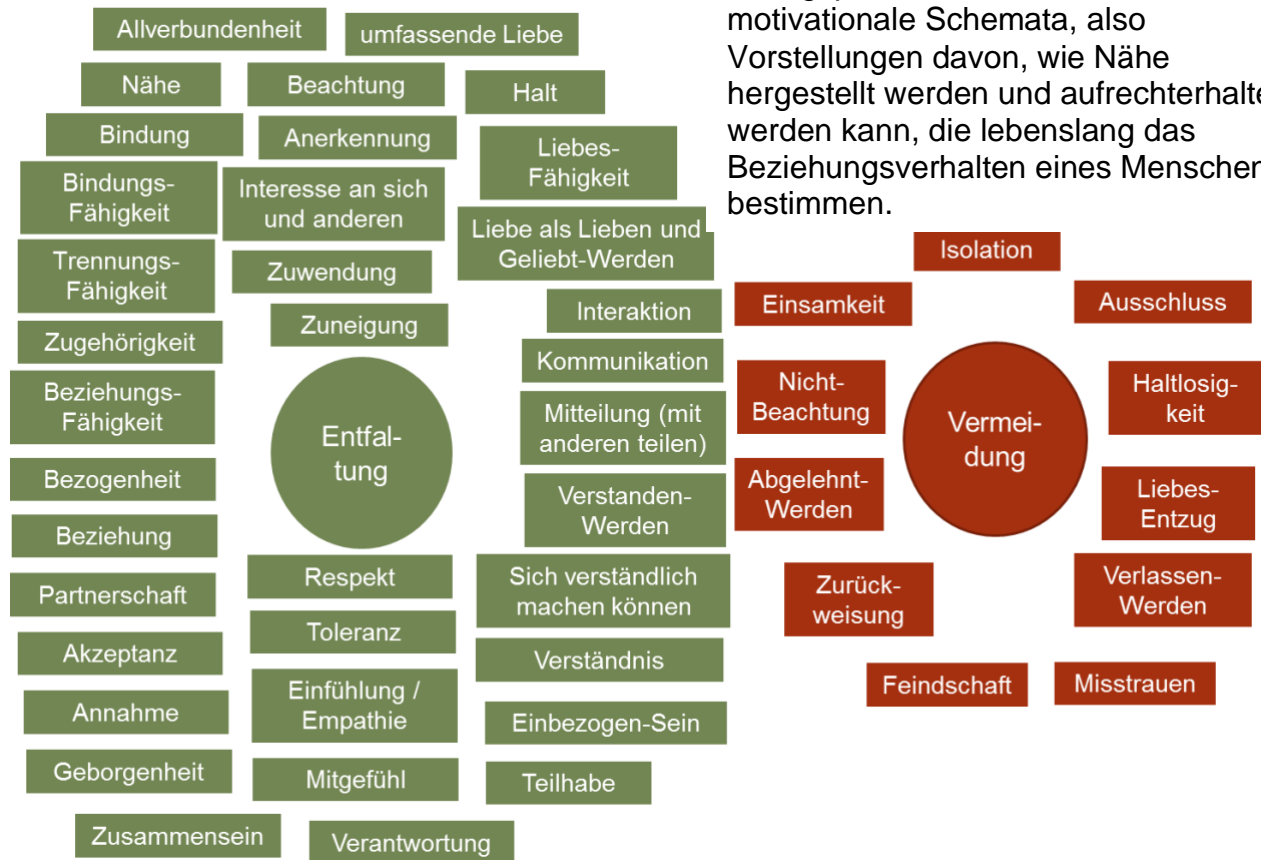
Annäherungs-Ziele	Vermeidungs-Ziele
1. Abschneiden im Vergleich zu anderen	
Herausragen: überlegen, perfekt, begehrt sein, etwas gelten	Schlecht abschneiden: unterlegten sein, sich blamieren, Makel zeigen
2. Eigenschaften und Ressourcen	
Vorteilhafte Eigenschaften haben: offen, selbstsicher sein, geistige Fähigkeiten haben	
3. Übergeordnete Standards	
Einem Standard entsprechen: tüchtig, gefällig sein, sich anpassen	Gegen einen Standard verstoßen: schuldig sein, bestraft werden
4. Identität und Selbstwert	
Gutes Selbst-Gefühl haben: wissen, wer man ist und was man kann, sich für wertvoll halten	Sich für gewöhnlich halten/ sich abwerten: gewöhnlich sein
5. Selbstverwirklichung	
Sich verwirklichen: Bedürfnisse befriedigen, sich entwickeln, höhere Ordnung suchen	
6. Lustgewinn und Unlustvermeidung	
Gute Gefühle haben: glücklich sein, genießen, etwas erleben, sich körperlich wohlfühlen	Unangenehme Gefühle/Empfindungen ertragen: Schmerzen ertragen
7. Kontrolle	

Sich unter Kontrolle haben:
Situationen im Griff haben, verstehen

Kontrolle über sich verlieren:
machtlos sein, nicht verstehen

a. Bedürfnisfeld: Bindung

Um das Grundbedürfnis nach verlässlicher Nähe zu wenigen Bezugspersonen entwickeln sich motivationale Schemata, also Vorstellungen davon, wie Nähe hergestellt werden und aufrechterhalten werden kann, die lebenslang das Beziehungsverhalten eines Menschen bestimmen.



Zum Beispiel führt Abweisung des Bindungsbedürfnisses zur unsicher-vermeidenden emotionalen Entfremdung des Kindes von der Bindungsperson, während Unvorhersagbarkeit des Verhaltens der Bindungsperson zur übermäßigen Abhängigkeit von dieser und zu unsicher-ambivalenten Bindungsmustern führt.

Die Art der Partnerbeziehung, die jemand später sucht und herstellt, hängt maßgeblich von den Beziehungserfahrungen mit seinen ersten Bezugspersonen ab, die ihren Niederschlag in seinen Bindungsmustern finden. Diese Bindungsmuster werden, lange bevor sich die Sprache als verbaler Code (digitaler Aspekt der Kommunikation) entwickelt, ins implizite, also ins Prozeduren abspeichernde, unbewusste Gedächtnis aufgenommen. Die gesamte

	Angst vor Verlassen-werden	Zulassen von Nähe	Verhaltens-Vorhersag-barkeit	Zulassen von Umwelt-Erkundung
sichere Bindung	nein	ja	ja	ja
unsicher-vermeidende B.	ja	nein	ja	ja
unsicher-ambivalente B.	ja	ja	nein	nein

Bindungsregulation findet vorwiegend im impliziten Funktionsmodus statt. Das Bindungssystem hängt über Emotionen und das limbische System im Hirn eng mit körperlichen Vorgängen zusammen. Auf der impliziten Beziehungsebene entscheidet sich weitgehend, ob es gelingt, die intentionalen oder vermeidenden Schemata so zu aktivieren, dass Entwicklung im gewünschten Sinne möglich wird.

Starkes Überwiegen von Vermeidung (z. B. von Nähe, von Konflikten) in Beziehungssituationen verhindert die Entwicklung motivationaler Schemata, die befriedigende Beziehungen herstellen können. Ungünstige Beziehungs-Schemata

entwickeln sich dann, wenn entweder die Erreichbarkeit einer Bezugsperson nicht gegeben ist oder von Seiten der Bezugsperson mangelnde Feinfühligkeit besteht. Feinfühligkeit zeigt sich darin, dass Personen in der Lage sind, Reaktionen und Verhalten des Gegenübers wahrnehmen, dieses Geschehen bei der anderen Person aus deren Sicht zu interpretieren (Einfühlung und Perspektivwechsel), auf das Verhalten einerseits wertschätzend, kontaktfördernd, freundlich und respektvoll und andererseits klar, werttransparent und eindeutig zu reagieren (konstruktive Resonanz).

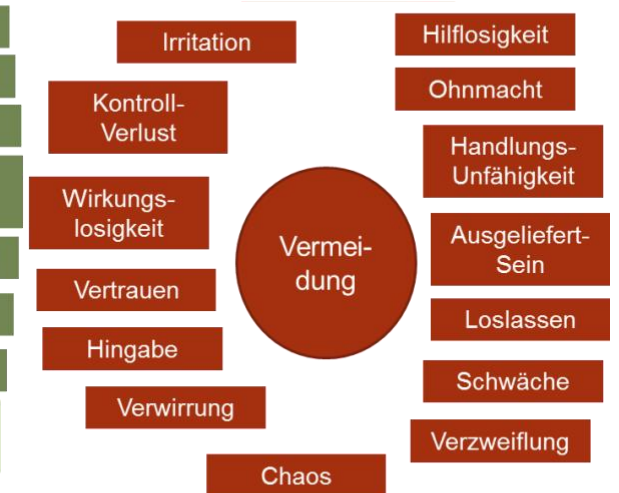
b. Bedürfnisfeld: Kontrolle:

Der Mensch hat das Bedürfnis zu verstehen und das Gefühl der Orientierung im Dasein und der Kontrolle über sein Leben zu haben. Kontrollüberzeugungen beziehen sich auf folgende Fragen: Inwieweit macht das Leben einen Sinn? Besteht Voraussesbarkeit und Kontroll-Möglichkeit im Leben? Lohnt es sich, sich einzusetzen und sich zu engagieren?

Das Kontrollstreben besteht darin, das Verhalten so einzurichten, dass Regulierbarkeit im Lebensraum erhalten bleibt und man sich aktiv im Sinne seiner Ziele verhalten kann. Es geht bei der Befriedigung des Kontrollbedürfnisses darum, sich vorbereitend einen möglichst großen Handlungsspielraum zu erhalten, möglichst viele Handlungsalternativen in subjektiv wichtigen Wertbereichen bereitzustellen.



Positive Controllerfahrungen, also die Erfahrung, dass man mit seinem eigenen Verhalten erfolgreich Wirkungen im Sinne bestimmter Ziele herbeiführen konnte,



Das Kontrollbedürfnis bezieht sich also auf den Kompetenzaspekt der psychischen Aktivität, auf das Können. Etwas nicht im Sinne eigener Ziele kontrollieren zu können, was einem sehr wichtig ist, stellt

Psychische Störungen haben also immer mit einer Verletzung des Kontrollbedürfnisses zu tun.

Verstehen ist in den meisten Fällen die Voraussetzung für eine wirksame Handlungs-Kontrolle. Es kommt für eine heilsame Auswirkung auf das Kontrollbedürfnis ausschließlich darauf an, dass eine Person den Eindruck hat, dass sie nun besser versteht, nicht aber auf den Inhalt des Verstehens.

Jedes kleine Besserverstehen ist eine positive Erfahrung in Richtung auf das Kontrollbedürfnis. Am besten wäre es unter dem Aspekt des Kontrollbedürfnisses natürlich, wenn die Person sowohl die Erfahrung macht, dass sie besser versteht als auch die, dass sie tatsächlich besser Kontrolle ausüben kann, indem sie ihr Problem besser beherrscht oder bewältigt. Beides zusammen hat eine kumulative Wirkung.

Hohe Kontrollerwartungen haben einen ausgesprochen schützenden Wert und sind ein wichtiger Bestandteil seelischer Gesundheit. Die Tatsache, aversive Ereignisse nicht kontrollieren zu können, wird oft als unangenehmer erlebt als die Ereignisse selbst. Wer z. B. Ablehnungen und Enttäuschungen sehr fürchtet, führt diese mit seinem Verhalten lieber selbst herbei, als sich „schutzlos“, also ohne Kontrolle darüber, Situationen auszusetzen, in denen er abgewiesen oder enttäuscht werden könnte.



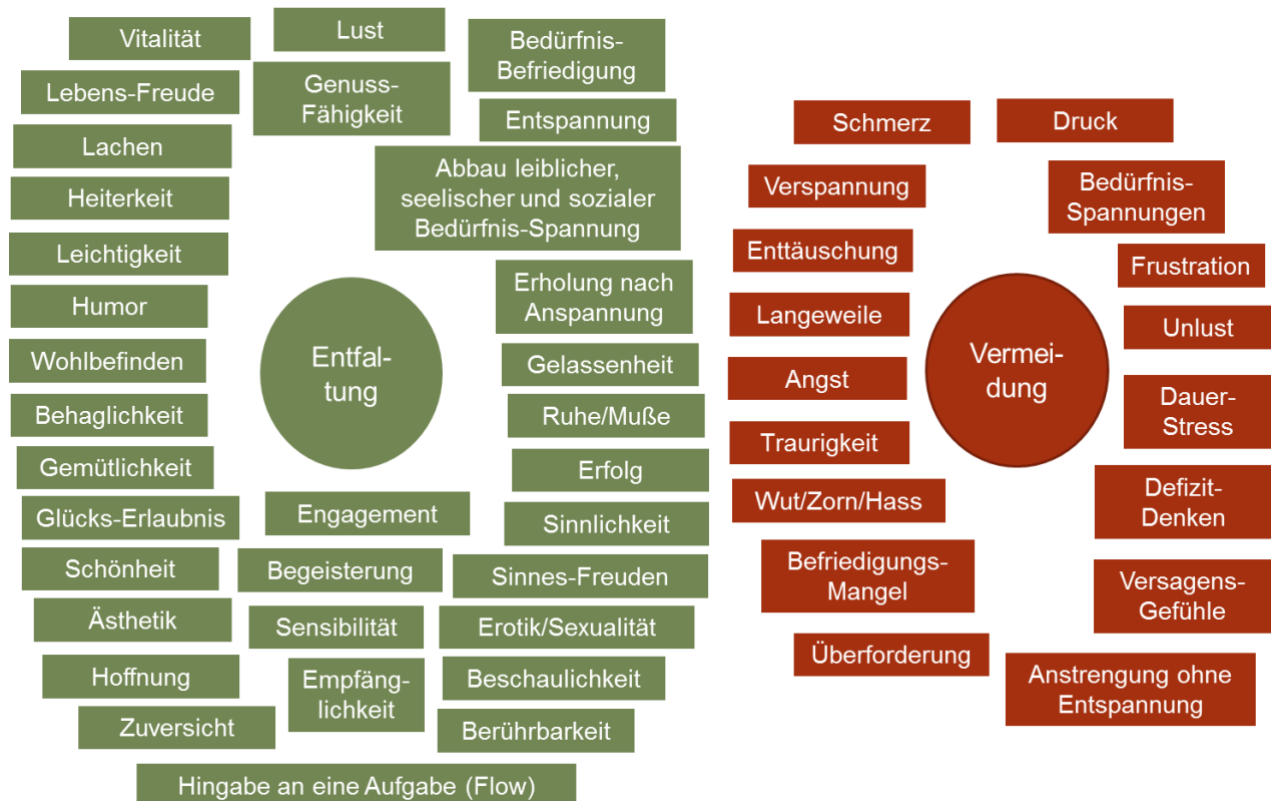
c. Bedürfnisfeld: Lustgewinn:

Im Allgemeinen streben wir angenehme Zustände an und versuchen wir, unangenehme Zustände zu vermeiden.

Teil des basalen und komplexen Motivationssystems von Lustgewinn und Unlustvermeidung ist eine automatische Bewertung aller Erfahrungen hinsichtlich der Qualität „gut – schlecht“.

Diese Bewertungsdimension durchzieht alle Aspekte des menschlichen Erlebens. Wenn ein Reiz oder eine Situation positiv oder negativ bewertet wird, - dies geschieht ganz automatisch – werden damit – ebenfalls automatisch – Annäherungstendenzen oder Vermeidungs-Tendenzen aktiviert. Negative emotionale Reize bahnen Assoziationen, Repräsentationen und Verhaltensprogramme im Vermeidungssystem (weg von).

Ein emotional negativer Vordergrund führt zu stärkeren Schreck- und Schutzreaktionen. Positive emotionale Reize schaffen Gleichwertiges im Annäherungssystem (hin zu). Ein emotional positiver Vordergrund schwächt zugleich die Aktivierung des Vermeidungssystems ab.

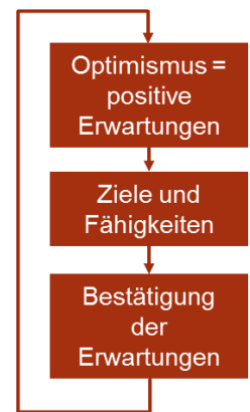


Lust und Unlust sind von Anfang an und bleiben lebenslang das wichtigste Feedback zur Ausbildung mitweltangepassten Verhaltens.

Dass es sich bei dem Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung um ein angeborenes Bedürfnis handelt, kann man daran erkennen, dass das affektive Reaktionssystem diese beiden Erlebensqualitäten von vornherein vorgesehen hat.

Je nach den Erfahrungen, die ein Mensch in seiner Kindheit in dieser Hinsicht macht, wird er die Umgebung eher als Quelle von positiven oder negativen Erfahrungen sehen. Es entwickelt sich eine eher optimistische oder pessimistische Grundüberzeugung oder Lebenseinstellung. Wer durch frühkindliche Lebenserfahrungen zum Optimisten geworden ist, also glaubt, dass die Welt überwiegend gut ist und eine Quelle von Freude sein kann, hat in der Regel gleichzeitig mit seinen positiven Erwartungen auch die Ziele und Fähigkeiten erworben, mit denen er selbst dazu beitragen kann, dass diese Erwartungen weiterhin bestätigt werden.

Das Bedürfnis, aversive Emotionen wie Angst, Schmerz, Enttäuschung und Traurigkeit zu vermeiden, spielt bei der Ausbildung von Vermeidungsschemata wie bei allen psychischen Störungen eine entscheidende Rolle. Aversive Gefühle entstehen vor allem dann, wenn die anderen Grundbedürfnisse verletzt werden.

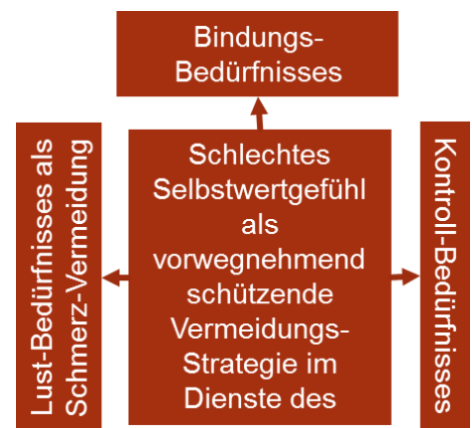


d. Bedürfnisfeld: Selbstwerterhöhung:

Seelisch gesunde Personen neigen zur Selbstwerterhöhung mit der Tendenz, sich etwas übertrieben positiver zu sehen und zu beurteilen als andere, wobei jedoch diese Illusionen im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung zu real positiven Wirkungen führen.

Wenn das Streben nach Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen eine der wichtigsten Motivationsquellen des Menschen ist, warum haben dann so viele Menschen ein schlechtes Selbstwertgefühl und warum werten sich solche Personen sehr oft auch noch selbst ab und wählen sich Interaktionspartner, die sie abwerten bzw. ziehen sich von solchen zurück, die sie positiv bewerten?

Die Frage lässt sich nur beantworten, wenn wir in die Situation primärer Beziehungs- und Bindungserfahrungen zurückgehen.



Welchen Vers soll sich zum Beispiel ein kleines Kind darauf machen, dass die Beziehung zu ihrer primären Bezugsperson schlecht ist? (Frustration des Bindungsbedürfnisses)

Ich bin es nicht wert, dass ich besser behandelt werde. (Frustration des Bedürfnisses nach Selbstwerterhöhung bei Befriedigung des Kontrollbedürfnisses).

Das einen unsicher-vermeidenden Bindungsstil entwickelnde Kind bereitet der Mutter wenig Freude und wird von ihr beschimpft. Über Identifizierungslernen verinnerlicht das Kind diesen Umgang mit selbst und entwickelt mit der Zeit ein stabil negatives Selbstbild und Selbstwertgefühl.

Es gibt zwei Denkalternativen: Ich bin gut und die Mutter ist schlecht oder ich bin schlecht und die Mutter ist gut.

Für ein kleines Kind, das ganz von der Mutter abhängig ist, ist die erste Alternative die weitaus schlimmere.

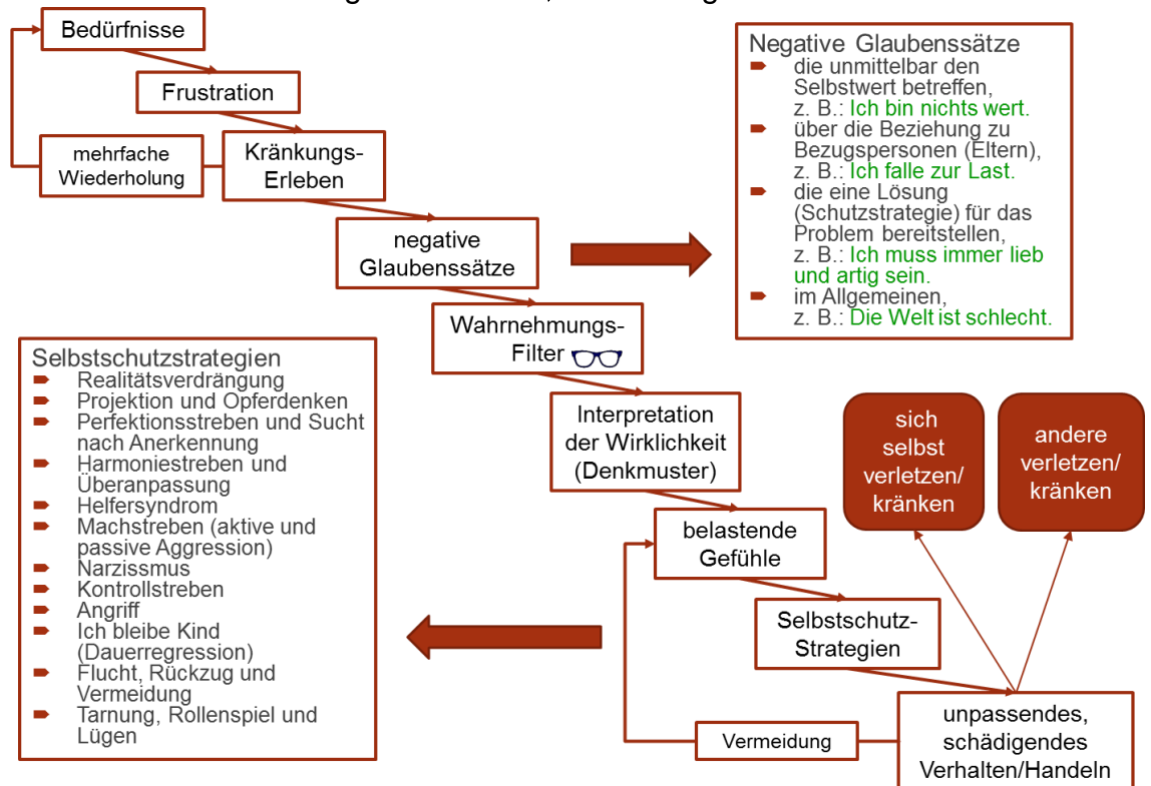
Das Kind ist der Mutter ausgeliefert ohne die Hoffnung, dass es selbst etwas zur Besserung der Situation tun könnte (Frustration des Kontrollbedürfnisses).

Das Kind sucht den Grund für die schlechte Beziehung im eigenen Verhalten:

e. Bedürfnisfrustration, Glaubenssätze und Schutzstrategien

Mehrfache Frustration von Bedürfnissen – insbesondere in der Kindheit im Zusammenhang mit den primären Bezugspersonen (meist Eltern), aber auch in Partnerschaften - löst ein Kränkungs-Erleben aus, das zu negativen Glaubenssätzen

über sich selbst, über die



Beziehung zu den Bezugspersonen, über die Lösung von psychosozialen Problemen und Konflikten und über das Leben und die Mitwelt führt. Auf Grundlage dieser Glaubenssätze wird die Wahrnehmung gefiltert. Es bilden sich Denkmuster aus, mit denen die Wirklichkeit interpretiert wird.

Das erzeugt belastende Gefühle von Angst, Ohnmacht/Hilflosigkeit, Wut/Ärger, Traurigkeit etc. Diese Gefühle müssen mit Hilfe von Selbstschutzstrategien abgewehrt, also vermieden werden. Dieser Selbstschutz wird im Laufe der Zeit dysfunktional und führt zu unpassendem, dysfunktionalem bis schädigendem Sozialverhalten. Man verletzt und kränkt entweder sich selbst oder man verletzt und kränkt andere.

Das Ausgangsproblem der Bedürfnisfrustration ist dabei vollkommen aus dem Blickfeld und aus dem Bewusstsein geschwunden.

Eigentlich geht es doch nur darum, mit Hilfe von Einfühlungs- und Resonanzbereitschaft und anderen Selbst- und Fremdkontakt fördernden Bereitschaften und Fähigkeiten die psychosozialen Grundlagen für künftige Bedürfnisbefriedigung zu schaffen.

	Bedürfnisse des Kindes	Frustration durch die Bezugs-Personen (meist Eltern)	Glaubens-sätze in Gefolge der Frustration	Schutzstrategien in Verbindung mit Glaubenssätzen	Grund-lagen der Bedürfnis-befriedi-gung
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Autonomie-Abhängigkeits-Konflikt</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Unlust-Vermeidung durch Bindung</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Lust-Gewinn aus Autonomie</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Das Selbstwert-Gefühl ist das Epizentrum unserer Psyche</div>	Bindung, Zugehörigkeit, Gemeinschaft	Vernachlässigung, Ablehnung, Misshandlung	Ich bin allein. Ich gehöre nicht dazu. Mich mag keiner.	anklammerndes Verhalten, Erstreben von Harmonie und Ausgleich	Einfühlungs-Vermögen und Resonanz-Bereitschaft Akzeptanz der individuellen Besonderheiten liebvolle, feinfühlig, respektvolle und verlässliche Zuwendung
	Autonomie, Selbstkontrolle, Sicherheit, Macht	Überbehütung, starke Kontrolle (Reglementierung) Überängstlichkeit	Ich bin dir ausgeliefert. Ich bin ohnmächtig und hilflos.	Streben nach Kontrolle und Macht oder Dauerrebellion	
	Lustgewinn (Spiel, Spaß, Spontaneität), Unlust-vermeidung	rigide Begrenzung des Lust-Erlebens, übertriebene Verwöhnung	Ich darf nicht genießen. Das Leben ist Mühsal.	Flucht in die Arbeit, zwanghafte Routinen, exzessives Konsumieren	
	Selbstwert-Erhöhung, Anerkennung, Wertschätzung	unterlassene Spiegelung des Selbstwertes, fehlende Anerkennung und Wertschätzung	Ich genüge nicht. Ich muss mich anstrengen und behaupten.	Perfektionsstreben, Schönheitswahn, Narzissmus (selbtherrliches, egozentrisches Auftreten)	

f. Psychosozialbedürfnisse im Wandel

Die Qualität unserer Psychosozialbedürfnisse wandelt sich mit den Lebensphasen, die unterschiedliche Herausforderungen für uns bereithalten.

Lebens-Phasen	Bindung	Kontrolle und Orientierung	Lustgewinn / Unlustvermeidung	Selbstwert-Erhöhung
Kind	Bindung als Notwendigkeit und Streben nach Autonomie	Erwerb von Selbstregulation und Aufbau von Selbstwirksamkeit	Starke Abhängigkeit von den Bezugspersonen	Früher gesunder Narzissmus: man beachtet mich oder Minderwert
Jugendliche(r)	Autonomie im Vordergrund	Erwerb von Affekt-Kontrolle	schwankend zwischen den Polen	schwankend zwischen Über- und Minderwertigkeit
Jung erwachsene	Suche nach Bindung im Vordergrund	Kontrollillusion über das Leben und Größenwahn		
Partner(in)	Balance von Bindung und Autonomie	Kontrollillusion über Partner(in)	Partner(in) ist mitverantwortlich	Eigenwert über andere erfahren
		Selbstkontrolle	Selbstverantwortung	Eigenwert selbst sichern und weiten
Vater/Mutter	Bindung an Kinder	Kontrollillusion über Kinder	Pflicht siegt oft über Lust	Selbstwert durch Rolle (Funktion)
Anima-Animus-Ganzheit	Suche nach Autonomie im Vordergrund	Einfluss-Differenzierung (Demut) und Lockerung der Kontrolle	Erlaubnis zur Selbstliebe und zum Lebensgenuss	Verinnerlichung als Wendung des Selbstwertes auf das Selbst hin
Weise(r)				
Sterbевorbereite(r)	Lösung aus Bindungen	Kontrollaufgabe	Versöhnung	Selbst als Seele

Im Zusammenhang mit diesen Bedürfnisbereichen können folgende Fragen gestellt werden:

- Wie könnte sich die Befriedigung dieser Bedürfnisse in meinem Leben zeigen?
- Welche Überzeugungen sind hilfreich, um zu einer Befriedigung dieses Bedürfnisses zu gelangen?
- Welchen Gefühlszustand brauche ich, um diese Bedürfnisse befriedigen zu können?
- Welches Verhalten von mir wäre hilfreich, um die Bedürfnisse befriedigen zu können?
- Welche Beziehungen sollte ich entwickeln, um mir diese Bedürfnisse zu erfüllen?
- Was für ein Mensch müsste ich sein, damit ich eine gute Chance für Bedürfnisbefriedigung habe?

4.4 Wert- und Interessenklärung

Nachhaltigkeit	Akzeptanz	Natürlichkeit	Enkeltauglichkeit	Solidarität		
Autonomie	Freiheit	Selbstständigkeit	Selbstverantwortung	Loyalität		
Gesamtverantwortung	Vertrauen	Dankbarkeit	Gerechtigkeit	Stabilität		
Mut	Treue	Demut	Authentizität	Verlässlichkeit	Nutzen	Geduld
Toleranz	Chancengleichheit	Sicherheit	Ehrlichkeit	Echtheit	Zuversicht	
Mitgefühl	Schönheit	Engagement	Haltbarkeit	Vielfalt	Transparenz	
Wohllollen	Kreativität	Kooperation	Humor	Freundlichkeit	Klarheit	
Großzügigkeit	Verständnis	Hoffnung	Offenheit	Selbstreflexion	Weisheit	

Werte sind Phänomene, die unser Leibempfinden und Fühlen, unser Denken, Entscheiden und Handeln maßgeblich – also Maß und Richtung gebend – mitbestimmen.

Werte geben uns in unserem Leben eine Orientierung, sind wie Farben in der Lebenswelt mit einer Fülle besonderer Zuschreibungen und Eigenschaften, die sich im Laufe der Kulturgeschichte regional oder global herausgebildet haben.

Um Werte besser verstehen zu können, ist es deshalb oft sinnvoll, ihre Entstehungsgeschichte nachzuvollziehen, um ihre innovative Kraft, ihre kulturelle Bedeutung und ihren Facettenreichtum wertschätzen und nutzen zu können.

Wir erleben Werte nahezu in jeder Situation, denn fast alles kann Träger von Werten sein. Vor allem Menschen sind Wertträger. Unser Verhalten ist idealerweise geprägt von konstruktiven Werten wie Mut, Loyalität, Solidarität, Großzügigkeit, Offenheit, Ehrlichkeit, Klarheit, Fairness, Altruismus, Willensstärke, Entschlossenheit, Glaubwürdigkeit, Freundschaft und Liebe, um nur einige positive Wertaspekte zu benennen. Man spricht in diesem Zusammenhang meist von Tugenden. Aber Menschen und Dinge können auch Träger negativer, destruktiver Werte sein. Statt der Tugend können sich Menschen dem Laster verschrieben haben, z. B. als Faulheit, Egoismus, Unehrlichkeit, Oberflächlichkeit, Stolz, Selbstüberschätzung und Überheblichkeit. Ob ein einzelner Wert als konstruktiv oder destruktiv eingeordnet wird, ist wiederum auch das Ergebnis einer Wertentscheidung.

Werte zeigen sich in dem, wie wir Beziehungen untereinander gestalten. Um diese Werte im Miteinander zu entdecken, brauchen wir ein einführendes Schauen aus der eigenen Perspektive, aus der Perspektive der Gegenüber heraus wie aus der Vogelperspektive unserer wechselseitigen Bezogenheit. Besonders beziehungsförderlich ist es, diese dritte Perspektive auf den Interaktionsprozess und den situativen Kontext, auf das stets flüchtige, prozesshafte Wir im Handlungsfeld einzunehmen: „Wie erlebe ich das, was wir hier zueinander sagen und miteinander tun? Wie erlebe ich die Situation unseres derzeitigen Kontaktes wie unserer Beziehung insgesamt?“

Werte erkennen wir im Erlebensprozess als Bewegungsimpuls hin zu und weg von, als Gefühle der Annäherung (Appetenz) oder der Abwendung von (Aversion) und des Schutzes vor.

Wir lernen hoffentlich im Laufe des Lebens, wie sich konstruktive Werte anfühlen, sei es als Ordnung, Schönheit, Liebe, Sympathie, Sicherheit, Vertrauen und vieles anderes mehr. So formt sich in uns ein implizites, unbewusstes, aber in vielen Fällen bewusst zu machendes heilsames Wertebewusstsein.

Die Körperempfindung und das Gefühl, nach etwas zu streben oder sich von etwas abgestoßen zu fühlen, ist ein wesentlicher Schlüssel zum Erkennen von Werten und damit für ein ethisch angemessenes Handeln. Die durch Gefühle erschlossenen Werte wie Sorge, Wertschätzung, Solidarität oder Respekt bestimmen maßgeblich, wie wohlwollend man sich gegenüber anderen verhält.

Werte werden offenbar in unseren Aktivitäten und in den Dingen, die wir herstellen oder die wir uns aneignen. Ein „Gut“ bildet entsprechend eine dinghafte Einheit von in den Gegenstand hineingearbeiteten und in ihn hineingelegten Wertqualitäten, die wir umso mehr schätzen können, je vertrauter uns die entsprechenden Qualitätskriterien sind. Der Wert eines Dinges erschließt sich also erst aus dem nutzenden Wechselspiel zwischen Ding und Mensch.

Werte laden uns ein, uns so oder so den uns umgebenden Dingen oder Menschen gegenüber zu verhalten.

Es gibt Abweichungen zwischen uns Menschen, wie klar und deutlich oder unklar wir bestimmte Werte wahrnehmen und wie wir sie gewichten und priorisieren. Wir können Werte auch falsch einschätzen. Denn beim Erfassen von Werten handelt es sich nicht um einen streng logischen Vorgang, sondern - wie oben beschrieben - um einen ganzheitlichen Erlebensprozess aus einem erfahrungsgeleiteten Wahrnehmen und Denken einschließlich der beteiligten leibbasierten Gefühle. Dementsprechend nehmen Menschen aus unterschiedlichen Herkunftskulturen und Lebensmilieus, aus unterschiedlichen Berufen und mit unterschiedlichen Interessen das Spektrum der Werte mit verschiedenen Intensitäten wahr.

Um Werte zu einer humanen Moral zusammenzufügen, brauchen wir eine partnerschaftlich-verständigungsorientierte Kommunikation (dialogisch, herrschaftsfrei, Gemeinsamkeit suchend, gleichberechtigt, Standpunkte hinterfragend etc.), keine strategische Kommunikation (Kampfkommunikation, Machtposition nutzend, Standpunkt durchsetzend, mundtot machend etc.).

Mit herrschaftsfreier Kommunikation wirken wir der Gefahr der Hypermoralisierung, der normativen Aufladung der Gespräche über Moral, der Rechthaberei, den Tabus und anderen Denkverböten, überzogener politischer Korrektheit verbunden mit Freudlosigkeit im Leben entgegen.

Werte, die dogmatisch, starr, kontextunabhängig gesetzt, werden, können in und um uns eine seelisch-geistige Tyrannei errichten.

Um nicht in Dogmatismus zu verfallen, ist es hilfreich, sich klarzumachen, dass die Welt der Werte kein Feld der absoluten, sich ausschließenden Gegensätze ist, sondern dass Werte miteinander ein Feld der Balance bilden. Ein konstruktiver, positiver Wert schließt einen anderen Wert nie aus. Positive Werte können höchstens in einem Spannungsverhältnis zueinanderstehen. Dann geht es darum, individuell und gemeinschaftlich die passende Balance, den situationsspezifischen Ausgleich zwischen den Werten zu erreichen. Ein Weg zum Ausbalancieren der Werte ist die Vermeidung, das Weglassen von Bedingungen für das Entstehen negativer, psychosozial destruktiv wirkender Wertphänomene:

- Lüge, Betrug und Geheimniskrämerei und damit einhergehend Misstrauen können reduziert werden durch Klarheit und Transparenz, die erst zur Entscheidungsfreiheit führen. Es geht bei Wahl- und Entscheidungsfreiheit darum, die tatsächliche Kontrolle über das eigene Leben zu haben, um die Möglichkeit, die eigenen Zwecke des individuellen Lebens auch experimentell leben zu dürfen, das Gelingen des Lebens in die eigenen Hände nehmen zu können, statt fremdbestimmt zu sein.
- Lebenschancen zerstörende finanzielle Ungleichheit und gierige Bereicherung können durch maßvolles Handeln, durch Respekt, ja Ehrfurcht gegenüber den Mitmenschen und der Mitwelt eingeschränkt werden.
- Unsinn kann durch sorgsame Qualitätskontrolle des Wissens gemindert werden. Es geht darum, mit Informationen selbst- und systemkritisch umzugehen, über den Wert der Informationen nachzudenken, um gute Fragen zu stellen, um

Wissenswertes, Wesentliches und Sinnvolles durch wertende Analysen von Glaube, Vermutung, Meinung oder Täuschung (Fake) unterscheiden zu können.

4.4.1 Wertbewusstsein

Um Werte ausbalancieren zu können, muss man ein Wertbewusstsein entwickeln.

- Man muss lernen, das Wertvolle herauszufinden und zu gestalten: „Was sind die positiven Wertziele für mich selbst, für meine Familie, in Partnerschaften und Freundschaften, in der Gemeinschaft und in der Gesellschaft?“ „Bin ich bereit, an der Verwirklichung dieser Wertziele zu arbeiten?“
- Zur Entwicklung eines Wertebewusstseins ist es erforderlich, den Wert oder den Unwert in Entscheidungen und Handlungen einschließlich der Aussagen und im Geschaffenen, in der Dingwelt zu unterscheiden: „Worin besteht die Gefahr, dass wir durch unsere Entscheidungen wie durch unser Handeln positive Werte zerstören und negative Werte fördern?“
„Welche persönlichen Eigenschaften, unterschieden nach Tugenden und Lastern, entwickeln sich gerade in meinem sozialen Umfeld und bei mir selbst?“
„Wie müssen die Wertträger um mich herum, die Menschen, die Beziehungen, die Dinge geartet sein, dass ich mich wohlfühlen und mich entwickeln kann?“
„Was sagen mir andere, die mich real und wohlwollend erleben, in welchen Hinsichten ich mich noch verbessern könnte, um für sie zu einer werttragenden Person, zu einem nachahmenswerten Vorbild zu werden?“
- Man muss einen selbstkritisch-freundlichen inneren Wertekompass ausbilden, um das Richtige in einer Situation oder in einem Produkt zu erkennen oder in den eigenen Handlungen umsetzen zu wollen. Dabei sollte man sich darüber im Klaren sein, dass das Richtige nie im Extremen angesiedelt ist, sondern im Gegenteil dort, wo durch ein maßvolles Handeln Balance und Harmonie zustande kommen können: „Wo liegen derzeit meine Wertprioritäten, die einen hohen Rang haben?“
Bei einem wertvollen Leben geht es nicht darum, wer Recht hat, sich durchsetzt und gewinnt, sondern darum zu erkennen, welche Wertprioritäten einem selbst wie der eigenen Gemeinschaft, der man sich angeschlossen hat, in einem jeweiligen Lebenskontext gut tun.

Man sollte daran arbeiten, die im Raum stehenden Werte im jeweiligen Kontext zu erkennen, situationsspezifisch klug gegeneinander abzuwägen und dabei für eine Priorisierung bestimmte Rangordnungskriterien heranzuziehen.

Diese Kriterien zur Herstellung einer Wertehierarchie könnten sein:

- zeitliche Stabilität der Werte (Unvergänglichkeit),
- generelle Gültigkeit der Wertentscheidungen (Universalität),
- Fähigkeit der Werte, Balance, Harmonie und Einheit zu fördern (Integrativität),
- einstellungs- und haltungsdurchdringende Tiefe der Werte (Effektivität).

Es kommt auf jeden Einzelnen von uns an, für unsere Wertprioritäten die entsprechenden Handlungsstrategien zu entwickeln, die man mit Achtsamkeit und Geduld zur „guten Gewohnheit“ ausbauen kann. Eine anspruchsvolle Neuorientierung unseres Handelns liegt vor uns, wenn wir uns einem wertvollen Fühlenden zuwenden, wenn wir ethisch gegründet und begründet miteinander leben wollen.

Jede Beziehung, Familie, Gruppe und Gemeinschaft braucht Werte, die solche Entwicklungsrichtungen und Handlungsziele hervorrufen, die für alle Beteiligten erstrebenswert sind, weil sie eine gemeinsame lebenswerte Zukunft bedeuten. Durch diese gemeinsamen Werte legen Beteiligte den Grundstein für eine Beziehung, die über einen längeren Zeitraum hinweg existieren soll.

Um allein und miteinander Sinn im Leben zu erleben, muss man Wertvolles tun, sich mit Wertvollem befassen. Dabei reicht es nicht, Wertloses und Wertzerstörendes zu vermeiden, sondern es geht darum, sich aktiv entscheidend und handelnd für die Entstehung und den Erhalt konstruktiver Werte einzusetzen.

Gemeinschaftsbildend ist es, sich darüber zu verständigen, was „ein gutes Zusammenleben“ sein kann und wie man es erreichen könnte.

Was erscheint mir oder dir derzeit als eher nützlich oder eher schädlich im Zusammenleben?

- | | | |
|---|--|---|
| ➤ Konfliktklärung meiden | ➤ Sich in den Mittelpunkt stellen können | ➤ Nur auf die Sachebene, das Was im Gespräch Wert legen |
| ➤ Konflikte provozieren | ➤ Andere für seine Zwecke einsetzen können | ➤ Nur auf die Beziehungsebene, auf das Wie Wert legen |
| ➤ Der Harmonie zwischen Personen misstrauen | ➤ Über andere reden | ➤ Seine Meinung einbringen |
| ➤ Aus Auseinandersetzungen als Sieger*in hervorgehen können | ➤ Mit anderen reden | ➤ Seine Stärken deutlich darstellen können |
| ➤ Sich behaupten können | ➤ Gefühle jederzeit ungefiltert ausdrücken | ➤ Mit seinen Schwächen kokettieren |
| ➤ Freundlich sein | ➤ Gefühle zur Entscheidungs-Grundlage machen | ➤ Humorvoll sein |
| ➤ Höflich sein | ➤ Gefühle komplett zurückhalten | ➤ Ernsthaft sein |
| ➤ Ehrlich sein | ➤ Gefühle situationsgerecht ausdrücken | ➤ Berechenbar sein |
| ➤ Wichtige Informationen zurückhalten | ➤ Nur auf Verstand und Vernunft setzen | ➤ Unberechenbar sein |
| ➤ Alle Informationen ungefiltert auf den Tisch legen | | |

4.4.2 Kompetenzen zur Wertverwirklichung

Aber auch die Absprache über ein gutes Leben und über Wege dahin reicht nicht für Partnerschaft und Gemeinschaftsbildung. Hinzukommen muss auch die Fähigkeit der Beteiligten, das Erstrebt, das Richtige, nicht nur wollen, sondern auch zu realisieren.

- Man braucht einen klaren, kritischen Verstand, der auf dem Weg zur Umsetzung von Werten die tatsächlichen individuellen, gemeinschaftlichen, gesellschaftlichen und globalen Auswirkungen einschließlich der unbeabsichtigten Nebenwirkungen der Wertrealisation untersucht. Es gilt, unsere Wahrnehmungsorgane und unsere Intuition zu nutzen und zu schulen, um aufmerksam zu betrachten, was in der Realität in und um uns tatsächlich geschieht, während wir an der Realisation von Werten miteinander arbeiten. Durch genaue Beobachtung und Beschreibung von dem, was sich in einem Raum zwischen uns, also den Menschen, und den Dingen dieser Welt konkret abspielt, erkennen wir, was wirklich, was real wirksam ist. Diese wirkliche, reale Unmittelbarkeit sollte wesentliche Grundlage für ethisch-moralisches Urteilen, Entscheiden und Handeln sein. Wir müssen uns fragen können, wie sich das, wie wir mit uns und mit anderen umgehen, was wir tun oder unterlassen, was wir produzieren und konsumieren, was wir verkaufen und kaufen auf uns, auf unmittelbar oder mittelbar beteiligte Personen und auf die Mitwelt insgesamt kurz-, mittel- und langfristig auswirkt:

„Wo tut mir und uns etwas gut und wo wird etwas für uns selbst, für die Gemeinschaft, die Menschheit oder die Natur schädlich?“

„Welche menschlichen, sozialen, ökonomischen, ökologischen, politischen und sonstigen Werte sind im Positiven wie im Negativen durch unsere Entscheidungen und Handlungen berührt? Überwiegen die Vor- oder die Nachteile?“

„Die Verwirklichung welcher ethischen Prinzipien wird durch unser Entscheiden und Handeln gefördert oder erschwert bis verhindert?“

„Welche Werte treten durch das Handeln in den Vordergrund, welche rutschen auf der Wertprioritätsskala nach hinten?“

Man muss in der Lage sein, theoretisches Wissen mit emotionaler Intelligenz zu verbinden, um eine Zukunft zu erschaffen, die als individuell und gemeinschaftlich

angenehm erlebt, also im Leib mit seinen Gefühlen als und stimmig empfunden werden kann.

- Man braucht zudem

Werte-Wandel durch Perspektiv-Wechsel

<p>Wir (soziale Einbettung: „Ich bin nicht allein.“)</p>	statt	<p>Ich (soziale Isolierung: „Ich kann keinem vertrauen.“)</p>
<p>Salutogenese (achten auf Gesund-Erhaltung und Gesundung: „Wie geht es mir gut?“)</p>	statt	<p>Pathogenese (Augenmerk auf die Entstehung von Krankheiten: „Was mache ich nur, wenn ich krank werde?“)</p>
<p>Ressourcen, Potenziale, Begabungen, Talente und Stärken beachten („Was kann ich? Was will ich? Was fällt mir leicht?“)</p>	statt	<p>Defizite, Mängel, Unfähigkeiten, Unvollkommenheiten, Schwächen zu beachten („Was kann ich nicht? Was will ich nicht? Was fällt mir schwer?“)</p>
<p>Prävention und Resilienz (Widerstands-Kraft gegen psychische und körperliche Belastungen) fördern</p>	statt	<p>sich permanentem Distress auszusetzen und im Burnout (Erschöpfungs-Depression) zu landen</p>
<p>(kooperative) Selbst- Wirksamkeits-Erfahrungen sammeln („Gemeinsam erreichen wir viel.“)</p>	statt	<p>(individuelle) Selbst- Unwirksamkeits-Erfahrungen einzukassieren („Da kann ich nichts machen.“)</p>

Entscheidungs- und Handlungsoptionen, auf deren Basis man das Gewollte auch Realität werden lassen kann. Um ein gutes gemeinschaftliches Leben zu erreichen, brauchen wir eine Fülle von emotionalen, sozialen, reflektorischen, intuitiven, handwerklichen und künstlerischen Kompetenzen, die unter dem Dach der gemeinsamen Zielsetzungen oder Richtungsbestimmungen ergänzend aufeinander abgestimmt werden müssen, um zu einer optimalen Entfaltung aller psychosozialen Potenziale zu gelangen. Die Fähigkeit zu einer ethischen Wertreflexion, ob man mit seinem Entscheiden und Handeln erstrebenswerte Werte erschafft oder aber vernichtet oder zu negativen Werten kommt, will trainiert sein. Man braucht eine Wirkungsachtsamkeit dafür. Man muss bereit sein zu verstehen, worum es im ethischen Sinne wirklich geht, welche Werte im Raum stehen.

Menschen können die Fähigkeit erwerben, achtsam wahrzunehmen, welche Werte in ihrer Umgebung im Spiel sind, und können lernen, situativ angemessen zu (re-) agieren.

- Wir brauchen drittens ein Menschenbild, das uns hilft, unsere konstruktiven Potenziale, das Gute und Entwicklungsförderliche in uns selbst wie bei anderen zu erkennen. Ein destruktives Menschenbild hilft uns nicht weiter. Die Verhinderung von menschlicher Destruktivität bei Einzelnen führt zu mehr Destruktivität im Gesamten und damit zu mehr Destruktivität bei Einzelnen. Es reicht nicht, das „Schlechte“ wegzulassen, obwohl dies auch schon ein wirksamer Beitrag zum Wandel sein kann, sondern es muss das „Gute“, das „Wahre“ und das „Schöne“, das Entwicklungsförderliche und Zukunftssichernde erkannt und gefördert werden. Nur die Förderung der konstruktiven psychosozialen Potenziale, unserer Tugend als Fähigkeit, psychosozial Wertvolles in einer Erlaubnis- und Ermöglichungskultur in Handlung umzusetzen, führt die Individuen wie die Menschheit aus geistiger Unmündigkeit und destruktiver Gleichgültigkeit, aus Verantwortungslosigkeit als Unfähigkeit zur Abwägung der Handlungsfolgen, aus Empathiemangel und Reflexionsunfähigkeit heraus. Die Fähigkeit, uns für die Realisation konstruktiver

Werte zu entscheiden, also bewusst tugendhaft zu sein, unterscheidet uns Menschen von allen anderen bekannten Lebewesen. Doch leider machen wir uns viel zu selten die Bedeutung der Tugenden bewusst, die man im Leben braucht, um zufrieden in Gemeinschaft zu leben, obwohl die Entwicklung dieser Tugendhaftigkeit einen Menschen letztlich dazu befähigt, ein glückliches und gelingendes Leben zu führen.

Allen Kulturen der Welt ist gemeinsam, dass sie diese Kultivierung von psychosozialen Tugenden und die Aufmerksamkeit für Werte als wesentlich für ein gutes Leben erachten. Darin besteht der menschengerechte Fortschritt jeder einzelnen Person, der sich gesamtgesellschaftlich zu einem positiv fortschreitenden Gesellschaftssystem verdichtet. Menschen, die von einem gemeinsamen Anliegen zutiefst erfüllt sind, die im Herzen für eine gemeinsame Sache brennen, füllen ihr gemeinschaftliches Leben auch dann mit wandlungsfähig machender Faszination und Begeisterung, wenn Probleme, Krisen und Konflikte zu bewältigen sind.

Gemeinschaftlichkeit ist in der Wertethik von besonderer Bedeutung, denn psychosoziale Werte entfalten sich zumeist im konkreten Miteinander, auch wenn in der sozialen Isolation oftmals die Voraussetzungen für die Entfaltung geschaffen worden sind. Zum Beispiel ist Essen auch wertvoll, wird also zum Träger von Werten, wenn es sorgfältig, mit Liebe mit guten Zutaten zubereitet ist. Aber die psychosozialen Werte des Genusses und der Freude an der Wertschätzung der integrierten Liebe entstehen zumeist erst, wenn wir essend in Beziehung treten, wenn wir als Zubereitende eine positive Resonanz erhalten. Wertpotenziale werden vergeudet, wenn die Wertqualitäten nicht wertgeschätzt werden.

Werte wollen beachtet werden. Sie sind das zumeist unsichtbare Bindeglied zwischen Lebewesen und der Schlüssel zur



Lebensfreude, zu einem gelingendem Leben. Dafür brauchen Werte eine Begleitperson, die sie wertschätzt. Werte wie Großzügigkeit, Mut, Gerechtigkeit, Umsicht, Freundlichkeit, Güte und Bescheidenheit existieren alle nur in der Wahrnehmung eines sozialen Gegenübers: großzügig, mutig, gerecht, umsichtig, freundlich, gütig, bescheiden gegenüber wem? Die Welt der Werte ist im Wesentlichen eine Welt der Gemeinschaft, der sozialen Wechselseitigkeit und kommunikativen Resonanz. Es belebt den Zusammenhalt, wenn wir uns angewöhnen, gemeinsame Werte und Visionen von einem guten Zusammenleben zu klären, also uns immer wieder Bilder von

dem zu machen, was unsere gemeinsame Lebenssituation in drei, in fünf, vielleicht in zehn Jahren sein könnte. Fragen:

- Wohin weist meine Lebenssehnsucht, für mich selbst und mit dir und euch zusammen?
- Was meldet sich in mir, was unbedingt Wirklichkeit werden möchte?
Wie könnte das konkret aussehen?

Es geht jedoch bei der Orientierung an Werten nicht um Flucht aus einer möglicherweise unerträglichen Gegenwart, sondern um ein Hinausgreifen über derzeitige Grenzen dieser Wirklichkeit, um diese zu erweitern. Es geht um die kreative Entfaltung unseres Möglichkeitssinns, durch den wir zu gestaltenden Regisseur*innen unseres Lebens werden. Wenn Menschen ohne konkrete und aufeinander abgestimmte Zukunftsvisionen mit den harten Tatsachen an ihren Arbeitsplätzen und in ihrem gesellschaftlichen Umfeld konfrontiert sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich deren Druck beugen müssen, anstatt ihre Lebensentwürfe, ihre Lebensträume tatsächlich verwirklichen zu können. Jedoch ohne immer wieder auch ganz im Hier und Jetzt, in der nackten vorfindlichen Realität zu leben, wird jede Zukunftsorientierung wirklich, von der Wirkung her, zur Flucht.

Wenn man sich mit Werten beschäftigt, sollte man sich zugleich mit der Tyrannei des Sollens befassen, mit dem moralischen Zwang, jederzeit und überall seinen Werten zu entsprechen. Durch Sollen verlieren die Werte ihren entwicklungsfördernden Charakter, werden sie zu einer engenden Moralität.

Sollen im Zusammenhang mit Werten bedeutet:

- Werte muss man verwirklichen können, wenn man sich nur genügend Mühe gibt. So ist man gleichsam getrieben, absolute Ehrlichkeit zu erlangen.
- Viele Forderungen haben keinerlei differenzierende ethische Qualität: „Ich sollte jederzeit und überall ehrlich sein, mich behaupten können etc.“
- Sollen sollen den Nimbus, den Heiligenschein strahlen lassen, um sie selbst göttergleich zu machen.
- Die Gebote des Sollens sind zwingend. Man muss dem Sollen gehorchen, besitzt dem gegenüber keine Wahlfreiheit. Jede Nichterfüllung hat heftige emotionale Reaktionen zur Folge mit Furcht, Verzweiflung, Selbstverdammung bis hin zu selbstzerstörerischen Impulsen.

Starre, dogmatische, absolute, situationsunabhängige Wertsetzungen und Werturteile verhindern Persönlichkeits-, Partnerschafts- und Gemeinschaftsentwicklungen.

Verallgemeinerungen und Verabsolutierungen in Werten – im Sinne von man, alle, generell, immer, vollständig, überall, makellos, perfekt, jederzeit, nie, durchgängig, nur...wenn – sind auf ihre reale Umsetzbarkeit, ihre Stimmigkeit in Alltagssituationen hin zu überprüfen.

Den eingeforderten Werten sollte die zu ihrer Realisation erforderliche Entscheidungs-, Handlungs- und Vermittlungskompetenz gegenüberstehen, zum Sollen sollte sich das Können gesellen, damit die Werte nicht zum seelischen Druckmittel verkommen oder im Handlungsalltag sabotiert werden (Selbstwert untergrabende Diskrepanz zwischen Worten und Taten, handeln wider besseres Wissen).

Eine Entwicklung fördernde Übernahme von Wertmaßstäben sieht anders aus:

- Die Aneignung von Werten wird als Wachstumsprozess gesehen, z. B. „Ich strebe, wo dies möglich erscheint, nach immer größerer Ehrlichkeit mir selbst und anderen gegenüber.“
- Das Bemühen besteht darin, ethische Grundsätze im Leben zu verwirklichen, z. B. „Kategorischer Imperativ: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“ (I. Kant) „Ehrfurcht vor dem Leben“ (A. Schweizer), „Zukunftstauglichkeit“ (Jonas)

- Die ethischen Prinzipien zusammen genommen dienen als Leitlinie, um zu einer Integration der Persönlichkeit zu gelangen.
- Auch die echten Ideale haben in unserem Leben eine selbstverpflichtende Kraft. Wenn wir z. B. glauben, Verpflichtungen nachkommen zu müssen, die wir selbst als solche anerkennen, tun wir unser Bestes, obwohl das mit Schwierigkeiten verbunden sein kann.

Werte sind kontextgebunden, also relativ zur Konstellation und der Situation und den Bedingungen der beteiligten Personen einschließlich ihres Entwicklungsstandes zu betrachten.

Wertsetzungen sind keine Ziel- sondern Richtungsvorgaben. Sie sollen Luft zum Atmen, Raum für Entwicklung lassen, sogar Ansporn für Entwicklung ohne Überforderung sein:

„Kann ich das, was ich will? Wenn noch nicht: „Was ist zu lernen?“

Wesentlich sind die Fragen nach der inneren Entwicklungsqualität: „Tut diese Wertsetzung mir gut? Bringt sie mich in meiner Entwicklung weiter? Stärkt sie meine Integrität?“) und nach der äußeren Entwicklungsqualität: „Schränkt mein Ausdruck und mein Handeln gemäß diesen Werten andere nicht ein oder tun sie möglicherweise auch anderen gut?“

Wertefestlegungen und Wertediskussionen zur Beziehungsqualität und zum Zusammenleben

- Ich habe mir bisher keine Gedanken darüber gemacht, welche Werte mein Leben strukturieren und woher ich diese Werte habe
- Meine Eltern zusammen hauptsächlich mein Vater hauptsächlich meine Mutter wussten sehr genau, was richtig oder falsch, gut oder schlecht, gehörig oder ungehörig war und standen auch meist dazu aber hielten sich selbst nicht daran.
- In ihrer Einstellung zu Werten in Beziehungen und zum Zusammenleben in Partnerschaft und Familie waren meine Eltern hauptsächlich mein Vater hauptsächlich meine Mutter sehr konventionell, Gefangene des vorherrschenden Zeitgeistes.
- Was Werte betraf, hatte mein Vater eine eigene, unkonventionelle Position, und zwar _____
- Was Werte betraf, hatte meine Mutter eine eigene, unkonventionelle Position, und zwar _____
- Was meine Eltern von mir verlangten, wurde von mir von meinen Geschwistern meist ohne Diskussion gemacht.
- Die Werteinstellungen meiner Eltern habe ich weitgehend übernommen.
- Von meinen Kindern von meiner Frau von meinem Mann von meinen Freund*innen verlange ich die widerspruchslose Übernahme meiner Werthaltungen
- Gegen die Normen und Werte meiner Eltern habe ich mich seit den Kindertagen erfolgreich erfolglos gewehrt.
- In der Familie standen die sozialen Werte oft zur Diskussion.
- Von der Familienwerte-Auffassung abweichende Werte wurden meist toleriert nicht toleriert.
- Meine Meinungen und Werte unterschieden sich von denen meiner Eltern meines Vaters meiner Mutter erheblich, und zwar besonders in _____
- Wir Kinder wurden ich wurde angehalten, eine eigene Position und eine gut begründete Meinung zu Werten im Zusammenleben zu finden und zu vertreten.

Um wirksam partnerschaftlich und gemeinschaftlich entscheiden und handeln zu können, muss man seine Ethik- und Wertkonzepte koordinieren.

Ethikkoordination ist ein Prozess, in dem individuelle Entscheidungsfreiheit und gemeinschaftliche Verantwortungsbereitschaft erweitert werden durch

- **Wert-Transparenz:** An Entwicklungsprozessen beteiligte Personen sind bereit und sensibilisieren sich dafür, ihre offiziellen (postulierten und kodifizierten) und heimlichen (handlungsimmanenten, praktizierten) Werte und Interessenpositionen sowie ihre Bewertungskriterien offenzulegen.
- **Wert-Abstimmung:** Beteiligte sind bereit, ihre Wertkonzepte einander anzunähern.
- **Wert-Kritik:** Gemeinsame Kriterien werden entwickelt, um Wertvolles von Überholtem und Wertlosem unterscheiden zu können.

- **Wert-Differenzierung:** Eine situations- und personenbezogene Flexibilität der Wertkonzepte wird gemäß den sich wandelnden Kontextbedingungen der jeweiligen Praxissituation gefördert.
- **Wert-Integration:** Bei der Wertverwirklichung wird darauf geachtet, dass Bewusstsein, Gefühlsdeutung und Handeln möglichst stimmig (widerspruchsfrei) miteinander verbunden sind.
- **Wert-Transformation:** Das gemeinsame System der Wertannahmen wird anhand neu hinzu-genommener Bewertungskriterien (Nützlichkeit, Ästhetik) überprüft und gegebenenfalls modifiziert.
- **Wert-Erhaltung:** Beteiligte sind bereit und in der Lage, als wertvoll erkannte soziale, politische, kulturelle und natürliche Bedingungen gegen Missbrauch und Zerstörung zu verteidigen.
- **Wert-Verwirklichung:** Beteiligte sind bereit und in der Lage, die Spannung zwischen normativer Wirklichkeit und normativer Vision kreativ zu nutzen, um wertverhindernde Strukturen und Bedingungen zu überwinden und neue Werte zu schaffen.

4.4.3 Ethik

Ethik oder Moralphilosophie ist dazu da, über die Entstehung und Veränderung von Werten, Moral und Gewissen reden zu können. Moral als durch soziokulturelle Erfahrungen gebildetes Regel-, Normen- und Wertesystem wird also mit Hilfe der Ethik, der Moralphilosophie, diskutierbar gemacht. Aufgabe der Ethik ist es, vor den in der Moralität – der dogmatischen, starren, schematischen Anwendung von moralischen Übereinkünften – lauenden Gefahren zu warnen. Das sogenannte Gute hat auch seine bösen Seiten. Das sogenannte Böse hat auch seine guten Seiten. Eine sogenannte **Amoral** kann zum Beispiel dazu dienen, überkommene (obsoletere) moralische Vorstellungen zu hinterfragen, also Moral an die sich verändernden Bedingungen des Zusammenlebens der Menschheit auf diesem Planeten anzupassen. Ethik allgemein dient also dazu, über moralisches oder amoralisches, gutes und schlechtes, förderliches oder destruktives, nützliches und schädliches Handeln nachzudenken und dies Handeln auch im Hinblick auf die Folgen (psychosozial, ökologisch, ökonomisch, politisch und dies mittel- bis langfristig unter Einschätzung möglicher Chancen und Risiken) zu analysieren. Ethik ermöglicht so eine maßgebliche und handlungsleitende Orientierung für gemeinsame, gemeinschaftliche Entwicklung. Ethik sucht Antworten auf die Fragen: „Wozu, zu welchem Sinn, Zweck und Ziel und wie können und wollen wir zusammenleben und kooperieren?“

Wenn man in einer Gemeinschaft zusammenlebt, entstehen alsbald viele Fragen und Konflikte, wie die Mitglieder einer Gemeinschaft gemeinsam an Entscheidungen herangehen. Einen zentralen Teilbereich der Moral von Gemeinschaften bildet deren Regelwerk für gemeinsame Entscheidungs- und Handlungsprozesse.

Eine **Entwicklungsethik** als Entscheidungs- und Handlungsethik bietet das Instrumentarium zur Reflexion von Entscheidungs- und Handlungsprozessen - von den Wegen der Entscheidungsfindung über die Entwicklung von Entscheidungskriterien

- von Zielvorstellungen für Entwicklungsbereiche
- von Vorgehensweisen hierbei,
- von weitestgehender Übereinstimmung von Ziel und Weg (Vorgehen) sowie
- von Auswahlprinzipien (Wertehierarchie, Qualitätskriterien),

weiter über die Kommunikation der Entscheidung, schließlich zur handelnden Umsetzung (Realisation) der Entscheidung bis hin und zur Auswertung (Evaluation) der Entscheidungsumsetzung.

Dort, wo Entscheidungen erkennbare Auswirkungen auf andere Menschen haben, sollte man mit den Betroffenen in einen Zweier- oder Gruppen-Dialog eintreten. Es gilt, die von Entscheidungen betroffenen Personen so umfassend wie möglich zu beteiligen:

„Wenn es den Menschen, mit denen ich zusammenlebe, gut geht, geht es auch mir besser.“

Eine **dialogische Entwicklungsethik** geht einerseits von einem durch vielerlei Forschungsergebnisse in jüngster Zeit bestätigtem Menschenbild aus, das als konstruktiv, kooperativ und optimistisch bezeichnet wird. Demnach sind wir Menschen Beziehungswesen, in und durch Beziehungen entstanden, die jenseits ihres Überlebens nach Liebe und Freundschaft suchen. Wir Menschen leben am liebsten friedfertig und zufrieden. Viele von uns erkennen im Laufe ihres Lebens ihre Launen, Grenzen und Schwächen, werden selbstkritisch, humorvoll und weise, lernen anderen Menschen auf ihrem Lebensweg förderlich beiseite zu stehen. Die meisten Menschen sind wenig egoistisch, denn sie widmen den größten Teil ihres Lebens anderen, sei es als Eltern, als Freunde, als Eheleute, als Mitarbeiter*innen in Unternehmen und staatlichen Einrichtungen oder als Ehrenamtliche. Wir haben, wenn wir es lernen, genau und konzeptfrei hinzuschauen, eine hervorragende kognitive, emotionale und soziale Intelligenz, um die Realität unserer organischen und sozialen Mitwelt zu erfassen. Vor allem aber haben wir das komplexe Sensorium zur Verfügung, die Wertewelt in und um uns zu erfassen, die letztendlich unser Leben bestimmt. Wir können unser emotionales und rationales Erleben als Wahrnehmen und Denken verknüpfen und in Sprache gießen. Mit Hilfe dieser Sprache können wir Kultur tradieren, wissenschaftliche Erkenntnisse dokumentieren und verbreiten sowie wunderbare Poesie und Literatur erschaffen. Wir Menschen haben einen natürlichen Hang, das Wahre, Gute und Schöne zu bevorzugen. Wir begegnen unseren Mitmenschen in der Regel vertrauensvoll und mit einem Sinn für Fairness. Obwohl unsere Körper hochkomplex und kaum zu entschlüsseln sind, sorgt die Natur dafür, dass Wunden und Krankheiten heilen und dass wir die meiste Zeit unseres Lebens gesund sind. Viele von uns erbringen körperliche, geistige und kreative Höchstleistungen. Andererseits bezieht sich eine dialogische Entscheidungsethik auf ein vernetztes Weltbild, gekennzeichnet durch ständige Rückkopplungen in sozialen Systemen. Aus dieser Systemerkenntnis heraus wird auf die Durchsetzung individueller Interessen zugunsten einer Entwicklung von Gemeinschaften verzichtet, wenn die individuellen Interessen nur auf Kosten der Einschränkung der Lebensmöglichkeiten anderer realisiert werden können: „Schau nicht, was das Land/die Gemeinschaft/die Gesellschaft für dich tun kann, sondern schau, was du für das Land/die Gemeinschaft/die Gesellschaft tun kannst, so dass du zusammen mit anderen mehr Chancen zur kreativen Selbstverwirklichung in einem gelingenden Zusammenleben erlangen kannst.“ Es geht also darum, Sozialität und Egoismus kreativ und situationsflexibel zu einem sozialen Egoismus zusammenzufügen, weder die Seite der Individualität und Freiheitswünsche (die Autozentrierung – das Ich) noch die Seite der Zugehörigkeit und Bindungswünsche (die Heterozentrierung - das Du und Wir) zu vernachlässigen. Wenn unser Sozialverhalten dabei nicht aus einem elterlichen Muss, sondern aus der Einsicht in die prinzipielle Vernetzung von allen mit allem erwächst, erreichen wir eine flexible Sozialkreativität.

4.4.4 Moral und Gewissen

Moral beschreibt den gegenwärtigen Zustand unseres Wertesystems. Sie umfasst unsere expliziten (bewussten) und impliziten (derzeit nicht bewussten) Werthaltungen, unsere Werthierarchie als situative Anordnung unserer Entscheidungs- und Handlungsprioritäten sowie unsere Widersprüchlichkeiten und Brüchigkeit in der Wertdeklaration und Wertumsetzung. Moral regelt, was geboten, verboten oder erlaubt ist. Moral ist als individuelles und soziales Regelungssystem dazu da, den Verlust der lebens-, zusammenlebens-, art- und mitwelterhaltenden Instinkte beim Menschen auszugleichen.

Moral basiert entweder auf Normen („Das macht man so, weil man das so macht oder weil das alle so machen oder weil das schon immer so gemacht wurde oder weil das

gesetzlich festgelegt ist oder weil das regelkonform ist usw.“). Eine normative Moral ist eher dogmatisch, starr, situations- und personenunspezifisch, rückwärtsgewandt, innovationsfeindlich und detailverloren. Normen sind keine Werte. Oder Moral gründet auf Werten, z. B. auf Vertrauen, Ehrlichkeit, Solidarität, Empathie, Kooperation, gegenseitige Hilfe, Teilen, Schenken und Respekt vor dem Leben. Eine wertbasierte Moral ist vergleichsweise flexibler, zukunftsfähiger und grundsätzlicher, weil Werte das Fundament des Zusammenlebens bilden. Dabei sollten für Gemeinschaftsbildung die Werte nicht vorgegeben werden, sondern in multilogischen experimentellen Prozessen bottom up – von Gemeinschaften hin zur Gesellschaft – miteinander festgelegt werden. Werte bilden das Fundament des Zusammenlebens. „Nach ihnen setzen wir unsere Lebensziele, an ihnen orientieren wir unser Handeln und verleihen diesem Sinn. Die Werte sind der Leitstern, der unserem Lebensweg eine Richtung vorgibt.“²⁴

Das **Gewissen** ist die reflektorische Instanz in uns, die uns auf vermeintliche oder tatsächliche Abweichungen von unseren intersubjektiv konstruierten und übernommenen oder selbst konstruierten Moralvorstellungen hinweist.

4.4.5 Verständigung über Wertgemeinsamkeiten

Werte sind mehr oder weniger bewusste Orientierungsstandards oder Leitprinzipien, die Wahrnehmungen und Handlungen von Personen ausrichten. Werte oder Prinzipien sind also ein wesentlicher Motivator dafür, was man tut oder unterlässt.

Da wir ständig gefordert sind, uns am Nützlichen auszurichten und Schädliches im Leben abzuwehren, gilt das kommunikative Axiom, dass man nicht nicht werten kann. Werte begleiten uns also ständig als allgemeine, oft dingbezogene Werte wie z. B. Nützlichkeit, Gesundheit, Schönheit, Einfachheit, Innovation und Tradition oder als soziale Werte wie z. B. Gerechtigkeit, Solidarität, Menschlichkeit, Mitgefühl und Toleranz.

Menschen haben das fundamentale Bedürfnis, gesehen (Aufmerksamkeit, Beachtung, Zuwendung) und akzeptiert (Anerkennung, Wertschätzung/Validierung) zu werden. Zuwendung und Wertschätzung sind die Grundvoraussetzungen für kommunikativen Kontakt und gelingende Kommunikation.

Wertbasierte Kommunikation fordert unsere Bereitschaft heraus, die Wertewelt unserer Gegenüber eindenkend und mitfühlend zu erfassen und – soweit es uns ethisch möglich ist – wertschätzend zu benennen.

Es gilt als Gesprächshaltung das Gegenseitigkeits- und das Ähnlichkeitsprinzip mit den klärenden Fragen:

- Habe ich versucht, die Wertewelt der anderen Person zu verstehen?
- Gibt es Wege, auf denen ich der anderen Person entgegenkommen könnte?
- Welche Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten gibt es zwischen mir und der anderen Person?
- Welche Ähnlichkeitsaspekte könnte ich möglicherweise argumentativ nutzen?

Die grundlegende Kommunikationshaltung ist geprägt von Wohlwollen: „Ich nicht in allen Punkten deiner Meinung, versuche aber, die hinter deiner Meinung vermutete Wertewelt zu erfassen. Ich bin nicht dein Gegner oder Feind, wenn ich anderer Meinung bin und die Umsetzung anderer Werte verfolge.“

Im Einzelnen beinhaltet wertbasiert-zugewandte Kommunikation:

- a. Ich kann meine Argumente so formulieren, dass sie besser/eher zu den Wertvorstellungen meines Gegenübers passen.
- b. Ich greife die Wertvorstellungen der anderen Personen insoweit auf, wie ich mit ihnen mitgehen kann.

- c. Ich lasse mich weitgehend auf die Perspektive der anderen ein, ohne jedoch die eigenen Werte zu vernachlässigen.
- d. Ich versuche, die Werte und Ängste der anderen Personen zu verstehen, ohne deren Werthaltung anzunehmen, wenn ich anderer Ansicht bin.
Frage: Willst du auch wissen, wie ich dazu stehe?
- e. Ich enthalte mich aller Diffamierungen, Abwertungen und Dehumanisierungen der anderen Personen. Beschimpfungen und Beleidigung lösen die fiese Wirkung (nasty effect) aus, dass sie zu unnötigen Spaltungen zwischen Personen führen. Diffamierungen und ausgrenzende und herabwürdigende Personenbeschreibungen sollten deshalb unterlassen und nicht geduldet werden.
- f. Ich teile mit, welche Äußerungen mir aus welchem Grund als unfair, unfreundlich, herabsetzend und beleidigend erscheinen, welche emotionalen und sozialen Reaktionen diese Äußerungen bei mir auslösen (Wirkungsrückmeldung), ohne selbst unfair und beleidigend zu werden.
Kein Mensch kann authentisch respektieren, was er in Wahrheit für unmoralisch, irrational oder ganz einfach dumm hält. Das unausweichliche Resultat dieser überzogenen Wertschätzung anderer Personen ist mangelnde eigene Authentizität.
- g. Ich betone und wiederhole nachdrücklich das mir richtig Erscheinende und lehne nicht nur das mir falsch Erscheinende ab.
Dadurch wird verhindert, dass man sich im Rahmen der Falschmeldungen (Fakenews, Verschwörungserzählungen, Ideologie, Weltsicht etc.) bewegt (problem-framing).
Wenn wir selbst die Position der anderen verneinen, ist das meist ein Zeichen dafür, dass wir uns in deren vorgegebenen Rahmen bewegen.
Darum die Fokussierung auf das Weiterführende und Konstruktive:
 - Wo haben wir Gemeinsamkeiten in der Kritik der Zustände und Vorgänge?
 - Wo haben wir Gemeinsamkeiten in unseren Wertvorstellungen?
 - Was können wir (ich und du) tun oder unterlassen, um diese Situation konstruktiv zu wenden?

Bei wertbasierter Kommunikation stellt man sich z. B. im Zusammenhang der Diskussion mit Corona-Gefahren-Leugnenden die Frage, was Verschwörungserzählungen für Menschen attraktiv machen könnte, insbesondere welche psychosozialen Bedürfnisse dadurch (vorübergehend, scheinbar) befriedigt werden, und zwar

a. erkenntnisbezogen:

Personalisierende Erzählungen (Da steckt doch jemand dahinter.) liefern eine schlüssig scheinende, umfassende Erklärung des Weltgeschehens in Zeiten von ängstiger Ungewissheit, in einer komplexen, oft schwer zu durchschauenden, von Krisen geschüttelten Welt.

Viele Menschen haben das Bedürfnis nach Richtigkeit, Eindeutigkeit, Klarheit, endgültiger Wahrheit, um so die prinzipielle Unsicherheit des Daseins – sich zuspitzend in Todesangst und der Ungewissheit, was danach geschieht – abzuwehren oder zumindest abzumildern.

Durch Personalisierung (Ich weiß, wer schuld ist.) wird das Bedürfnis Sicherheit, Kontrolle und Einfluss ansatzweise befriedigt. Insbesondere bei Angst durch Ungewissheit finden Menschen meist simple Erklärungen verlockender als sich mit der realen Komplexität der Situation auseinanderzusetzen.

b. existenziell:

Durch diese verkürzte und vereinfachte Erklärung der Wirkmechanismen in der Welt gewinnt man also scheinbar Handlungsmacht (Selbstwirksamkeit) zurück, vor allem, indem man sich gegen mächtige Verursacher wendet (Bill Gates ist schuld. Das

Weltfinanzjudentum hat sich gegen uns verschworen. etc.).

c. sozial:

Man kann mit Verschwörungsbehauptungen das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit befriedigen. Mit Hilfe der Verschwörungserzählungen gelingt eine Selbstaufwertung (kollektiver Narzissmus) und eine Verbindung mit anderen: Wir sind die Guten, weil wir Opfer einer Verschwörung sind. Wir durchschauen die Situation, ihr aber nicht. Das Bedürfnis nach Einzigartigkeit, nach Besonderheit wird befriedigt. Man hat ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit in seiner Minderheit (Opfer-Minoritäten-Zusammenschluss).

d. psychisch:

Man kanalisiert die persönlichen Krisen, Ängste und Verunsicherungen im Rahmen des Konfliktes oder der Krise (z. B. der Pandemie) und überträgt (projiziert) die Macht- und Gewalterfahrungen aus der Kindheit (häufig im Zusammenhang mit Eltern) auf herrschende Autoritäten (Ich bin unschuldiges Opfer. Ihr seid schuldige Täter.).

Wertbasierte Kommunikation beachtet also insbesondere die hinter den Aussagen vermuteten Bedürfnisse und reagiert empathisch mehr auf diese als auf die Aussagen an der Oberfläche. Es geht also darum, hinter dem Gesagten das eigentlich Gemeinte zu entdecken.

4.4.6 Gemeinsame Werte- und Interessenbasis

Folgende Thesen können die Entwicklung einer gemeinsamen Werte- und Interessenbasis unterstützen:

These a: Eine zukunftstaugliche Moral muss die Bezogenheit der Menschen untereinander und zur nichtmenschlichen Mitwelt in den Mittelpunkt ihrer Betrachtung stellen.

Die Menschheit ist in einer Situation angekommen, in der es dringend erforderlich ist, dass alle Menschen lernen, eine Teilverantwortung für die gesamte Menschheit und die Erde mit ihrer Biosphäre als Grundlage unserer Existenz zu übernehmen. Diese verantwortungsvolle Aufgabe erfordert das Zusammenwirken von Milliarden Menschen, Millionen Organisationen und Hunderten Nationen. Die bisherigen westlichen Ethiken orientierten sich primär am Individuum und bezogen zu wenig die Notwendigkeit der Herstellung von tragfähigen und lebenswerten Beziehungen zu allen und allem ein. Eine zukunftstaugliche globale Ethik wird das Ergebnis intersubjektiver Abstimmung in Hinblick auf eine verantwortungsvolle Kooperation zum Wohle der Menschheit in der sie ernährenden Biosphäre und das Ergebnis eines fortzusetzenden Prozesses des Lernens, der individuellen und zugleich gemeinsamen Entwicklung sein. Es gilt, mit Weitsicht und Weitblick gemeinschaftlich eine Vision eines guten Lebens auf der Erde zu entfalten, einen Attraktor zu entwickeln, dem wir uns in einer langfristigen Evolution gemeinsam annähern. Bei diesem Annäherungsvorgang, der im Wesentlichen durch einen intersubjektiven, aber auch inter- und transkulturellen Prozess stattfindet, können uns wissenschaftliche Erkenntnisse unterstützen, z. B. aus der Psychologie mit Glücks-, Kreativitäts- und Empathieforschung oder aus der Systemtheorie mit Klima- und Ökologieforschung. Kooperation zum Wohle der Menschheit in der Biosphäre kann zur ethischen Leitorientierung bei Entscheidungen und darauf aufbauenden Handlungen werden. Die jeweils besondere Praxis entfaltet sich in einem abwägenden Diskurs der Beteiligten, die die Betroffenen immer – zumindest gedanklich - einbeziehen. Die Zukunft der Enkel wird in der Gegenwart entworfen. Die Überprüfung im Hinblick auf (Urer-) Enkeltauglichkeit wird dabei ein zentrales Element weitsichtiger Entscheidungen.

These b: Eine künftige Moral muss Menschen ermöglichen, ihren Selbstwert aus sozialer Selbstverwirklichung zu beziehen.

Ziel unseres Handelns sollte nicht sein, dass wir besser sind als andere, also in Konkurrenz oder besser Konkurrenz zu anderen Menschen verharren, also in einen steten Prozess von Siegen und Verlieren verstrickt bleiben, sondern dass wir unsere Aufgaben so gut wie möglich angehen, weil wir sie für sinnvoll halten und deshalb gern, zumindest jedoch notwendigerweise tun. Aus der eigenen Entwicklungsbereitschaft und dem Handlungsbemühen sollten wir unseren Selbstwert beziehen. Wer seinen Selbstwert daraus bezieht, besser zu sein als andere, ist jedoch davon abhängig, dass andere schlechter sind. Dies deutet auf einen pathologischen Narzissmus hin. Sich besser zu fühlen, weil andere schlechter sind, ist krank. Gesund ist, unser Selbstwertgefühl auf Entscheidungen und Tätigkeiten aufzubauen, die wir aus freien Stücken gewählt haben, die unseren besonderen Begabungen entsprechen, die die soziale und natürliche Welt ein wenig besser werden lassen und bei denen Sinn erfahrbar wird. Wenn wir uns auf unser Wir-selbst-Sein-in-Bezogenheit konzentrieren anstatt auf das Bessere im Kampf um Status, Prestige, Macht und Ansehen, kommt niemand mehr zu Schaden und gibt es keine Opfer und Verlierenden mehr.

These c: Eine tragfähige, freiwillige, also nicht repressive Intersubjektivität entsteht aus gemeinsamer kultureller Konstruktion eines tragfähigen, zukunftsweisenden Menschheits- und Mitweltverständnisses.

„Wenn ich mir ein anderes Subjekt vorstellen will, so kann ich das nur, indem ich diesem anderen zuschreibe, was mich selbst zum Subjekt macht.“ (Emanuel Kant: Kritik der reinen Vernunft)

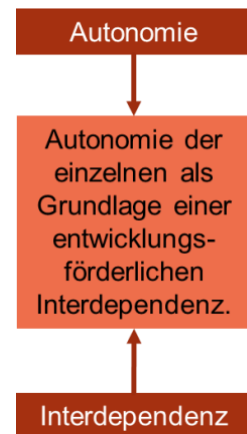
Die Art und Weise, wie man andere Menschen erlebt, stammt immer von einem selbst und nicht von den anderen. Die Eigenschaften, Gefühle; Gedanken und Absichten, die man anderen zuschreibt, beruhen oft auf nichts anderem als auf gewohnheitsmäßiger, zum größten Teil nicht bewusster Abstraktion aus den eigenen Beziehungserfahrungen und aus der Projektion dieser Erfahrungen. Wo immer man den Schluss gerechtfertigt findet, dass andere an die vermeintliche Aufgabe so herangehen, wie man es selbst machen würde, kann man diese Vermutung als Bestätigung dafür betrachten, dass die Welt dieser anderen nicht anders beschaffen ist als die Welt, die man aus eigener Erfahrung aufgebaut hat. Diese vermutete Gemeinsamkeit ist die Basis, die es erlaubt, seinem Wissen einen viel breiteren Anwendungsbereich zuzuschreiben als nur der individuellen Erfahrungswelt, in der man es konstruiert hat. Sofern man sein Wissen auch von anderen erworben und angewandt zu sehen glaubt, kann man von Intersubjektivität sprechen. Diese vermutete Gemeinsamkeit wird erst in einem Prozess der dialogischen und multilogischen Aushandlung, der gleichberechtigten Verhandlung über eine gemeinsame Erkenntnis- und Wertegrundlage zu einer solidarischen Intersubjektivität.-

These d: Intersubjektivität ist das Fundament einer dialogisch konstruierten Moral.

Intersubjektivität als transparenter Austausch über Entscheidungs- und Handlungskriterien trägt erheblich zur Stabilität der individuell konstruierten Wirklichkeit bei. Man braucht einerseits die anderen Personen, denn nur durch den Austausch mit Mitmenschen kann man sich eine psychosozial tragfähige Weltsicht aufbauen. Intersubjektivität wird so zum Fundament einer dialogisch konstruierten Ethik. Eine dialogische Ethik wird hier verstanden als gemeinsam auszuhandelnde Grundlage von Werten, aus denen entwicklungsförderliche Verhaltensspielregeln abgeleitet

werden oder anhand derer Erfahrungen aus den Sozialexperimenten gemeinsam eingeschätzt werden können.

Sich seiner Intersubjektivität, seiner Abhängigkeit von anderen Menschen und Lebewesen im Kontext des Mitweltgeschehens bewusst zu sein, ist die Grundlage für echte Dialog- und Multilog-Bereitschaft, für freiwilliges Gemeinschaffen. Dieser dialogischen Ethik gemäß sind Menschen andererseits autonome Wesen zu betrachten und entsprechend respektvoll und Würde wahrend zu behandeln. Da man die anderen braucht, um das eigene Weltbild zumindest in einigen Beziehungen zu bestätigen, und weil eine Bestätigung nichts taugt, wenn sie nicht freiwillig erfolgt, muss man den Mitmenschen Autonomie gewähren als innere und äußere Wahlfreiheit, also als Freiheit des Denkens und Freiheit des Handelns.



These e: Normal ist nicht unbedingt gut, kann sogar zerstörerisch sein.

Wer unter normalen Bedingungen normal aufwächst, neigt dazu, das Vorgefundene als „naturgegeben“ anzusehen. Diese Menschen wachsen relativ konfliktlos und bequem in den Käfigen auf, die die Welt für sie bereitgestellt hat. Sie merken oft gar nicht, wie sie sich in ihrem Leben darauf beschränken, Rezepte auszuführen, an deren Zusammenstellung sie selbst kein Mitspracherecht hatten. Die normierende Kraft der wirtschaftlichen und politischen und in Folge davon kulturell-gesellschaftlichen Realität bestimmt weitgehend die Einstellungen, Haltungen und daraus abgeleitet die Handlungen der zentralen Sozialisations- und Enkulturationsagent*innen, also der Eltern, der Kitaerzieher*innen, der Lehrenden, der Vorgesetzten in Unternehmen, der Politiker*innen. In einer von kapitalistisch-neoliberalen Wirtschaften, von freiwilliger Selbstausbeutung und von individualistischem Kompensationskonsum geprägten Zivilisation wie der unseren findet permanent eine Entwertung humanistisch-sozialer Werte statt, findet keine verbindliche Wertklärung mehr statt. Die Wertebasis des Kapitalismus ist dünn und dümmlich: In der vom Kapitalismus geprägten Postmoderne geht es zentral darum, Geld zu verdienen, damit man noch mehr Geld verdienen kann, um damit seine Freiräume zu vergrößern, ohne aber angeben zu können, wofür man die Freiräume nutzen will. Der Kapitalismus hat kein anderes Ziel, als die individuellen Möglichkeiten zu mehren. Zentral im kapitalistischen Möglichkeitsraum ist der Konsum angesiedelt. Was sich irgendwie zum Geldverdienen und Konsumieren eignet, was gekauft werden kann, wird in den kapitalistischen Verwertungsrahmen integriert, wird ausgebeutet, genutzt, vernutzt und zerstört, verbraucht und auf den Müll geworfen. Um dabei keine Schuld- und Verantwortungsgefühle zu entwickeln, muss man alles meiden – also auch Wertentscheidungen –, was die eigene Zukunft festlegen und damit einengen könnte. Dies entspricht der Weigerung von Jugendlichen, erwachsen zu werden. Das Ziel des Kapitalismus ist klar. Gewinnerzielung. Jedoch hat diese Wirtschaftsform keine ethisch-moralische Perspektive, führt also nicht zu einer stabilen Sinnkonstruktion für Zusammenleben – im Gegenteil: kapitalistische Wertimplikationen führen zur Zerstörung von Solidarität zwischen Menschen und mit der Mitwelt. Kinder werden in ein bestimmtes Netz von Normen eingefügt. Das Kind bildet nach und nach ein Bewusstsein heraus, zunächst einmal darüber, wer es (er oder sie) ist. Von da ausgehend entsteht ein Bewusstsein dessen, was es will, was es begehren darf, was ihm untersagt ist ... und all das grenzt es mit Wörtern ein. So fixieren sich über alle möglichen Identifikationen, Projektionen, Verschiebungen, Sublimierungen usw. auf mehr oder minder stabile Weise nach und nach die Objekte (die Wörter, die Persönlichkeit), bis daraus die mehr oder weniger definierten triebhaften, gefühlsgeladenen, rationalen Subjekte entstehen, die wir am Ende sind. Die Eltern verfügen immer über ein dicht gewebtes Netz von Vorurteilen, auf dessen Grundlage sie ihre Normen durchsetzen. Einige Verhaltensweisen ihrer Kinder begrüßen sie, während sie andere tadeln. Auf diese Weise werden die Normen zu Beginn als etwas

von außen Kommendes auferlegt. Als Belohnung dient die Bestätigung der elterlichen Liebe, deren Verweigerung als Strafe. Angst vor Liebesentzug reguliert also die Gefühle und Handlungsimpulse der Kinder im Sinne der elterlichen Normen. Um unterscheiden zu können, was in unserer Innenwelt und Mitwelt normal und was gut ist, brauchen wir Menschen eine rationale, kritische Distanz. Es geht darum, sich von der kompletten Bedienungsanleitung befreien zu können, die alles enthält, was eine „normale Person“ ausmacht. Hat man einmal die Würde genossen, selbst in Freiheit die Regeln für sein eigenes Leben zu erschaffen, lässt man sich nicht mehr so leicht in den Käfig der „Normalität“ zurückholen. Wir Menschen bleiben nur dann widerstandslos in unseren Käfigen, wenn wir diese für etwas Natürliches und Unausweichliches halten. Wenn wir entdecken, dass es sich dabei um einen Drahtverhau handelt, den die Vorfahren errichtet haben, fordern wir das Recht ein, selbst die Grenzen unserer Person abzustecken. Das ist leicht machbar und stört niemanden, denn im Unterschied zur begrenzten Erde, die durch Anmaßungen von Konsumfreiheit nicht ausgebeutet werden darf, wird unsere innere Welt umso weiter, wird unsere Freiheit umso größer, je mehr Menschen sie miteinander teilen.

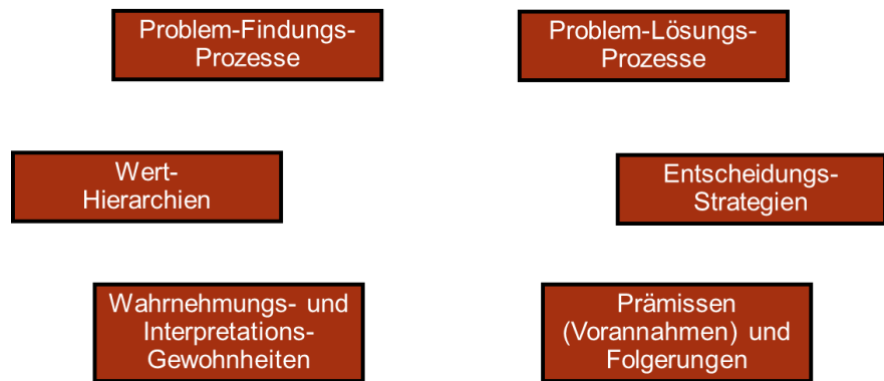
Der Vernunft sind Handlungen zuwider, die sich gegen die Gemeinschaft oder die Freiheit jeder einzelnen Person richten. Aber diese Begrenzungen oder Regeln stellen in Wirklichkeit nicht gerade sehr hohe moralische Ansprüche und Forderungen, außer für Menschen, die glauben, außerhalb der Gemeinschaft zu stehen.

Mit Vernunft können wir zwischen einer mystischen und rationalen Ethik unterscheiden lernen:

1. Eine **mystische Ethik** geht aus den Geboten der Vorfahren, in den immer noch weltweit vorherrschenden patriarchalisch organisierten Gesellschaften aus den „Geboten des Vaters“ hervor. Was an der überlieferten Ethik uns großartig, geheimnisvoll, in mystischer Weise selbstverständlich erscheint, das entstand zumeist im Zusammenhang mit der Religion. Im Zusammenhang einer mystischen Ethik entstehen oft „adipöse Vorschriften“, die die moralischen Anforderungen unnötig aufblähen und den einzelnen Menschen in eine moralische Zwangsverbindung mit der Herkunft bringen.
2. Eine **rationale Ethik** entspricht den Notwendigkeiten eines Gesellschaftsvertrages. Vorschriften rechtfertigen sich auf rationale Weise durch die Notwendigkeit, die Rechte der Gemeinschaft gegen den Einzelnen, die Rechte der Einzelnen gegen die Gesellschaft und die der Individuen gegeneinander abzugrenzen. Wenn der Vernunft erlaubt wäre, die Verbote und moralischen Gebote aufzustellen, wäre das Ergebnis viel freier und glücklicher. Bei rationaler Ethik greifen wir auf unser eigenes, experimentell zu formendes Urteilsvermögen zurück. Wir fragen uns in einer Situation konkret:
 - Wem schade ich damit? Wem nütze ich damit?
 - Macht die freiwillige Befolgung dieser Wertsetzungen eindeutig gute Dinge wie Liebe oder Freundschaft, wie Solidarität und Umsicht, Verantwortung und Weitsicht, Verständnis und Einsicht leichter oder schwerer?
 - Was würde es mir ausmachen, wenn dieses von mir gezeigte Verhalten von einer anderen Person ausginge und sich auf mich auswirkte?
 - Hätte ich das Recht, mich in das Leben einer anderen Person einzumischen, wenn diese Person sich für dieses Leben oder diesen Tod entschiede, oder würde ich ihren Lebensentwurf im Gegenteil respektieren als etwas, das ihre Privatsache ist, in ihren eigenen Entscheidungsbereich fällt?

These f: Die Transparenz der Denkweisen aller Beteiligten dient als gemeinsame Entscheidungsgrundlage.

Voraussetzung dafür, eine bewusste, tragfähige, gleichberechtigte Intersubjektivität über eine Vielzahl von gemeinsamen Entscheidungen herzustellen, ist die Transparenz der Denkweisen aller



Entscheidungsbeteiligten. Transparent gemacht werden sollten untereinander:

I. Problemfindungsprozesse

- Auf welche Weise erkenne ich (erkennen wir) Veränderungs- und Optimierungsbedarf?
- Allem Handeln, dem Tun wie dem Unterlassen, liegen Wertentscheidungen zugrunde. Diese Entscheidungen müssen als solche nicht bewusst sein. Dann handeln wir nach impliziten (unbewussten) Qualitätskriterien. Führen Handlungen in individuelle und gemeinschaftliche Entwicklungs-Sackgassen, sollte man sich die ihnen zugrundeliegenden Entscheidungen bewusst machen: Anhand welcher Qualitätskriterien, welcher Wertauswahl und Wertehierarchie betrachte ich (betrachten wir) unsere Innenweltprozesse sowie die natürliche, ökonomische, technische, politische, kulturelle und soziale Mitwelt?
- Auf welche Weise entdecke ich (entdecken wir) neue Anforderungen in den oben genannten individuellen und gesellschaftlichen Aktionsfeldern?
- Auf welche Weise entdecke ich (entdecken wir) neue, Entwicklung zum Besseren hin ermöglichende Aktionsfelder im eigenen Leben und in der Gemeinschaft?

II. Problemlösungsprozesse

- Wie gehe ich (gehen wir) vor bei der Suche nach neuen Chancen und Lösungen?
- Was verstehe ich (verstehen wir) unter experimenteller Lebensführung, unter erkundendem und forschendem Lernen?
- Entwicklung allein, in Gruppen und in Gemeinschaften- wie geht das eigentlich?
- Woran erkenne ich (erkennen wir) das Gute/das Bessere im Neuen?

III. Entscheidungsstrategien

- Wie bereite ich (bereiten wir) Entscheidungen vor?
Wen beteilige ich (beteiligen wir) wann und wie - beratend, begleitend, mitplanend?
- Wie überprüfe ich (überprüfen wir) Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit der Entscheidungen?

IV. Werthierarchien

- Welche Werte in Form von ethischen Leitlinien, Einstellungen, Haltungen, Meinungen, Qualitätskriterien und Beurteilungsprinzipien wirken in welcher Weise auf die Entscheidungssituation ein?
- Welche Werte sind in der Entscheidungsrunde benannt, welche akzeptiert und welche zurückgewiesen worden? Was waren die Argumente für Akzeptanz und Zurückweisung? Waren diese Argumente stichhaltig, plausibel, nachvollziehbar, erfahrungsgestützt, realitätsbezogen und lebensnah, hergeleitet, widerspruchsfrei etc. oder nur redundant: „Ich finde das gut, weil das gut ist.“
- Welche Werte wirken – weil als selbstverständlich übersehen oder tabuisiert, aber dennoch existent sind – unbemerkt, heimlich in die Situationseinschätzung hinein?

- In welcher Gewichtung stehen die erkannten Werte bei jedem einzelnen zueinander?
Worin bestehen die Unterschiede in der Hierarchie der Bewertungskriterien?
- Welche Wertehierarchie hat sich in der Gruppe/in der Gemeinschaft durchgesetzt?

V. Wahrnehmungs- und Interpretationsgewohnheiten

- Wie nehme ich gewöhnlich Situationen und Menschen wahr und wie interpretiere ich dies generell?
Welche Rolle haben dabei unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Körperempfindungen?
- Wie beeinflussen unsere Körperempfindungen unsere Gefühle und unser Denken?
Wie beeinflusst unser Denken unsere Gefühle und Körperempfindungen?
Wie beeinflussen unsere Gefühle unser Körperempfinden und unser Denken?
- Wie beeinflussen Gewohnheiten, Glaubenssätze, Existenzängste mein (unser) Denken und Fühlen?
- Welche Persönlichkeitseigenschaften (erfahrungsbezogenen Festlegungen, individuelle Bevorzugungen und Vernachlässigungen, Stärken und Schwächen im Hinblick auf die Aufgabe) bestimmen meine (unsere) Wahrnehmung und mein (unser) Handeln?
- Welche Menschen und Situationen ängstigen mich/uns eher und lösen bei mir/uns eher Widerstände sowie Abwehr- und Vermeidungsreaktionen aus?
- Welche Menschen und Situationen stimulieren mich/uns und lösen Annäherungsreaktionen aus?

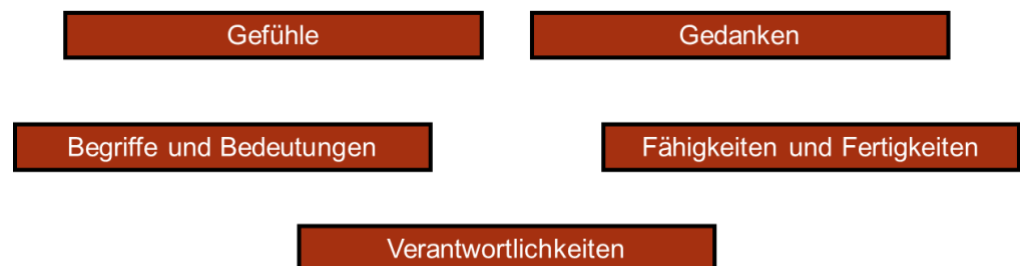
VI. Prämissen (Vorannahmen) und Folgerungen

- Welche Prämissen führen bei mir (bei uns) über welche Schritte (Algorithmen, Argumentationsketten) zu welchen Folgerungen?
- Ist dieses Vorgehen wirklich (von der Wirkung her) sach-, situations- und personenangemessen?

These g: Entscheidungsprozesse werden klarer, wenn man die sie begleitenden Gefühle, Gedanken, Begriffe, Fähigkeiten und Verantwortlichkeiten klärt.

I. Gefühle

- Welche Gefühle in mir stellen sich der



- Entscheidung entgegen (Aversionsgefühle)?
- Erkenne ich meine Befürchtungen, nehme ich meine Bedenken ernst und benenne ich sie?
- Welche Widerstands- und Selbst-Sabotage-Tendenzen sind mir bekannt, wenn ich meine Aversionsgefühle nicht beachte oder mich gegen meine Aversionsgefühle entscheide?
- Welche Gefühle in mir unterstützen die Entscheidung (Akzeptanz- oder Appetenzgefühle)?
- Sind diese Gefühle echt oder dienen sie der Vermeidung von Konflikten?
Was würde in mir oder im Mitweltfeld geschehen, wenn ich an dieser Stelle Aversionsgefühle hätte?
- Welche motivationalen Kraftquellen (z. B. Luststeigerung, Selbstwerterhöhung, Zugewinn an Seinskontrolle, Vertiefung von Bindungen begleitet von Freude, Begeisterung, Hoffnung) zur Umsetzung der Entscheidung kann ich in mir

entdecken und aktivieren?

II. Gedanken

- Sind die Qualitätsanforderungen im Hinblick auf die gemeinsame Aufgabe handlungsleitend geklärt?
- Sind die Planungs- und Umsetzungsschritte folgerichtig und umsichtig aufgebaut?
- Sind die Voraussetzungen für die anstehende Aufgabe hinreichend geklärt (Vorprojekte)?
- Sind die erforderlichen Begleitmaßnahmen im Handlungsfeld geklärt (Parallelprojekte)?
- Sind die anschließenden Maßnahmen nach erfolgreichem Abschluss geklärt (Folgeprojekte)?
- Inwieweit und wie ist das vorliegende Projekt in ein Gesamtentwicklungskonzept eingebunden?

III. Begriffe und Bedeutungen

Handelt es sich bei dem, worüber wir gerade reden, um

- Vermutungen (Behauptungen, Einschätzungen) oder Tatsachen (Belegtes, Bewiesenes)
- Gesagtes (wörtlich Genommenes) oder Gemeintes (sinngemäß Interpretiertes),
- Ideen und Vorstellungen (Visionen) oder schon (Vor-) Entscheidungen,
- Entwürfe (Planungen) oder Umsetzungen (Durchführungen),
- unverbindliche Einschätzungen oder maßgebende Richtlinien der Entscheidungsgremien
- Vorschläge (Wünsche, Bitten, Empfehlungen) oder Befehle (Forderungen, Pflichten, Anordnungen)

IV. Fähigkeiten und Fertigkeiten

Wie ist der Stand meiner Fähigkeiten und der Fähigkeiten der anderen Beteiligten im Hinblick auf das vorliegende Projekt (Kompetenz als *Können*):

- fachlich (Fachwissen und Fachfertigkeiten),
- sozial (Team- und Kommunikationsfähigkeit) und
- methodisch (Projektkompetenz, Denk- und Lernfähigkeit, Medienkompetenz und Textverständnis).

V. Verantwortlichkeiten

Welche Befugnisse, welchen Handlungsspielraum habe ich, haben wir im Projekt (Kompetenz als *Dürfen*): rechtlich, disziplinarisch, finanziell (Budget).

Vereinbarungen, Informationen und Absprachen:

- Wer trifft welche Vereinbarungen mit mir/uns?
- Mit wem muss ich/müssen wir welche Zielvereinbarungen treffen?
- Wem gegenüber berichte ich/berichten wir in welchen Abständen über den Sachstand?
- Welche Anlässe/Situationen wären Gründe für außerordentliche Absprachen?
- Mit welchen Vor-, Parallel- und Folgeprojekten habe ich mich/haben wir uns abzusprechen?
- Welche Sitzungen sollen in welcher Weise für wen protokolliert oder anders dokumentiert werden?

4.4.7 Wertaspekte für Dialoge

Der Dialog ist für diejenigen bestimmt, die gemeinschaftlich übereinkommen können, dass sie einen freien Dialog ohne feste Aufgaben und Ziele führen wollen.

Um ein gemeinsames Bewusstsein zu entwickeln, um ein soziales Band zu schaffen, das als unpersönliche Gemeinschaft bezeichnet werden kann, müssen wir

- Gedanken, Emotionen und Handlungen gemeinsam betrachten,
- unsere Frustrationen miteinander teilen können,
- unsere unterschiedlichen, oft einander widersprechenden Annahmen und
- unsere wechselseitige Wut und
- dabeibleiben, wenn alle gemeinsam wütend sind.

Es gibt keinerlei Grund, an einer Annahme oder Meinung festzuhalten, wenn es Hinweise darauf gibt, dass diese falsch sein könnte. Eine korrekt strukturierte Annahme oder Meinung ist offen für Hinweise, dass sie nicht richtig sein könnte.

Das gemeinsame Bewusstsein einer Gruppe ist wichtiger als der Inhalt der Annahmen und Meinungen.

Daraus leiten sich folgende Qualitätskriterien für Dialoge ab:

a. Sensibilität für das Dialoggeschehen

Sensibilität ist die Fähigkeit zu spüren, dass etwas vorgeht, zu spüren, wie man selbst (re-)agiert, wie die anderen (re-)agieren und dabei die subtilen Unterschiede und Ähnlichkeiten in den (Re-)Aktionsweisen zu empfinden.

Ein verantwortungsbewusster Mensch sieht sein Verhalten nicht als Reaktion (Weil du ..., deshalb ich ...), sondern als selbstbestimmte Aktion, auch wenn es dem Anschein und dem Verlauf nach sich wie eine Reaktion ausmacht.

Einen Dialog zu führen, erfordert Sensibilität, um all die subtilen Hinweise, die Appelle an die Sinne im Hinblick auf die Erkenntnis zu beobachten, was in uns selbst und in der Gruppe vorgeht.

Menschen zeigen ebenso durch ihre Körpersprache, was in ihnen vorgeht, wie durch das, was sie sagen. wie wir und andere sich ins Gespräch einschalten, wann und wie wir und andere sich aus dem Gespräch heraushalten und wie wir auf den Sinn des Gezeigten und Gesagten oder auf den Mangel an Sinnhaftigkeit (re-)agieren.

b. Qualitatives Zuhören

Diese Art des Zuhörens meint, ich lausche den anderen so vorbehaltlos wie möglich, sowie mit empathischer Zugewandtheit, die Sprechende einlädt, ihre eigene Erlebenswelt vertrauensvoll sichtbar zu machen.

Die Qualität des Zuhörens ist entscheidend für das Gesprächsergebnis.

Im Dialog geht es darum, zuzuhören und gleichzeitig unsere eigenen Reaktionen und Widerstände wahrzunehmen, ohne darauf zu reagieren. Das bedeutet, über unser eigenes Netz von Gedanken und Annahmen hinaus zu hören, indem wir innerlich still werden.

Anstatt das Gesagte in unsere bereits bestehenden Denkschubladen einzuordnen und von dort aus zu reagieren, wird es möglich, ohne die üblichen Vorbehalte im Hier und Jetzt einander im gesprochenen Wort wahrzunehmen. Die Intention des achtsamen Wahrnehmens führt zu einer tieferen Erkenntnis des Selbst und des anderen und schafft eine neue Basis für das Gespräch. Erst wenn wir zuhören, ohne uns in eigenen Gedanken und Gefühlen zu verfangen, kann Raum für Verständigung und Neues entstehen.

Über das individuelle Zuhören hinaus gibt es noch eine weitere Ebene des Zuhörens, die in Gruppen kultiviert werden kann: das Hinhören auf das Ganze. Was will die Gruppe, von der ich ein Teil bin, als Ganzes zum Ausdruck bringen? Die Übung des gemeinsamen Zuhörens auf das, was jenseits der individuellen Befindlichkeiten liegt, ermöglicht den Zugang zu neuen Ebenen der Einsicht und des Gemeinschaftsgefühls. Auf dieser Ebene werden Dilemmata zwischen Interessen

der Einzelnen und des Gesamten fühlbar und können in weiteren Schritten des Dialogs bewusst thematisiert werden.

c. Erkennen der Annahmen, d. h. des hypothetischen, stets vorläufigen Charakters der eigenen wie fremden Erkenntnis

Alle Erkenntnis ist hypothetisch und vorläufig. Auch wissenschaftliche Erkenntnis ist abhängig von den Erkenntnisbedingungen der Kultur, der Epoche (Zeitgeist) und den Erkenntnisinstrumenten, z. B. Fernrohr und Mikroskop.

Die Vorläufigkeit der Erkenntnis wird besonders deutlich im Zusammenhang mit den Paradigmenwechsel, wenn neue Voraussetzungen für das Verständnis der Wirklichkeit geschaffen werden, z. B. beim Wechsel vom geozentrischen (Sonne dreht sich um die Erde) zum heliozentrischen (Erde dreht sich um die Sonne) Weltbild, von der Physik Newtons zur Relativitätstheorie oder weiter zur Quantenphysik, von der Negierung des Unbewussten hin zur Psychoanalyse. Alle Erkenntnis wird gefiltert durch die Subjektivität jeglichen Erlebens, ja die Realität wird sogar beeinflusst durch die Art Wahrnehmung und der damit verbundenen Erwartung selbst, z. B. als Heisenbergsche Unschärferelation.

Wir verkörpern die Haltung eines lernenden Menschen. Dies bedeutet, die Bereitschaft mitzubringen, offen zu sein für neue Ideen, für andere Perspektiven, zugleich offen zu sein dafür, lang gehegte Annahmen in Frage zu stellen und Neues zu lernen. Ich über eine erkundende Haltung ein. Ich gebe meine Rolle als wissende Person auf und entwickle echtes Interesse an dem, was anders ist als das, was ich bereits kenne. Damit ist eine Haltung von Neugier, Achtsamkeit, Agnostizismus und Bescheidenheit gemeint: „Ich weiß noch nicht, doch ich möchte gern mehr darüber erfahren“. Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, wieder Freude am Neuen und Unbekannten zu entwickeln und unsere kulturelle Konditionierung abzulegen, als Wissende auftreten zu müssen.

d. Um der geistigen Freiheit wegen Verzicht auf die Annahme der absoluten Notwendigkeit, der Unumgänglichkeit einer Meinung, Haltung, Sichtweise, Weltanschauung oder eines Glaubenssatzes

Notwendigkeiten schaffen mächtige Triebkräfte. Sobald man das Erleben bemerkt (die Vorstellung hat, einen entsprechenden Leibimpuls spürt, der von hinziehend oder zurückweisende Gefühlen begleitet ist), dass etwas notwendig ist, entsteht ein starker Impuls, etwas zu tun oder zu unterlassen.

Die Konflikte im Dialog – sowohl individuell als auch kollektiv – drehen sich oft um diese Vorstellung der Notwendigkeit. Bei allen ernsthaften Konflikten, ob nun in der Partnerschaft, in der Familie oder im Gruppendialog, geht es um verschiedene Sichtweisen des absolut, des unbedingt Notwendigen.

Im ernsthaften Dialog erwarten wir, dass verschiedene Vorstellungen vom absolut Notwendigen aufgedeckt werden und miteinander in Widerstreit treten dürfen. Dogmen und Tabus sollten aufgedeckt werden.

Dies ist eine Einladung dazu, die Wurzeln meines Denkens und Fühlens auszusprechen. Ich benenne also nicht nur das „Endprodukt“ (eine Meinung), sondern auch die zugrundeliegenden Beobachtungen und Erfahrungen, die (Vor-)Annahmen (Hypothesen, Vermutungen) sowie die Bewertungen (Vorurteile, Unterstellungen) die mich zu diesem „Endprodukt“ geführt haben.

Wenn wir die absolute Notwendigkeit in Frage stellen können, kann sich die Konfliktsituation entspannen. Der Dialog kann dann in eine neue kreative Phase eintreten. Erst in dieser inneren Freiheit der Infragestellung bisheriger Notwendigkeiten können neue Ordnungen der Notwendigkeit kreativ wahrgenommen werden.

e. Urteile suspendieren und Annahmen in der Schwebe halten

Unsere individuell unterschiedlichen Glaubenssätze, Interpretationen und

Annahmen – die oft nicht bewusst und selten hinterfragt – liefern den Zündstoff für endlose Missverständnisse und Konflikte. Im Dialog üben wir, unsere Annahmen, Sicherheiten, Emotionen und Urteile offenzulegen und in der Schweben zu halten, um die Feststellung oder Frage hinter der Feststellung oder Frage erkunden zu können. Im Dialog wollen wir unseren automatischen gedanklichen und emotionalen Muster auf die Schliche kommen. Ohne Unterbindung unserer spontanen (Re-)Aktionen und ohne einen Verlangsamungsprozess sind wir dazu kaum in der Lage. Sobald wir auf die offensichtlichen Meinungen und Fragestellungen in einem Gespräch eingehen, vergeben wir uns die Chance, auf einer tieferen Ebene zu sprechen und geraten leicht in eine wenig ergiebige Diskussion. Wenn wir gewohnheitsmäßige Reaktionen in der Schweben halten, sind andere Fragen möglich. Wir beginnen zu erkennen, was fehlt oder was das Weiterkommen behindert.

Eine tieferliegende Ordnung wird sichtbar, aus der heraus wir neu und anders denken können.

Der Sinn des In-der-Schweben-Haltens ist es, nicht nur eine Propriozeption des Körpers sondern auch eine Propriozeption des Denkens möglich zu machen, einen Spiegel zu schaffen, damit wir den Prozess und die Folgen unseres Denkens erkennen können. Wenn eine einzelne Person alle Sinnsetzungen im Geist in der Schweben halten kann, hat sie die Haltung des Dialogs.

Die allgemeine Schwierigkeit – beim Zuhören wie beim Betrachten – ist die, dass wir dann nicht wirklich zuhören, wenn wir durch einen „Zuhörer“ zuhören, und nicht wirklich betrachten, wenn wir durch einen „Betrachter“ betrachten. Was also ist erforderlich, um so tief in die Beobachtung zu gehen, dass wir uns selbst oder andere ohne einen „Betrachter“ ansehen oder uns selbst oder anderen ohne einen „Zuhörer“ zuhören können?

Bei uns Menschen ist dieses In-der-Schweben-Halten nicht sehr weit verbreitet. Unsere Entwicklung ist eher auf eine Art unmittelbare, impulsive Reaktion hin gerichtet gewesen, die dem Missverstehen und der Gewalt in Beziehungen Vorschub leistet.

Wir denken weiterhin die Gedanken, die uns gewalttätig machen.

In-der-Schweben-Halten bei Wut, Gewaltfantasien, Angst und ähnlichen Gefühlen und Gedanken ist möglich.

Wenn wir z. B. unsere Wut in der Schweben halten, werden wir erkennen, dass sie auf bestimmten Gedanken und Annahmen beruht, die sie in Gang halten. Nicht das Unterdrücken des Bewusstseins der eigenen Wut ist gefragt, auch nicht das Unterdrücken oder Ausführen der Symptome der Wut. Erforderlich wäre vielmehr, die Symptome in der Mitte gleichsam wie auf einem instabilen Punkt in der Schweben zu halten, so dass wir den ganzen Prozess betrachten können.

Diese Fähigkeit des In-der-Schweben-Haltens ist essenziell, um Gruppendenken zu enttarnen. Tief liegende und blockierende Denkmuster können sichtbar werden, wenn es einer Gruppe gelingt, ihre Reaktionen in der Schweben zu halten. Anstatt sich wie gewohnt auf eine bestimmte Denkrichtung zu fixieren und abweichende Meinungen nicht mehr zuzulassen, entsteht in diesem Schweben Zustand ein Raum für das bisher Unsichtbare, Ungesagte und Unerhörte: dies als Voraussetzung für Kreativität und Innovation.

Wenn man Annahmen in der Schweben hält, handelt man weder den Annahmen entsprechend noch unterdrückt man seine Annahmen, ist man weder überzeugt von seiner Annahme noch zweifelt man die Annahme total an, spricht man weder seine Annahmen über andere laut aus noch sagt man sich selbst, man dürfe so etwas nicht denken.

Man beobachtet den inneren Beobachter. Dies bedeutet, dass ich mich im Dialogprozess selbst beobachte und mich darum bemühe, mir meiner eigenen (Re-)Aktionsmuster im Denken und Fühlen bewusst zu werden.

Selbstbeobachtung meint, man wendet seinen Annahmen die volle Aufmerksamkeit zu, und zwar

- a. den mit ihr verbundenen körperlichen Impulsen (Erregung, Erstarrung, Angriff und Flucht als Kampfformen, erhöhter Blutdruck, Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttungen, Muskelanspannung oder -erschaffung etc.),
- b. dem Spektrum der auftauchende Gefühle (Angst, Ärger, Wut, Groll, Hilflosigkeit, Ekel etc.),
- c. den Gedanken (Beachten der Inkohärenz und Konfusion, des konkreten Denkvorgangs, der Abfolge der Gedanken etc.) sowie
- d. den wahrscheinlichen Auswirkungen auf uns selbst und andere.



f. Suche nach objektiver Wahrheit und nach Wirksamkeit, d. h. nach zu den gemeinsamen Zielen und Werten passenden Vorgehensweisen zur kooperativen Veränderung der Wirklichkeit

Es geht darum, die Realität intersubjektiv nachprüfbarer Bedingungen und Tatsachen des Daseins zu erfassen.

Tatsachen und Meinungen, Behauptungen und Beweise sowie Vermutungen und Belege werden sorgsam unterschieden.

Man bemüht sich, die Grenzen seines Wissens und Könnens im Blick zu haben. Unwissen ist in dieser Haltung kein Makel, sondern der Ansporn für kooperative Lern- und Forschungsprozesse.

Jede Veränderung, die wirklich zählt, muss im stillschweigenden, konkreten Denkvorgang selbst stattfinden, der Körperimpulse und Gefühle einschließt. Eine Änderung nur im abstrakten Denken wäre nutzlos. Das Ziel ist nicht, den Gehalt der Worte herauszufinden, sondern festzustellen, was sie bewirken.

Es ist ein Unterschied, ob man über eine seelische Verletzung nachdenkt oder ob man die Kränkung selbst unmittelbar denkt.

Wenn wir über eine Kränkung nachdenken, sagen wir damit, dass sie irgendwo da draußen ist und ich eine Abstraktion davon bilde wie bei einem Tisch.

Folglich bewirke ich gar nichts, denn die Kränkung ist nicht wie ein Tisch – ich bin die Kränkung.

Die Kränkung selbst zu denken bedeutet, den Gedanken spüribewusst für Leibimpulse und emotionale Reaktionen ganz durchzugehen und ihn hervorrufen zu lassen, was immer er hervorrufen will. Dies bedeutet, ihn im Körper und im Bewusstsein stehenzulassen, ohne ihn zu unterdrücken oder in die Tat umzusetzen. Wir halten die Aktivität in beiden Richtungen in der Schweben, lassen einfach den Gedanken sich enthüllen und betrachten ihn.

g. Suche nach Kohärenz, d. h. nach Stimmigkeit durch Erkenntnis der intra- und interpersonellen Widersprüche und deren gemeinsamer Überwindung

Wir können leicht erkennen, dass andere Leute blockiert sind, wenn es um bestimmte Fragen geht. Bei uns selbst die Blockaden zu erkennen, ist weitaus schwieriger, denn es macht uns zumeist Angst, unsere Angst zu betrachten.

Ohne sich dessen bewusst zu sein, vermeiden die Leute so die Konfrontation mit Widersprüchen in bestimmten Ideen, die ihnen vielleicht besonders am Herzen liegen. Es liegt jedoch gerade in der Natur einer solchen „Blockade“, dass sie eine Art „Unempfindlichkeit“ oder „Betäubung“ gerade hinsichtlich der eigenen Widersprüche bewirkt.

Offensichtlich ist also für die Entwicklung einer Dialogfähigkeit ein Bewusstsein der Natur der eigenen „geistigen Sperren“ entscheidend.



Wenn jemand wach und aufmerksam ist, wird er oder sie beispielsweise erkennen, dass er oder sie beim Auftauchen bestimmter Fragen stets ein flüchtiges Gefühl der Angst, z. B. als Scham oder Sorge, verspürt, das ihn oder sie am Nachdenken über diese Fragen hindert, während gleichzeitig ein Gefühl der Freude oder des Genusses seine oder ihre Gedanken in Anspruch nimmt, ihn oder sie ablenkt und ihn oder sie dazu bringt, sich mit anderen Fragen zu beschäftigen.

So kann er oder sie dem ausweichen, was ihn oder sie beunruhigen und aufscheuchen könnte. Könnte es uns gelingen, uns der subtilen Gefühlsregungen von Angst und Freude/Vergnügen bewusst zu werden, die unsere Fähigkeit blockieren, frei zuzuhören, wenn wir zusammenkommen?

h. Sich und andere radikal respektieren

Respekt heißt im Dialog-Zusammenhang, die andere Person in ihrem Wesen als legitim anzuerkennen. Respekt ist aktiver als Toleranz. Ich (er-)dulde nicht nur, sondern bemühe mich darum, die Welt aus der Perspektive der anderen zu betrachten.

Respekt im Dialog bedeutet die Position des anderen in dem Wissen anzuerkennen, dass man sie niemals vollständig verstehen kann. Ursprünglich stammt das Wort vom Lateinischen *respicere* ab als „zurückblicken, überdenken, berücksichtigen“.

Wenn wir etwas respektieren, nehmen wir das, was auf den ersten Blick offensichtlich ist, nicht als letztendliche Information an. Es geht nicht um das Gesagte und Gezeigte, sondern um das Gemeinte. Wir schauen erneut hin und berücksichtigen das, was sich erst auf den zweiten oder dritten Blick zeigt. Respektvoll mit anderen umzugehen, bedeutet anzuerkennen, dass wir komplexe Wesen mit vielen unterschiedlichen Facetten sind und in diesem Sinne nie in Gänze verstanden werden können.

Respekt bedeutet, durch das Zurückblicken und Überdenken die anderen in ihrer Komplexität ernst zu nehmen.

Eine gute Übung zur Kultivierung von Respekt ist, die anderen als vollkommen anders wahrzunehmen und davon auszugehen, dass wir nichts verstehen. Anstatt das Gegenüber in die gewohnten Kategorien einzuordnen, stellen wir fest, dass keine unserer Schubladen geeignet ist. Damit sind wir gefordert, andere neu und anders zu sehen. Das ist die Essenz des Respektierens.

i. Suche nach Wahrhaftigkeit in der Kommunikation

Subjektive Wahrhaftigkeit bedeutet, für einen bestimmten Moment eine Übereinstimmung der Erlebensbereiche (Wahrnehmen, Denken, Leib-Empfinden, Gefühl) und deren

passende Darstellung, verbal und paraverbal (Mimik, Gestik, Bewegung, Stimmklang, Handlung etc.) erreicht zu haben.

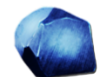
Diese Suche nach Wahrhaftigkeit ist die Voraussetzung dafür, sich selbst ins Dialoggeschehen authentisch einzubringen.

Die Fähigkeit, sich aus einer dialogischen Grundhaltung heraus einzubringen, bedeutet,

seiner eigenen Stimme einen authentischen, wahrhaftigen Ausdruck zu verleihen

Vorgehens-Modell für offene Dialog-Gruppen

- I. Themenoffenheit: Keine Aufgaben, keine Ziele
- II. Kreisstruktur ohne Tische – Group of all leaders
- III. Anfangsrunde – Wie geht es mir in meinem Leben? Was beschäftigt mich derzeit zentral?
- IV. Redestein wird aus der Mitte genommen und zur Mitte zurückgebracht, um den Gesprächs-Prozess zu entschleunigen
- V. Weitere Möglichkeit der Entschleunigung durch Anschlagen einer Klangschale in der Kreismitte – das bedeutet innezuhalten
- VI. Störungen der Aufmerksamkeit wird ein Vorrang eingeräumt
- VII. Berücksichtigung der Qualitätskriterien für Dialoge
- VIII. Die Assoziationen zu den aufkommende Themen werden gleichsam in die Kreismitte gegeben
- IX. Es kann nach einer Weile von der Assoziation zur Reflexion übergegangen werden
- X. Schlussrunde – Wie ging es mir in der Gruppe? Was bewegt mich? Welche Gedanken/Erfahrungen nehme ich aus der Runde mit?



und das zur Verfügung zu stellen, was einen in diesem Augenblick bewegt und beschäftigt.

Wir sprechen von uns und vom Herzen her. Damit ist gemeint, dass ich von dem spreche, was mir wirklich wichtig ist, mich wesentlich angeht. Ich rede nicht, um rhetorisch zu brillieren, zu theoretisieren, einen Vortrag zu halten. Ich fasse mich kurz.

Es geht darum, sich als ganzer Mensch einzubringen und nicht, wie gewohnt, Teile unserer eigenen Wahrheit zurückzuhalten. Die innere Selbstzensur zu überwinden, ist in sich selbst eine dialogische Übung, denn auch die Selbstzensur ist zumeist das Ergebnis unhinterfragter Annahmen und Begrenzungen.

Stattdessen gilt es, Vertrauen in die Stille zu entwickeln, verbunden mit dem Mut, in die Leere mit etwas hineinzugehen, das noch nicht zu Ende gedacht ist oder der herrschenden Meinung zuwiderläuft. Das kann bedeuten, dass wir anfangen zu sprechen, ohne zu wissen, was wir sagen werden. Wie in einer Jazzband lernen wir zu improvisieren und erschaffen dadurch etwas Neues als Gruppe. Dann erleben wir die Freiheit der offenen Kommunikation im schöpferischen Dialog.

4.4.8 Ausgewählte Kriterien für das ethisch Gesollte

Als Einzelmenschen existieren wir stets nur in Verbundenheit. Wir sollten also in unserer Ethikreflexion sowohl das Individuelle (die einmalige Begabung, das Besondere unserer Person) als auch das Überindividuelle (Gemeinschaftliche, Gesellschaftliche, Menschheitsbezogene, Mitwelteinschließende) berücksichtigen. Das, was wir sollen, ist also bestimmt davon, ob wir uns im Spannungsverhältnis von Einzelem und Gesamtem erkennen und wie wir uns entscheidend platzieren.

- Wir können bedenken, dass die von uns gewählten Regeln für das eigene Handeln zugleich auch von allen anderen Individuen zu befolgen sein sollten (Kategorischer Imperativ bei Kant).
- Es ist sinnvoll, bei der Formulierung von Regeln für den Umgang miteinander anzunehmen, dass man sich selbst in der Position des jeweils betroffenen anderen befindet (Goldene Regel aus Perspektivwechsel mit Einfühlungsvermögen). Dabei kann das allen Menschen innewohnende Empfinden und konstruktive Wollen eher angemessen erkundet werden, wenn ein Mensch zu sich selbst, zu seiner inneren Mitte, zur Stimmigkeit seines Lebensentwurfes gefunden hat.
- Hilfreich für die Überwindung der Spannung von Individuum und Gesellschaft ist auch, bei der Bestimmung von Regeln für den Umgang miteinander anzunehmen, dass man sich selbst in der Position der vergleichsweise am schlechtesten Gestellten befindet (Umkehrbarkeit der Lage, Berücksichtigung der Schwächsten als Qualitätsmerkmal einer Gesellschaft).
- Günstig für gemeinschaftliche Entwicklungen scheint es auch zu sein, wenn ein Individuum vernunftbegabt aufgrund vernünftiger Überlegungen zu Einsichten kommt (Mündigkeit bei Kant und Vernunftrechtslehre bei Habermas). Kriterien für Vernunft sind z. B., dass ein Mensch umfassend informiert ist, die Position des größten allgemeinen Nutzens einnehmen kann (Utilitarismusposition bei Bentham und Mill) und sowohl die Globalität der Ereignisse bezogen auf Menschheit, Ökologie, Ressourcenverbrauch, Artenvielfalt etc. (Weltblick) als auch einen langfristigen Zeithorizont (Weitblick) berücksichtigt.
- Es ist anzustreben, dass sich Menschen frei von Zwang auf Regeln für den Umgang miteinander längerfristig einigen (Anarchismus bei Landauer und herrschaftsfreie Diskursethik bei Habermas).
- Hilfreich könnte es auch sein, gemeinschaftliche Verträge und Regeln zu entwickeln, wenn man eigeninteressiert eine in sich schlüssige und zukunftstaugliche Ordnung für das Zusammenleben entwirft, ohne dabei zu wissen, welche Position in dieser Ordnung man selbst einnehmen wird (durch Unwissenheit gebrochenes Eigeninteresse).

a. Diskursethik der Kommunikationsgemeinschaft (J. Habermas):

Es geht in diesem Ethikkonzept darum, eine Gemeinschaft der Vernünftigen ethische Regeln und Menschenrechte entwickeln zu lassen. Eine Person, die ihre Rechte geltend macht, z. B. auf Schutz seines Lebens, auf Gesundheitsschutz, auf bestimmte bürgerliche Freiheiten, richtet auch Ansprüche, nämlich auf Respektierung dieser Werte, an andere. Darum ist diese Person verpflichtet, ihre Ansprüche vor anderen zu rechtfertigen und umgekehrt sich mit den Ansprüchen der anderen respektvoll auseinanderzusetzen. Sie tritt damit in eine Kommunikationsgemeinschaft ein, in einen Diskurs, d. h. einen sinnvollen – an „Spielregeln“, z. B. an Gewalt- und Herrschaftsfreiheit, an Folgerichtigkeit und Transparenz der Wertentscheidungen und Prämissen (Voraussetzungen wie z. B. Menschenbilder) gebundenen – Austausch von Argumenten. Sorgsamkeit der Argumentation und der Wortwahl wird zum wechselseitigen Gebot. Eine Partnerschaft oder Gemeinschaft zu konstituieren, erfordert also, gemeinsam „Spielregeln“ für ein entwicklungsförderliches dialogisches und multilogisches Miteinander zu bestimmen und zu erproben. Einige dieser Regeln werden in den folgenden Wertkonzepten dargelegt.

b. Mündigkeit und kategorischer Imperativ (I. Kant):

Kant formulierte einen Mündigkeitsanspruch als „sapere aude“ (Latein): „Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen ohne die Leitung durch eine andere Person.“

Die Kindheit kann man als Lebenszeit bezeichnen, in der einem aus existenzieller Abhängigkeit nichts weiter übrigbleibt, als gegenüber den Eltern (primären Bezugspersonen) zu allem „ja“ zu sagen. Wenn der Zeitpunkt kommt, sich gegen diese Minderjährigkeit aufzulehnen, dann tut man dies gewöhnlich noch ohne eigenes bewusstes Wertkriterium, weshalb die häufigste Strategie darin besteht, zu allem „nein“ zu sagen. Diese Lebenszeit könnte man als Jugend bezeichnen. Man ist noch nicht wirklich volljährig und erwachsen, bevor man es nicht schafft, differenziert zu bestimmten Dingen „ja“ und zu anderen „nein“ zu sagen, indem man sich nach seinem eigenen Verständnis der Innen- und Außenwelt richtet. Das Problem aber ist, dass unter dem „eigenen Verstand“ häufig nur die Ablagerung des Denkens anderer Personen während der Kindheit verstanden wird. Wenn das der Fall ist, schafft es nicht einmal die Jugend mit ihrer Rebellion, der Tradition etwas Neues und künftig Tragfähiges entgegenzustellen. Man tut und sagt schließlich Dinge so wie Vater oder Mutter, wie Ehemann oder Gattin. Am Ende verkörpert also die unmündige Person irgendeinen Vorfahren oder irgendeine Bezugsperson, aber nicht sich selbst. Unsere Emanzipation in Richtung auf Mündigkeit fordert von uns im alltäglichen partnerschaftlichen und gemeinschaftlichen Umgang, dass wir Übertragungsverhalten – also unsere kindlichen Reaktionen auf unsere ersten Bezugspersonen – und Manipulationsversuche aus Marketingtagen von Wirtschaft, Politik und Medienkonzernen von unserem eigenständigen Entscheidungsverhalten unterscheiden. Dies erfordert von uns eine freundlich-selbstkritische Hinterfragung unserer Handlungen: „Tue oder unterlasse ich dieses, weil meine Eltern es von mir als Kind, weil Werbung und Mode es von mir verlangt haben oder weil ich es für meine Entwicklung und die Entwicklung der Partnerschaft und Gemeinschaft als nutzbringend ansehe?“

Kant formulierte seinen Imperativ, sein Handlungsgebot wie folgt: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ In der populären Fassung als Goldene Regel: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem andren zu.“ Kants Menschenbild bestand darin, dass jeder vernünftige Mensch als Zweck an sich selbst existiere, nicht bloß als Mittel zum beliebigen Gebrauch für den Willen und Nutzen anderer. Der Mensch müsse in allen seinen sowohl auf sich selbst als auch auf andere gerichteten Handlungen gehorsam gegenüber dem allgemeinen Sittengesetz sein. Heruntergebrochen auf Beziehungen

schließt das zugleich ein, auf Austauschbarkeit (Reversibilität) der Seiten zu achten: „Erlaube und ermögliche ich anderen auch, was ich mir selbst erlaube und ermögliche?“ Es geht konkret um Gleichberechtigung, um Augenhöhe, um Gewalt- und Herrschaftsfreiheit unter uns Menschen. Dies Streben nach Gleichberechtigung und Gewaltfreiheit beginnt bei der Kommunikation in Partnerschaft und Gemeinschaft.

c. Verantwortungs-Ethik (H. Jonas):

Handle so, dass die Wirkungen deines Tuns verträglich sind mit der Permanenz menschlichen Seins. Die Ehrfurcht vor dem Menschen gebietet, dass wir den in Zukunft lebenden Menschen die Möglichkeit erhalten, in Frieden, Sicherheit und

Gesundheit, in hinreichendem Wohlstand, in Freiheit und Würde zu leben, dass wir im Menschentum ein Heiliges, das heißt unter keinen Umständen zu Verletzendes sehen. In diesem

Zusammenhang fällt

oft der Begriff der Nachhaltigkeit, was unter anderem bedeutet, dass man nur so viel der Natur entnehmen darf, wie diese nachwachsend regeneriert. Es geht zugleich um ein bewussteres Umgehen mit Innovationsrisiken, bei dem gewährleistet sein sollte, dass Innovationen, sollten sie sich als schädlich für Mensch und Natur erweisen, wieder weitgehend zurückzunehmen sein müssen, was z. B. bei der Nutzung der Kernenergie nicht der Fall ist. Auf den Menschen bezogen, hat sich in letzter Zeit der Begriff des enkeltauglichen Handelns durchgesetzt, was bedeutet, dass man den Enkeln und Urenkeln die Welt in einem besseren Zustand übergeben sollte, als der, in dem man sie vorgefunden hat. Damit verbunden sind die Bildungsherausforderungen in Richtung auf Förderung des Weltblicks und des Weitblicks.

Diese Verantwortungs-Ethik könnte als ökologischer Imperativ folgendermaßen formuliert werden: „Wähle einen solchen Lebensstil, den alle Menschen nachahmen können, ohne dass dadurch die Freiheit unserer Kinder und Enkel, denselben Lebensstil zu wählen, eingeschränkt würde.“²⁵

Verantwortungsethik beschreibt ein kulturelles Projekt der Hinwendung zur Idee der nachhaltigen Entwicklung. Diese „beschreibt einen weiteren Schritt in der Entwicklung der menschlichen Zivilisation hin zu einer Welt, in der die Würde und die Entfaltungsmöglichkeiten von Menschen überall auf dieser Welt heute und in Zukunft Kompass für gesellschaftliches, politisches und ökonomisches Handeln sind.“²⁶

d. Gemeinschaftsethik (A. Adler)

Das Gemeinschaftsgefühl bildet den Grundpfeiler der Individualpsychologie. Adler nannte seine Lehre Individualpsychologie, und meint damit das unteilbare Ganze eines jeden Menschen. Jeder Mensch ist ein „Unteilbares“, ein „Individuum“, Körper und Psyche sind ganzheitlich zu sehen. Adler sieht die einzelne Person in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit von der Gesellschaft und als Teil sozialer Prozesse. Das Gemeinschaftsgefühl hat seinen Ursprung in der frühen Beziehung zwischen Mutter und Kind. Es wird in den ersten Lebensjahren geprägt und wird zum unbewussten, relativ konstanten Persönlichkeitsanteil. Das Gemeinschaftsgefühl ist zur Lösung der drei von Adler genannten Lebensaufgaben „Arbeit – Liebe – Gemeinschaft“ von

Bildungs-Herausforderung: Welt-Blick

Wie kann eine Eigenverantwortung zusammen mit einer Verantwortung für die Gemeinschaft insgesamt, eine regionale Verantwortung zugleich mit einer globalen Verantwortlichkeit für die Menschheit und den Erhalt der sie umgebenden kulturellen und natürlichen Vielfalt konstruktiv-emotional besetzt werden?

Bildungs-Herausforderung: Weit-Blick

Wie kann ein wertkritisches Bewusstsein für den Augenblick zusammen mit einer Langzeit-Verantwortung (über viele Generationen hinweg – Enkeltauglichkeit – letztendlich bis zur Verfallszeit von Plutonium) für die individuellen bis global-gesellschaftlichen Entscheidungen und Handlungen konstruktiv-emotional besetzt werden?

zentraler Bedeutung. Im wachsenden Gemeinschaftsgefühl und in mitmenschlicher Verbundenheit sah Adler die Wurzel zur Förderung der Gesamtheit und zur Verhinderung der vom Menschen gemachten Katastrophen. Adlers positives Menschenbild kommt im folgenden Zitat zum Ausdruck: „Der Mensch ist von Natur aus nicht böse. Was auch ein Mensch an Verfehlungen begangen haben mag, verführt durch seine irrtümliche Meinung vom Leben, es braucht ihn nicht zu bedrücken; er kann sich ändern. Er ist frei, glücklich zu sein und andere zu erfreuen.“ Die individualpsychologische Lehre ist von demokratischen Idealen und einem humanistischen Sozialismus inspiriert und begreift den Menschen stets als soziales Lebewesen. Für Adler war der Mensch eingebettet in die Gemeinschaft der Mitmenschen, aus der sowohl die Fragen seines Lebens als auch die heilenden Antworten erwachsen. Die Höhe der Beitragsleistung eines Menschen zur allgemeinen Wohlfahrt, die Art wie er seine Lebensfragen löst, war für ihn der Gradmesser für seine psychische Gesundheit. Lebensangst und Minderwertigkeitsgefühl könnten nur durch eine tragfähige zwischenmenschliche Beziehung überwunden werden. Adler sah die menschliche Persönlichkeit als unteilbares Ganzes, die als souveräne und selbstbestimmende Macht, mit einem relativen Maß an Freiheit die Lebensumstände stilvoll verwertet ohne dabei biologisch oder durch ihr Milieu determiniert zu sein. Alle Lebensäußerungen haben nicht kausalen, sondern finalen Charakter, sind also auf Zwecke (wozu) und auf die Zukunft gerichtet.

e. Qualitäten einer Beziehungskultur (H.-J. Maaz) ²⁷

Die Entwicklung einer Beziehungskultur ist ein möglicher Weg zum wahren, echten Leben. Alles, was sich an innerer Wahrnehmung, Resonanz und Echtheit orientiert, bietet Chancen für Augenblicke des „wahren Lebens“. Dazu zählt, sich selbst zu erkennen, seine Entwicklungsbedingungen zu verstehen, die Verletzungen, Bedrohungen, Kränkungen und Einschüchterungen – vor allem aus der Kindheit – emotional zu verarbeiten, was heißt, Wut, Hass, Angst, seelischen Schmerz und Trauer geschützt und begleitet zum Ausdruck bringen zu können. Wer berechtigten Hass nicht zeigen kann oder darf, dem wird jede Chance in Richtung Gewalt recht sein. Wer nicht in Kontakt kommt mit seiner Angst, gerät eher in Panik als Angst vor der Angst. Wer seinen seelischen Schmerz nicht zulassen kann, der wird bedürftig bleiben und ein willkommenes Opfer für alle Versprechungen und Verheißungen sein. Wer nicht zu trauern gelernt hat, wird selbst unglücklich bleiben und stets daran interessiert sein, für Unglück zu sorgen.

Der nie endende Weg zum „wahren Leben“ besteht im Erkennen(Verstehen), im Fühlen und darin, das Ungeübte zu lernen sowie das individuell Tabuisierte und Verbotene zu tun zu wagen. Qualitäten im Einzelnen:

- Ich kenne mich selbst. Ich weiß, wer ich bin, was ich will und was ich kann. Ich weiß auch, was ich nicht bin, nicht will und nicht kann. Die wichtigste Arbeit ist, zwischen selbst und fremd, stimmig und auferlegt zu differenzieren. Ich kann „ich“ sagen. Ich teile mich mit, spreche von mir und mache klare Ansagen.
- Ich kann und will zuhören, zusehen und mich einfühlen.
- Ich akzeptiere Andersdenkende. Ich akzeptiere getrenntes Leben. In der psychischen Unterschiedlichkeit erlebe und bewahre ich meine Würde. Mit der Freiheit und Autonomie akzeptiere ich auch meine Einmaligkeit und Verantwortung.
- Ich kultiviere Gemeinsamkeiten. Der Wert der Individualität wird erlebbar durch einen eigenen Platz in Beziehung und Gemeinschaft.

4.4.9 Konzept einer Beziehungs- und Entwicklungsethik

Folgende fünf Schlüsselsätze können eine Neuorientierung im Beziehungssystem eröffnen oder eine bereits praktisch vollzogen psychosoziale Umorientierung geistig stabilisieren.

1. Ich bin, wer ich bin.

- a. **Ahnen, wer man wirklich ist:** Je mehr ein Mensch ahnt, wer er wirklich ist, wofür er auf dieser Welt lebt, was der Sinn und der Auftrag seines Lebens sein könnte, was ihn in diesem Leben lebendig hält, desto mehr kann er auch zu diesem Menschen werden. Wir können uns fragen: „Wer bin ich wirklich hinter all meinen Masken und Maskeraden, jenseits meiner Normen, Gebote und Verbote, Konventionen, Regeln, Rituale, Tabus und Prinzipien?“ „Was könnte mein Sinn, meine Bestimmung, meine Erfüllung, mein besonderer Weg durch dieses Leben sein?“ „Wie erreiche ich, dass ich mein einmaliges Leben lebendig mit viel Gelingen, Zufriedenheit und Einsprengseln von Glück leben kann und dass die Umstände meines Lebens, auch die Krisen und Konflikte und deren Deutung mich anregen, beleben, vitalisieren, initiativ und kreativ werden lassen?“
- b. **Mit sich selbst und der Mitwelt in Kontakt kommen:** Es geht darum, dass Menschen mit allem, was sie in sich und mit sich tragen, mit Licht- und Schattenseiten bekannt werden können und dürfen. Indem sie sich sowohl ihre hellen und schönen als auch ihre dunklen und schwierigen Seiten mutig mit liebevoller Achtsamkeit ansehen und in diese Aspekte ihrer selbst hineinspüren, können Menschen lernen, sich mit sich selbst – mit ihrem wahren Selbst, mit ihrem Wesenskern – zu befreunden, sich selbst zu lieben. Diese Freundschaft, Akzeptanz und Liebe zu sich selbst dient als Voraussetzung für ihre Fähigkeit zu tiefer Solidarität, Freundschaft und Liebe zu anderen.
- c. **In achtsame Dialoge über Lebensthemen eintreten:** Durch jede Begegnung, jede Situation, jeden Augenblick unseres Lebens scheinen alle derzeit für uns bedeutsamen Themen hindurch. Zu-hören und Zu-sehen bedeutet, auch hinter Worte zu hören und hinter Mimik und Gestik zu sehen. Nicht nur das Gesagte ist bedeutsam, sondern auch und vor allem das Gemeinte. Nicht nur das Gezeigte ist bedeutsam, sondern auch das Verborgene und Verheimlichte. Nicht nur das Getane ist bedeutsame, sondern auch das Unterlassene. Zu-hören und Zu-sehen sind jedoch nicht Hellseherei und Besserwisserei, sondern das sind Bestandteile eines Dialoges und Multiloges, in dem andere weder überzeugt noch überredet noch gezwungen oder gedeutet werden. Man begleitet achtsam und wohlwollend den besonderen Erlebensprozess in uns selbst und bei anderen Menschen: „Aha, so also erlebst du diese Situation und dein Leben.“
- d. **Selbstwerterleben an das Selbst binden:** Sich mit sich selbst zu befreunden, bedeutet, das Selbstwerterleben von der zerstörbaren und von uns selbst nur wenig beeinflussbaren äußeren Welt abzuziehen und in die innere Welt, in den Bereich unseres Selbsterlebens zu verlagern. Macht man beispielsweise Selbstwert am Erfolg im Beruf fest und man bleibt oder wird – aus welchen Gründen auch immer – erfolglos, verliert man Selbstwert. Ist der Beruf beendet, z. B. durch Eintritt ins Rentenalter, geht ebenfalls der ans Äußerliche fixierte Selbstwert in den Keller. Wenn man seinen Wert in seinem wesentlichen, ureigenen Selbst, in seiner „nackten Existenz“ verankert, behält man diesen Wert, auch wenn die äußeren Bedingungen widrig oder zerstört sind. Die förderliche Einstellung ist: „Ich bin die Person, die ich bin.“ „Ich bin okay.“ „Du bist okay.“
- e. **Sich von Bildern und Konzepten lösen:** Menschen können sich besser kennenlernen, wenn sie sich von ihren Selbstbildern sowie von den Erwartungsbildern anderer lösen. Wenn Gesang die ureigene musikalische Ausdrucksform ist, warum muss man dann unbedingt Geige lernen und warum singt man dann nicht? Wenn ein Mensch nicht mehr die Person werden will, die er nach eigenen Idealvorstellungen oder nach den Plänen anderer werden sollte, kann er damit anfangen, der Mensch zu werden, der er ist.
- f. **Stimmig werden:** Menschen sind Entwicklungswesen aus Verstand und Gefühl, aus Körper und Geist, aus Tun und Unterlassen, aus Materialität und Spiritualität, aus Diesseitigkeit und Jenseitigkeit (Transzendenz), aus der wir kommen und in die wir gehen. Diese Entwicklungs- und Erlebensbereiche können sich bei Menschen

zusammen entwickeln (assoziiieren) oder sich auseinanderentwickeln (dissoziieren), können sich unterstützen oder wechselseitig blockieren. Erlebensbereiche des Seins stimmig zu integrieren, wäre ein lohnendes Prozessziel.

- g. **Den inneren Kraftplatz oder sicheren Ort finden:** Menschen tragen in sich die Möglichkeit (das Potenzial) und die Fähigkeit (die Kompetenz und Kraft) zur Aktivität oder Passivität, zum Tun oder Unterlassen, zum Andere-Beeinflussen-Wollen oder Sich-von-anderen-Beeinflussen-Lassen. Menschen wissen häufig nicht, in welcher Lebenssituation und in welchem Maße es angebracht ist, zu handeln und zu gestalten oder abzuwarten und zuzulassen. Um dieses tiefere Wissen und um Sicherheit beim Umgang mit intrapsychischen und interpersonalen Konflikten und damit verbundenen seelischen Kränkungen und Verletzungen zu erlangen, ist es hilfreich, den inneren Ort konstruktiver Unentschiedenheit, den Platz produktiver Leere, den inneren Kraftplatz, die indifferente, kreative Mitte in sich kennenzulernen und für Entscheidungssituationen aufsuchen zu können.
- h. **Wege zur inneren Mitte beschreiten:** Ein Weg zur inneren Mitte ist der über die beharrlich-konzentriert-achtsame Einübung (Askese) von Meditation (leer) und Kontemplation (thematisch) als innere Versenkung. Ein anderer Weg führt über Ekstase und Trance. Ein dritter Weg zur inneren Quelle der Kraft führt über stetes Üben von Aufmerksamkeit und Wachheit. Ein vierter Pfad nach innen ist der von Liebe und Hingabe. Viele weitere Pfade führen zur schöpferischen Mitte, zum kreativen Kern. Es lohnt sich, diese Pfade ühend und genießend zu beschreiten.
- i. **Sich selbst verwirklichen:** Jede Person verleiht ihrem eigenen Leben Richtung, Ziel und Sinn.
Es geht darum, dass Menschen sich selbst begegnen, um sich kennen, einschätzen, wertschätzen und lieben zu lernen. Es geht darum, dass Menschen experimentell herausbekommen, was sie fühlen, welche Bedürfnisse sie leiten, wer sie sind und was sie wollen, um sich selbst zu entscheiden, worauf sie sich einlassen können und wollen. Sie selbst überwinden mutig ihre Entwicklungsängste, ihre Veränderungswiderstände, nicht jemand anderes an ihrer Stelle.

2. Ich erkenne die Tatsachen der Existenz an.

- a. **Die seelisch-geistige Welt verstehen:** Viele Menschen kennen die sich von technischen oder physikalischen Wirkmechanismen unterscheidenden Wirkprinzipien der seelisch-geistigen Welt nicht oder erkennen sie nicht an. Viele Menschen übertragen aus dieser Unkenntnis heraus die Wirkmechanismen der materiellen und wirtschaftlichen Welt auf ihre seelisch-geistige Welt und kommen dadurch zu Fehlschlüssen, die ihre Entwicklung blockieren können. Derlei Unkenntnis des Inneren kann Frustration und psychisches Elend auslösen.
- b. **Balance von Autonomie und Interdependenz:** Jeder Mensch ist ein einzigartiges, besonderes Wesen, im Rahmen der inneren (genetischen, epigenetischen, herkunftsbezogenen) und äußeren (sozialen, kulturellen, politischen, wirtschaftlichen) Entwicklungsspielräume frei und autonom in seiner Lebensgestaltung. Jeder Mensch ist zugleich als soziokulturelles Wesen auf andere angewiesen wie andere auf ihn angewiesen sind. Zu leben bedeutet, entscheiden und handeln zu müssen im Spannungsfeld von Individuum und Gesellschaft, von Autonomie und Interdependenz, von Sehnsucht nach Freiheit und Sehnsucht nach Geborgenheit. Es gilt, diese Lebensaufgabe anzunehmen und die sich ergebenden psychischen und sozialen Spannungen konstruktiv zu bearbeiten.
- c. **Wer sich ändern will, höre auf, sich zu ändern:** Was man nicht haben will, das kriegt oder behält man. Menschen sollten sich mit dem Veränderungs-Paradox vertraut machen: „Höre auf, dich verändern zu wollen und zu sollen. Beginne, alles in deinem Leben und Erleben mit mutig-freundlicher Aufmerksamkeit zu betrachten - was du wann, wo und wie über dich selbst oder im Zusammensein oder Getrenntsein mit anderen denkst und fühlst, spürst und empfindest, tust und

unterlässt, sagst und verschweigst, was dir an dir oder anderen gefällt oder nicht gefällt: all dies gilt es mit offenem Staunen voll anzunehmen: „Aha, das geschieht also in und mit mir.“

Dann entsteht die Chance, dass du dich veränderst. Es geht darum, dass Menschen anfangen zu erleben, wer sie wirklich in Bezug auf sich selbst und auf andere sind, anstatt weiterhin die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wer sie – nach eigener oder meist fremder Maßgabe – sein sollten. Es geht darum, den Sprung von Ideal- oder Wunschbild hin zum Realbild der Persönlichkeit einschließlich der Akzeptanz der eigenen Schatten, also der Abweichungen der Realität vom Wunsch, zu wagen, auf den Teppich der Möglichkeiten und Begrenzungen zu kommen. Nur vom Teppich aus, nicht von den Wolken kann man abspringen. Aus den Wolken kann man nur fallen. Aus der Selbstentfremdung heraus ist kein wirklicher Wandel zu sich selbst hin möglich.

- d. **Man kann andere nicht ändern, nur sich selbst:** Auch hier gilt ein Veränderungs-Paradox: „Höre auf, andere verändern zu wollen, sondern verändere dich selbst so, dass in dein Leben mehr Sinn, Freude, Aktivität, Initiative, Selbstverantwortung, kreative Gestaltung, Liebe und Glück einfließen können. Erst dann haben die anderen eine Chance, sich in die für sie günstige Richtung auf dich zu oder aber auch von dir weg zu verändern. Ob sie es jedoch auch wirklich wollen und tun und ob es die Richtung ist, die du dir wünschst, liegt nicht in deiner Macht.“ Wenn Menschen von anderen Veränderungen erwarten, machen sie sich von denen abhängig. Denn verändern sich die anderen nicht in die gewünschte Richtung, bleibt man letztendlich im passiven Defiziterleben, in Frustration, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Wut und Groll verfangen. Wer jedoch seinen Manipulationswahn überwindet, wird unabhängig, selbstwirksam und handlungsfähig.
- e. **Liebe wird mehr, wenn man sie verschenkt:** Eine weitere Tatsache seelisch-geistiger Existenz besteht darin, dass Liebe nicht weniger wird, wenn man sie verschenkt. Liebe kann man an sich selbst und an andere Menschen verschenken. Mit jedem Geben, mit jeder Liebesbotschaft wächst die Liebesfähigkeit eines Menschen. Liebe ist – und dies ist ein wesentlicher Unterschied zur Welt der Materie – eine unbegrenzte innere Ressource. Wer aktiv liebt, ist frei und muss nicht darauf warten, geliebt zu werden. Durch eigene Liebe öffnet man sein Herz. Ins geöffnete Herz kann fremde Liebe einströmen, die sich anreichert, wenn man Zugang zur primärnarzisstischen Selbstliebe gefunden hat: „Heute liebe ich mich, insbesondere das Kind in mir, auch wenn es damals nicht genug Liebe von seinen Eltern bekommen hat.“ Wer in psychosozialen Zusammenhängen Freundlichkeit, Wärme, Zuneigung, Mitgefühl, Verständnis und Liebe gibt, bekommt allein schon durch sein Geben ganz viel zurück, nämlich er kann dabei seine Grundbedürfnisse nach Selbstwirksamkeit, Orientierung, Gestaltung und Kontrolle befriedigen. Je mehr ein Mensch aktiv liebt, je mehr er Liebe als aktiven Prozess des Gebens gestaltet, je mehr er dabei auf Rückzahlung durch Geliebt-Werden verzichtet (dann verkäme die aktive Liebe nur zu einem manipulativen Mittel, Liebe anderer erlangen zu wollen) desto mehr Liebe erlebt und erfährt er.
- f. **Der Tod gehört zum Leben:** Leben erlebt man als in Teilen planbar und in Teilen zufällig oder als zwangsläufig. Unser Tod zum Beispiel ist zwangsläufig, der Todeszeitpunkt ist eher zufällig, wobei mit steigendem Alter und abnehmender Gesundheit die Todeswahrscheinlichkeit steigt. Der Todeszeitpunkt kann jedoch auch via Selbsttötung geplant werden. Wir gestalten unser Leben und werden von den situativen Bedingungen des Augenblicks und des Aufenthaltsortes sowie von den allgemeinen Rahmenbedingungen unserer Existenz (Zeitgeist) gestaltet. Wir passen das Leben an uns an und passen uns den Lebensbedingungen an. Es geht darum, die existentielle Tatsache anzuerkennen, dass Leben ein ungesicherter, unvorhersehbarer, nur zum Teil plan- und gestaltbarer Prozess voller Krisen, Konflikten, Problemen und Risiken, aber auch voller Chancen und positiver Überraschungen und unerwarteten Wendungen zum Guten hin ist. Sicher ist, dass

das materielle Leben mit dem Tod endet. Unklar ist jedoch, ob der Tod das Ende unserer seelisch-geistigen Existenz ist. Es ist heilsam, sich mit den Unklarheiten im Dasein, mit dem Nicht-Wissen-Können im Leben anzufreunden, um nicht in die Persönlichkeitsentwicklung meist einengende Falle religiöser und politisch-ideologischer Dogmen zu tappen. Wenn man Angst vor dem Tod hat, wird das ganze Leben eingefärbt von dieser Angst. Es geht darum, die Angst vor dem Tod in Gestaltungskraft für ein Leben im Hier-und-Jetzt zu transformieren, so dass man ein weitgehend angstfreies und erfülltes Leben führen kann.

- g. **Auch Schmerz gehört zum Leben:** Mit dem Tag unserer Zeugung treten wir ein in eine Welt der Widersprüche, der Paradoxien, der körperlichen, geistigen, kulturellen und sozialen Begrenzungen. Wir sind verfangen im Spannungsfeld der Urkonflikte von Leben und Tod, Werden und Vergehen, Trieb- und Ethiksteuerung, Bedürfnis und Wille, Leib und Seele, Materialität und Spiritualität, Ordnung und Chaos, Stimmigkeit und Verwirrung, Erhabenheit und Trivialität, des Einfachen und Komplexen, von Durchblick und Undurchschaubarkeit, Verständnis und Verzweiflung, Singularität und Konformität, Individuum und Gesellschaft, Sinnkonstruktion und Sinnfindung, Sinnlosigkeit und Sinnhaftigkeit. Leben ist auch Schmerz, Leid, Verletzung, Verzweiflung, Verstörung, Versagen und Scheitern - aber nicht nur. Manchmal finden wir Konfliktlösungen und entwickeln wir uns. Das sind Momente des Glücks. Manchmal verwickeln wir uns, verzweifeln, resignieren und erstarren. Das sind Momente des Elends. Es geht im gelingenden Leben darum, die Momente des Glücks zu mehren und mit Momenten des Elends konstruktiver, selbstverständlicher umzugehen.
- h. **Unvollkommenheit gehört zum Leben:** Traumata (Verletzungen, Kränkungen, Miss- und Verachtungen, Misshandlungen, Vernachlässigungen, Überforderungen, Missbrauch...) tun weh. Deshalb werden sie häufig vergraben. Meist mit Unterstützung von Entwicklungsbegleitenden können Menschen lernen, ihre Irrtümer, Illusionen, Fehler, Mängel, Schwächen, geplatzten Träume, Ängste und Verstörungen mit liebevoller Aufmerksamkeit zu betrachten und diese anzunehmen. Ein Weg zu diesem Ziel besteht darin, dass man lernt, erlebte Unvollkommenheiten durch Perspektivwechsel und andere Formen der Distanzierung zu entdramatisieren. Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst. Früher nannte man diesen Weg zu sich selbst Humor. Mit Humor kann man die eigenen Unvollkommenheiten besser ertragen. Humor ist ein gutes Mittel gegen narzisstische Allmachtsversuchungen. Wer unvollkommen ist, kann sich noch entwickeln. Vollkommene Menschen sind in dieser Beziehung arm dran. Jeder Mensch ist liebenswert einschließlich seiner Stärken und Schwächen, seiner Licht- und Schattenseiten. Ich mag mich mit meinen Schwächen. Ich muss sie weder ignorieren noch muss ich mit ihnen kokettieren.
- i. **Lebenssinn muss man sich schaffen:** Es gilt zudem, die existentielle Tatsache anzuerkennen, dass das gesamte Leben ein psychosozialer Konstruktionsprozess ist und damit auch Sinn im Leben eine zum Teil sozial übernommene intersubjektive, zum Teil ureigene Konstruktion ist. Es gibt keinen Sinn außerhalb dessen, was wir als sinnvoll definieren und leben. Philosophen, Religionsstifter und Religionsverwalter bieten uns ihre Sinnideen an, um uns von der Mühsal der eigenen Sinnkonstruktion scheinbar (dem Scheine nach) zu entlasten. Aber auch die Entscheidung für den Glauben, für Sinnübernahme liegt letztendlich in der Verantwortung jeder einzelnen Person. So, wie man ein und dasselbe Glas als halb voll oder halb leer bezeichnen kann, kann man sich zumeist – außer in schweren emotionalen, körperlichen oder intellektuellen Krisen – jederzeit entscheiden, das Leben als sinnvoll oder sinnlos, optimistisch oder pessimistisch, mit Gestaltungsfreude oder Gestaltungsbedenken zu betrachten und entsprechend zu gestalten (Sich selbst erfüllende Prophezeiung). Nahezu jeder Mensch hat es in der Hand, zu entscheiden, woran er den Sinn und Wert seines Lebens, woran er ein erfülltes Dasein festmachen will.

3. Neues ist Treibstoff für Entwicklung.

- a. **Das Selbst entwickelt und verwirklicht sich im Neuen:** Das wahre Selbst eines Menschen, sein einmaliges, besonderes Sein verwirklicht sich vor allem im Neuen, an der Grenze von Nicht-Mehr und Noch-Nicht. Dort ist vieles offen, vieles möglich. Dort können alte eingefahrene Gewohnheitspfade experimentierend verlassen werden, können neue Möglichkeiten aufkeimen, können neue Driftzonen – ein Ausdruck aus der Systemtheorie – der Entwicklung gebahnt werden. Dort begegnet man zugleich seinen Ängsten (der Neuangst, der Versagensangst, der Angst vor dem Unvertrauten und Fremden), aber auch seinem Urvertrauen ins Leben. Wachstum, Entfaltung, Entwicklung ist ein Prozess der fortwährenden Erweiterung, Differenzierung und Umorganisation durch die Aufnahme, die Assimilation des Neuen, des Fremden und Unbekannten in Richtung auf mehr Stimmigkeit, Konsistenz²⁸, Konkordanz, Kongruenz und Einverständnis. Je stimmiger wir unser Leben zu gestalten vermögen, desto widerstandsfähiger (resilienter) werden wir gegenüber Krisen und Konflikten. Zwar ist nicht alles Neue besser, aber alles Bessere ist neu. Es geht darum, experimentell im Neuen den Keim des Besseren zu entdecken und das Neue wieder loszulassen, das keine Verbesserung verspricht. Es geht um die Lebenseinstellung der Neufreude. Es geht darum, nicht der Gier nach Neuem zu verfallen, sondern sich für das Neue zu öffnen, auf Entdeckungsreise zum Neuen und Guten und damit in Richtung auf Heilsames und Wachstum Förderndes zu gehen und sich am guten Neuen zu erfreuen.
- b. **Wo die Angst ist, da geht es entlang:** Solange die Neufreude eines Menschen wenig entwickelt ist, macht ihm Neues, Fremdes, Unbekanntes zumeist so viel Angst, dass eine experimentelle Lebensführung undenkbar erscheint. Wenn Menschen sich Neuem zuwenden, beginnen Instanzen in ihrer Person, die für die Aufrechterhaltung ihres Ist-Zustandes (Status quo), ihres Selbstbildes und Selbstverständnisses verantwortlich sind, angesichts des Neuen zu rebellieren. Dann versucht das Ego, der Bewahrer der Persönlichkeit, der Gewohnheitsfetischist, die Beharrungsinstanz in uns, die Macht an sich zu reißen. Diese Ego-Instanzen gaukeln uns Menschen dann lebensbedrohliche Konsequenzen vor, sollten wir uns auf das per se bedrohliche Neue einlassen. In Wirklichkeit fühlen sich jedoch die Ego-Instanzen in ihrer Existenz bedroht. Deshalb gilt der Leitsatz: Wo die Angst vor dem Neuen am stärksten ist, da entlang geht zumeist der Entwicklungsweg. Neuangst – diese uns hellwach und umsichtig machende Erregung – wird so zu einem Kompass ins Neue hinein. Wenn Sie Ängste spüren, atmen Sie tief aus – das Einatmen macht Ihr Körper von ganz allein, aber achten Sie darauf, dass sie zuerst in den Bauch atmen – und dann gehen Sie ihren Weg weiter – nur nicht am realen Abgrund. So können Sie Ihren Neuängsten die konstruktiven Seiten abgewinnen und sie Schritt für Schritt in Neufreude transformieren.
- c. **Sich täglich neu entwerfen:** Wenn wir Gewohnheiten, Alltagsrituale, Charaktermuster, eingefahrene Schemata des Denkens, Fühlens und Handelns verändern wollen, müssen wir uns auf den Entscheidungsaspekt der Gewohnheiten fokussieren, der von Wünschen oder Ängsten bestimmt sein kann und aus Tun oder Unterlassen, aus Annäherung oder Vermeidung, aus Herangehen oder Abwehr bestehen kann: „Was unterlasse ich, indem ich dies tue?“ „Bestimmen mich gerade meine Wünsche oder meine Ängste?“ „Will ich das, was ich gerade tue, wirklich tun?“ „Tut das, was ich gerade tue, mir gut?“ „Was wäre etwas Neues in dieser Situation?“ Man kann sich nicht nicht entscheiden, denn auch die Entscheidung, sich nicht entscheiden zu wollen, ist eine Entscheidung. Wir machen uns klar: Leben ist eine Mischung aus Festlegung durch die Umstände, aus geplanter Selbstverwirklichung und aus zufälligen Ereignissen. Leben ist grundsätzlich unsicher, ungesichert und findet real beeinflussbar nur im Hier-und-Jetzt, also im gegenwärtigen Prozess statt. Leben ist also grundsätzlich ein

experimenteller Entscheidungsprozess. Zu leben heißt ständige Erneuerung – sowohl materiell-zellular als auch seelisch-geistig. Lebendigkeit im Leben drückt sich aus in dem übenden Versuch, sich täglich neu zu entwerfen.

- d. **Glück basiert auf Neufreude:** Aus Angst vor der Angst in Verbindung mit dem Abenteuer des Neuen verhalten sich viele Menschen nach dem Grundsatz: „Lieber das bekannte Elend als das unbekannte Glück.“ „Nur kein Experiment.“ „Was sich bewährt hat, wird behalten.“ „Damals war alles besser.“ Angst vor Glück, das Nicht-Zulassen freudvoller Erfahrungen, von Leichtigkeit und Lachen, von Wohlgefühl und Humor ist verbreiteter, als man es sich eingestehen möchte – auch bei sich selbst: „Den Vogel, der am Morgen singt, den fängt am Abend die Katz.“ „Tages Arbeit, abends Gäste sei dein künftig‘ Zauberwort.“ „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ „Wer lacht, hat den Ernst des Lebens nicht verstanden.“ „Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis tanzen – und bricht ein.“ Die Angst vor dem Neuen, dem Fremden und Unbekannten ist die zentrale Glücksverhinderin. Glück – dieser Zustand von freudigem Einverstandensein mit dem was gerade ist, von Angekommensein mitten im Leben, von unverbrüchlicher Zuversicht im Sein – ist jedoch machbar, basiert auf Neufreude und dem Mut zum Experiment. Es geht darum, sich täglich ein wenig mehr für das Neue zu öffnen und Zugang zu einer lebendigen experimentellen Lebensführung zur Ermöglichung von vielen Momenten des Glücks zu finden.
- e. **Gewohnheiten überprüfen und ändern:** Gewohnheiten sind übernommene und mehr oder minder willkommene, den Alltag erleichternde bis schädliche Trancezustände. Alles, was wir unter Ausschaltung unseres immer nur sehr begrenzt zur Verfügung stehenden Wachbewusstseins mit seinem expliziten Gedächtnisanteilen erledigen, alle durch unser implizites Gedächtnis gesteuerten Automatisierungen von Handlungen sind Situationen von Alltagstrance. Als konstruktive Routine, als alltägliche Übung können Gewohnheiten uns Menschen entlasten, so dass wir das eingeeengte Wachbewusstsein auf Wichtiges und Neues konzentrieren können, und uns so in unserer Lebendigkeit unterstützen. Gewohnheiten, die ehemals nützliche Problemlösungen dargestellt haben, die in der Vergangenheit konstruktiv und nützlich waren, können sich jedoch unter sich ändernden Lebensbedingungen als hinderlich oder schädlich erweisen, können für die Gestaltung der Zukunft destruktiv sein. Gewohnheiten als Süchte engen die Möglichkeiten der Entfaltung von Menschen ein und werden zu einem gläsernen Gefängnis für das wahre Selbst, für die sich nach freier Entfaltung sehnenenden Seele. Es lohnt sich, dass Menschen ihre Gewohnheiten ab und an auf Tauglichkeit für die lebendige Gestaltung ihres künftigen Lebens hin überprüfen (Gewohnheits-TÜV). Überflüssig gewordene Gewohnheiten abzulegen, mit störenden Gewohnheiten zu brechen, ermöglicht uns Menschen, freier für Neues zu werden.
- f. **Begrenzende Muster erkennen und auflösen:** Hinter den – oft recht unterschiedlichen – Erscheinungsweisen der Worte, Taten, Vermeidungen und Unterlassungen kann sich ein durchgängiges Muster oder Schema verbergen. Beispielsweise kann bestimmten Handlungen ein einschränkendes Leitmotiv zugrunde liegen, das sich seit der Kindheit eingepägt hat: „Wenn ich brav und fleißig bin, wird man mich mögen, sonst nicht.“ „Ich muss besser sein als die anderen, um etwas wert zu sein.“ Beispielsweise können bestimmte Entscheidungen und Handlungen geprägt sein durch die Konstellationen der Kindheit, die man permanent reinszeniert: Man wählt sich einen Partner oder eine Partnerin, die Vater oder Mutter ähnlich sind, obwohl die Beziehungen zu den Eltern wenig nährend waren. Diese Wahl erfolgt mit der tragischerweise nicht zu erfüllenden Hoffnung, endlich die unerlösten Kindheitssehnsüchte in ähnlicher Konstellation einlösen zu können. Es geht darum, dass Menschen ihre Entwicklung zum Besseren, zur Zufriedenheit und zum Glück verhindernden Muster und Festlegungen erkennen, auf deren Grundlage sie zu Fehlentscheidungen kommen, die sie einschränken und mit denen sie Ihre Entwicklung blockieren, die für sie

insgesamt wenig nährend sind. Diese Muster lösen sich in einem Prozess mutig-freundlicher Aufmerksamkeit im Hinblick auf störende Gedanken, Gefühle, Leibempfindungen und Verhaltensweisen auf. Durch ergänzende Visionsarbeit (Erlaubnis von Wünschen und Sehnsüchten) gelangen Personen zu neuen, ihre Entwicklung zu sich selbst hin unterstützenden Gestaltungsprinzipien für ihr Leben.

- g. **Sich mit Prozesshaftigkeit des Daseins anfreunden:** Dogmen, Glaubenssätze, Abstraktionen, Konzepte, Prinzipien und Regelungen können unter bestimmten Bedingungen hilfreich sein. Im Hinblick auf Persönlichkeitsentwicklung als Umgang mit dem Neuen stellen sie jedoch größtenteils vergebliche Versuche dar, den Fluss des grundsätzlich unkontrollierbaren und unsicheren Lebens kontrollierbar zu machen. Sie begleiten die Abwehr- und Schutzmechanismen der Rationalisierung und Intellektualisierung. Verallgemeinerungen und Festlegungen erkennt man an Formulierungen wie „immer“, „nie“, „alle“, „generell“, „allgemein“, „prinzipiell“, „grundsätzlich“, „es gilt, dass...“, „es ist so, dass...“, „selbstverständlich“, „in der Regel“, „man sagt“, „die Wissenschaft stellt fest“, „wir“, „die meisten“, „Menschen sind so, dass sie.“ Lebenskluge Menschen verallgemeinern und legen fest in dem Wissen, dass jede Situation, jeder Mensch einmalig und einzigartig ist, versuchen also mit einem Minimum an Verallgemeinerungen und Festlegungen auszukommen. Für sie gilt der wissenschaftliche Grundsatz, dass jegliche Abweichung die Verallgemeinerung aufhebt: Ein schwarzer Schwan zerstört die Behauptung, dass alle Schwäne weiß seien. Weil Leben Prozess ist, weil alles fließt, steigt man niemals zweimal in denselben Fluss. Es geht darum, sich mit der realen Prozesshaftigkeit, mit der realen Ungesicherheit seines vorübergehenden Daseins anzufreunden und für seine seelisch-geistige Entwicklung Gewinn aus dieser Existenz Tatsache zu ziehen.

4. Entschiedenenes Handeln ist Weg und Ziel.

- a. **Sich seiner Entscheidungen bewusstwerden:** Menschen treffen täglich eine Fülle von Entscheidungen, ohne dass diese in vielen Fällen als solche bewusst werden. Werden Entscheidungen nicht bewusst, spricht man von Routine oder Gewohnheiten. Will man Gewohnheiten ändern, braucht man dazu Entscheidungsbewusstheit. Es geht darum, dass Entscheidungssituationen als im eigenen Verantwortungsbereich liegend bewusstwerden. Bewusste Entscheidungen konfrontieren uns mit der Endlichkeit und Begrenztheit unseres Daseins. Die Entscheidung ist der Tod der Möglichkeiten. Aus Todesangst heraus werden Entscheidungen häufig aus dem Bewusstsein getilgt. Es geht darum, Entscheidungsbewusstheit als Grundlage für Entscheidungsfähigkeit und für ein selbstbestimmtes, kreatives Leben zu entwickeln.
- b. **Entscheiden heißt Abschied nehmen:** Entscheidungen tun weh, denn jede Entscheidung bedeutet ein Abschied von Alternativen, ist ein kleiner Tod im Spektrum der Möglichkeiten der Lebensentwürfe. Weil verbunden mit Verzicht auf alternative Handlungs- und Lebensmöglichkeiten, können uns Entscheidungen – als Trennungen von der Welt des Möglichen - Angst machen. Es geht darum, die Scheidungsqualität in der Ent-Scheidung als Abschied zu bearbeiten und unter geschützten Bedingungen Schmerz und Trauer dieser Abschiedssituationen „durchzuarbeiten“.
- c. **Sich ganzheitlich-intuitiv entscheiden:** Echte Entscheidungen sind ganzheitliche Prozesse, die Wahrnehmen, Denken, Leibempfinden und Fühlen einbeziehen und aufeinander beziehen. In ganzheitlicher Entscheidung verbinden sich geklärte Kognition, differenzierte Emotion und spürbewusste Psychomotorik zu einem komplexen, übersummativen, intuitiven, auf Handeln ausgerichteten Prozess. Es geht darum, in diese Dimension intuitiv-komplexer Entscheidung einsteigen zu lernen.
- d. **Aus Ambivalenzfallen entkommen:** Ohne Entscheidungen bleiben wir in der Ambivalenzfalle stecken – alles scheint gleich wert, deshalb stagniere und

resigniere ich – und können wir uns nicht weiterentwickeln. Es geht darum, sich innere Widersprüche und Ambivalenzkonflikte (einerseits, andererseits) zu verdeutlichen, zum Teil eine Weile auszuhalten, aber letztendlich durch ganzheitliche und vollständige Entscheidungen aufzulösen oder zu überwinden.

- e. **Selbstverantwortlich handeln:** Entscheidungssituationen können auch als Chance zur Konzentration der Aufmerksamkeits- und Handlungsenergie erkannt werden. Bewusste, klare Entscheidungen können als Grundlage für bewusstes, selbstverantwortliches, selbstklärendes, selbstwirksames und damit selbstwerterzeugendes Handeln erfahren werden. Erst wenn ein Mensch alles, was er tut und unterlässt als Ergebnis seiner Entscheidungen anerkennt, kann er die volle Verantwortung für sein Leben übernehmen, und zwar so weit, wie seine Verantwortung tatsächlich reicht. Er wird im Rahmen der überindividuellen Begrenzungen - z. B. durch genetische Voraussetzungen, Sprache, Kultur, Wirtschaftsform, Zeitgeist, klimatische und ökologischen Bedingungen - autonom und souverän in seiner Lebensgestaltung.
- f. **Vom Entscheiden zum Handlungsexperiment:** Entscheidungen sind erst dann wirklich entwicklungsfördernd, wenn sie in Handlungen – in ein Tun des Neuen und Guten (Förderlichen) und ein Unterlassen des Alten und Schlechten (Hinderlichen) – münden. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es (E. Kästner). Der Weg zu Neuem und Gutem, der Weg zur kritisch reflektierten Selbsterkenntnis führt über experimentell-handelnde Selbsterkundung. Erkenntnisse über sich und über seine derzeitigen Handlungsalternativen sind dann besonders wertvoll, wenn diese in sorgsam vorbereitete und aufmerksam begleitete Handlungsexperimente münden. Experimente können scheitern, dürfen auch fehl gehen. Wir können viel, möglicherweise am meisten aus unseren Fehlern lernen, wenn diese mit freundlicher Aufmerksamkeit frei von Selbstvorwürfen und Selbstmitleid angenommen werden. Eine selbstwertfördernde Fehlerkultur im Selbst- und Fremdbezug ist anzustreben, will man seine Entwicklungspotenziale im sozialen Miteinander voll entfalten.
- g. **Deutungsautonomie bewahren:** Häufig wird unser Leben durch Entscheidungen und Handlungen anderer Menschen, durch innere und äußere Wirtschafts-, Politik- und Naturereignisse bestimmt, indem uns Entwicklungsmöglichkeiten geboten oder entzogen werden. Auch wenn wir nicht alle Situationen in unserem Leben beeinflussen können, haben wir dennoch fast immer – ausgenommen in Situationen psychischen Elends – unsere Deutungsautonomie: Zumindest können wir zumeist entscheiden, wie wir die Tatsachen unserer Existenz, die Ereignisse in unserem Leben einordnen und bewerten wollen. Es geht darum, diese Bewertungsarbeit konstruktiv im Sinne einer Erlaubnis gebenden Förderung inneren Wachstums anzugehen.

5. Experimentieren eröffnet neue Möglichkeiten.

- a. **Freiraum für Experimente schaffen:** Wenn Entwicklung im Wesentlichen durch bewusste und komplexe Entscheidungen und experimentelles Handeln zustande kommt, dann sollte sich jede Person einen geschützten Experimentierraum für Entscheidung und Handlung suchen. Es geht vor allem darum, dass durch konstruktive, heilsame Gegenerfahrungen die Angst vor einer bewusst experimentellen Lebensführung auf ein nicht länger verstörendes, Entwicklung behinderndes Maß zurückgedrängt werden kann. Durch eine Vielfalt von Angeboten zum Erproben von Entscheidungs- und Handlungsalternativen lernen Menschen, die für ihre derzeitige Entwicklung angemessenen Entscheidungen zu treffen, handlungsleitende Wert- und Qualitätskriterien zu bestimmen und dementsprechende entwicklungsförderliche Handlungsziele zu verfolgen. In szenisch-dialogischer Erprobungsmethodik kann Tun ebenso beachtet werden wie Unterlassen. Vermutete Vermeidungen können – wenn man daraus lernen will – zum Gegenstand experimenteller Erfahrung gemacht werden: „Möchtest du ausprobieren, was geschehen könnte, wenn du...?“
- b. **Konstruktive Kontaktfunktionen fördern:** Den meisten Menschen stehen ihre Kontaktfunktionen nicht im vollen Umfang und in situationsunterstützender Qualität zur Verfügung. Viele Menschen spüren ihre Körperimpulse, die Richtung ihrer inneren Erregung und Bewegung („Ist dies ein Hinzu, Wegvon oder Gegen?“) nicht oder können diese nicht situationsgerecht und entwicklungsfördernd deuten. („Welchen Impuls kann ich trauen.“) Viele Menschen hemmen sich darin, sich ihrer situationsbegleitenden Echtgefühle (z. B. Wut/Ärger, Freude/Begeisterung, Angst, Trauer, Ekel/Abscheu, Hilflosigkeit/ Ohnmacht, Scham/Gehemmtheit) klar zu werden und diese erkennbar sowie situations- und personen-angemessen auszudrücken. Viele Menschen haben Angst vor ihrer Aggressivität, vor der damit verbundenen Annäherung auch an Situationen und Personen, die ängstigen, und gelangen deshalb nicht zu einer für andere erlebbaren und verständlichen Artikulation ihres Willens. Viele Menschen sind nicht in der Lage, ihren selbstreflektischen und analytischen Verstand je nach Situationserfordernis einzuschalten oder auszuschalten, um zu ihren Gefühlen einen Zugang zu finden. Viele Menschen können es nicht genießen und können nicht dankbar sein, wenn ihnen etwas gelungen ist, wenn sie Befriedigung erfahren, wenn ihre Wünsche wahr werden. Szenisch-dialogische Settings eröffnen vielfältige Gelegenheiten, konstruktive Kontaktfunktionen situations- und personengerecht zu trainieren. Kommunikationsfähigkeit erweitert sich, indem das Über-Jemanden-Reden durch kontaktvolle Dialoge als Mit-Jemanden-Reden ersetzt wird.
- c. **Vom Denken, Fühlen oder Handeln zum Denkfühlhandeln:** Denken ist Probehandeln im Kopf. Mit Hilfe unseres Abstraktionsvermögens und unserer Vorstellungskraft können wir in mögliche wie in unmögliche Weltkonstruktionen eintauchen. Ausschließliches Probehandeln im Kopf, vorwiegendes Leben in Alternativreichen der Fantasie führt uns häufig in unproduktives Grübeln, in destruktive Unzufriedenheit, zu Selbstvorwürfen, Befangenheit und Resignation. Es geht darum, unter anderem durch dialogische Inszenierungen in die Situation ganzheitlichen Probehandelns zu gelangen als Verbindung von Kopf (Denken), Herz (Fühlen) und Hand (Tun). So wird Probehandeln anschaulich, kreativ und produktiv. Die Entwicklungsrichtung wird bestimmt von einer Abstimmung und Integration des Denkens (Worte, Bilder, Ahnungen, Symbole, Erinnerungen, Fantasien, Reflexionen, Bewusstsein und Bewusstheit), des Fühlens (Gefühle, Stimmungen, Affekte, Emotionen und Leibempfindungen) und des Handelns (Probehandlungen, Realhandlungen; Verhalten, Bewegung, Sprechen). Man kann durch räumlich hergestellten und damit sinnlich erlebbaren Perspektivwechsel, begleitet von wechselweiser Einfühlung in sich und in andere, abgespaltene Anteile der Persönlichkeit erkennen und sich diese wieder aneignen, von anderen Personen - vor allem den primären Bezugspersonen - übernommene Werturteile

- aufdecken und auflösen, das Einfühlungsvermögen erweitern und einseitige Sichtweisen überwinden und so größere Wahlfreiheit bei Entscheidungen erreichen.
- d. **Wirklich ist nur der gegenwärtige Prozess:** Achtsamkeit ist die Bereitschaft, Leben als Prozess anzuerkennen. Die Anerkennung des Lebens als Prozess bringt uns in Hier-und-Jetzt, in die Erfahrung der Unmittelbarkeit unserer Existenz. Im Dasein zu sein, meint, im Fluss zu sein, meint, sich der Erneuerung und der Vergänglichkeit gegenüber zu öffnen, ermöglicht, seine Existenzangst zu überwinden. Nichts ist von Dauer, auch wenn es in den Rhythmen unserer offensichtlichen Zeitwahrnehmung so erscheint. Nichts ist fest, auch wenn unsere Wahrnehmung vieles als fest einstuft. Der Schein trügt und die Trug verleiht unserem Leben vorübergehend Stabilität und Sicherheit. Von dieser trügerischen Sicherheit gilt es sich zu lösen. Die Vergangenheit ist vorbei. Sie ist Erinnerung. Die Zukunft hat noch nicht begonnen. Sie ist Entwurf. Was wir erinnern, sind verzerrte Fragmente aus der Vergangenheit. Was wir planen, ist noch nicht realisiert. Nur in der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks können wir entscheiden und handeln. Nur hier und jetzt kann die Vergangenheit neu gedeutet werden, kann verziehen, vergeben, abgeschlossen und losgelassen werden. Nur hier und jetzt können künftige Veränderungen erdacht, geplant und eingeleitet werden. Nur hier und jetzt beginnt der erste Schritt in die neue Richtung, beginnt unser nächstes Experiment in Richtung auf ein lebenswertes Leben.
- e. **Unerledigtes Vergangenes wiederbeleben:** Die Art unserer Erinnerung an die Vergangenheit und deren Auslegung kann uns daran hindern, unsere Gegenwart als glücklich wahrzunehmen und unsere Zukunft konstruktiv zu gestalten. Die Lösungen von gestern sind die Probleme von heute. Die Lösungen von heute sind die Probleme von morgen. Sinnvolle Lösungen in der Kindheit unter den Bedingungen von Hilflosigkeit und weitgehender Abhängigkeit von den Eltern und anderen zentralen Bezugspersonen können zu Problemen im Erwachsenenendasein werden. Um zu einer entwicklungsfördernden Neudeutung der Vergangenheit und zu einer Befreiung aus den Selbstfestlegungen zu gelangen, z. B.: „Ich will nie wieder abhängig sein.“ „Ich traue niemandem.“ „Ich bitte keinen um Hilfe.“, kann es manchmal sinnvoll sein, in vergangene Szenen und Dialoge zurückzugehen, in denen diese Entscheidungen entstanden sind. Es ist jedoch von allen Beteiligten darauf zu achten, dass Entwicklung Suchende nicht in der hilflosen, ohnmächtigen Regression ihrer Kindheitserfahrungen verharren. Vergangene schwierige Situationen werden – wenn erforderlich – durch dialogische Inszenierung im Hier-und-Jetzt „belebt“. Nicht die Vergangenheit wird damit aufgehoben. Es gibt keine Wiedergutmachung. Aber die Interpretation der Vergangenheit, die Bedeutung, der Stellenwert in der gegenwärtigen und künftigen Erinnerung kann allein oder mit Unterstützung durch Reinszenierung bearbeitet werden.
- f. **Zukünfte experimentell vorwegnehmen:** Es geht um experimentelle Neuorientierung der Lebens-perspektive. Wünschenswerte, erträumte, ersehnte Situationen, Zustände und Verhaltens-weisen können in dialogischer Inszenierung eröffnet und eingeübt werden. Probehandelnde Vor-wegnahme einer wünschenswerten Zukunft lässt diese möglicher, wahrscheinlicher und attraktiver oder aber auch unpassend, illusorisch, unerreichbar und damit unrealistisch werden. Entweder man kommt seinen Visionen näher oder man gibt sie auf. Beides sorgt für Klarheit und Entschiedenheit. Die Art unserer Zukunftsplanung kann uns daran hindern, uns in der Gegenwart als glücklich wahrzunehmen. Es ist darauf zu achten, dass nicht vor der Gegenwart in die Zukunft geflohen wird, sondern jeder Schritt in die erstrebenswerte Zukunft mit voller Bewusstheit, mit Freude und Würde gegangen wird, denn Ziele sind flüchtig, der Weg, das Entwicklungsanliegen jedoch ist fortwährend. Zudem besteht die Gefahr, dass schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit zu hindernden Erwartungen an die Zukunft werden. Darum sollten pessimistische Hochrechnungen und Erwartungen mit der Gefahr von sich selbst

erfüllenden Prophezeiungen unterbrochen werden wie: „Einmal Elend, immer Elend.“ „Einmal Unglück in der Beziehung, immer Unglück.“

4.4.10 Kompetenzen zur Wertverwirklichung

Die Absprache über ein gutes Leben und über Wege dahin reicht nicht für Partnerschaft und Gemeinschaftsbildung.

Hinzukommen muss auch die Fähigkeit der Beteiligten, das Erstrebte, das Richtige, nicht nur wollen, sondern auch realisieren zu können.

- Man braucht einen klaren, kritischen Verstand, der auf dem Weg zur Umsetzung von Werten die tatsächlichen individuellen, gemeinschaftlichen, gesellschaftlichen und globalen Auswirkungen einschließlich der unbeabsichtigten Nebenwirkungen der Wertrealisation untersucht. Es gilt, unsere Wahrnehmungsorgane und unsere Intuition zu nutzen und zu schulen, um aufmerksam zu betrachten, was in der Realität in und um uns tatsächlich geschieht, während wir an der Realisation von Werten miteinander arbeiten. Durch genaue Beobachtung und Beschreibung von dem, was sich in einem Raum zwischen uns, also den Menschen, und den Dingen dieser Welt konkret abspielt, erkennen wir, was wirklich, was real wirksam ist. Diese wirkliche, reale Unmittelbarkeit sollte wesentliche Grundlage für ethisch-moralisches Urteilen, Entscheiden und Handeln sein.

Wir müssen uns fragen können, wie sich das, wie wir mit uns und mit anderen umgehen, was wir tun oder unterlassen, was wir produzieren und konsumieren, was wir verkaufen und kaufen auf uns, auf unmittelbar oder mittelbar beteiligte Personen und auf die Mitwelt insgesamt kurz-, mittel- und langfristig auswirkt:

„Wo tut mir und uns etwas gut und wo wird etwas für uns selbst, für die Gemeinschaft, die Menschheit oder die Natur schädlich?“

„Welche menschlichen, sozialen, ökonomischen, ökologischen, politischen und sonstigen Werte sind im Positiven wie im Negativen durch unsere Entscheidungen und Handlungen berührt? Überwiegen die Vor- oder die Nachteile?“

„Die Verwirklichung welcher ethischen Prinzipien wird durch unser Entscheiden und Handeln gefördert oder erschwert bis verhindert?“

„Welche Werte treten durch das Handeln in den Vordergrund, welche rutschen auf der Wertprioritätsskala nach hinten?“

Man muss in der Lage sein, theoretisches Wissen mit emotionaler Intelligenz zu verbinden, um eine Zukunft zu erschaffen, die als individuell und gemeinschaftlich angenehm erlebt, also im Leib mit seinen Gefühlen als und stimmig empfunden werden kann.

- Man braucht zudem

Werte-Wandel durch Perspektiv-Wechsel

<p>Wir (soziale Einbettung: „Ich bin nicht allein.“)</p> <p>Salutogenese (achten auf Gesund-Erhaltung und Gesundung: „Wie geht es mir gut?“)</p> <p>Ressourcen, Potenziale, Begabungen, Talente und Stärken beachten („Was kann ich? Was will ich? Was fällt mir leicht?“)</p> <p>Prävention und Resilienz (Widerstands-Kraft gegen psychische und körperliche Belastungen) fördern</p> <p>(kooperative) Selbst- Wirksamkeits-Erfahrungen sammeln („Gemeinsam erreichen wir viel.“)</p>	<p>statt</p> <p>statt</p> <p>statt</p> <p>statt</p> <p>statt</p>	<p>Ich (soziale Isolierung: „Ich kann keinem vertrauen.“)</p> <p>Pathogenese (Augenmerk auf die Entstehung von Krankheiten: „Was mache ich nur, wenn ich krank werde?“)</p> <p>Defizite, Mängel, Unfähigkeiten, Unvollkommenheiten, Schwächen zu beachten („Was kann ich nicht? Was will ich nicht? Was fällt mir schwer?“)</p> <p>sich permanentem Disstress auszusetzen und im Burnout (Erschöpfungs-Depression) zu landen</p> <p>(individuelle) Selbst- Unwirksamkeits-Erfahrungen einzukassieren („Da kann ich nichts machen.“)</p>
--	--	--

Entscheidungs- und Handlungsoptionen, auf deren Basis man das Gewollte auch Realität werden lassen kann. Um ein gutes gemeinschaftliches Leben zu erreichen, brauchen wir eine Fülle von emotionalen, sozialen, reflektorischen, intuitiven, handwerklichen und künstlerischen Kompetenzen, die unter dem Dach der gemeinsamen Zielsetzungen oder Richtungsbestimmungen ergänzend aufeinander abgestimmt werden müssen, um zu einer optimalen Entfaltung aller psychosozialen Potenziale zu gelangen.

Die Fähigkeit zu einer ethischen Wertreflexion, ob man mit seinem Entscheiden und Handeln erstrebenswerte Werte erschafft oder aber vernichtet oder zu negativen Werten kommt, will trainiert sein. Man braucht eine Wirkungsachtsamkeit dafür. Man muss bereit sein zu verstehen, worum es im ethischen Sinne wirklich geht, welche Werte im Raum stehen.

Menschen können die Fähigkeit erwerben, achtsam wahrzunehmen, welche Werte in ihrer Umgebung im Spiel sind, und können lernen, situativ angemessen zu (re-) agieren.

- Wir brauchen drittens ein Menschenbild, das uns hilft, unsere konstruktiven Potenziale, das Gute und Entwicklungsförderliche in uns selbst wie bei anderen zu erkennen.

Ein destruktives Menschenbild hilft uns nicht weiter. Die Verhinderung von menschlicher Destruktivität bei Einzelnen führt zu mehr Destruktivität im Gesamten und damit zu mehr Destruktivität bei Einzelnen. Es reicht nicht, das „Schlechte“ wegzulassen, obwohl dies auch schon ein wirksamer Beitrag zum Wandel sein kann, sondern es muss das „Gute“, das „Wahre“ und das „Schöne“, das Entwicklungsförderliche und Zukunftssichernde erkannt und gefördert werden. Nur die Förderung der konstruktiven psychosozialen Potenziale, unserer Tugend als Fähigkeit, psychosozial Wertvolles in einer Erlaubnis- und Ermöglichungskultur in Handlung umzusetzen, führt die Individuen wie die Menschheit aus geistiger Unmündigkeit und destruktiver Gleichgültigkeit, aus Verantwortungslosigkeit als Unfähigkeit zur Abwägung der Handlungsfolgen, aus Empathiemangel und Reflexionsunfähigkeit heraus. Die Fähigkeit, uns für die Realisation konstruktiver Werte zu entscheiden, also bewusst tugendhaft zu sein, unterscheidet uns

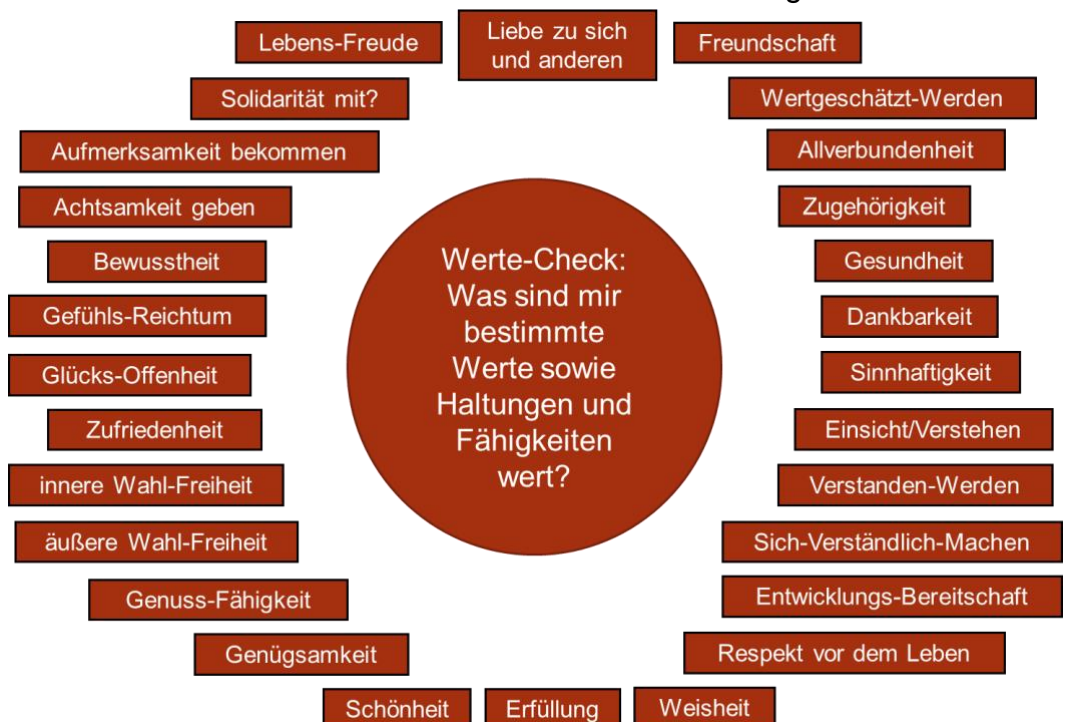
Menschen von allen anderen bekannten Lebewesen. Doch leider machen wir uns viel zu selten die Bedeutung der Tugenden bewusst, die man im Leben braucht, um zufrieden in Gemeinschaft zu leben, obwohl die Entwicklung dieser Tugendhaftigkeit einen Menschen letztlich dazu befähigt, ein glückliches und gelingendes Leben zu führen.

Allen Kulturen der Welt ist gemeinsam, dass sie diese Kultivierung von psychosozialen Tugenden und die Aufmerksamkeit für Werte als wesentlich für ein gutes Leben erachten. Darin besteht der menschengerechte Fortschritt jeder einzelnen Person, der sich gesamtgesellschaftlich zu einem positiv fortschreitenden Gesellschaftssystem verdichtet. Menschen, die von einem gemeinsamen Anliegen zutiefst erfüllt sind, die im Herzen für eine gemeinsame Sache brennen, füllen ihr gemeinschaftliches Leben auch dann mit wandlungsfähig machender Faszination und Begeisterung, wenn Probleme, Krisen und Konflikte zu bewältigen sind.

Gemeinschaftlichkeit ist in der Wertethik von besonderer Bedeutung, denn psychosoziale Werte entfalten sich zumeist im konkreten Miteinander, auch wenn in der sozialen Isolation oftmals die Voraussetzungen für die Entfaltung geschaffen worden sind. Zum Beispiel ist Essen auch wertvoll, wird also zum Träger von Werten, wenn es sorgfältig, mit Liebe mit guten Zutaten zubereitet ist. Aber die psychosozialen Werte des Genusses und der Freude an der Wertschätzung der integrierten Liebe entstehen zumeist erst, wenn wir essend in Beziehung treten, wenn wir als Zubereitende eine positive Resonanz erhalten. Wertpotenziale werden vergeudet, wenn die Wertqualitäten nicht wertgeschätzt werden.

Werte wollen beachtet werden. Sie sind das zumeist unsichtbare Bindeglied zwischen Lebewesen und der

Schlüssel zur Lebensfreude, zu einem gelingenden Leben. Dafür brauchen Werte eine Begleitperson, die sie wertschätzt. Werte wie



Großzügigkeit, Mut, Gerechtigkeit, Umsicht, Freundlichkeit, Güte und Bescheidenheit existieren alle nur in der Wahrnehmung eines sozialen Gegenübers: großzügig, mutig, gerecht, umsichtig, freundlich, gütig, bescheiden gegenüber wem? Die Welt der Werte ist im Wesentlichen eine Welt der Gemeinschaft, der sozialen Wechselseitigkeit und kommunikativen Resonanz. Es belebt den Zusammenhalt, wenn wir uns angewöhnen, gemeinsame Werte und Visionen von einem guten Zusammenleben zu klären, also uns immer wieder Bilder von dem zu machen, was unsere gemeinsame Lebenssituation in drei, in fünf, vielleicht in zehn Jahren sein könnte. Fragen:

- Wohin weist meine Lebenssehnsucht, für mich selbst und mit dir und euch zusammen?

- Was meldet sich in mir, was unbedingt Wirklichkeit werden möchte?
Wie könnte das konkret aussehen?

Es geht jedoch bei der Orientierung an Werten nicht um Flucht aus einer möglicherweise unerträglichen Gegenwart, sondern um ein Hinausgreifen über derzeitige Grenzen dieser Wirklichkeit, um diese zu erweitern. Es geht um die kreative Entfaltung unseres Möglichkeitssinns, durch den wir zu gestaltenden Regisseur*innen unseres Lebens werden. Wenn Menschen ohne konkrete und aufeinander abgestimmte Zukunftsvisionen mit den harten Tatsachen an ihren Arbeitsplätzen und in ihrem gesellschaftlichen Umfeld konfrontiert sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich deren Druck beugen müssen, anstatt ihre Lebensentwürfe, ihre Lebensträume tatsächlich verwirklichen zu können. Jedoch ohne immer wieder auch ganz im Hier und Jetzt, in der nackten vorfindlichen Realität zu leben, wird jede Zukunftsorientierung wirklich, von der Wirkung her, zur Flucht.

Wenn man sich mit Werten beschäftigt, sollte man sich zugleich mit der Tyrannei des Sollens befassen, mit dem moralischen Zwang, jederzeit und überall seinen Werten zu entsprechen. Durch Sollen verlieren die Werte ihren entwicklungsfördernden Charakter, werden sie zu einer engenden Moralität.

Sollen im Zusammenhang mit Werten bedeutet:

- Werte muss man verwirklichen können, wenn man sich nur genügend Mühe gibt. So ist man gleichsam getrieben, absolute Ehrlichkeit zu erlangen.
- Viele Forderungen haben keinerlei differenzierende ethische Qualität: „Ich sollte jederzeit und überall ehrlich sein, mich behaupten können etc.“
- Sollen sollen den Nimbus, den Heiligenschein strahlen lassen, um sie selbst göttergleich zu machen.
- Die Gebote des Sollens sind zwingend. Man muss dem Sollen gehorchen, besitzt dem gegenüber keine Wahlfreiheit. Jede Nichterfüllung hat heftige emotionale Reaktionen zur Folge mit Furcht, Verzweiflung, Selbstverdammung bis hin zu selbstzerstörerischen Impulsen.

Wertefestlegungen und Wertediskussionen zur Beziehungsqualität und zum Zusammenleben

- Ich habe mir bisher keine Gedanken darüber gemacht, welche Werte mein Leben strukturieren und woher ich diese Werte habe
- Meine Eltern zusammen hauptsächlich mein Vater hauptsächlich meine Mutter wussten sehr genau, was richtig oder falsch, gut oder schlecht, gehörig oder ungehörig war und standen auch meist dazu aber hielten sich selbst nicht daran.
- In ihrer Einstellung zu Werten in Beziehungen und zum Zusammenleben in Partnerschaft und Familie waren meine Eltern hauptsächlich mein Vater hauptsächlich meine Mutter sehr konventionell, Gefangene des vorherrschenden Zeitgeistes.
- Was Werte betraf, hatte mein Vater eine eigene, unkonventionelle Position, und zwar _____
- Was Werte betraf, hatte meine Mutter eine eigene, unkonventionelle Position, und zwar _____
- Was meine Eltern von mir verlangten, wurde von mir von meinen Geschwistern meist ohne Diskussion gemacht.
- Die Werteinstellungen meiner Eltern habe ich weitgehend übernommen.
- Von meinen Kindern von meiner Frau von meinem Mann von meinen Freund*innen verlange ich die widerspruchslose Übernahme meiner Werthaltungen
- Gegen die Normen und Werte meiner Eltern habe ich mich seit den Kindertagen erfolgreich erfolglos gewehrt.
- In der Familie standen die sozialen Werte oft zur Diskussion.
- Von der Familienwerte-Auffassung abweichende Werte wurden meist toleriert nicht toleriert.
- Meine Meinungen und Werte unterschieden sich von denen meiner Eltern meines Vaters meiner Mutter erheblich, und zwar besonders in _____
- Wir Kinder wurden ich wurde angehalten, eine eigene Position und eine gut begründete Meinung zu Werten im Zusammenleben zu finden und zu vertreten.

Starre, dogmatische, absolute, situationsunabhängige Wertsetzungen und Werturteile verhindern Persönlichkeits-, Partnerschafts- und Gemeinschaftsentwicklungen.

Verallgemeinerungen und Verabsolutierungen in Werten – im Sinne von man, alle, generell, immer, vollständig, überall, makellos, perfekt, jederzeit, nie, durchgängig, nur...wenn – sind auf ihre reale Umsetzbarkeit, ihre Stimmigkeit in Alltagssituationen hin zu überprüfen.

Den eingeforderten Werten sollte die zu ihrer Realisation erforderliche Entscheidungs-, Handlungs- und Vermittlungskompetenz gegenüberstehen, zum Sollen sollte sich das Können gesellen, damit die Werte nicht zum seelischen Druckmittel verkommen oder im Handlungsalltag sabotiert werden (Selbstwert untergrabende Diskrepanz zwischen Worten und Taten, handeln wider besseres Wissen).

Eine Entwicklung fördernde Übernahme von Wertmaßstäben sieht anders aus:

- Die Aneignung von Werten wird als Wachstumsprozess gesehen, z. B. „Ich strebe, wo dies möglich erscheint, nach immer größerer Ehrlichkeit mir selbst und anderen gegenüber.“
- Das Bemühen besteht darin, ethische Grundsätze im Leben zu verwirklichen, z. B. „Kategorischer Imperativ: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“ (I. Kant) „Ehrfurcht vor dem Leben“ (A. Schweizer), „Zukunftstauglichkeit“ (Jonas)
- Die ethischen Prinzipien zusammen genommen dienen als Leitlinie, um zu einer Integration der Persönlichkeit zu gelangen.
- Auch die echten Ideale haben in unserem Leben eine selbstverpflichtende Kraft. Wenn wir z. B. glauben, Verpflichtungen nachkommen zu müssen, die wir selbst als solche anerkennen, tun wir unser Bestes, obwohl das mit Schwierigkeiten verbunden sein kann.

Werte sind kontextgebunden, also relativ zur Konstellation und der Situation und den Bedingungen der beteiligten Personen einschließlich ihres Entwicklungsstandes zu betrachten.

Wertsetzungen sind keine Ziel- sondern Richtungsvorgaben. Sie sollen Luft zum Atmen, Raum für Entwicklung lassen, sogar Ansporn für Entwicklung ohne Überforderung sein:

„Kann ich das, was ich will? Wenn noch nicht: „Was ist zu lernen?“

Wesentlich sind die Fragen nach der inneren Entwicklungsqualität: „Tut diese Wertsetzung mir gut? Bringt sie mich in meiner Entwicklung weiter? Stärkt sie meine Integrität?“) und nach der äußeren Entwicklungsqualität: „Schränkt mein Ausdruck und mein Handeln gemäß diesen Werten andere nicht ein oder tun sie möglicherweise auch anderen gut?“

4.4.11 Wertdialoge

Um Ihre Werthaltungen zu erkennen und aufeinander im Dialog abstimmen zu können, tragen Sie ihr Wertverständnis als 3 (sehr viel wert), 2 (viel wert), 1 (wert) oder 0 (unbedeutend) ein.

Es geht nicht in erster Linie darum, seine Werte zu bewerten, sondern Ziel dieser Bewertung ist, miteinander – vor allem in Partnerschaften über Wertvorstellungen ins Gespräch zu kommen. Es könnte sich in diesem individuellen und kooperativen Prozess der Bewertung Ihrer Werte ergeben, dass sich 10 bis 20 Werte als sehr viel Wert herauschälen. Diese Werte könnten Sie nochmals zu einer individuellen Wertehierarchie von 1 bis 10 oder 20 sortieren. Sie könnten aber auch die Wertetabelle dazu nutzen, in Partnerschaften oder in Gruppen herauszubekommen, welche Werte Ihnen gemeinsam sehr viel wert sind. Diese Wertegemeinsamkeiten könnten Sie auch in einem zweiten Bewertungsprozess hierarchisieren.

Wert		3	2	1	0
1	Lebensfreude und Begeisterung verbreiten können				
2	Mit Menschen in ähnlicher Lage und guten Absichten solidarisch sein können				

3	Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen und annehmen können				
4	Anderen Aufmerksamkeit und respektvolle Beachtung schenken				
5	Hellwach bewusst sein für das, was hier und jetzt gerade geschieht				
6	Gefühlsreichtum erwerben				
7	Glücksoffenheit anstreben				
8	Die Zufriedenheit mit mir (mit meinem Leben) dankbar feiern				
9	Zufriedenheit genießen im erfüllenden Sozialkontakt einer Freundschaft				
10	Innere Wahlfreiheit gewinnen und ständig erweitern				
11	Gesellschaftliche Wahlfreiheit (Demokratisierung der Verhältnisse) fördern				
12	Genussfähigkeit erweitern				
13	Genügsamkeit erlangen				
14	Eigene Schönheit entwickeln				
15	Schönheit und Güte ins Leben bringen				
16	Erfüllung in einem gelingenden Leben erlangen				
17	Weisheit und hoffnungsvolle Umsicht entwickeln				
18	Respekt vor allem Lebenden haben				
19	Bereit sein für geistige, emotionale und soziale Entwicklung				
20	Sich verständlich machen				
21	Von wohlmeinenden Menschen verstanden werden				
22	Eigene Fehler, Irrtümer, Schattenseiten und Schwächen einsehen				
23	Andere Menschen durch Perspektivwechsel und Einfühlung verstehen				
24	Sinnhaftigkeit im Sein suchen				
25	Dankbar über das Leben sein				
26	Seelisch-geistig gesunden und kränkende Bedingungen transformieren				
27	Körperlich gesunden und kränkende Bedingungen transformieren				
28	Zu denen gehören wollen und können, zu denen man gehören will				
29	Mitgefühl ausbauen und im Umgang mit sich selbst wie mit anderen praktizieren				
30	Allverbundenheit als innere und äußere Realität (an-) erkennen				
31	Wertgeschätzt, respektiert und geachtet werden				
32	Andere Menschen wertschätzen, respektieren und achten				
33	Freundschaften zu ehrlichen und wohlmeinenden Menschen pflegen				
34	Sich einschließlich der Schattenseiten lieben/akzeptieren können				
35	Andere einschließlich ihrer Schattenseiten lieben können				
36	Von anderen geliebt werden, die wahrnehmen und freudig genießen können				
37	In der Partnerschaft treu, ehrlich und fair bleiben				
38	Sich selbst, seinen eigenen wahrhaftigen Bedürfnissen gegenüber treu bleiben				
39	Stärken und Kompetenzen zeigen und situationsangemessen einsetzen können				
40	Schwächen zeigen können, ohne mit ihnen zu kokettieren und Macht auszuüben				
41	Die Vielfalt der Gefühle – sogenannte positive wie negative - fühlen können				
42	Gefühle zeigen können, ohne andere mit Hilfe der Gefühlsdemonstration zu erpressen				
43	Den Ausdruck von Gefühlen situationsgerecht kontrollieren können				
44	Sich – wenn es angebracht ist - in den Mittelpunkt des Geschehens stellen können				
45	Sich mit seiner Einstellung und Haltung behaupten können				
46	Eigenständig (autonom, selbstständig, eigenverantwortlich, unabhängig) sein				
47	Ehrlich zu sich selbst sein				
48	Ehrlich gegenüber anderen sein				
49	Selbst optimal wirksam im Hinblick auf die Durchsetzung seiner Interessen werden				
50	Eigene Grenzen (des Lebens, der Kompetenz, des Einflusses) akzeptieren				
51	Fähig sein, wirksam das zu lernen was notwendig ist und sich lohnt				
52	Integrität und Stimmigkeit in Denken, Fühlen und Handeln anstreben				
53	Kreativität bei der Lösung von Problemen und Mitgestaltung der Welt entfalten				
54	Ein realistisches Maß an Selbstverantwortung annehmen				
55	Gemeinschaftsverantwortung übernehmen, aber auch wieder abgeben können				
56	Fairness walten lassen				
57	Sich zu ändern, wenn sich alte Einstellungen und Gewohnheiten nicht bewährt haben				
58	Sich wie anderen Vergeben können und Nachsicht gegenüber Fehlern üben können				
59	Bescheiden sein				
60	Umsichtig sein				
61	Bereit sein, kalkulierbare Risiken einzugehen, um etwas zum Besseren zu wenden				
62	Tapfer und mutig sein angesichts von Bedrohungen				
63	Fehlverhalten bei sich tolerieren				
64	Fehlverhalten anderer tolerieren				
65	Echtheit/Authentizität ausweiten				
66	Sein Denken von Vorurteilen, Tabus und Fehlern befreien				
67	Freundliche Selbstkritik am eigenen Denken und Handeln üben können				
68	Skepsis bewahren, wo Skepsis, Vorsicht und Zweifel angebracht sind				
69	Erfolg im Beruf und in kulturell-gesellschaftlichen Zusammenhängen erlauben				
70	Erfüllung, Entwicklung und Glück in den Liebesbeziehungen zulassen				
71	Wohlwollen, Anerkennung und Zärtlichkeit verschenken				
72	Für Freunde berechenbar sein				

73	Unterhaltsam sein können				
74	Zuverlässig bei verbindlichen Zusagen sein				
75	Optimismus leben und Pessimismus keine Chance geben				
76	Hoffungsvoll und zuversichtlich sein, wo dies ansatzweise realistisch ist				
77	Seine Begabungen und Talente beharrlich entfalten				
78	Freundlichkeit, Zuversicht und Sinnlichkeit ausstrahlen				
79	Sich von sich selbst kritisch distanzieren können				
80	In Gruppen und Gemeinschaften wirksam kooperieren können				
81	Sich in sich selbst und mit sich selbst wohl fühlen				
82	Seine körperliche und seelische Gesundheit fördern können und wollen				
83	Den Entwurf seines Leben selbst bestimmen und von fremden Erwartungen befreien				
84	Sicherheit, Zuversicht und Vertrauen vermitteln können, wo dies stimmig ist				
85	Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung und Selbstwirksamkeit ausweiten				
86	Bereit sein, in Beziehungen mit neuen Verhaltensweisen zu experimentieren				
87	Selbstbewusstsein stärken				
88	Willensstärke entgegen den Kräften der Beharrung und Gewohnheit entwickeln				
89	Den Glauben anderer respektieren, ohne die eigene Skepsis hintanzustellen				
90	Großzügig im Geben, Schenken und Teilen sein				
91	Generationsübergreifende Nachhaltigkeit und langfristige Wirkungen bedenken				
92	Sich leidenschaftlich, aber nicht dogmatisch für eine als gut erkannte Sache einsetzen				
93	Sich für sinnvolle, nützliche Ziele und Zwecke begeistern können				
94	Andere für weiterführende Projekte/Aufgaben begeistern können				
95	Ethikkonzepte, Wertvorstellungen und Visionen anschaulich transparent machen				
96	Von anderen an sinnvollen Projekten beteiligt werden				
97	Andere/Betroffene an gemeinsamen Projekten beteiligen können				
98	Bei sinnvollen, kreativen Tätigkeiten im Flow, im achtsamen Erlebensfluss sein				
99	Eigene Kompetenzen und Stärken anerkennen				
100	Anderen zum Erfolg verhelfen, wo dieser Erfolg als nutzbringend erscheint				
101	Sich rechtzeitig und kompetent beraten und begleiten lassen				
102	Andere kompetent in ihrer Persönlichkeitsentwicklung begleiten können				
103	Berühmt, bekannt, prominent und wichtig sein dürfen				
104	Etwas Nützliches erfunden und neu entwickelt haben				
105	Für andere anziehend/attraktiv sein				
106	Nähe und Vertrauen herstellen können, ohne das Vertrauen zu missbrauchen				
107	Sich abgrenzen und behaupten können, wenn man anderer Meinung ist				
108	Hochleistungsfähig sein, wenn es darauf ankommt, aber auch loslassen können				
109	Korrekt, sorgfältig, umsichtig, berechenbar und zuverlässig sein				
110	Überblick auch bei komplexen Situationen und Prozessen behalten können				
111	Intuition entwickeln und wirksam einsetzen können, wo sie angebracht ist				
112	Verantwortung für das eigene Dasein übernehmen wollen und können				
113	Meinungen, Interessen und Wertvorstellungen klar und deutlich vertreten				
114	Andere unterstützen, ihre Meinung und Werte deutlich zu vertreten				
115	Fehler, Scheitern, Irrtümer und Versagen bei Experimenten tolerieren				
116	Allmachts- und Größenfantasien wie Ohnmachts- und Schwächefantasien abbauen				
117	An einer lebenswerten Zukunft für alle Menschen und künftige Generationen mitwirken				
118	Reich und wohlhabend werden, wo dies nicht auf Kosten anderer geht				
119	Andere durch meine kreativen Ideen und meine wirksame Arbeit reich machen				
120	Einflussreich werden, um die Welt zum Besseren hin mitgestalten zu können				
121	Anderen Menschen selbstlos dienen, solange die sich selbst nicht helfen können				
122	Wertvolles von Bestand und Schönheit schaffen				
123	Rettendes/Heilendes/Bewahrendes für die Mitwelt erreichen				
124	Sich für faire Chancengleichheit aller Menschen einsetzen				
125	Für mehr Gerechtigkeit unter uns Menschen – national wie global - sorgen				
126	Die menschliche Seele/Psyche verstehen lernen				
127	Sich selbst verstehen und liebevoll annehmen lernen				
128	Über sich herzlich, aber nicht abwertend lachen können				
129	Kühlen Kopf, Übersicht, Handlungsfähigkeit und Humor in schwieriger Lage beweisen				
130	Wissen, wer ich wirklich bin jenseits der Erwartungen, Normen, Tabus und Rollen				
131	Wissen, was ich wirklich – aus eigenen Stücken - will				
132	Wissen und tun, was mir wirklich – von der Wirkung her - gut tut				
133	Meine Neigungen und Begabungen erkennen und wertschätzen				
134	Meine besonderen Talente beharrlich (über Jahrzehnte hinweg) entfalten				
135	Meine Sozialkompetenz – den konstruktiven Umgang mit anderen - fördern				
136	Meine Emotionalkompetenz –also Gefühle konstruktiv zu nutzen - entwickeln				
137	Lebende Systeme verstehen und beeinflussen können				
138	Entwicklungen und Trends erkennen und beeinflussen können				
139	Hilfreich und nützlich für andere sein				
140	Wichtig für (einige) andere im Leben sein				
141	Anderen Menschen ihre Selbstverwirklichung ermöglichen				
142	Eine lebendige, entwicklungsfähige Partnerschaft mitgestalten können				

143	Eine gute Mutter/ein guter Vater sein können				
144	Eine Expertin/ein Experte auf einem nützlichen Gebiet sein				
145	Eigene Konflikte mit anderen fair klären und lösen können				
146	Andere bei konstruktiver Konfliktbearbeitung unterstützen können				
147	Gut zuhören können				
148	Sachverhalte gut nachvollziehbar und treffend visualisieren können				
149	Sachverhalte gut beschreiben und erklären können				
150	Logisch, schlüssig, folgerichtig und verständlich argumentieren können				
151	Eine gute Auffassungsgabe haben				
152	Leicht Kontakt machen können				
153	Treffsicher Bedürfnisse und Werte anderer erkennen können				
154	Probleme und Konflikte mit anderen lösungsorientiert ansprechen				
155	Ein gute Atmosphäre im Zusammensein mit anderen schaffen können				
156	Bei wichtiger Routinetätigkeit Leichtigkeit und Fehlerfreiheit anstreben				
157	Gut werden, eine Meisterschaft entwickeln in dem, was man gern tut				
158	Mut zur Lücke, wo die Lücke nicht schadet				
159	Warmherzigkeit und Sanftmütigkeit entwickeln				
160	Ambiguitätstoleranz und Chaosresistenz entwickeln				
161	Destruktives in der Welt wirksam kooperativ bekämpfen können				
162	Eigene Werthaltung zum Ordnen des Seins nutzen können				
163	Sich für die kooperative Verwirklichung von zukunftsstragenden Werten engagieren				
164	Verantwortung für den Erhalt der Mitwelt übernehmen				
165	Verantwortung für den Erhalt der Menschheit übernehmen				
166	An der Befriedung des Zusammenlebens von Menschheit und Natur mitwirken				
167	Nur noch das tun, was man wirklich tun will und vor sich verantworten kann				
168	Dialogisch, intensiv, wahrhaftig und wesentlich in der Kommunikation werden				
169	Die elementaren Tatsachen der menschlichen Existenz erkunden und wertschätzen				
170	Die Endlichkeit des individuellen Lebens akzeptieren und damit konstruktiv umgehen				
171	Mit seinem Tun den Menschen und der Mitwelt jetzt und künftig nützlich sein				
172	Echte von unechten Bedürfnissen unterscheiden können				
173	Respekt vor dem Leben und der Zerbrechlichkeit des Seins haben				
174	Eine freundliche innere Achtsamkeit sich selbst gegenüber entwickeln				
175	Seine Sinne sensibilisieren und zu ganzheitlich-intuitiver Wahrnehmung verbinden				
176	Seinen Geist, sein Weltverständnis schulen				
177	Denkfehler durchschauen und vermeiden				
178	Nach Glück streben				
179	Eigenes und fremdes Leiden soweit wie möglich vermeiden				
180	Mit sich einschließlich der Schattenseiten einverstanden sein				
181	In sich handlungsbewusst und stimmig werden				
182	Worte und Taten in Einklang bringen				
183	Sie selbst verwirklichend auf Gleichberechtigung und Augenhöhe dringen				
184	Hierarchie-, Gewalt- und Herrschaftsfreiheit anstreben				
185	Akzeptanz der Begrenztheit und inneren Frieden anstreben				
186	Eine universelle Verantwortung als Weltsicht und Weitsicht entfalten				
187	Weisheit, Geduld und Gelassenheit mit Humor bei sich fördern				
188	Nach friedlichen, entwicklungsförderlichen Konfliktlösungen suchen				
189	Mut für die Selbsterkundung einschließlich der Schattenbereiche gewinnen				
190	Verantwortlich im Hinblick auf Menschheit und Mitwelt denken und fühlen lernen				
191	Verständnis für Eigenarten bei sich und anderen entwickeln				
192	Herzlichkeit und innere Güte entfalten				
193	Verständnis, Versöhnlichkeit und Großzügigkeit in sich fördern				
194	Zum Wohl der Menschheit und aller Lebewesen beitragen				
195	An der Schaffung einer enkeltauglichen Welt ethisch und praktisch mitwirken				
196	Altruismus, der Menschenfreundlichkeit eine Chance geben				
197	Andere in ihrem Glücksstreben unterstützen				
198	Wertschätzung füreinander in den Vordergrund stellen				
199	Sich für Fairness und Gerechtigkeit einsetzen				
200	Auf die Seele, auf das wahre Selbst hören				

Prüfen Sie für sich des Öfteren, inwieweit folgende Aussagen zur Wertorientierung im Leben auf Sie zutreffen oder nicht:

1. Es gelingt mir immer häufiger und deutlicher erkennen, welche aus Kultur und Familie übernommenen Werte (Grundüberzeugungen, Glaubenssätze, Dogmen, Tabus und andere Vorprägungen) in welcher Weise mein Leben beeinflussen.
2. Ich bin mehr und mehr in der Lage, die meine Persönlichkeitsentwicklung - meine Fähigkeit zur selbstkritischen und selbstverantwortlichen Autonomie sowie meine Fähigkeit zur freiwilligen Verbundenheit und zur Übernahme von Verantwortlichkeit

für Mitwelt und Zukunft - fördernden Werte von mich behindernden Werten zu unterscheiden.

3. Ich werde immer erfolgreicher darin, die meine Entwicklung störenden Werte innerlich zu entmachten, indem ich sie in meiner Wertehierarchie nachrangig positioniere, bis durch Aufgabe der Werte loszuwerden.
4. Mir gelingt es zunehmend besser, die mich fördernden Werte in mein Leben einzuführen, in der Wertehierarchie höher zu gruppieren (emotionale und Kognitiv) und nach ihnen zu leben.
5. Ich verfallende bei der Umsetzung meiner eigenen Wertvorstellungen weder in Isolation und Resignation („Damit stehe ich wohl ganz allein auf der Welt da.“) noch in Dogmatismus und Machtgehebe („Wer diese Werte nicht teilt, gehört vernichtet.“).
6. Ich finde mehr und mehr Menschen, denen meine Wertvorstellungen gefallen und deren Werte zu meinen Werten passen, die einen Teil von diesen Werten aber ggf. auch erweitern, verfeinern oder sogar infrage stellen dürfen.
7. Meine Werte orientieren sich an dem Prinzip, dass sie sowohl mir als auch anderen nützen können, ihre Echtbedürfnisse ins Leben einzubringen und innerlich wie äußerlich stimmig zu befriedigen, und weder in der Gegenwart noch im Hinblick auf die Zukunft der Menschheit und Mitwelt destruktiv (zerstörerisch und feindlich) sind.

<i>Welche Bedeutung haben folgende Werte/Qualitäten in meinem Leben?</i>	groß	mittel	klein	keine
Möglichst viel situationsgerechte innere und äußere Wahl- und Entscheidungsfreiheit (wenig angstvolles, neurotisches, fixiertes, starres, eingeengtes Verhalten)				
Gefühlsreichtum bei Gefühlssouveränität einschließlich konstruktiver Angstbewältigung bei gleichzeitiger Fülle und Differenziertheit des Gefühlserlebens				
Leibempfindungs-, Werte- und Gefühlsbewusstheit (Was spüre ich? Was brauche ich? Was ist gut für mich? Was ist heilsam und nützlich?)				
Bedürfnisbewusstheit als Bedürfnisartikulation (Ich wünsche mir.) und Bedürfnisbefriedigung (Tun und bitten darum, was einem gut tut.)				
Achtsamkeit nach innen und außen einschließlich Wirkungsbewusstheit als Fähigkeit einzuschätzen (zu errahnen), wie ich wahrscheinlich in einer Situation auf andere wirke.				
Realistische Selbsteinschätzung auf Basis von Rückmeldeoffenheit, verbunden mit Selbstwirksamkeit (Einschätzung von momentanen Handlungsgrenzen und Ausschöpfung der vorhandenen Handlungsmöglichkeiten)				
Situationsoffenheit , Lernfreude und Veränderungsakzeptanz (Bewusstsein, was zum Besseren hin zu ändern ist, und Bereitschaft, es zu ändern)				
Selbstwahrnehmungs- und Selbstausdrucksfähigkeit (Echtheit, Offenheit, Vollständigkeit und Stimmigkeit von Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln)				
Lebensvertrauen , Zuversicht, Freundlichkeit, Herzlichkeit und Seelenraumöffnung (transpersonales Bewusstsein, spirituelle Resonanz, Herzöffnung, Herzensweisheit)				
Begeisterung , Lebens-Freude, Daseins-Annahme und Liebesfähigkeit (Selbstakzeptanz, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Liebe und Fremd-Liebe)				
Beziehung , Partnerschaftlichkeit, Selbst- und Sozialverantwortung und Zugehörigkeit (Erfüllung sozialer Resonanz-Sehnsucht im freundschaftlich-gleichberechtigten Sinn)				
Kreative Erzeugung von Lebenssinn und Streben nach Wertverwirklichung, Gelingen und Erfüllung (Erkennen der Lebensaufgabe, Entwicklung der Talente und Begabungen, Bereicherung des Seins)				
Streben nach Weisheit , Einsicht, Umsicht, Erkenntnis, Verständnis, Demut und Nachsicht (Vergebung, Milde, Weltsicht und Weitsicht, Ruhe und Tiefe)				
Innere Annahme (Akzeptanz) der existenziellen Tatsachen von Isolation, Freiheit, Sinnlosigkeit und Tod und der existenziellen Aufgabe permanenter Balance zwischen Autonomie und Interdependenz				

4.5 Gedankenklärung

Zur Förderung eines gemeinschaftlichen Verständnisses geht es darum, bei Unklarheiten, Kontroversen, Konflikten und Missverständnissen in der Verständigung das schnelle erfahrungsbezogen-intuitive von Erlebensepisoden geprägte Denken durch langsames analytisches oder rational-abwägendes Denken zu ergänzen.²⁹ Dazu ist ein wichtiges Mittel die Verlangsamung der Diskussionsabläufe, um zwischen den Meinungen und Argumenten Raum zum Nachdenken zu finden. Konstruktive Kommunikation sollte auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und einer konsistenten (folgerichtigen, nachvollziehbaren, Tatsachen und Prämissen und Kriterien offenlegenden) Argumentation basieren. Menschliches Wissen ist immer nur vorläufig. Interaktive Selbstkorrektur durch Kritik, durch Anlegen von offengelegten Wertkriterien stellt die einzige Möglichkeit dar, Probleme und Konflikte zu klären und möglicherweise auch zu lösen.

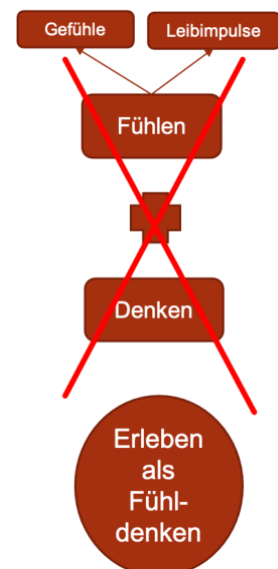
4.5.1 Bewusstseinsentwicklung und Entwicklungsbewusstsein

Erleben ist die Basis unserer Erkenntnis. Erleben ist immer subjektiv, also individuell und einmalig, und umfasst Körperempfindungen in der Ruhe wie im Handlungsprozess, Gedanken als Worte, Symbole und Bilder sowie Gefühle der Annäherung wie der Abwehr und Vermeidung.

Wir leben zwar alle faktisch in derselben Welt, erleben diese aber jeder für sich so unterschiedlich, wie Menschen eben unterschiedlich sein können.

Es ist von zentraler Bedeutung für Bewusstseinsentwicklung, zu erkennen, dass unsere Kultur uns in die Irre führt, was Gedanken – also früher Gedachtes – und Gefühltes – also biografische Gefühlserinnerungen – angeht. Meist wird davon ausgegangen, dass diese beiden Erlebensweisen voneinander getrennt werden könnten und das eine das andere kontrollieren könnte. Aber Denken und Fühlen einschließlich der Leibimpulse sind ein und derselbe Prozess, nicht zwei verschiedene Prozesse. Beide kommen aus dem Gedächtnis, in dem sie wahrscheinlich untrennbar miteinander vermischt sind.

Beim (Re-)Agieren des Gedächtnisses kann man also die intellektuelle, die emotionale, die chemische und die muskuläre Funktion (denn dieses stillschweigende Wissen ist auch eine Art Gedächtnis) nicht voneinander trennen.



Warum ist die ständige selbst- und fremdkritische Beschäftigung mit unseren Denkvorgängen – individuell wie kollektiv – für unsere individuelle wie kollektive Entwicklung so bedeutsam? Das liegt an unserer Unfähigkeit, Wahrnehmung und Denken zu trennen.

Die **Wahrnehmung** präsentiert etwas, bietet uns etwas an aus der Fülle des Seins. Das **Denken** hingegen re-präsentiert es, wählt aus, abstrahiert das Wahrgenommene, unterscheidet zwischen bekannt und unbekannt, zwischen zugehörig und auszuschließen, zwischen anscheinend nützlich und schädlich.

Unser Denken verzerrt das Wahrgenommene durch die Lupe der individuellen und kollektiven Vorerfahrung, legt etwas Altes erneut vor, zeigt etwas Vergangenes wieder auf.

Wie man etwas erfährt, hängt also davon ab, wie man es re-präsentiert – oder miss-repräsentiert, z. B. im Sinne einer konventionsgebundenen Selbsttäuschung, die in folgenden Killer-Phrasen zum Ausdruck kommt:

„Das war schon immer so und wird auch immer so bleiben.“

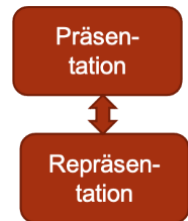
„Das ist alternativlos. Das geht nicht anders, als dass...“

„Das hat sich in der Praxis noch nicht bewährt.“

„Da kann ja jeder kommen.“

Bei jeder Person geschieht Präsentation und Repräsentation auf leicht unterschiedliche Weise. Im Prozess der tatsächlichen Wahrnehmung und Erfahrung verschmelzen Präsentation und Repräsentation miteinander. Gedanken, individuelle und kollektive Fantasien, z. B. als religiöse Mythen, Verschwörungsfantasien, Denkfehler, herrschende Kultur, Ideologie und Zeitgeist, treten in die Wahrnehmung ein. Jede Kultur hat ihre Mythen. Alles das sind kollektive Fantasien. Viele dieser Mythen oder Ideologien treten in die Wahrnehmung ein, als seien sie wahrgenommene Realitäten. Das Entscheidende ist, dass wir diese Tatsache der Verschmelzung von Wahrnehmung und Denken, von Präsentation und Repräsentation zumeist nicht erkennen, weil wir z. B. herkunfts- und zeitgeistverblendet sind. Normalerweise merken wir nichts von der Verbindung zwischen Präsentation und Repräsentation, die eine Verbindung in beide Richtungen ist. Unserem derzeitigen noch wenig in achtsamer Selbstreflexion geübten Denken scheint noch die Fähigkeit abzugehen, diesen Vorgang der Wechselwirkung zu erkennen.

Die Menschheit hat im Großen und Ganzen selten um diese Verschmelzung von Wahrnehmung und Denken gewusst. Darin liegt das große Problem der individuellen und kollektiven Bewusstseins-Erweiterung.



Beispiel: Wenn jemand mit Autorität uns erklärt: „Personen dieser Kategorie sind schlecht.“ und wir das akzeptieren, geht diese Botschaft als Glaubenssatz ins implizite, stillschweigende, nahezu unbewusste Denken über. Wenn wir dann einer solchen Person aus dieser Kategorie begegnen, kommt der Glaubenssatz als Präsentation hoch.

Die „Schlechtigkeit“ wird wahrgenommen als etwas, was gleichsam der Person eigen ist. Wir behandeln das Vorurteil, als sei es eine ausgemachte unabhängige Tatsache – unabhängig von unserem Denken. Wir sagen uns nicht etwa im Sinne eines In-der-Schwebe-Haltens des Urteils: „Ich weiß, jemand hat mir erklärt, diese Personen seien schlecht, und vielleicht sind sie es, vielleicht auch nicht. Ich werde abwarten und mein eigenes Urteil fällen.“

Das Problem der Verschmelzung von Präsentation und Repräsentation ist bei der Kommunikation von entscheidender Bedeutung.

Nehmen wir an, in einer Gruppe kommen Menschen zusammen, die bestimmte Repräsentationen darüber mitbringen, wie andere Leute sind oder wie sie selbst sind. Wenn eine Gruppe dialogisch kommuniziert, ändern sich unter guten Bedingungen diese Repräsentationen. Dadurch ändern sich auch die Präsentationen und damit die ganzen Beziehungen.

Unser Verhältnis zueinander hängt also davon ab, wie wir andere vor uns selbst präsentieren und wie wir uns vor anderen präsentieren. All dies - einschließlich unserer Sichtweise auf das Leben und die Welt - ist abhängig von den allgemeinen kollektiven Repräsentationen, die in unserer Gesellschaft und unserer Kultur üblich sind.

Wenn wir lernen könnten zu erleben, wie das Denken Präsentationen aus Repräsentationen schafft, würden wir uns nicht länger von Repräsentationen täuschen lassen.

Es reicht jedoch nicht, wenn eine einzelne Person ihre Repräsentationen verändert, auch wenn dies ein guter Anfang ist. Der wahre Wandel für Gesellschaft und Menschheit liegt in der **Transformation der kollektiven Repräsentationen**.



Der entscheidende Weg zur Transformation unserer Denkweisen ist, sich unser individuelles wie kollektives Denken genauer anzusehen. Das Denken bewirkt zwar ständig etwas, sagt aber beharrlich: „Ich war's nicht.“

Es geht darum, gemeinsam eine Transformation des Bewusstseins zu erreichen. Dazu müssen wir unseren Denkvorgängen auf den Grund gehen und den kollektiven Ablauf der Denkprozesse so ändern, dass ein Überleben der Menschheit auf diesem Planeten nicht nur möglich, sondern auch wahrscheinlich wird.

Wir müssen also ein gemeinsames Bewusstsein entwickeln und fähig sein, gemeinsam zu denken, damit wir auf intelligente Weise tun können, was auch immer getan werden muss, um z. B. das Überleben der Menschheit im Kontext ihrer ökologischen und kosmischen Bezogenheit zu ermöglichen.

Auf der konkreten Ebene, in der das Denken in einem stillschweigend ablaufenden Prozess entsteht, ist es eine subtile Bewegung. Auf der Grundlage von **Denksensibilität** entsteht die Möglichkeit einer Eigenwahrnehmung, der **Propriozeption des Denkens**. Diese ist vergleichbar mit der herkömmlichen Propriozeption, der Eigenempfindung der Körperprozesse. Es ist möglich, dass der konkrete reale Prozess des Denkens sich seiner selbst bewusst wird (Bewusstheit), ohne ein urteilendes „Selbst“ hineinzubringen, das sich dessen bewusst ist (Bewusstsein).

Unser Denken sollte auf dem Weg der Achtsamkeit fähig werden, seine eigene Denk-Bewegung wahrzunehmen, sich seiner eigenen Denk-Prozesse bewusst zu sein. Im gerade ablaufende Denk-Vorgang sollte es eine Bewusstheit dieser Bewegung geben, der Absicht zu denken und des Ergebnisses, das dieses Denken erzeugt.



Im Dialog ist ein erhebliches Maß an Aufmerksamkeit erforderlich, um die versteckten Implikationen (Vorannahmen) der eigenen Annahmen sowie der damit verbundenen inneren und äußeren Reaktionen im Auge zu behalten und gleichzeitig ähnliche Muster in der Gesamtgruppe zu erspüren.

Es handelt sich bei dieser Achtsamkeit vom Wesen her um eine entspannte, nicht-urteilende Neugier, deren Hauptaktivität es ist, alles Geschehen in einem selbst wie in der Dialoggruppe so unbefangen, neu, offen und klar wie möglich wahrzunehmen.

Durch diese **Achtsamkeit als selbst- und fremdfreundliche Aufmerksamkeit** zielt der Dialog ab auf ein Verstehen der Vorgänge des Bewusstseins und gleichzeitig auf die Erkundung der problematischen bis paradoxen Natur alltäglicher Beziehungen und Kommunikation.

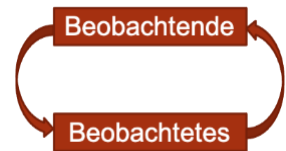
Die anhaltende Erkundung der Natur unseres Bewusstseins und des Grundes unseres Seins ist essentiell, wenn wir irgendeine Aussicht haben wollen, die Erdökologie und Menschheit zerstörende Fragmentierung in uns selbst wie in der Welt zu beenden.



Normalerweise erkennen wir nicht, dass und in welcher Weise unsere Annahmen die Art und Weise und die Ergebnisse unserer Beobachtungen als Zusammentragen mit den Augen und unser Zuhören als Zusammentragen mit den Ohren beeinflussen. In gewisser Weise sehen und hören wir durch unsere Annahmen, die wir uns zumeist nicht als solche bewusst machen, weil sie im Hintergrund unseres Bewusstseins liegen. Noch überspitzter: Unsere Annahmen sind im gewissen Sinn wie „Beobachtende“.



Diese „Beobachtenden“ üben einen tiefgreifenden Einfluss auf das Beobachtete aus und umgekehrt. Die beiden stehen zueinander in einem unteilbaren Kreislaufprozess.



Wenn ich sage, ich will sehen, was in meinem Geist vorgeht, aber meine Annahmen – meine Erfahrungen, Vorurteile und Prägungen durch Kultur und Zeitgeist – nicht mitbedenke, bekomme ich ein falsches Bild vom Beobachteten, weil die Annahmen es sind, die beobachten.

Ein Weg, mit seinen Annahmen neu umzugehen und damit offener und flexibler in der Wahrnehmung zu werden, besteht darin, jede Annahme auf die Bedingungen für Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit zu hinterfragen und jeder Annahme zumindest eine Gegenhypothese, möglichst jedoch mehrere Annahmen entgegenzustellen:

„Wie wahrscheinlich ist dieser Zusammenhang?“

„Gilt möglicherweise auch das Gegenteil?“

„Welche anderen Zusammenhänge, Ursachen und Erklärungen wären denkbar?“

Wenn man anfängt, über sich selbst nachzudenken – insbesondere über das eigene Denken und Fühlen (Gedanken, Gefühle und Leibempfindungen) –, wenn also beobachtende und beobachtete Person eins sind, wird man bei genauerer Beobachtung feststellen, dass dieses Vorgehen zu einer paradoxen Struktur der inneren Aktivität führt. Das grundlegende Paradox der Selbsterkenntnis liegt darin,

- dass man zwar bei der Selbstreflexion seine eigenen Gedanken, Gefühle und Leibempfindungen als unabhängig und getrennt von dem Denken behandelt, das über sich selbst nachdenkt,
- dass es aber zugleich offensichtlich ist, dass keine solche Trennung und Unabhängigkeit existiert und auch nicht existieren kann.

So
sehe
ich
dich.

So
siehst
du
mich.

So
sehe
ich
mich.

So
siehst
du
dich.

Wenn man sein Denken betrachtet und wenn man sein Denken verändern will, kommt man aus der Zwickmühle nicht heraus, dass die eigene Denktätigkeit von eben dem beherrscht wird, was man zu beherrschen versucht. Deshalb gilt die paradoxe Intervention: Wenn du dein Denken verändern willst, höre auf, es verändern zu wollen. Beginne stattdessen, den Prozess deines Fühlens selbst mit freundlicher Achtsamkeit ohne Verurteilung, Zensur, Tabuisierung und Abwehr zu betrachten. Deshalb brauchen wir die abweichenden Annahmen anderer über die Wirklichkeit sowie deren wohlmeinende Rückmeldung, die uns auf unsere blinden Flecken in der Wahrnehmung aufmerksam macht.

Es geht bei dieser Transformation des Bewusstseins darum, alle Dimensionen des menschlichen Seins zu beachten und aufeinander zu beziehen:

Die individuelle Dimension:

Der individuelle Körper eines Menschen ist in gewisser Weise deutlich von anderen getrennt, wenn auch nicht gänzlich, da er mit Luft, Licht und Nahrung verschmilzt. Tatsächlich gibt es keine Stelle, wo der Körper wirklich endet – die Begrenzung ist relativ, weil überall Bezogenheit unser Sein bestimmt. Dennoch besitzt jedes Individuum gewisse nur ihm eigentümliche Merkmale und Erlebensweisen.

Die kollektive Dimension:

In der kollektiven Dimension des Menschen finden wir eine beträchtliche Anzahl von Menschen vor – eine Gruppe, ein Gemeinschaft, eine Gesellschaft und eine Kultur bis hin zur Menschheit als Ganze. Diese Dimension besitzt als neue Qualität der Interaktion, der historisch-sozialen und ökologischen Bezogenheit große Macht über uns als Individuen. Im Dialog geht es darum, wie wir diese Macht in eine gewisse Kohärenz und Ordnung bringen können.

Die kosmische Dimension:

Diese Dimension bildet die Sphäre der Versenkung des Menschen in die Natur sowie in



die Kosmologie von Wissenschaft und Religion. Die Natur z. B. wird als etwas empfunden, was über Individuum und Gesellschaft hinausgeht. Ein Teil der kosmischen Dimension ist also die Einstellung des Menschen gegenüber der Natur, zu der er selbst als abhängiger Teil gehört. Aber es lässt sich etwas erahnen, was über die Natur, über wissenschaftliches und sogar religiöses Denken hinausgeht: etwas Unbegrenzttes, das sich nicht über Denken, sondern nur über Achtsamkeit erschließen lässt

4.5.2 Sorgsam argumentative Kommunikation

Ein Argument ist gekennzeichnet durch Aussagen, die in einem Begründungszusammenhang zueinanderstehen.

Mit einem Argument werden also Gründe für eine Meinung, Behauptung oder Überzeugung geliefert.

Jedes Argument besteht dementsprechend aus zwei Elementen

1. aus dem Standpunkt (Meinung, Behauptung), der begründet werden soll, und
2. aus den Gründen (Prämissen), die angeführt werden, um den Standpunkt zu erhärten, so dass er als richtig, ratsam, vernünftig, nützlich akzeptiert wird.

Ein Argument verliert an Überzeugungskraft,

- wenn ein Grund oder mehrere im Argument genannte Gründe falsch, untereinander widersprüchlich oder auf andere Weise inakzeptabel (ethisch fragwürdig, unsicher, nicht hinreichend belegt etc.) sind.
- wenn die Gründe, obwohl abgesichert und akzeptabel, nicht in einem angemessenen Begründungszusammenhang zu den zentralen Behauptungen stehen. Dann handelt es sich nur um vermeintliche Gründe, um Scheinbegründungen. In diesem Fall ist ein Argument logisch nicht korrekt.

Begründungen in einem Argument können darin bestehen,

- dass die Handlungsfolgen, also die Nutzenerwartungen aus dem Tun als positiv eingeschätzt werden (Wir sollten X tun, weil es die positiven Folgen A, B und C nach sich zu ziehen verspricht):
 - Lässt sich der Standpunkt mit Bezug auf positive oder negative Folgen stützen?
 - Welcher Nutzen wird für die beteiligten oder Betroffenen durch den Standpunkt und das vorgeschlagene Vorgehen gestiftet?
- dass durch das Vorgehen höchstwahrscheinlich bestimmte Anliegen, Ziele und Normen oder Qualitätsvorstellungen und Werte eher erreicht werden:
 - Leistet mein Standpunkt/Vorgehensvorschlag einen Beitrag zur Erreichung eines (gemeinsamen) Zieles?
 - Greift mein Standpunkt die von den Beteiligten/Betroffenen akzeptierten Werte und Qualitätsvorstellungen auf?
 - Gibt es wichtige Normen, die durch den Standpunkt/das Vorgehen gestützt oder eingehalten werden?
- dass Belege für das gewählte Vorgehen sprechen:
 - Gibt es empirische Belege (Zahlen, Daten, Fakten), die meinen Standpunkt untermauern?
 - Kann ich meinen Standpunkt durch Bezugnahme auf Expert*innen stützen?
- dass die Handlungen als folgerichtig aus den Voraussetzungen (Prämissen) abgeleitet werden:
 - Ist mein Standpunkt aus einer akzeptierten Position abzuleiten?
 - Ist mein Standpunkt also eine logische Folgerung aus einer insgesamt oder von den Anwesenden akzeptierten Position?

Wenn man jemand von etwas überzeugen möchte, hat man ihm stets die Entscheidungsfreiheit zu lassen. Gesprächspartner*innen müssen sich selbst gewählt dem neuen Standpunkt anschließen und sich zu Eigen machen können. Durch offenen

oder verdeckten manipulativen Druck wird Entscheidungsfreiheit eingeschränkt. Wer manipuliert, nutzt Schwachstellen seiner Gesprächspartner*innen aus, um etwas zu bewirken, was die anderen Personen freiwillig wahrscheinlich nicht tun würden. Jemanden zu überzeugen bedeutet, die Person entscheidet sich dafür, einen Vorschlag, einen Standpunkt oder eine Meinung zu akzeptieren. Wenn zum Überzeugen die Entscheidungsfreiheit gehört, dann können Manipulationen als Überzeugungsmethode nicht akzeptiert werden. Das beinhaltet zugleich: Wer andere überzeugen möchte, muss selbst bereit sein, sich überzeugen zu lassen, sich zu verändern und zu bewegen. Dieses Gegenseitigkeitsprinzip ist der zentrale Bestandteil einer dialogischen Gesprächsethik.

Fairness, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, das Einhalten von Vereinbarungen, die umgehende Erfüllung von Zusagen und Versprechen, die Rücksichtnahme auf „schwächere“ Personen, keine Manipulation der Beteiligten – all dies sind ethische Standards, deren Befolgung eine Grundvoraussetzung für vertrauensvolle Beziehungen ist.

Ein erster Schritt in diese Richtung der weiterführenden Verständigung ist ein beiderseitiges ernst gemeintes und radikal-höfliches **konkretisierendes Nachfragen im Hinblick auf die Stimmigkeit der Argumentation:**

- Warum glaubst du (gehst du davon aus, nimmst du an, vermutest du), dass...?
- Was macht dich so sicher (lässt dich davon überzeugt sein, dient dir als Beweis oder Beleg dafür), dass...?
- Welche Bedeutung, welchen Stellenwert hat dein Standpunkt für dich?
- Wovon gehst du bei deinen Überlegungen aus?
- Wie begründest du deinen Standpunkt? Woher hast du diese Begründung?
- Auf wen beziehst du dich mit deiner Ansicht? Wie glaubwürdig ist die Person, auf die du dich beziehst?
- Welche Tatsachen oder Vermutungen liegen deiner Ansicht zugrunde?
- Wie können wir gemeinsam überprüfen, ob es sich hierbei um Fakten oder Fake (um eine gut oder schlecht bis gar nicht belegte Erkenntnis) handelt?
- Wie gehst du generell mit Zweifeln, Irrtümern, Unsicherheiten, Fehlern etc. um?
- Haben wir alle wesentlichen oder nur die uns in den Kram passenden Argumente einbezogen?
- Was würde geschehen, wenn sich deine oder meine Meinung als unstimmtig (unwahr, falsch) herausstellen würde? Was würde uns das ausmachen, was würde uns das bedeuten? Würden wir das ertragen können?
- Was hindert dich daran, meine Position (Meinung, Werthaltung) als gleichwertig mit deiner anzusehen?

Dieses dialogische, hinterfragende Gesprächsvorgehen baut auf der Bereitschaft der Gegenüber auf, sich selbst solche Fragen zu stellen und stellen zu lassen. Natürlich sollte sich die fragende Person auch solche Fragen stellen und stellen lassen, damit das den Fragen innewohnende Hierarchiegefälle tendenziell aufgelöst wird.

Es geht zugleich darum, sich und andere gegen unfaire, unlogische, irrationale, unschlüssige, unstimmtige (inkohärente) oder sogar unmoralische und unmenschliche, also allgemein nicht zur Klärung und Einigung führende Argumentationsweisen zu impfen (argumentative Inokulation).

Man lernt, die unlogische bis destruktive Seite einer Behauptung zu erkennen und kommunikativ zu entkräften – wenn vielleicht auch nicht gegenüber der argumentierenden Person, die sich in ihrer Ideologie verzurrt hat, so doch zumindest im weiteren Zuhörendenfeld, das noch nicht so ideologisch festgefahren ist.

4.5.3 Sachprobleme und Personenkonflikte unterscheiden

Eine einfühlsam-solidarische Kommunikation³⁰ stellt nicht allein die Sachfragen und die mehr oder minder folgerichtigen und schlüssigen Argumente, also Interessen, Gedanken und Worte in den Vordergrund, obwohl die eingehende Beschäftigung mit einem Sachverhalt und die Sammlung guter Argumente für oder gegen eine Entscheidung und/oder Handlung wichtig sind.

Die Überbetonung der Sachebene hat häufig damit zu tun, dass kein Unterschied gemacht wird zwischen Problemen und Konflikten. Während Probleme sich auf Auseinandersetzung mit Sachfragen beziehen, stehen im Mittelpunkt der Konflikte immer Kommunikationsfragen, die sich um unterschiedliche Bedürfnisse, Werte und Interessen von interagierenden Personen drehen.



Die Wurzeln des Wortes „Problem“ ist ein griechisches Verb, das „vorwerfen, hinwerfen, aufwerfen“ bedeutet. Die eigentliche Bedeutung des Wortes ist: Es wird eine Idee zur Diskussion gestellt oder eine Fragestellung aufgeworfen, die zur Lösung bestimmter Unzulänglichkeiten geeignet erscheint.

Wenn man jedoch eine Idee in Form eines Problems vorbringt, muss implizit die Voraussetzung erfüllt sein, dass die aufgeworfenen Fragen rational und widerspruchsfrei sind.



Wenn etwas auf psychosozialer Ebene schief läuft, führt es in die Irre, die daraus resultierende Situation als „Problem“ zu beschreiben, denn die Voraussetzungen der Rationalität und Widerspruchsfreiheit sind zumeist nicht erfüllt. Es wäre besser zu sagen, dass wir uns mit einem Konflikt oder Paradox konfrontiert sehen. Ein Konflikt deutet auf einen unter den vorfindlichen Bedingungen nicht lösbaren Widerspruch hin. Ein Paradox ist eine Feststellung, Aussage oder Erscheinung,

- die dem allgemein Erwarteten, der herrschenden Meinung, dem Stand der Wissenschaft, der Logik oder Ähnlichem auf unerwartete Weise zuwiderläuft oder
- beim üblichen Verständnis der betroffenen Sachverhalte zu einem anscheinend unauflösbaren Widerspruch führt.

Wir Menschen neigen nach Jahrhunderten der Gewohnheit und Konditionierung dazu, anzunehmen, dass wir selbst im Grund in Ordnung sind und unsere Schwierigkeiten im Allgemeinen äußere Ursachen haben, die als Probleme behandelt werden können. Gegenwärtig wird die Menschheit mit einer fast explosiven Zuwachsrates solcher Schwierigkeiten konfrontiert, die aus dem Versuch entstehen, die Unordnung im eigenen Denken und Fühlen als Problem zu behandeln.

Daher ist es dringlicher denn je, dass wir unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf diese äußere Lage der Dinge richten, sondern auch auf unsere innere Abgestumpftheit und unser Unvermögen zur Wahrnehmung.

Dieses Unvermögen erlaubt uns, weiterhin das Paradox in unserem Denken und Fühlen nicht zu erkennen, in dem die äußere Verwirrung ihren tiefsten Ursprung hat.

Jeder Mensch muss erkennen, dass die Gefühle und Vorstellungen, die er gern mit seinem „inneren Selbst“ gleichsetzt, durch und durch ins Paradox verstrickt sind. Durch diese Verstrickung verfallen wir unvermeidlich in Selbsttäuschungen, die nur scheinbar den Schmerz lindern, der aus dem Versuch entsteht, mit dem inneren Widerspruch weiterzuleben.

Eine Klarheit der Selbsterkenntnis beinhaltet eine Bereitschaft zur Wahrnehmung der zahlreichen Paradoxa in unserem täglichen Leben, unseren sozialen Beziehungen, unserem Verhältnis zur Mitwelt und letztendlich auch im Denken, Fühlen und Handeln.

Deshalb ist die erste Frage, die sich Situationsbeteiligte stellen sollten: Handelt es sich in dieser Situation um ein Sachproblem oder um einen paradoxen Beziehungskonflikt. Sachprobleme, z. B. die Klimakrise, sollte man nicht wie Beziehungskonflikte behandeln, also nicht personalisieren. Personalisiert man Probleme, werden sie zu Paradoxa und man kann sie nicht mehr wie Probleme angehen.

Beziehungskonflikte, z. B. Wertungsunterschiede, sollte man nicht als Sachprobleme behandeln, indem man die Ebenen der Motive (Hintergrund) und Bereiche des Erlebens (Mittelgrund) ausblendet.

Versachlicht man interpersonale, emotionsaufgeladene Konflikte, kann man sie nicht mehr lösen, löst man stattdessen etwas Konfliktfernes.

4.5.4 Selbstschutz durch Realitätsbezug

Manchmal kann es zu herausfordernd sein, mit ideologisch festgefahrenen Menschen in einem wertbasierten Gesprächskontakt zu bleiben.

Es geht bei selbstschützender Kommunikation als Gegengewicht zur wertbasiert-zugewandten Kommunikation darum, die eigenen wie fremden kommunikativen Möglichkeiten und Bereitschaften realistisch einzuschätzen, vor allem sich selbst und seinen als fundamental erkannten Werten treu zu bleiben, sich nicht zu überfordern und sich vor Ausgenutztwerden, Burnout, Manipulation und Diskriminierung zu schützen.

Es gilt das Selbstehrlichkeits- und Glaubwürdigkeitsprinzip mit folgenden

selbstklärenden Fragen:

- Welchen ethischen Standards fühle ich mich verpflichtet?
- Welchen Wertestandpunkt, welche Meinungen und Gefühle sollte ich offen zum Ausdruck bringen? Ist das in dieser Situation angebracht? Wenn nicht, lohnt sich für mich eine Fortsetzung des Gesprächs?
- In welche Gespräche mit welchen Menschen ist meine Lebenszeit gut investiert und wo nicht?

Ich muss mir zumeist keine Diskussion und insbesondere keine mich gefährdenden Verhaltensweisen eines anderen Menschen aufzwingen lassen:

„Darüber möchte ich (jetzt/generell) nicht mit dir reden. Trage bitte in meiner Gegenwart einen wirksamen Mund-Nasen-Schutz. Bist du dazu nicht bereit, werde ich dir aus dem Weg gehen oder musst du mir aus dem Weg gehen.“

- Welches Ziel verfolge ich mit dem Gespräch?
Ist das Ziel realistisch zu erreichen?
Wenn das Erreichen des Zieles unrealistisch erscheint, muss das Gespräch nicht geführt oder sollte das Ziel revidiert werden, damit keine unnötige Frustration entsteht.
- Erlaube ich mir auch, das Gespräch abubrechen, wenn ich merke, dass es nichts bringt?
- Wie sehr ist mein Gegenüber von sich selbst und seinem Standpunkt überzeugt?
Viele Menschen neigen dazu, zu glauben, dass sie weniger manipulierbar als andere sind (third-person-effect): „Die anderen fallen darauf herein, aber ich nicht.“
- Wie offen ist die Person für widersprechende Meinungen?
Grundlegend für dialogische Kommunikation (siehe zu 2) ist Ergebnisoffenheit aller Beteiligten im Rahmen gemeinverbindlicher Wertvorstellungen, z. B. basierend auf Grundwerten des Grundgesetzes.
- Kann ich eine wertschätzende Gesprächsebene wahren?
Es ist legitim, das Gespräch abubrechen und auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, wenn man von den Aussagen der Gegenüber stark emotional negativ (Wut, Ärger, Zorn, Hass, Hilflosigkeit, Ekel, Angst etc.) angerührt wird.

- Hält die andere Person sich an die thematischen Grenzen, in denen ich mich austauschen will?
Es ist legitim, deutlich thematische Grenzen zu ziehen: „Darüber spreche ich gern mit dir. Darüber möchte ich mit dir derzeit/generell nicht reden. Die Frage möchte ich dir nicht beantworten.“
- Ist die Person auch bereit, nicht nur über den Sachaspekt des Themas zu reden, sondern auch über die dem Thema zugrundeliegenden Erlebnisse, Bedürfnisse und Gefühle?

4.5.5 Nutzbringend argumentieren

Es geht in erster Linie darum, Argumente so vorzubringen, dass sie von möglichst allen Beteiligten mit entsprechendem Eindenken und wohlwollender Einfühlung, also mit Engagement für das Argument und die argumentierende Person nachvollziehbar sind.

a. Qualität der Beiträge:

Die Beiträge sollten unter Einbeziehung der Gesamtgruppensituation und der Einfühlung in die Beteiligten eingebracht werden:

- Knüpfe ich an gemeinsames Vorwissen an?
- Beziehe ich Beiträge der Vorredner/-innen ein?
- Vermeide ich unnötige Wiederholungen?
- Bin ich respektvoll gegenüber den Betroffenen?
- Verzichte ich auf Selbstaufwertung und Fremdadwertung?
- Vermeide ich Über- oder Untertreibungen?

b. Verständlichkeit der Beiträge:

Verständlichmacher sollten eingesetzt werden:

- Einfache Wortwahl und Satzbau mit möglichst eindeutiger Definition der Begriffe.
- Klare Gliederung und Ordnung der Gedankenabfolge.
- Anschaulichkeit über Beispiele, passende Allegorien, Bilder und Grafiken.
- Möglichst kurz und prägnant formulieren. Sachverhalte auf den Punkt bringen, aber nicht simplifizieren.

c. Schlüssige, fundierte Argumente:

Alle achten auf eine hohe Qualität der Argumentation. Eine Beliebigkeit in der Argumentation sollte nicht zugelassen werden. Zur Förderung von Zusammenhalt, produktivem Miteinanderlernen und Kooperation ist es notwendig, sich für die Argumentationsweise Regularien aufzuerlegen. Beispielsweise sollten Argumente folgerichtig aufgebaut sein, also

- **von Beschreibungen** des Sachverhaltes (möglichst distanziert und sachlich, wie durch eine Kamera aufgenommen, aber auch über das unmittelbar Sichtbare hinaus den situativen Kontext einbeziehend)
- über (be-) **wertende Vorannahmen** (Prämissen und Ethikgrundlagen: „Wie sehe ich Menschen und Welt?“ „Wie ordnet sich meine Werthierarchie?“ „Was sind für mich in diesem Zusammenhang grundlegende Werte und Qualitätskriterien zur Gestaltung des Vorhabens?“)
- weiter über Offenlegung der Herangehens- und Sichtweise (Denkprinzipien: Wie gehe ich vor, um Erkenntnisse zu erlangen? Inwieweit bin ich ergebnisoffen? Nutze ich das wissenschaftliche Denkprinzip der Gegenhypothese bzw. der Hypothesenvielfalt, um möglichst lange entscheidungsoffen zu bleiben und Vorurteile zu überwinden: „Kann es auch anders sein?“ „Vermeide ich Denkfehler?“)
- zu **Feststellungen** (Ist-Zustand: „Wovon gehe ich aus?“) in Verbindung mit Zielsetzungen (Soll-Zustand: „Worauf will ich hinaus?“),
- zur **Beantwortung aller relevanten Projektfragen** und
- zu **Folgerungen** führen: „Was bedeutet das für mein und unser Entscheiden und Handeln?“

Auf Plausibilitätsmängel, Widersprüche, Gedankensprünge und Unvollständigkeiten in der Argumentation sollte hingewiesen werden. Vor allen Dingen sollten Denkfehler vermieden oder aufgedeckt werden, wenn man nicht zu Fehlentscheidungen kommen will.

Tatsachenfeststellungen sollten so dargestellt werden, dass sie nachprüfbar sind (Benennung der Informationsquelle, Art der Informationserhebung usw.). Meinungen,

Vermutungen, Ideen, Vorschläge, eigene Erfahrungen sollten als solche gekennzeichnet werden. Behauptungen sollten mit Tatsachenfeststellungen und Ideen zum Beweis des Zutreffens der Behauptung kombiniert sein.

4.5.6 Fakten- und quellenbasierte Argumentationskorrekturen

Hier könnten in einem Faktencheck sichere, verlässliche Informationsquellen herangezogen werden: Was ist Vermutung (Hypothese, Behauptung) und was sind experimentell oder empirisch belegte Tatsachen? Wie sicher (wahrscheinlich) sind die Erkenntnisse? Inwieweit können die Erkenntnisse verallgemeinert und auf welche Bereiche können sie übertragen werden?

Wissenschaftliche Quellen sollten nach Möglichkeit einen Peer-Review-Prozess durchlaufen haben, also von Co-Expert*innen auf dem jeweiligen Gebiet überprüft worden sein.

Es dreht sich bei Expert*innen-Stellungnahmen immer um die Frage, ob diese Personen echte Expert*innen sind, die sich forschend über längere Zeit umfassend mit diesem Thema befasst haben, oder ob es sich um fachfremde und forschungsferne Fake-Expert*innen handelt:

- Wie fragwürdig oder glaubwürdig ist die jeweilige Quelle?
- Wer finanzierte die jeweilige Forschung und die forschenden und mitteilenden Personen?
- Welche Interessen und Werte (wirtschaftlich, ideologisch, politisch) vertreten die Personen nachweislich?

4.5.7 Korrektur von logik- und psychologiebasierten Argumentationsfallen

Die folgenden Argumentationsfallen wirken zumeist zusammen, sind miteinander verbunden und ineinander verzahnt. Das macht eine Klarstellung und Korrektur so schwer. Nicht immer fallen uns die passenden Infragestellungen und Entgegnungen ein, vor allem dann nicht, wenn wir emotional aufgewühlt sind. Außerdem sind die nachfolgend aufgeführten Argumentationsfallen noch lange nicht vollständig. Es bedarf eines umfassenden kooperativen Lernprozesses, diese Fallen und Fehler zu entlarven und argumentationsklärend wie gesprächsfördernd mit ihnen umzugehen.

Kollektive Identitäten, z. B. der Corona-Gefahren-Leugnenden, beruhen oft auf Mythen (Ideologien, fantasiebasierte Erzählungen, Glaubensvorgaben), die einer kritischen – also an Qualitätskriterien orientierten – Überprüfung nicht standhalten. Das ist der Grund dafür, dass viele Menschen, die an einem Glaubenssystem festhalten, der grundsätzlich ideologiekritischen Wissenschaft ablehnend bis feindselig gegenüberstehen. Dabei ist eine Ideologie, eine Ideenlehre erst einmal nichts anderes als ein Gedankengebäude, mit dem man sich psychosozialen, natürlichen und kulturellen Wirkungszusammenhänge zu erklären versucht: Warum (Ursache, Grund) und wozu (Zweck, Ziel) geschehen die Dinge so, wie sie geschehen?

Speziell im Zusammenhang mit ideologisch-dogmatischen Lebenserzählungen (Narrativen) ist es sinnvoll, sich klarzumachen, wie diese konstruiert sind:

Von welchen **Annahmen über die Welt und die Menschen** geht man zumeist z. B. im Zusammenhang mit Verschwörungsideologien aus?

- **Ideologie:** Nichts geschieht durch Zufall oder unabsichtlich. Alles ist zumeist von bösen Mächten, intriganten Herrschenden geplant.
Entgegnende Haltung: Viele Bereiche unseres Lebens entstehen durch Zufall, durch Versuch, Irrtum und Erfolg, z. B. die gesamte Evolution, das Zusammenspiel der Arten im ökologischen Kontext.

Viele Bereiche unseres Lebens sind systembedingt, z. B. verhalten sich die Menschen je nach Systemkontext und Interessenposition (z. B. Mietende oder Vermietende, Unternehmer oder Angestellte, Besitzende oder Besitzlose) unterschiedlich, dabei nicht unbedingt intentional (bewusst, absichtsvoll, gezielt). Viele Erkenntnisse entstehen erst durch jahrelanges Experimentieren. Viele Wirkungen und Entwicklungen waren gar nicht vorherzusagen, z. B. die Entwicklung des Internets oder der Angriffskrieg auf die Ukraine. Durch Neukombination von Elementen entstehen (emergieren) neue Ergebnisse, die nicht vorweg gedacht werden können.

- **Ideologie:** Alles ist stets mit allen und allem verbunden.
Entgegenende Haltung: Diese Aussage ist so allgemein wie richtig. Es geht jedoch bei Erkenntnis nicht darum, ob die Dinge miteinander irgendwie im weitesten Sinne verbunden sind, sondern auf welche Weise sie konkret zusammenwirken und wie man auf das Zusammenwirken Einfluss nehmen kann, um bestimmte Effekte zu erreichen oder zu verhindern. Es geht darum, die Wirkmechanismen in mehr oder minder komplexen Systemen zu erkennen, z. B. wie können wir die Artenvielfalt auf der Erde erhalten? Nur wenn man die Qualität der Verbindung erforscht, kann man möglicherweise wirksam darauf Einfluss nehmen. Es ist z. B. zu unterscheiden, ob eine Verbindung ursächlich (kausal) oder zeitgleich (korrelativ) ist.
- **Ideologie:** Wesentliche Voraussetzungen (Prämissen) entziehen sich der Nachprüfbarkeit oder beugen ihr vor (Geheimbünde, die im Dunklen wirken).
Entgegenende Haltung: Für eine gemeinsame Verständigung und die gemeinsame Erforschung von Hintergründen und Zusammenhängen ist es bedeutsam, zwischen Glauben und Wissen, zwischen Behauptungen (Vermutungen, Annahmen, Theorien) und Beweisen (Tatsachen, überprüfbaren empirischen Belegen) zu unterscheiden. Wir können unser Wissen überprüfen und erweitern und gemeinsam nach Tatsachenbeweisen zu Vermutungen forschen. Ich möchte jedoch nicht glauben müssen, was du glaubst, um von dir akzeptiert zu werden.
- **Ideologie:** Nichts ist so, wie es scheint. Es geht meist etwas anderes im Hintergrund vor, als das, was im Vordergrund gesagt wird und sichtbar wird.
Entgegenende Haltung: Leben ist ein psychosozialer Konstruktionsprozess. Jeder Mensch hat sein besonderes Erleben, was auch Halluzinationen und Wahn, also Fehlannahmen über die Realität einschließen kann. Unsere Erkenntnisse einschließlich unserer Erinnerungen entwickeln sich ständig weiter. In früheren Menschheitsepochen hat man sich die Erde als Scheibe und die Natur als mit Geistern beseelt vorgestellt. Die Erde wurde von der Kirche jahrhundertlang in den Mittelpunkt des Universums gestellt. Gegenteilige Sichtweisen waren verboten. Es kann in dieser Welt in der Tat vieles gefälscht werden, insbesondere mit Worten, mit Bildern, mit Videos. In der kapitalistischen Wirtschaft wird tatsächlich viel manipuliert, um Menschen zum Konsum zu verführen (Marketing). Auch versuchen sich Herrschende mit Manipulation ihrer Untertanen an der Macht zu halten. Deshalb ist es von großer Bedeutung, die innere und äußere Freiheit der Menschen von jeglichen Formen der psychosozialen Zwänge zu fördern, gemeinsame Spielregeln für Erkenntnisgewinn zu finden und ökonomische wie politische Herrschaftsbereiche durch Demokratisierung und Aufklärung zurückzudrängen.
- **Ideologie:** Die Personen, die nicht an die Verschwörung glauben, sind entweder Teil der Verschwörung oder so manipuliert, dass sie Opfer geworden sind.
Entgegenende Haltung: Es handelt sich hier um eine sich selbst abdichtende Argumentation (self-sealing rhetoric). Diese Argumentationsweise wird gern im Zusammenhang mit dem Schutz der Glaubwürdigkeit von Glaubenssystemen,

Ideologien und Verschwörungserzählungen verwendet. Dabei wird jede Aussage anderer Personen, die die eigenen Argumente infrage stellen und die Brüchigkeit der Erzählung aufdecken könnte, so uminterpretiert, als würde sie den Wahrheitswert der eigenen Aussagen bestätigen.

Beispiele: Dass du meinst, die Impfung könnte uns vom Virus befreien, zeigt nur, wie sehr du auf die Propaganda von Bill Gates und Co hereingefallen bist. Dass du davon ausgehst, dass Maskentragen einen Schutz gegen die Virusverbreitung bewirkt, zeigt mir, wie regierungsgläubig und unterwürfig du bist.

Entgegnung: Du gehst anscheinend davon aus, dass meine Argumente keinen Wert haben. Wie soll dann ein gleichberechtigtes Gespräch zwischen uns zustande kommen.

Allein schon diese kurze Zusammenstellung zeigt, wie schwer es werden kann, mit Vertreter*innen einer Ideologie in einen dialogischen (gleichberechtigten, gemeinsam lernenden und ergebnisoffenen) Austausch zu kommen. Hinzu kommt noch eine Fülle ineinandergreifender verständigungserschwerender Argumentationsformen.

4.5.8 Argumentationsfallen im Einzelnen

Die beste Schutzmethode gegen Manipulationen ist die Fähigkeit zu erkennen, welche Manipulationsmethode, welche Argumentationsfalle die andere Person gerade verwendet, um ihr eventuell eine klärende Aussage entgegenzusetzen. Logik- und psychologikbasierte Argumentationsfallen sind im Einzelnen ³¹

a. Voreilige Schlüsse:

Eine zutreffende Vorannahme (Prämisse) wird mit einer unzutreffenden Folgerung verknüpft (richtige Prämisse – falscher Schluss).

Beispiel: Wenn Chlor Viren im Wasser abtötet, kann man Chlorflüssigkeit trinken, um Viren im Körper abzutöten.

Infragestellung und Entgegnung:

- Auf welchen Annahmen beruht das jeweilige Argument?
- Gibt es neben den genannten Annahmen weitere, die verdeckt (ungenannt) sind?
- In welchen Bereichen sind die Argumente gültig, woraufhin können sie also verallgemeinert werden?
- Ist der Transfer der Annahmen auf ein anderes Gebiet (von Wasser auf Körper) möglich, weil analoge Bedingungen bestehen?
- Oder sind die Bedingungen so unterschiedlich, dass ein Transfer nicht statthaft ist.

b. Anekdotische Beweise:

Die Gefahr besteht darin, dass man Anekdoten und mit Bildern und konkret Erlebbarem unterfütterten situativen Offensichtlichkeiten mehr glauben schenkt als statthaften Verallgemeinerungen, die eher abstrakt-distanziert und erlebensfern ausfallen.

Eine Argumentation mit Einzelereignissen ist immer dann ein Problem, wenn sich in ihr nicht der größere Wissens- und Erkenntnisstand widerspiegelt.

Beispiele: Rauchen kann nicht tödlich sein, denn mein Vater ist über 90 geworden, obwohl er Kettenraucher war. Klimaerwärmung kann nicht stimmen, denn es ist in diesem Winter sehr kalt (Verwechslung von Wetter und Klima).

Infragestellung und Entgegnung:

- Gilt das generell oder nur für dich und den Augenblick?
- Erlebst nur du das so oder erleben das viele (alle)?
- Inwieweit (wie sicher) kann man das (dein derzeitiges Erleben) verallgemeinern?

c. Unpassende Vergleiche:

Zwei Dinge (Äpfel und Birnen) werden miteinander gleichgesetzt, die aber nicht

gleichzusetzen sind. Es entstehen irreführende Analogien (false equivalence).

Es werden Gemeinsamkeiten überbetont und Unterschiede unterbetont.

Beispiel: Grippe und Corona. Für Corona gab es zu Beginn der Pandemie keine Schutzimpfung. Die gesundheitlichen Folgen der Erkrankung sind durchweg gravierender. Der Verlauf ist tödlicher.

Infragestellung und Entgegnung:

- Handelt es sich bei der Gleichsetzung im vergleichbare Qualitäten in der Sache?
- Gibt es wesentliche Unterschiede, die einen Vergleich unzulässig machen?

d. Unmögliche, überzogene Erwartungen (impossible expectations):

Die Erwartungen an die Vollständigkeit (Korrektheit, Wahrheitswert, Prognosekraft etc.) einer wissenschaftlichen Erkenntnis werden so hochgeschraubt, dass eine seriöse, den Zweifel einbeziehende Wissenschaft diese nicht erfüllen kann. (Wenn du mir das nicht genau sagen kannst, glaube ich dir gar nichts mehr.)

Unliebsame Argumente wischt man vom Tisch, indem man unerfüllbare Erwartungen an eine wissenschaftliche Aussage formuliert. Wissenschaftlich seriös, verständigungs- und erkenntnisfördernd ist es, sich mit Möglichkeiten einschließlich Unmöglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten, jedoch nicht mit absoluten Wahrheiten (So ist es ein für alle Male richtig und gut.) zu befassen. An Wahrscheinlichkeiten kann man jedoch nur schwer seine Emotionen binden. Die Suche nach stabilen Wahrheiten hat häufig im Kern etwas Kindlich-Regressives.

Beispiel: Ich erwarte, dass die Wissenschaftler genau wissen, ob die künftigen Mutanten des Virus mit demselben Impfstoff behandelt werden können. Wissen sie das nicht, ist diese ganze Wissenschaft nichts wert.

Entgegnung: Es ist fair, ehrlich, kompetent und professionell, zu erklären, wo man sicher ist und wo man zweifelt, was man weiß und was man vermutet und noch nicht weiß. Ich will nicht um einer falschen Sicherheit wegen von anderen Personen belogen werden.

e. Verlassen der Tatsachenebene:

Es wird nicht darüber geredet, was eine Person nachweislich getan oder gesagt hat, sondern darüber, was man zu der Person fühlt, was man ihr an Worten und Taten zutraut, was sie also getan haben könnte oder tun wird.

Entgegnung: Jede Person sollte fairerweise nur daran gemessen werden, was sie nachweislich gesagt und getan hat, nicht danach, welche Gefühle man ihr gegenüber hat und was man ihr alles zutraut.

f. Bestätigungsfälle mit zielgerichtetem oder politisch motiviertem Denken

(motivational reasoning):

Manchmal sind wir von der Richtigkeit einer Meinung so stark überzeugt, dass wir nur nach Gründen für ihre Richtigkeit suchen. Gegenargumente, Zweifel werden ignoriert oder beiseitegeschoben. Wir suchen so lange, bis wir die Bestätigung unserer Meinung gefunden haben. Bei wunschgeleitetem Denken werden nicht alle relevanten Informationen verarbeitet, sondern nur die, die unsere Meinung und Haltung bestätigen. Wir sitzen in der Bestätigungsfalle.

Eine Infragestellung dieses Vorgehens ist angebracht, wenn Menschen sich den Anforderungen an eine sorgsame, umfassende, kritische Erfassung des gegenwärtigen Wissensstandes entziehen, weil sie es bequemer finden, Tatsachenbehauptungen zu akzeptieren, die zu ihren emotionalen oder weltanschaulichen Präferenzen passen, selbst wenn sich leicht Indizien finden lassen, die diesen Behauptungen widersprechen. Diese Tendenz zur kognitiven Verzerrung ist in allen Weltanschauungslagern zu finden. Man kann in diesem Zusammenhang auch vom argumentativen Rosinenpicken sprechen. Es kommt zu einem Bestätigungsfehler (confirmation bias) im Denken, indem wir Informationen, die unsere Sichtweise bestätigen, verstärkt aufnehmen und unliebsame Informationen eher anzweifeln oder gar nicht erst an uns heranlassen

(disconfirmation bias). Dieses Fehldenken kann sogar so weit gehen, dass, wenn wir etwas hören, was unserer Meinung widerspricht, sich dies wie ein Angriff auf unsere Person anfühlt, weil unser Selbstverständnis infrage gestellt wird (self-affirmation-theory).

Entgegnung: Ich bemerke, dass du dir nur die Argumente zu Gemüte führst, die dich in deiner Auffassung der Lage bestärken. Das ist zwar durchaus üblich, ist jedoch für die umfassende Erfassung der Situation als Grundlage für gute Entscheidungen und für unsere Verständigung nicht hilfreich.

g. Emotionale Ansteckung (emotional contagion):

Negative Wortäußerungen rufen tendenziell weitere negative Wortmeldungen hervor. Wir reagieren auf stark emotionalisierte Inhalte (Das hat mich erschreckt, entsetzt, geschmerzt, sehr irritiert, total verunsichert, wütend gemacht, verzweifelt zurückgelassen etc.) stärker als auf nüchtern-sachlich formulierte Informationen. Das gilt zum Glück auch für freudiges Staunen.

Entgegnung: Ich merke, wie sehr dich die Sache berührt. Doch dadurch, dass es heftige Emotionen bei dir auslöst, werden deine Behauptungen (Vermutungen, Unterstellungen etc.) nicht wahrer.

h. Wahrheitsillusionseffekt (illusory truth effect):

Wird man häufiger mit bestimmten Aussagen konfrontiert, steigt die Chance, sie als zutreffend einzustufen.

Entgegnung: Durch häufiges Wiederholen einer irrigen Annahme wird diese auch nicht wahrer.

i. Eindruck schinden mit kompliziert klingenden Begriffen (science- oder technobabble):

Gern werden in Verschwörungserzählungen wissenschaftlich und hochfachlich klingende Begriffe eingestreut, um die Glaubwürdigkeit der Erzählung zu erhöhen.

Entgegnung: Kannst du mir bitte in einfachen Worten erklären, was du damit meinst? Kannst du mir bitte die Quelle benennen, auf die du bei deiner Darlegung zurückgreifst?

j. Fragen, die entgegenstellende Behauptungen oder Vorwürfe sind

(loaded questions):

Nicht jede Frage zielt auf Interesse an anderen Personen und Erkenntnisgewinn ab. Seine Angriffe und Unterstellungen in Fragen zu gießen, heißt, sich weniger angreifbar zu machen (Man wird doch wohl noch fragen dürfen!). Wer fragt, kann schwerlich einer falschen Behauptung überführt werden.

Entgegnung: Ich habe von dir gehört, dass in deiner Frage folgende Behauptung (Unterstellung) aufgestellt wurde, und zwar

Diese Behauptung kann ich nicht nachvollziehen (ist bisher durch nichts belegt, finde ich aus den und den Gründen problematisch, unterstellt, dass... etc.).

k. Themenwechsel (topic-hopping):

Durch Themenwechsel weicht man argumentativ aus, damit andere nicht auf Fehler und Lücken in der Argumentation stoßen.

Entgegnung: Wir waren gerade bei dem Thema. Das war für mich nicht abgeschlossen. Ich habe noch Fragen dazu. Du hast das Thema gewechselt. So fällt es mir schwer, mit dir zu sprechen.

l. Wechsel von der Inhaltsebene auf die Formebene:

Auch durch Ebenenwechsel von der Sach- auf die Beziehungsebene („Zu dem, was du sagst, möchte ich nichts mehr sagen, denn mich regt auf, wie du es sagst.“) kann man argumentativ ausweichen.

Entgegnung: Ich wollte eigentlich mit dir klären...

Wie sollte ich mich ausdrücken, was kann ich tun, damit du dich weiter mit den inhaltlichen Argumenten befasst und nicht auf die Form der Darstellung so viel Gewicht legst?

m. Wechsel von der Wissens- und Tatsachenebene auf die Glaubens- und Erlebensebene oder Gleichsetzung oder Verwechslung der Ebenen:

Es handelt sich bei Glauben und Wissen, bei „objektiver“ Tatsachenebene und „subjektiver“ Erlebensebene um zwei vollkommen unterschiedliche Erkenntnisweisen. Deshalb sollte man sie zur gemeinsamen Verständigung klärend auseinanderhalten. Sozialer Fortschritt, Entwicklung von Gemeinschaftlichkeit ist nicht möglich ohne die Einigung darauf, dass keine Theorie und keine Tatsachenbehauptung über Kritik erhaben ist. Die Vorstellung von unumstößlichen Autoritäten und Dogmatiker*innen, die sich nicht mit Argumenten rechtfertigen müssen, ist mit der Demokratisierung unserer Gesellschafts- und Gemeinschaftsbeziehungen hinfällig geworden.

Entgegnung: Leitest du diese Meinung (Haltung, Einstellung, Überzeugung) aus Wissen (Belegen, empirischen Erkenntnissen, nachprüfbaren Tatsachen) oder aus Glauben (Vermutungen, Annahmen, Behauptungen) ab?

Ich respektiere gern dein Erleben, aber du kannst mich nicht verpflichten, Glaubenssätze zu respektieren, die ich mit guten Argumenten für irrational, unbewiesen oder unbeweisbar, unmoralisch oder sogar unmenschlich halte.

Es geht nicht darum, jeden Glauben und jede Weltanschauung zu respektieren, sondern es geht um das Recht jedes Menschen, nach besten Wissen und Gewissen zu glauben. Respektiert und geschützt werden sollte also das Individuum, nicht jedoch der Glaube, der selbstverständlich als unverständlich, absurd oder sogar lächerlich kritisiert werden kann.

n. Unpassende Ausgewogenheit (false balance):

Heikel wird die Kommunikationssituation oft dann, wenn wir uns mit der Qualität von psychosozialen Ungleichheiten in Lebenskompetenz und Reflexionsfähigkeit befassen. Schnell gerät man in die Fallen

- von Hierarchisierung, Narzissmus, Überheblichkeit, Arroganz, Ignoranz, Statusdünkel und Besserwisserei einerseits und
- von Nivellierung, Gleichmacherei, Unterschiedsverleugnung, Beliebigkeit, Qualitäts- und Wertverlust andererseits.

Dennoch kommen wir nicht umhin, uns selbstreflexiv und verständigungsfördernd mit den Themen von Entwicklung und Reifung und letztendlich von Weisheit als Eigen- und Fremdentwicklung zu befassen.

Es geht um die Frage, wo wir uns mit unserem Bewusstsein verorten und woran wir erkennen,

- ob wir uns emotional, intellektuell und sozial weiterentwickeln,
- ob wir in unserer Persönlichkeitsentwicklung stehengeblieben und fühlendend erstarrt sind und verengt bleiben oder
- ob wir uns sogar zurückentwickeln, z. B. verkindlichend auf frühere Entwicklungsstufen zurückfallen (regredieren),
- von wem wir lernen könnten, wessen Expertisen wir also nutzen sollten, und
- wer von uns etwas Wertvolles lernen könnte, wem wir also unsere Erkenntnisse und Handlungskompetenzen anbieten sollten.

Man kommt in der Argumentation nicht weiter und zu keinem konstruktiven Ergebnis, wenn man alle beliebigen Positionen als gleichwertig gegenüberstellt.

Wenn die Überzeugung vorherrscht, alle Ansichten – ob nun substantiell argumentativ begründet, auf tief empfundenen transparenten Werten beruhend, aus gedanklicher

Faulheit, aus Voreingenommenheit oder aus dem Bauch heraus formuliert – verdient denselben Respekt, geht das Niveau der Gespräche regelmäßig in den Keller. Es kommt zu einer Art intellektueller Lähmung, wenn nichts begründet zu werden braucht, nichts kritisiert werden kann, jede Meinung legitim ist, wenn also das Fortschrittsprinzip der universellen Kritik durch das Prinzip des universellen Respekts ersetzt wird.

Eine von Ressentiments (Vorurteilen, Neid, Missgunst, dem Gefühl der Unterlegenheit) getriebene Tendenz zur Nivellierung tritt an die Stelle verantwortlicher, zu Begründung und Transparenz verpflichteter Meinungsbildung.

Einer relativistischen, gedankenlosen Position, die glaubt, dass alle Meinungen, Glaubenssätze und Lebensformen den gleichen Respekt verdient hätten, sollte man um der Gemeinschaftsförderung wegen entgegenwirken.

Es gilt, offensiv für die fundamentalen Werte der freiheitlichen Gesellschaft wie begründete Kritik und faire, antimanipulative Diskussion einzutreten.

Durch übertriebene Ausgewogenheit, durch Überbewertung von Minderheitenpositionen werden Gefahrenabwehr und Entwicklung zum Guten verhindert.

Wer nicht zum jeweils diskutierten Thema forscht und nicht auf dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis (state of the art) ist, sollte in der öffentlichen Diskussion nicht denselben Raum zur Verbreitung seiner Thesen bekommen wie die engagierten Wissenschaftler*innen und Expert*innen. Der Grad und die Aktualität der Expertise sollte in den Mitteilungen mitbenannt werden.

In vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens sind wir auf Expert*innen angewiesen. Wer würde sich von keinem Arzt behandeln, der nichts von seinem Fachgebiet versteht, von einem Piloten transportieren lassen, der nicht genug angeleitete Flugstunden auf der Uhr hat. Wer würde einem Experten vertrauen, der nicht auf dem Stand der wissenschaftlichen und technologischen Diskussion ist.

Beispiel: Weit mehr als 90 Prozent der damit befassten Wissenschaftler reden von einem menschengemachten Klimawechsel.

Damit fällt das Argument weg: Die einen sagen so, die anderen so.

Entgegnung: Nur eine kleine Minderheit der Wissenschaftler*innen kann keinen Klimawandel erkennen. In dieser Minderheit sind Personen, die gar nicht oder lange nicht mehr zum Thema geforscht haben, und zwar...

Ich möchte diese Minderheitenpositionen zwar zur Kenntnis nehmen, ihnen aber aus genannten Gründen nicht den gleichen Stellenwert geben. Das wäre eine unangemessene und damit oft folgenschwere Überbewertung von Minderheits- oder Laienpositionen.

Wenn du nicht bereit bist, den besonderen Sachverstand eines/einer ausgewiesenen Experten/Expertin zu akzeptieren, weil du sonst nicht gleichberechtigt an einer Debatte teilnehmen kannst, wird es schwer, zu einer tragfähigen, zukunftsweisenden gemeinsamen Haltung in Bezug auf dieses Problem zu kommen.

Es geht hier schon auch darum, den Schmerz darüber zu verkraften, dass andere etwas besser wissen und können als man selbst. Diesen Schmerz aushalten zu können, ist für die eigene seelische Gesundheit und für die Förderung eines argumentativen Fortschritts von zentraler Bedeutung.

4.6 Zehn Kontakt und Wandlung fördernde Bereitschaften

Wenn Menschen zu einer Partnerschaft oder Gemeinschaft zusammenfinden wollen, sollten sie grundsätzlich bereit sein, ihre inneren (psychophysischen) und äußeren (sozialen) Prozesse zu beachten. Ohne eine permanente selbst- und gemeinschaftskritische und zugleich wohlwollend-freundliche Achtsamkeit im Hinblick auf psychosoziale Wirkungen des Verhaltens ihrer Mitglieder kann sich keine Gemeinschaft konstruktiv weiterentwickeln.

Allgemein kann man im Hinblick auf **Partnerschafts- und Gemeinschaftsbereitschaft** (als Wollen und Können) zusammenfassen, dass wir für ein solidarisches und freundschaftliches Miteinander auf folgende Teilbereitschaften angewiesen sind: ³²

4.6.1 Selbstakzeptanz-Bereitschaft

Durch unsere Bereitschaft und Fähigkeit, uns als die anzunehmen, die wir sind, fördern wir unsere Gemeinschaftsfähigkeit. Wer jedoch nicht gelernt hat, sich selbst wertzuschätzen und zu achten, wird es zumeist schwer haben, andere Personen nicht zu unterdrücken oder sich ihnen nicht zu unterwerfen, andere Personen zu respektieren und als vollwertig und gleichberechtigt zu akzeptieren. Für Selbstakzeptanz bereit zu sein, bedeutet, sich für sein Hiersein zu öffnen und zu entscheiden: „Ich freue mich, im Leben zu stehen.“ „Ich bejahe und achte meine Existenz.“ Dazu gehört auch die Bereitschaft, Handlungen der Selbst- und Mitweltzerstörung zu erkennen und einzustellen.

Selbstakzeptanz bedeutet z. B.

- zu verstehen, dass jeder Mensch – also auch man selbst - ein einmaliges, besonderes Wesen ist.
- zu verstehen, dass jeder Mensch zugleich als soziales Wesen auf viele andere direkt oder indirekt angewiesen ist, wie andere auf ihn angewiesen sind.
- mit sich und der Mitwelt in Kontakt zu kommen. Es geht darum, mit allem, was man in sich und mit sich trägt, bekannt zu werden, auch mit den bisher noch ungeliebten, verdrängten und abgespalteten Schattenseiten.
- zu lernen, sich mit sich zu befreunden, sich lieben zu lernen, dies als Voraussetzung einer tiefen Freundschaft und Liebe zu anderen.
- die Frage zu beantworten: "Wer bin ich wirklich hinter all meinen Masken, Rollen, Konventionen, Gewohnheiten und Maskeraden?"
- die innere Mitte als den Ort der Integration, des Erlebens von Stimmigkeit und Einverstandensein zu finden und in Krisenzeiten zur Selbststabilisierung aufsuchen können.
- innere Übereinstimmung von Wissen, Denken, Fühlen, Leibempfinden und Handeln, also Stimmigkeit (Konsistenz) im Erleben zu erlangen.
- mit dem Veränderungsparadox vertraut zu werden: „Höre auf, dich verändern zu wollen und zu sollen. Beginne stattdessen, alles mit freundlicher Aufmerksamkeit, mit liebevoller Achtsamkeit zu betrachten - was du denkst und fühlst, spürst und empfindest, tust und unterlässt, sagst und verschweigst. Dann ermöglichst du Veränderung, vielleicht nicht unbedingt so, wie du es vorhattest, jedoch in Richtung auf mehr Stimmigkeit.“

4.6.2 Entwicklungs-Bereitschaft

Lebensbegleitend zu lernen, sich ein Leben lang weiterentwickeln zu wollen, ist gemeinschaftsdienlich.

Denn wer glaubt, mit seiner Persönlichkeitsentwicklung abgeschlossen zu haben und sich nicht für bereit noch in der Lage hält, Nützliches auf der psychosozialen Ebene dazulernen zu können, wird sich kaum an dem notwendigen Lernprozess in einer Gemeinschaft beteiligen können.

Es ist entwicklungsförderlich, den unser Leben sowieso begleitenden Wandel zu wollen, sich als in steter Veränderung befindliches Prozesswesen begreifen, zum Experimentieren bereit zu sein, also experimentell nach psychosozialen Lösungen zu suchen, sich zu einer selbstverantwortlichen Lebensgestaltung zu ermächtigen, auch wenn uns diese Haltung zum Dasein, solange wir es noch nicht hinreichend geübt haben, oft ängstigt. Man sollte Neues wagen, das Gute im Neuen herausfiltern, sich trauen, optimistisch zu sein und Unterstützung anzunehmen, Ungewissheit und Risiken zulassen, jedoch diese nicht provozieren.

Es ist hilfreich, sich von engen Selbst- und Weltbildern zu verabschieden oder diese zu weiten, Veränderungsnotwendigkeiten rechtzeitig zu erkennen und vom Sollen und Müssen zum Dürfen und Wollen zu wechseln, ohne jedoch Können und Wollen zu verwechseln.

Für Persönlichkeitswachstum, für Reifung in Richtung Weisheit, Klarheit und Gelassenheit ist es hilfreich, selbstwirksam und initiativ zu werden, Realität in ihrem Gewordensein zu erkunden, Tatsachen als von den Vorfahren getane Sachen zu sehen und die derzeitigen Wertvorstellungen zum Leben zu hinterfragen. Zudem könnte man die Sichtweisen auf das Dasein flexibilisieren, wiederkehrende Muster hinter Einzelphänomenen erkunden und die uns begegnenden Herausforderungen in Form von Problemen, Konflikten und Krisen klärungs- und lösungsbereit annehmen.

4.6.3 Selbstverantwortungs-Bereitschaft

Die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Entscheiden und Handeln fördert das Gemeinschaftsleben. Denn nur die Person, die sich nicht als Opfer definiert und sich nicht in einer Opferrolle etabliert, kann angemessen ihren Handlungsspielraum, ihre kreativen Möglichkeiten und Grenzen erkennen und ausschöpfen, kann ihr Leben konstruktiv gestaltend in die Hände nehmen. Zentrale Entwicklungsziele in diesem Zusammenhang sind, Freiheits- und Bindungswünsche auszubalancieren, um vorübergehend eine Autonomie in Verbundenheit zu erreichen, sich an sich selbst anzubinden und sich von einschränkenden Fremdbindungen zu

Abhängigkeit vom Unbewussten	Abhängigkeit vom Körper	Abhängigkeit von Beziehungen	Abhängigkeit von Mitwelt-Bedingungen
a. Normen (Konventionen, Gebote und Tabus) der Kultur/Religion, Familie und Gesellschaft (Überich-Strukturen) begrenzen unser Bewusstsein und unsere Initiative.	a. Gene samt Epigenetik begrenzen unsere leibseelischen Entwicklungsmöglichkeiten.	a. Bindungs- und Beziehungs-Modelle der Eltern (Bezugs-Personen) miteinander und direkt zu uns bestimmen größtenteils unsere derzeitigen Beziehungs-Möglichkeiten.	a. Bedingungen unseres kollektiven Wirtschaftens (hier: Kapitalismus) bestimmen weitgehend die Qualität unseres Lebens und Zusammenlebens.
b. Triebe und Bedürfnisse (Es-Strukturen) bestimmen meist unbemerkt unser Denken, Fühlen und Handeln.	b. Nervensystem und Hormone beeinflussen unsere Gefühle.	b. Die Triangulationen von Vater-Mutter-Kind inkl. der mit den Geschwistern sind weitestgehend beziehungsbestimmend	b. Wir sind abhängig von der Luft-, Wasser- und Nahrungs-Qualität.
c. Wir leben stets im Spannungs- und Konfliktfeld von Überich (Normen, Ängsten) und Es (Bedürfnissen, Wünschen).	c. Der Tod begrenzt das Leben und ängstigt zumeist.	c. Beziehungs-Erfahrungen werden zumeist unreflektiert intergenerativ weitergegeben.	c. Wir koexistieren mit der Existenz-Qualität von Pflanzen, Tieren und Mineralien.
d. Unpassende Gefühle und Phantasien werden von Abwehr-Mechanismen verdrängt und verfälscht.	d. Krankheiten schwächen und verunsichern uns.		d. Politische Entscheidungen wirken ins Individuelle, Private hinein und individuelle private Entscheidungen sind stets zugleich auch politische.
	e. Die Gesundheit unseres Körpers einschließlich des Immunsystems mit seinen Heilungskräften ist nur begrenzt zu beeinflussen und Körper-Prozess verlaufen größtenteils unbewusst.		

lösen.

Es gilt, zu seiner Macht und Gestaltungsfähigkeit zu finden jenseits und unter Beachtung aller zumeist kränkenden Begrenzungen durch kulturelle Herkunft, Ideologien, Religionen, Sprache, psychosoziale Störungspotenziale und Personalstrukturen in der Herkunftsfamilie - wie Stellung in der Geschwisterreihe, Eineltern- oder Patchworkfamilie etc. -, wirtschaftliche, politische, geografische und klimatische Rahmenbedingungen sowie Bildung, Geschlecht, Finanzsituation usw.

Es geht darum, sich von Positionen der Reaktivität und der chronischen Opferrolle (nicht der Anerkennung des realen Opferseins in bestimmten Situationen und Konstellationen), der irrationalen Ohnmacht und Unterwerfung, der überholten, aber immer noch imaginierten Abhängigkeit aus Kindheitstagen zu verabschieden, das innere Kind in die eigene gutelterliche Obhut zu nehmen (Neubeelterung). Es lohnt sich im Sinne des Erwerbs innerer und äußerer Entscheidungs- und Wahlfreiheit Verantwortung zu übernehmen. Man verantwortet seine Bedürfnisse, die daran gekoppelte Gefühle, vor allem seine Ängste, seine Beziehungsprobleme, vor allem Autoritätsprobleme, seine Werte und Interessen, seine Handlungen als Tun wie auch sein Unterlassen, auch wenn Nichtstun, Passivität als Wirkkomponente nicht immer leicht zu erkennen ist.

Nur das, wofür man Verantwortung übernimmt, kann man auch verändern.

4.6.4 Gemeinschaftsverantwortungs-Bereitschaft

Die Bereitschaft, für die soziale und natürliche Mitwelt achtsame Verantwortung zu übernehmen, ist für gelingende gemeinschaftliche Entscheidungsprozesse unabdingbar. Denn für Klärungs- und Einigungsprozesse in der Gemeinschaft ist ein Perspektivwechsel von uns als Individuen hin zur systemischen Sichtweise als Mitbewohner*innen im Haus und auf dem gesamten Wohngelände sowie zur Genossenschaft als Ganzer, also eine Erweiterung des Sichtfeldes vom Ich zum Wir erforderlich. Es geht darum, einen realistischen Anteil der Mitverantwortung am Gelingen des Ganzen zu übernehmen. Diese Einsicht, dass sich Gemeinschaft, ein uns mittragendes Wir nur durch Engagement für das Gemeinschaftsganze einstellt, erfordert eine erweiterte Perspektive unseres anschauungsgetriebenen Fühlenden über Partnerschaft, Familie und Freundeskreis hinaus in die Sphäre des eher abstrakten, unanschaulichen Gesellschaftlichen bis in die globalen Zusammenhänge von Natur und Menschheit hinein. Versuche zur Ausdehnung unseres Fühlenden über den bei Global- und Zukunftsthemen meist zu engen Bereich des Privaten hinaus kann man unter anderem im Konzept der Tiefenökologie (J. Macy)³³ finden.

4.6.5 Einfühlungs-Bereitschaft

Sich in die Lebens- und Erlebenswelt anderer Personen einfühlen, einen nicht nur intellektuell, sondern auch emotional reflektierten Perspektivwechsel vornehmen zu können, ist ein weiteres Muss für Gemeinschaftsbildung. Denn erst aus dem geistigen und emotionalen Nachvollziehen der Lebensperspektiven und Interessengesichtspunkte aller Beteiligten und Betroffenen kann eine Inklusion, eine Einbeziehung aller in den gemeinschaftlichen Entwicklungsprozess erfolgen. Autozentrierung (Ich-Perspektive, Selbsteinfühlung), eine primär-egozentrische Weltsicht wird um die Dimension einer Heterozentrierung (Du- und Ihr-Perspektive, Fremdeinfühlung) erweitert, nicht jedoch durch diese ersetzt. Man ist nur mit anderen wirklich in Kontakt, wenn man den Kontakt zu sich selbst nicht verliert.

Es geht darum, fühlend, also gefühls- und leibbewusst und zugleich kognitiv-reflektorisch die Perspektive wechseln zu können vom Ich zum Du sowie vom Ich und Du zum Wir, zum Prozess unserer systemischen Wechselwirkungen, unserer auch erlebbaren Interdependenzen. Einfühlung umfasst zwar auch das Eindringen, hat aber, wie der Name schon sagt, in erster Linie mit Gefühlen, Erspüren, Affekten,

Leibempfindungen, Stimmungen und Emotionen zu tun, ist intuitives Fühlenden. Echte und hilfreiche Einfühlung, die nicht Projektion ist, tritt im Kontakt mit anderen Menschen dann eher zutage, wenn wir uns von Urteilen leer gemacht und die vorgefassten Meinungen über andere abgelegt haben, wenn wir unbelastet ergebnisoffen präsent sind. Wir sind ganz in der Mitweltrealität und bei der anderen Personen mit ihren Erfahrungen und Möglichkeiten. Diese Qualität unterscheidet Einfühlung vom vernunftmäßigen Verstehen und vom Mitleid.

Einfühlungs-Bereitschaft als Mitgefühl ist die Grundlage für ein konstruktives soziales Miteinander. Spiegelneuronen im Gehirn ermöglichen es uns, uns leiblich (somatisch-vegetative Resonanz) und gedanklich (Mentalisierung) in andere Personen hineinzusetzen. Diese ganzheitlich-intuitive Selbst- und Fremdbetrachtung kann trainierend mithilfe von Rückmeldungen wohlwollender Personen verfeinert werden. Es können zwei Arten der Einfühlung unterschieden werden:

- Einerseits Einfühlung als Selbst-Empathie, als Selbstverstehen, als intrapsychische Intelligenz, als Reise in die eigenen Innenwelten der (Leib-) Empfindungen, der Bedürfnisse und Gefühle, der Gedanken und der passenden oder unpassenden Verknüpfung dieser Erlebensweisen. Diese Innenschau sollte freundlich, ehrlich und klar erfolgen.
- Andererseits gibt es Einfühlung als Fremd-Empathie, als Bemühen um das Verständnis der Erlebensweisen anderer Menschen, als interpsychische oder interpersonale Intelligenz. Diese Einfühlungs-Bereitschaft kann gefördert werden mithilfe von Perspektivwechsel in szenisch-dialogischen Arrangements und durch zirkuläres Fragen („Was meinst du, was würde die andere Person fühlen und denken, wenn du ihr sagst oder zeigst, dass...?“).

4.6.6 Resonanz-Bereitschaft

Die Bereitschaft, anderen Personen wohlwollend und nachvollziehbar Rückmeldung zur Wirkung ihres Verhaltens zu geben, braucht man ebenfalls für Gemeinschaftsbildung. Denn es ist erforderlich, dass wir anderen Personen zeigen, was wir von ihnen und mit ihnen erleben. Menschen brauchen Resonanz als konstruktive Rückmeldung, als Wirkungsfeststellung und Kritik, als Qualitätsfeststellung, also auf gemeinsam geklärte Wertentscheidungen und Qualitätskriterien basierende Fremdeinschätzungen, um sich miteinander entwickeln zu können. Es erfordert Interesse, Feingefühl und Mut, Qualitätsmaßstäbe für das eigene Handeln zu entwickeln und diese transparent zu machen, wo-durch man sich angreifbar und verletzlich macht. Das gleiche gilt für Resonanz als Bereitschaft, Rückmeldung und Kritik zu geben, einzufordern und selbstkritisch entgegenzunehmen.

4.6.7 Zweier-Dialog-Bereitschaft

Die Bereitschaft, gleichberechtigt und ohne verfasste Meinung mit anderen zu sprechen, macht uns fit für einen weitgehend frustfreien Erfahrungsaustausch. Erst auf Augenhöhe bei klarem Wachverstand und gleichzeitiger Herzensöffnung zum anderen hin werden echte Verständigungsprozesse wahrscheinlich. Ein Dialog ist geprägt von einer Intensivierung der Begegnung im existentiellen Gespräch. Partner*innen befinden sich in einem Zustand erhöhter innerer und äußerer urteilsfreier Wachsamkeit. Diese Haltung wird auch „Achtsamkeit des Herzens“ genannt. Nach innen und hinter die Worte lauschend, können die mit Ansichten und Einsichten verbundenen Gefühle, Wertungen und Vorannahmen sowie deren Bedeutung in der Lebensgeschichte bewusstwerden. Bewusstheit befreit von Anhaftungen und Gewohnheiten, die sonst mehr oder weniger wie im Trancezustand, dabei auch wider besseres Wissen, unser Fühlen, Denken und Handeln lenken. Zugleich erwächst im Dialog tiefes Verstehen der Gesprächspartner*innen, verbunden mit der Möglichkeit, eigene Standpunkte und Haltungen frei von Zwang zu verändern. Wenn wir in Konventionen verstrickt sind, uns rechtfertigen und schützen müssen, wenn wir uns zum Kämpfen gezwungen erleben,

angreifen, flüchten oder uns sogar totstellen müssen, sind wir nicht ansatzweise auf der Höhe unserer intellektuellen und sozialen Möglichkeiten, verscherbeln wir uns weit unter Wert, treten wir auf der Stelle, verharren wir in zumeist situationsuntauglichen, weil unflexiblen Gewohnheitsmustern. Voraussetzung für Dialog-Bereitschaft ist die Anerkennung der eigenen Menschenwürde wie der Würde aller anderen Beteiligten. Dieser Selbst- und Fremdspunkt schützt uns davor, uns selbst funktionalisieren und manipulieren zu lassen und andere zu funktionalisieren und zu manipulieren. Dialog-Bereitschaft als Wollen und Können erwächst zugleich aus der Anerkennung der Komplexität und Störanfälligkeit kommunikativer Prozesse, die uns dafür bereit macht, umsichtig die Voraussetzungen und Bedingungen für gelingende Kommunikation herzustellen. Voraussetzung für Dialoge ist zudem unsere Fähigkeit, erwartungs- und ergebnisoffen in eine Gesprächssituation hineinzugehen. Wir verabschieden uns von festen Vorstellungen, wie jemand oder etwas zu sein hat, während wir uns abwechselnd auf uns selbst und auf unser gegenüber konzentrieren. Wir machen uns dabei in aller Bescheidenheit klar, dass wir eigentlich

on uns, vom anderen und von der uns umgebenden Mitwelt wenig bis nichts wissen. Dabei erfordert es Mut, sich innerlich leer zu machen und sich auf dieses wahrhaftige Nicht-Wissen einzulassen. Im Dialog zu sein, bedeutet, in einem erlebens- und ergebnisoffenen Beziehungskontakt zu stehen, das Eigene und das Fremde, das Gemeinsame und das Trennende durchaus wertend, jedoch nicht abwertend, verurteilend einzubeziehen, gemeinsam die psychosozialen Begrenzungen in Richtung auf mehr Freiheit, Sinnhaftigkeit, Zukunftsfähigkeit und Gemeinsamkeit zu überschreiten. Wir wechseln von einer Sprache des Habens (der Äußerlichkeiten, des Besitzes, des Status, der Rollen) zu einer Sprache des Seins (der Innerlichkeit, des Erlebens, der Werte, der Verbindung), die immer persönlich und situativ ist, wo irgend möglich denkwühlend im Hier-und-Jetzt verbleibt und immer wieder dahin zurückkehrt. Wir verzichten auf Schuldzuschreibungen, Befehle, Forderungen, geschlossene Fragen, die nur mit ja oder nein beantwortet werden können, Verallgemeinerungen, Behauptungen, Positionskämpfe, Rechthaberei, Erpressung, Gesprächskiller, Anklagen, Festlegungen, Hellseherei, Hochrechnungen in die Zukunft, verbannen Kampfformen in den psychosozialen Giftschrank.

4.6.8 Gruppen-Dialog-Bereitschaft

Das Interesse und die Fähigkeit, in Gruppen zielführend, wertschätzend und gleichberechtigt zu interagieren, ist ebenfalls unentbehrlich, um eine entwicklungsförderliche Gemeinschaft zu werden. Denn wir werden, wenn wir uns in der Gemeinschaft engagieren wollen, einige Zeit in kleineren und größeren Gruppen verbringen. Es ist gut, für eine freundliche und wirksame Kommunikation und Entscheidung in Gruppen bestimmte Sicht- und Verhaltensweisen dazu zu gewinnen, um den gemeinsamen Prozess durch gruppenförderliches Verhalten unterstützen zu können. Im Unterschied zum Dialog, dem Zwiegespräch, sind die Anforderungen an Multilogie, an konstruktive Gespräche zwischen mehreren Personen anders. Hier tritt die Notwendigkeit dazu, die Sozialdynamik in einer Gruppe nachvollziehen zu können, um sie in Richtung auf Gleichberechtigung der Beteiligten, Konstruktivität der Argumentation, Erhöhung der Beteiligungs-bereitschaft, Vertiefung des freundlichen und wohlwollenden Miteinanders, Nutzung der Individualressourcen aller Beteiligten, Transparenz und Wirksamkeit des Entscheidungs- und Handlungsvorgehens etc. beeinflussen zu können. Es geht darum, dahin zu gelangen, dass eine Gruppe mehr wird als die Summe der beteiligten Individuen, dass das Wir mehr wird als die Anzahl der Ichs. Im Kern der Multilogie-Bereitschaft steht die kollektive Übung der Selbstwahrnehmung unter den Fragestellungen: „Verstehen wir uns selbst und verstehen wir einander?“ „Welches Wir begründen wir zusammen?“ Multilogiefähigkeit erfordert den Verzicht auf psychosoziale Gewaltausübung, insbesondere in Form der schwer durchschaubaren passiven Aggressivität, auf Manipulation und Herabsetzung

oder Glorifizierung anderer, auf Gerüchteverbreitung und Indiskretion, auf Intrigen und Mobbing, auf Sabotage und Verlogenheit. Um gemeinsam passende Wege zur Selbstorganisation zu finden, brauchen wir miteinander viel Geduld, Langsamkeit, Gelassenheit, aber auch flexible Beharrlichkeit und ein freudiges Einlassen auf noch unbekannte Sozialerfahrungen.

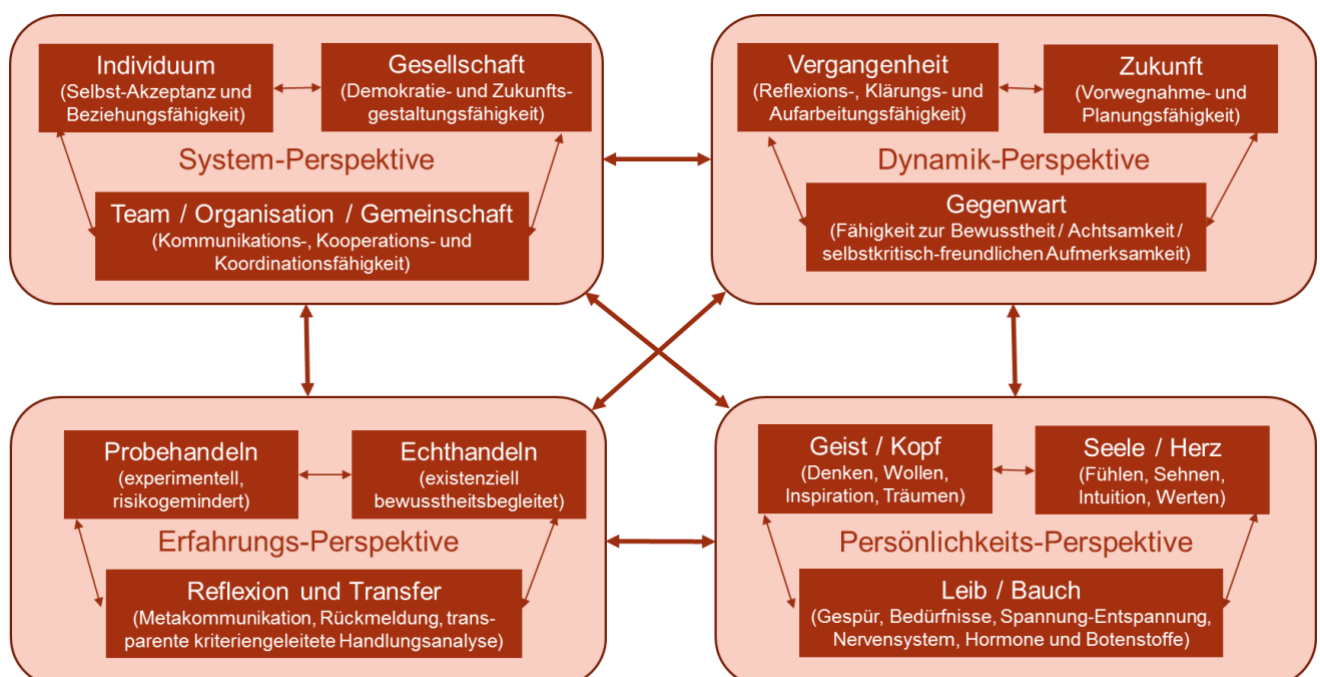
4.6.9 Integrations-Bereitschaft

Die Bereitschaft, in sich stimmig – also möglichst widerspruchsfrei - zu werden, mit sich einverstanden zu sein und anderen gegenüber entsprechend glaubwürdig zu werden, ist entwicklungsförderlich.

Integration auf personaler Ebene bedeutet Überwindung von Inkonsistenzen (Inkongruenzen, Unstimmigkeiten) auf dem Wege einer durch freundliche Aufmerksamkeit begleiteten behutsamen und damit dauerhaften Zusammenführung von

- Polaritäten in eine kreative Mitte, in einem Punkt der schöpferischen Indifferenz,
- Gewolltem (Intentionalität) und Gekonntem (Kompetenz)
- Absicht und Wirkung, also beabsichtigtem und bewirktem Verhalten bei anderen,
- Ziel und Weg, Zweck und Mitteln,
- Einstellung und Handeln, Haltung und Verhalten,
- Absichtsbekundungen und deren Realisierung,
- verbalen Wertbekundungen und in Handlungen realisierten Werten,
- Worten und Taten, Vision und Verwirklichung,
- Ethik und Alltag,
- Erwünschtem und Erfolgtem,
- Planung und Durchführung,
- Sprachhandlungen (Vordergrund) und Denken (Hintergrund).

Eine Gemeinschaft lebt davon, dass man Wege zu anderen, Anschlussfähigkeit an andere findet, dass man sich mitgestaltend, aber nicht selbstverleugnend einlässt und andere im kooperativen Gestaltungsprozess beteiligt. Andere in die Gemeinschaft zu integrieren, gelingt umso eher, je mehr man sich in sich selbst stimmig fühlt und möglichst wenig von sich abspalten muss, dass man seine unterschiedlichen Erlebensperspektiven einnehmen und aufeinander beziehen kann.



Stimmigkeit erwächst vor dem Hintergrund eines Prozesses der Annahme all dessen, was uns als Menschen auf dieser Erde ausmacht einschließlich unserer Möglichkeiten und Begrenzungen.

Es ist gut, spätestens ab heute mit der Annahme seiner selbst zu beginnen, abgespaltene Persönlichkeitsanteile (dissoziierte Körperregionen, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse) zurück ins Wachbewusstsein zu holen, um ihnen einen die Entwicklung förderlichen Stellenwert im Leben zu geben.

Hilfreich ist es, das Leben als einen ständigen Balanceprozess zur Integration vielfältiger Polaritäten zu begreifen. Stimmigkeit drückt sich aus in dem



leibwahrnehmenden denkfühlenden Erleben, wie es ist, in seiner inneren Mitte, in seiner lebendigen Ganzheit, bei sich selbst angekommen zu sein. Integrationsbereitschaft umfasst auch die Öffnung dafür, sich als Teil der Menschheit und die Menschheit als Teil der ökologisch vielfältig bezogenen lebendigen und unlebendigen Mitwelt zu begreifen und sich lebenserhaltend entsprechend umsichtig, weit- und weltsichtig zu entscheiden und zu verhalten.

4.6.10 Konsens-Bereitschaft

Sich darin zu üben, gemeinsam tragfähige und nützliche Entscheidungen zu finden, ist eine weitere Notwendigkeit für Gemeinschaftsbildung. Denn eine Gemeinschaft braucht das Bemühen aller, zu guten Entscheidungen zu gelangen, die von möglichst vielen Personen als problemlösend, allgemeingültig und sinnvoll anerkannt werden. Dafür brauchen wir unter anderem eine tragfähige Ethik des Miteinanders auf der Basis eines realistisch-konstruktiven Menschenbildes.

Die einzelnen Personen steigen vor dem Hintergrund gemeinsamer Wertklärungen in einen kokreativen Gestaltungsprozess ein. Die Einzigartigkeit der Personen bildet dabei die Basis für die Ausformung eines förderlichen Miteinanders, eines Wirs. Vertrauen untereinander erwächst aus freiwilliger, Kontakt und Verständigung suchender sozialer Wechselseitigkeit: „Wer bist du?“ „Wer sind wir hier zusammen?“ „Wie könnten wir füreinander nützlich und hilfreich sein?“

Konsens-Bereitschaft ist die Voraussetzung dafür, kommunikativ ein Miteinander jenseits aller notwendig auftretenden dialektischen Spannungen und Konflikte zu schaffen, also wir-konstruktiv und wir-kreativ in eine gemeinsame Zukunft hineinzufinden. Zwei Willensqualitäten der Konsensbereitschaft sind wesentliche Bedingung für gelingende Konfliktbefriedung: der Wille zum Vertrauen und der Wille zur Bezogenheit. Nur vor diesem individuellen Anstrengungshintergrund kann sich eine beziehungsbewahrende oder sogar beziehungsvertiefende Konfliktkultur entwickeln, in der experimentelle Lösungen schrittweise und achtsam umgesetzt werden bei steter Chance zur kooperativen Nachjustierung.

4.7 Entscheidungen ermöglichende Kommunikation

Lassen wir zu Beginn den visionären Alexander Mitscherlich aus den 1960-er Jahren zu Wort kommen: „Es ist gar keine Frage, dass man ernstlich von Demokratie nur reden kann, wenn der Bürger an der Gestaltung der öffentlichen Verhältnisse aktiv beteiligt ist. Die sogenannte Repräsentativ-Demokratie ist in sich nicht genügend, um als Demokratie bezeichnet zu werden. Sie ist infolgedessen auch entsprechend anfällig gegen autoritäre Übergriffe (...) Es scheint mir aber ohne Zweifel die politische Aufgabe der Gegenwart zu sein, demokratisches Denken auch auf der Ebene der Großgesellschaft zu organisieren, das heißt also auch den Bürger dieser Großgesellschaften aktiv an der Gestaltung seiner unmittelbaren Umwelt, insbesondere also seiner Gemeinde, zu beteiligen. Nur unter dieser Voraussetzung wird er sich an jenen Lernprozessen beteiligen, die notwendig sind, um unseren städtischen Gemeinschaften (...) die menschengerechte Form zu geben. Schließt man den Bürger wie bisher von den Entscheidungen aus, wie die neue Schule aussehen soll, wohin ein Kindergarten kommt und ob einer kommt, wie eine Straße zu legen ist und tausenderlei sonst, so bleibt es bei primitiven Projektionen auf gute oder schlechte Elternfiguren, Führer, Obere etc., die dann jeweils an allem schuld sind oder von denen alles Heil kommt.“³⁴

Je komplexer die Welt wird, desto ungeeigneter erscheinen die herkömmlichen, meist dauerhaft hierarchisch aufgebauten Entscheidungsstrukturen mit Entscheidungsprozessen, die weit entfernt von den Betroffenen und ohne Rückkoppelung mit denen ablaufen. Problemlösungswissen und Kreativität sind oft nicht zentral an der Spitze der Gesellschaft, z. B. in den politischen Gremien, verortet, sondern liegen in der Gesellschaft verteilt. Sie nicht mit einzubeziehen, ist grob fahrlässig, verhindert wirklichen gesellschaftlichen und demokratischen Fortschritt. Gefragt sind zukünftig mehr die bisherigen eher zentralen Strukturen ergänzende dezentrale Organisationsformen zur Entscheidungsfindung und Umsetzung in zukunftsweisendes, sach- und situationsangemessenes Handeln: mitwelt- und enkeltauglich global denken und regional handeln.

Es geht einerseits darum, demokratische Modelle zu entwickeln, nachhaltigere, gerechtere und gesündere Sozial- und Wirtschaftsstrukturen und Kulturen zu kreieren, die die Fähigkeit der Beteiligten fördern,

- umsichtig das Ganze eines Handlungsfeldes, also alle wesentlichen beeinflussenden und beeinflussten Kontexte in den Blick zu nehmen,
- Qualitätskriterien für gemeinsames Handeln im jeweiligen Handlungsfeld miteinander abzustimmen,
- eigenverantwortlich zu handeln und zugleich mit anderen kompetenzfördernd und kompetenzaktivierend zusammenzuarbeiten,
- situations- und prozessflexibel zu sein, Unterschiedlichkeit und Unsicherheit auszuhalten sowie Notwendigkeiten zur Veränderung rechtzeitig zu erkennen.

Es geht andererseits darum, diese Veränderungen in der gesellschaftlichen Außenwelt durch entsprechende Wandlungen im Innenleben der Menschen zu ermöglichen und abzusichern, also objektive Strukturen und Kompetenzanforderungen und subjektives Erleben zusammen zu beachten.

Nur wenn wir gesellschaftlichen und institutionellen Wandel als inneren und äußeren Transformationsprozess ganzheitlich angehen, kann er gelingen.

Wenn wir den demokratischen Spielraum für Bürger*innen vergrößern – mehr Entscheidungen nach dem Subsidiaritätsprinzip in die Regionen und Basisbereiche des gesellschaftlichen Lebens verlagern wollen –, bedarf es einen Kompetenzaufbaus, einer menschlichen Entwicklung und Reifung, in deren Verlauf die Beteiligten innerlich klarer,

freier und selbstbewusster und zugleich einfühlsamer und verantwortlicher in Bezug auf andere Menschen und das Mitweltgeschehen insgesamt werden.

Mitbestimmung bis Selbstorganisation, z. B. als Mitgestaltung, was das gemeinsame Zusammenarbeiten, Gestalten der Entscheidungswege und Zusammenleben betrifft, erfordert einen fortdauernden, dialogischen Prozess der Koordination unter Gleichrangigen (Peers). Dazu müssen Entscheidungsbefugnisse, Macht und Verantwortung während des Entscheidungsprozesses – hier geht es um die Verfahren – und beim Entscheidungsvollzug – hier geht es um die Kompetenzdelegation – so verteilt werden, dass alle Betroffenen und Beteiligten an der Arbeits- und Alltagsbasis, z. B. beim Einkaufen und Wohnen, tatsächlich gestaltende Entscheidungen einbringen, abwägen, treffen und umsetzen können.

Um dieses Ziel zu erreichen,

- brauchen wir einerseits klare, kohärente (also zueinander passende) Regeln, **Entscheidungsstrukturen und Entscheidungswege**,
- andererseits brauchen wir eine **Beteiligungskultur** als Bereitschaft und Fähigkeit möglichst aller Beteiligten und Betroffenen zur solidarischen, demokratischen, einfühlsamen und freundschaftlichen Kommunikation und zur Einhaltung der miteinander selbst gesetzten Regeln, was einschließt, in einen gemeinsamen Lernprozess für allseitige Gewaltfreiheit, Deeskalation bei Konflikten, angemessene Konsequenzen bei Regelverstößen, Gleichberechtigung und Augenhöhe und proaktive Friedlichkeit einzusteigen. Um z. B. eine Gemeinschaft gegen opportunistische Trittbrettfahrerei, zerstörerischen psychosozialen Vandalismus, verführerischen Machtmissbrauch – insbesondere im Zusammenhang mit Geld und Eigentum – oder gegen wirtschaftliche und ideologische Einvernahme durch Dritte (sog. Einhegungen) zu schützen, sind klare Gestaltungs-, Kontroll-, Sanktions- und Durchsetzungsregeln erforderlich. Dazu J. Kolboske aus dem Mehrgenerationen-Wohnprojekt „Lebensräume in Balance“ aus Köln zum Umgang mit Menschen, deren gemeinschaftsstörendes Verhalten chronisch ist: „Da gibt es bei uns ein gestuftes Verfahren, das auch in der Satzung festgelegt ist, um Leute, die den Vereinszweck stören, auszuschließen. Und diesen Weg sind wir gegangen. Und darüber war ich glücklich. Nicht wegen der Person, sondern weil man gesehen hat, dass die Gemeinschaft wehrhaft ist. Das habe ich in vorherigen Projekten nicht erlebt. Dort wurde aus verschiedensten Gründen der Störer oder die Störerin nicht angegangen. Teilweise ist ein Ausschluss tabuisiert, das ist sowieso ein Grundthema bei der Gruppendynamik.“³⁵

Eine bewusste **Selbstorganisation durch Gleichrangige** gelingt eher,

- wenn Wissen großzügig weitergegeben wird, so dass sich die besten Ideen entfalten können und die Kreativität und Weisheit der Vielen zum Tragen kommt,
- wenn das, was die Mitglieder einer Gemeinschaft gemeinsam Schaffen, als gemeinschaftlich Geschaffenes anerkannt wird (Beziehungshaftigkeit des Habens) und der Kommerz in Form von Markt und Kapital aus der Gemeinschaft weitestgehend herausgehalten wird.

Die transparente, Vertrauen untereinander und damit soziale Resilienz (Widerstandsfähigkeit) schaffende Kultur eines informellen, lebendigen, kreativen Sozialprozesses sollte durch rahmende organisatorische und rechtliche Strukturen stabilisiert werden, ohne dass diese Strukturen so kontrollmächtig in die kulturellen Initiativen hineinwirken, dass sie sowohl Spontaneität als auch Kreativität lähmen. Ohne weitgehende Mit- und Selbstbestimmung ihrer Mitglieder, ohne Peer- und Commons-Governance entsteht keine echte, tragfähige Gemeinschaftlichkeit, entsteht kein sozialer Prozess und damit auch kein soziales Gebilde, das die Bezeichnung Partnerschaft oder Gemeinschaft zu Recht verdient. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass der soziale Prozess ihren Bedürfnissen und ihrem Lebenskontext

entspricht, werden sie sich beteiligen wollen. Allerdings muss es etwas Anziehendes, einen im Gefühl verankerten Attraktor geben, der sie dazu anregt, sich selbst zu organisieren und ihre Absichten und Handlungen miteinander zu harmonisieren.

4.7.1 Entscheiden als Lebensnotwendigkeit

Wir können oder müssen uns täglich in tausenderlei Situationen entscheiden,

- ob wir etwas tun oder unterlassen wollen,
- wie wir es tun wollen - mit welcher Qualität, wann, wo und wie lange,
- wen wir in unsere Entscheidungsüberlegungen einbeziehen wollen und wen nicht,
- wem wir unsere Entscheidungen mitteilen wollen und wem nicht.

Alles Tun, jede Annäherung und alles Unterlassen, jede Vermeidung, jede Schutz- und Abwehr-(Re-) Aktion basiert auf Entscheidungen. Doch nicht alle Entscheidungen werden uns bewusst. Wenig bewusst sind uns Entscheidungen, die basieren auf

- unhinterfragten Kulturvorgaben (z. B. Tabus, Dogmen, Traditionen, Konventionen),
- hintergründigen Stimmungen (als grundlegenden Bereich der Emotionalität), Haltungen (als Musterteil der Körperlichkeit) und Einstellungen (als Musterteil des geistigen Seins),
- Geboten und Verboten (Einschärfungen, Skriptbotschaften) aus der Kindheit,
- Gewohnheiten, Routinen und Ritualen,
- Verdrängung und anderen Schutz- und Abwehrstrategien,
- Vermeidungen sowie
- unbemerkten oder unbewussten neuronalen, hormonellen und anderen biochemischen Steuerungsprozessen im Organismus.

Um Wahl- und Entscheidungsfreiheit wiederzugewinnen oder zu erweitern, also bei sich selbst anzukommen, geht es darum, auch diese subtilen Hintergrundsentscheidungen durch mutig-freundliche Achtsamkeit in den Fokus des Bewusstseins zu rücken.

Bei sich selbst anzukommen bedeutet, seine Entscheidungen, die immer Optionen ausschließen, einschließlich der Entscheidungen für Unentschiedenheit zu verantworten. Mit jeder Entscheidung von uns sterben unsere Möglichkeiten, die Alternativen, die Optionen, stirbt die Wahlfreiheit. Jede Entscheidung macht unwiderruflich alle bislang konkurrierenden Ideen zunichte. Dagegen hilft nur der Humor, der uns mit Entscheidungen in einer in seinen vielfältigen Wechselwirkungen undurchschaubaren Welt wieder in Reine bringt. Humor ist wahrscheinlich unsere wichtigste Ressource für Persönlichkeitsentwicklung in einem prinzipiell unsicheren Feld, das Leben heißt. Wer Humor hat, kann die ewigen Widersprüche der Welt erlösen, indem er sie auf eine höhere Ebene der Seinsbetrachtung transformiert: auf die Ebene der Gelassenheit und Weisheit.

Mit Hilfe des Humors können wir zu Entscheidungen eine Haltung entwickeln, in der wir uns eingestehen, dass es die „richtigen Entscheidungen“ nie geben wird, die die Nichtreversibilität der Entscheidungen anerkennt und die zugleich das Scheitern und den Zufall einbezieht.

Ebenso, wie man nicht nicht werten kann, gilt auch, dass man nicht nicht entscheiden kann. Wir entscheiden uns jeden Tag viele tausend Male, ohne dass uns diese Entscheidungen immer bewusstwerden. Jedoch gilt es, sich Entscheidungen bewusst zu machen, wenn man auf sie Einfluss nehmen, sie korrigieren und ergänzen will. Man sollte, um aktiv Einfluss zu nehmen, durchaus eine Vorstellung davon haben, woher man kommt und wohin man sich entwickeln will. Dann kann man eher seinem Leben Richtung geben, ohne jedoch durch zu starre Zielvorgaben eng und dogmatisch zu werden. Da Menschen nicht nicht werten und entscheiden können, sollten sie sich ihre Wertentscheidungen – ab und an die täglichen kleinen und grundsätzlich die „großen“

Ethik-Leitlinien – klarmachen. Zugleich sollten sie sich davor hüten, Urteile über sich oder andere Menschen zu fällen: Sie vermeiden Sätze, die mit „Ich bin...“ oder „Du bist...“ anfangen und mit einem verurteilenden Adjektiv enden. Weniger urteilend sind Sätze, die mit „Ich erlebe dich heute als...“ oder „Du verhältst dich heute mir gegenüber so, dass ich...“ anfangen.

Es geht darum sich Wertungen und Entscheidung immer mehr bewusst zu machen, um nur das beizubehalten, was die Lebensqualität wirklich erhöht. Erwachsen zu werden, bedeutet in erster Linie, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Das bedeutet, passende Werte und Ethikleitlinien zu konstruieren und liebevoll-geduldig in die Tat umzusetzen, aus der Fallen der Selbst- und Fremdverurteilung, der Aufwertung und Abwertung seiner selbst und anderer herauszufinden, damit ein experimentelles Dasein möglich wird.

4.7.2 Facetten der Entscheidungskompetenz

Entscheidungskompetenz ist die Bereitschaft und Fähigkeit zu umsichtiger und werttransparenter Wahl. Es hängt die Entwicklung der Menschheit und der Mitwelt von der Bereitschaft und Fähigkeit von Menschen ab, sich vor und während ihrer Handlungen immer wieder Risiken abwägend bewusst zu entscheiden. Deshalb ist die Herstellung von Bedingungen für innere und äußere Wahlfreiheit eine zentrale Aufgabe menschlicher Entwicklung.

Wer keine Wahl hat, wer keine Wahlmöglichkeit erlebt, kann weder Entscheidungskompetenz entwickeln noch Wahlfreiheit erfahren.

Das tief in der Gegenwartskultur verankerte Handeln wider besseres Wissen, der sich durch alle Bildungsschichten ziehende Sieg der Gewohnheit über die Vernunft – ein Phänomen, dass die gesamte Menschheit an den Rand des Elends treibt –, hat häufig seine Ursachen darin, dass keine echten Wahlmöglichkeiten im Innen („Ich kann mir nicht vorstellen.“ „Ich habe noch nie erlebt.“ „Wie soll das gehen?“) wie im Außen („Es gibt nicht die Gelegenheit.) entwickelt worden sind.

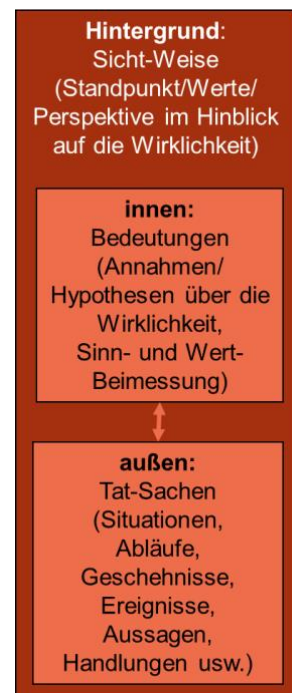
Wissen braucht dementsprechendes Erleben, um handlungs- und veränderungsrelevant werden zu können.

In einer Diktatur kann man kaum Demokratie lernen. In hierarchischen Strukturen kann man kaum Gleichberechtigung erfahren. Sich individuell und gemeinsam die Mitwelt gestaltend zu entscheiden, muss genauso eingeübt werden wie jede andere Kompetenz. Dazu bedarf es einer Fülle von als individuell und gemeinschaftlich bedeutsam eingestuften Entscheidungs-Gelegenheiten, die bewusst (kooperativ reflektiert) genutzt werden.

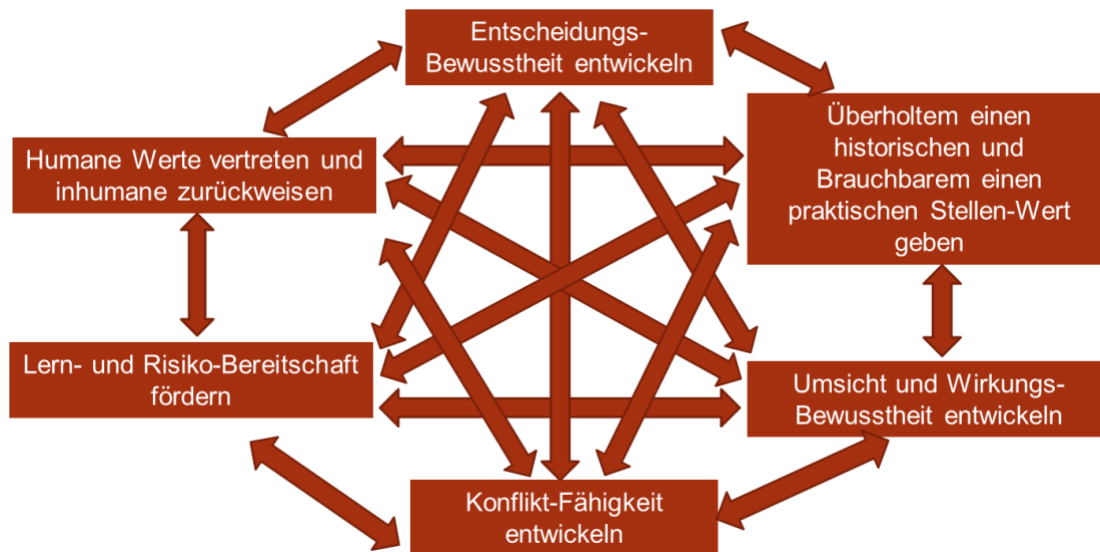
Entscheidungskompetent zu sein bedeutet in erster Linie, sich bewusst zu entscheiden – zu wissen, wann eine Entscheidung ansteht, sich entscheiden zu können und sich auch entscheiden zu wollen.

Entscheidung findet statt in einem Feld

- von innerer Wirklichkeit als *Zuweisung von Bedeutungen* und
- von äußerer Wirklichkeit als *Konfrontation mit bestimmten Tatsachen*
- vor dem Hintergrund einer bestimmten *Sichtweise* einschließlich eines bestimmten Welt- und Menschenbildes.



Um Wechselwirkungen anzudeuten, werden sechs Teilbereiche von Entscheidungskompetenz im Zusammenhang dargestellt.



a. Entscheidungsbewusstheit entwickeln:

Wir treffen täglich eine Fülle von Entscheidungen, wobei viele davon feste Bestandteile unserer Alltags-routinen sind und deshalb nicht mehr als solche wahrgenommen werden. Dass wir Entscheidungen treffen, ist uns zumeist nicht bewusst, und das ist auch gut so, weil konstruktive Routinen und Rituale mit impliziten Entscheidungen uns dazu befähigen, die Aufmerksamkeit den Besonderheiten, dem Neuen zuzuwenden. Sollten Routinen jedoch im Laufe der Zeit durch Veränderungen der inneren Haltung oder der äußeren Bedingungen überflüssig, unzweckmäßig oder sogar destruktiv geworden sein, ist es notwendig, sich alle mit ihnen zusammenhängenden Entscheidungen einschließlich der verstandes- und gefühlsbezogenen Entscheidungsbasis klar zu machen.

Folgende Fragen können zur Entscheidungsklä rung gestellt werden:

- Welche Entscheidungen habe ich zur angesprochenen Situation bisher getroffen?
- Wann und unter welchen Umständen (Alter, Abhängigkeitsverhältnisse u. ä.) habe ich diese Entscheidungen getroffen?
- Welche Entscheidungen, meine Situation betreffend, könnte ich heute neu treffen?
- Wer oder was hindert mich daran, meine inzwischen unbrauchbar gewordenen Entscheidungen zu revidieren?
- Welche Vor- und Nachteile habe ich davon, Entscheidungen beizubehalten oder zu verändern?
- Wer in meinem sozialen Umfeld hat ein Interesse daran, dass ich meine überholten Entscheidungen beibehalte?
- Welche Entscheidungen in meinem und deinem Leben haben dazu geführt, dass wir uns hier und heute begegnet sind?
- Welche Bedeutung hat es für mich, dass ich heute mit dir/mit euch zusammen bin?
- Was kann ich von dir/euch lernen, was kannst du/könnt ihr von mir lernen?
- Welche gemeinsame Aufgabe haben wir zu bewältigen?

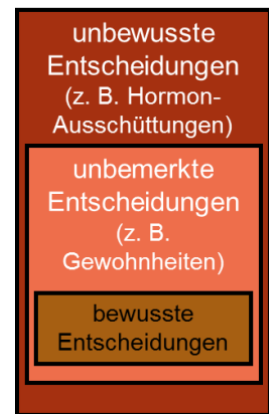
Zur wirksamen Entwicklung von Entscheidungsbewusstheit ist es sinnvoll, drei Entscheidungsqualitäten zu unterscheiden:

1. Entscheidungen erfolgen zu einem kleinen Teil bewusst.

Dies ist der Bereich der Intentionen, in dem vor- und nachgedacht wird, in dem miteinander geredet, geplant, evaluiert und optimiert wird. Im Bereich bewusster Entscheidungen gehen wir davon aus, dass das meiste gut läuft, obwohl man

natürlich vieles verbessern kann.

2. **Entscheidungen erfolgen zum Teil unbemerkt oder bewusst-unbewusst**, z. B. die Entscheidungen, die in Gewohnheiten und Charakterstrukturen eingebettet sind. Wer Entscheidungsprozesse optimieren will, setzt sich schwerpunktmäßig mit der Psychodynamik unbemerkter Entscheidungen auseinander. Viele Muster unbemerkter Entscheidungen kann man sich bei ausreichender Bewusstheit (Sensibilität und Aufmerksamkeit) bewusst machen.



3. **Entscheidungen erfolgen wahrscheinlich zum größten Teil unbewusst**, z. B. verursacht durch Nervenimpulse, Hormon- und Botenstoffausschüttungen, die wir nur indirekt beeinflussen können, z. B. durch Änderung von Ernährung und Bewegung, durch Abbau von Stress und durch Meditation. Unbewusste Entscheidungen sind überlagert von einer Deckschicht unbemerkter, vorbewusster Entscheidungen, von Gewohnheitsentscheidungen.

Um sich im Leben kooperativ und solidarisch selbst verwirklichen zu können, ist es von zentraler Wichtigkeit zu erkennen, wann Entscheidungen anstehen.

Das wäre **Entscheidungsbewusstheit** („Aha, in diesem Augenblick habe ich die Wahl und entscheide ich mich gerade.“ „Hier könnte ich jetzt so oder so vorgehen.“ „Tue ich dies oder unterlasse ich es?“ „Habe ich hier eine Wahl?“). Daneben ist es gut zu wissen, wie man zu guten Entscheidungen findet.

Das Phänomen der Bewusstheit (Awareness, situative Aufmerksamkeit) ist vergleichsweise zum Bewusstsein schwieriger sprachlich zu erfassen, weil es sich letztendlich der sprachlichen und damit gedanklichen Vorstrukturierung entzieht. Deshalb folgen mehrere Beschreibungsversuche.

Entscheidungs-Bewusstsein
entsteht aus strukturiertem, erfahrungsgegründetem Wissen um die inneren und äußeren Bedingungen, die beachtet werden müssen, damit es zu einer guten Entscheidung kommen kann.



Entscheidungs-Bewusstheit
meint erspürende Sensibilität und hellwache Aufmerksamkeit für die Komplexität der situativen inneren und äußeren Umstände des jeweiligen Entscheidungs-Prozesses.

Bewusstheit meint

- im Hier-und-Jetzt in Kontakt zu kommen mit dem ursprünglichen Sein, dem wahren Selbst, dem existenzsichernden inneren Wesen.
- unentschiedenes, zulassendes Wahrnehmen von Seinsprozessen.
- Erleben des Einsseins mit dem Prozess der Gegenwärtigkeit, des Erlebensflusses (Flow) jenseits von Erwartung als Zustand des Noch-Nicht und von Erfahrung als Zustand des Nicht-Mehr.
- unnennbares, unbeschreibliches Erleben des Angekommen-Seins im Hier-und-Jetzt.
- Öffnung der Sinne und des Geistes für das, was gerade geschieht.
- zurückstellen von Urteil, Begrifflichkeit, Erfahrung, Planung und Erwartung.
- der spirituelle Raum jenseits des Bewusstseins und diesen zugleich umfassend.
- erlebendes Beschreiten der unwillkürlichen, unverplanten, unentschiedenen, noch nicht mit urteilenden Erfahrungen belegten Möglichkeitsräume des Seins.

Zudem erfordert Entscheidungssensibilität ein **Entscheidungsbewusstsein** („Ich könnte die Alternativen sorgsam in Betracht ziehen.“ „Welche anderen Möglichkeiten

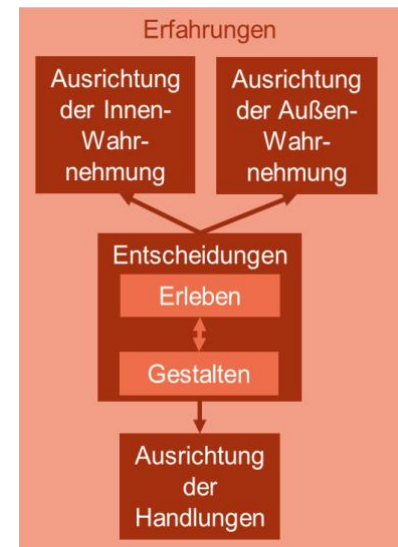
stehen mir/uns zur Verfügung?“ „Haben wir uns echte Wahlmöglichkeiten erarbeitet und zugestanden?“ „Welche Argumente sprechen für diese, welche für jene Entscheidung?“).

Im Unterschied zu Bewusstheit ist Bewusstsein ein wertendes Erleben und aufgreifendes Gestalten von Entscheidungen im Hinblick auf die Ausrichtung

- der Innen-Wahrnehmung (Leib-Empfindungen, Gefühle, Gedanken in Worten und Bildern) und
- der Außen-Wahrnehmung (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren) sowie
- der Handlungen (als Zu- und Abwendung, als Tun und Unterlassen)

vor dem Hintergrund

- der Erfahrungen als seelisch-geistiger Raum des erinnerten und bedeutungs-strukturierten Erlebens einschließlich
- der Reflexion der Bedeutung und Strukturen erzeugenden Erlebens- und Erfahrungsmomente.



Um seine Entscheidungssensibilität als Bewusstheit und Bewusstsein zu entfalten, ist es sinnvoll, sich von folgender Annahme leiten zu lassen: **Es gibt in sozial-kommunikativen Prozessen wenig Zufall, weil vieles an der derzeitigen Lebenssituation das Ergebnis von Entscheidungen, z. B. auch früherer Generationen, ist.**

Der erste Teil dieser Annahme ist bewusst als Negation formuliert. Sie entspricht logisch nicht der Umkehrung, dass alles Schicksal sei, denn es wird offengelassen, was anstelle der Zufallslosigkeit tritt. Geht man davon aus, dass es kaum Zufall – wohlgernekt im Zusammenhang sozial-kommunikativer Prozesse – gibt, dann wird

- wie bei den meisten der nützlichen Annahmen eine neue Sichtweise auf die soziale Realität eröffnet,
- die Wahrnehmung psychosozialer Prozesse geschärft,
- das Gespür der Verantwortung für soziale Begegnungen gefördert und
- eine Fülle sozial- und individualpsychologischer Beobachtungen und Erkenntnisse ermöglicht.

Wenn man seine derzeitige Lebenssituation als das Ergebnis von Entscheidungsprozessen betrachtet, in die man mit seinen Entscheidungsanteilen eingewoben ist, ist man nicht mehr länger nur Opfer seiner Lebensumstände, sondern von Beginn an gestaltende Person im Sinne einer mehr oder weniger aufgezwungenen und mehr oder weniger bewussten Entscheidung für oder gegen die Hinnahme und Aufrechterhaltung von Entscheidungen, die unser Leben bestimmen.

Zwangs- und Zufallsvermutungen hingegen verstellen den Blick auf tatsächliche Entscheidungsprozesse und engen so die Verantwortlichkeit und damit auch die Entscheidungsfreiheit ein.

Gebräuchliche Annahmen zur Verantwortungsvermeidung im Hinblick auf Entschiedenheit sind z. B.:

- Die Menschen sind Opfer der Verhältnisse, in denen sie lebten und leben, denn das Sein bestimmt das Bewusstsein.
- Alles ist Schicksal, deshalb ist der Mensch nahezu vollständig durch die historisch-kulturellen, wirtschaftlich-gesellschaftlichen und genetischen Bedingungen determiniert.

- Der Mensch wird so durch Erfahrungen aus der frühen Kindheit geprägt, dass sein gesamtes Leben durch Reinszenierungen dieser Erfahrungen, durch Wiederholungszwänge gekennzeichnet ist.
- Alles im Leben wird vom Zufall bestimmt. Fügungen sind eher selten. Einflussnahme ist kaum möglich.

Diese Einstellungen verleiten zu folgenden Aussagen:

„Meine Kindheit ist schuld, dass ich hier keine Verantwortung übernehmen kann.“ „Mein Vater war so streng zu mir. Deshalb bin und bleibe ich so ängstlich.“ „Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach.“ „Ich bin nun mal Kind meiner Eltern.“ „Daran bin ich garantiert nicht beteiligt, nicht einmal indirekt.“ „Das hat überhaupt nichts mit mir zu tun.“ „Darin kann ich keine Absicht entdecken.“

b. Lern- und Risikobereitschaft fördern:

Sich zu entwickeln, also zu lernen heißt immer, sich auf etwas Neues, Unbekanntes, Fremdes einzulassen (bisher, bis heute, noch nicht, ab nun nicht mehr: „Das Alte zählt nicht mehr und das Neue ist noch nicht erkennbar.“) und damit das Risiko einzugehen, Gewohntes, Vertrautes, Sicheres hinter sich zu lassen: „Was kommt wohl dann?“ „Mal sehen, wie ich damit zurechtkomme.“

Sich entwicklungs- und lernbereit zu machen, bedeutet deshalb, sich zu öffnen für Wandel, für Phasen des Nicht-Wissens, der Desorientierung und Verunsicherung. Dies erfordert, die notwendig entstehende Neuangst bewusst und mutig-achtsam anzunehmen. Annahme von Angst erfordert, ihr einen anderen Stellenwert in der Palette des Gefühlslebens zu geben, sie aus dem Bereich der negativen, abzuwehrenden Gefühle herauszuheben, sie als selbstverständliche, umsichtig machende Erregung zum Neuen hin willkommen zu heißen.

Verunsicherung kann eher konstruktiv gewendet werden, wenn sie begleitet ist von freundlicher Selbstakzeptanz und geduldiger Selbstunterstützung, denn nicht die Motivation von außen ist maßgeblich für den Lernerfolg, sondern entscheidend ist stets die Selbstmotivation.

Dahinter steckt die Entscheidungsfrage: „Bin ich bereit, mich mit den Hintergründen mangelnder Selbstakzeptanz in schwierigen, weil mich erheblich verunsichernden Lebens- und Lernsituationen auseinanderzusetzen und zu lernen, mir mehr oder bessere Selbstunterstützung zu geben, wozu auch zählt, mir rechtzeitig kompetente Beratung zu holen?“

Folgende Einstellungen und Aufmerksamkeiten fördern unsere Entscheidungsbereitschaft:

- Jetzt gerade entscheide ich mich dazu, dies zu tun und jenes zu unterlassen.“
- „Bis jetzt habe ich mich an folgende Gewohnheiten geklammert.“
- „Alle meine Lebensentscheidungen hatten zu ihrer Zeit eine sinnvolle Funktion (als Schutz, als Abwehr von Überforderung usw.).“
- „Ab jetzt prüfe ich, ob ich anstelle des Wortes Können das Wort Wollen setzen kann.“
- „Ich achte aufmerksam auf meine täglichen kleinen und großen Entscheidungen.“
- „Auch die Entscheidung, etwas zu unterlassen, ist eine Handlungsentscheidung.“
- „Du erinnerst mich an ..., deshalb finde ich dich ...“
- „Ich habe jederzeit die Wahl, ob ich ein Problem in den Griff bekommen will oder ob ich zulasse, dass das Problem mich im Griff hat.“
- „Ich weiß, dass nichts und niemand meine Gefühle beeinflussen kann, z. B. mich ärgern kann, wenn ich es nicht zulasse. Es kommt immer auf meine Einstellung an, ob ich mich ärgern will oder nicht.“
- „Konstruktive Gedanken bauen auf, destruktive setzen herab, deshalb entscheide ich mich für erstere.“

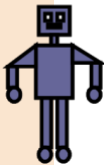
- „Ich achte darauf, dass mein Denken nicht durch Ängste und Befürchtungen, sondern durch meine Ziele und Wünsche bestimmt wird.“

c. Werte klären und Werte vertreten:

Sich zu entscheiden, heißt gleichzeitig Ja und Nein zu sagen - „Ja“ und „von nun an“ zu dem, was man vertreten, leben, gestalten will und „Nein“ und „nicht mehr“ zu allem, was nicht zur Aufgabe gehört oder ihre Verwirklichung möglicherweise sogar erschwert. Im Zusammenhang mit Entwicklung und Lernen geht es darum, sich mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Nutzen der Entwicklungsthemen, der Inhalte und der Ziele, und der Lernformen auseinander zu setzen: „Wer hat etwas davon, wenn ich dieses oder jenes so oder anders dazu lerne oder aber bestimmte Verhaltensweisen entlerne, also aufhören zu tun und zu denken?“

Voraussetzung für bewusste Wertentscheidungen ist also Wertklarheit (Qualitätskriterien-Klarheit) und Werttransparenz:

- „Wonach entscheide ich mich, etwas zu tun oder zu unterlassen?“
- „Was sind meine persönlichen Wertvorstellungen mein Leben und speziell meine berufliche Entwicklung betreffend?“
- „Mit welchen Werten der Gesellschaft gehe ich konform, welche sind mir fremd, welche empfinde ich als feindselig und destruktiv?“

<p>Gedanken</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sind die Qualitätsanforderungen zum Vorhaben geklärt? ■ Sind die Planungs- und Umsetzungsschritte folgerichtig und umsichtig aufgebaut? ■ Sind die Kompetenzvoraussetzungen geklärt (Denkprämissen, Wissen, Kommunikation, Fähigkeiten)? ■ Sind Risiken und Chancen geklärt? ■ Sind Kosten und Nutzen geklärt? ■ Sind die ROBOT-Rahmenbedingungen (Recht, Ökonomie, Bildung, Ökologie, Technologie) geklärt? ■ Wie ist diese Entscheidung in ein Gesamtkonzept der Gemeinschaftsentwicklung eingebunden? 	<p>Recht Ökologie Bildung Ökonomie Technologie</p> 	<p>Gefühle</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Welche Gefühle in mir stellen sich der Entscheidung entgegen (Aversionsgefühle)? ■ Erkenne ich meine Befürchtungen, nehme ich meine Bedenken ernst und benenne ich sie? ■ Welche Widerstands- und Selbstsabotage-Tendenzen sind mir bekannt, wenn ich mich gegen meine Aversionsgefühle entscheide? ■ Welche meiner Gefühle unterstützen die Entscheidung (Akzeptanzgefühle)? ■ Welchen Gefühlen kann ich trauen? ■ Welche Gefühlskraftquellen (Ressourcen wie z. B. Freude, Begeisterung, Hoffnung) zur Umsetzung der Entscheidung kann ich in mir entdecken?
---	--	---

d. Überholtes und Aktuelles im Stellenwert bestimmen

„Das habe ich aber damals so gelernt! Das habe ich schon immer so gemacht! Das ist mir in Fleisch und Blut übergegangen!“ Erwachsene tun sich oft schwer,

- sich von Gelerntem als lebenslang gültiger Wahrheit zu trennen,
- sich zu entscheiden, bestimmten Lebenserfahrungen als historischen, damals möglicherweise angemessenen einen anderen Stellenwert im Leben zu geben,
- sich von ihnen als Möglichkeit zur Lösung aktueller Probleme zu verabschieden und
- Gelerntes gegebenenfalls sogar dem Vergessen preiszugeben.

Es bedarf zum Teil der Kraft des entscheidenden Willens, sich von alten, inzwischen unbrauchbar oder schädigend gewordenen Gewohnheiten zu trennen. Voraussetzung dafür, aus Konventionstrance herauszuwachsen, ist der Mut, Rituale und Gewohnheiten genau wahrzunehmen und daraufhin zu untersuchen, was mit ihnen vermacht ist:

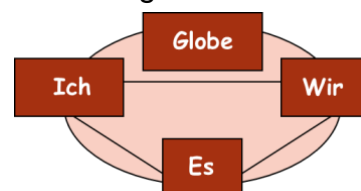
„Welchen Gewinn ziehe ich aus diesen Ritualen und Gewohnheiten - sowohl direkt (primär) als auch indirekt (sekundär) - und was vermeide ich mit ihrer Hilfe?“ Rituale und Gewohnheiten können die Entwicklung erschweren, dies sowohl bezogen auf die Aneignung bestimmter Entwicklungsthemen als auch auf die Erarbeitung bestimmter Handlungskompetenzbereiche:

- „Wie hindere ich mich daran, bestimmte Inhalte, Handlungen oder methodische und gedankliche Herangehensweisen aus Schulzeit, Lehre und Beruf, die sich als falsch und überholt oder als ineffektiv und unbefriedigend erwiesen haben, zu überdenken, durch neue zu ersetzen und gegebenenfalls zu vergessen?“
- „Wie hindere ich mich daran, neue Inhalte, Handlungen und Lernmethoden anzunehmen?“
- „Muss ich dabeibleiben, mich zu hindern, oder kann ich mich ab heute neu entscheiden?“

e. Umsicht und Wirkungsbewusstheit entwickeln:

Bewusstes Entscheiden beinhaltet eine Auseinandersetzung mit den möglichen Wirkungen seines Handelns, des Tuns und des Unterlassens, und zwar im Hinblick auf die

- eigene Lernfortschritte oder Stagnation beim Lernen (Ich),
- Entwicklung der Gruppe und Gemeinschaft, deren Teil man ist (Wir),
- Bewältigung der Aufgabe, der Klärung, Bearbeitung und Lösung eines Konfliktes oder Problems (Es) und
- Entwicklung der Gesellschaft, Technologie, Wirtschaft und Natur, in der wir leben (Globe).



Umsicht und Wirkungsbewusstheit als Aspekte von Verantwortlichkeit entwickeln sich eher,

- wenn man wechselseitige Abhängigkeiten nicht ignoriert, sondern anerkennt und nutzt,
- wenn man sich bewusst ist, dass man ein Teil der Gruppe, der Gemeinschaft, der Gesellschaft, der Natur ist, in der man lebt,
- wenn man sich entscheidet, direkte und indirekte Rückmeldungen und Kritik anzunehmen und einzuholen,
- wenn man lernt, diese Resonanz durch andere für sich konstruktiv umzudeuten. Dann kann man sich von Scham und Schuld, von Masochismus und Unterwerfung befreien und muss sich nicht mehr destruktiven Gruppennormen oder die Spielregeln gesellschaftlicher Mehrheiten und Mächte ausliefern: „Von dem, was andere mir rückgemeldet, an mir kritisiert haben, nehme ich mir gezielt folgendes konstruktiv Erscheinendes heraus. So kann ich meine Entwicklung fördern zu der Person hin, als die ich wahrhaftig gemeint bin.“

f. Konfliktfähigkeit entwickeln:

Wenn man mit Entscheidungen anderer nicht einverstanden ist, sind weder Destruktion noch Resignation (als Form der Selbstdestruktion) die richtigen Wege. Unnötige Konflikte in sich uns mit anderen kann man dadurch vermeiden, dass man Abgrenzungen, z. B. durch ein Nein, nicht immer als gegen sich gewendet betrachtet. Wenn wir ein Ja eines Menschen zu einer anderen Person als ein grundsätzliches Nein gegen uns deuten, engen wir unsere (Re-) Aktionsmöglichkeiten erheblich ein. Wir bestrafen uns oder die auswählende Person für ihre Entscheidung. Entscheidungen sind immer - vorläufige, selten endgültige – Scheidungen, also Trennungen, dramatisch gesehen sind sie der Tod von Möglichkeiten. „Ja, für immer“ und „Nein, nie wieder“ sind zwar die Polaritäten in einem Entscheidungs-Kontinuum, aber nicht jedes Nein ist automatisch ein „Nein-nie-wieder“. Es kann auch ein „Nein-jetzt-noch-nicht“ sein.



Nützlich ist es, sich bei sozialen Entscheidungen der Mitte zwischen Ja und Nein bewusst zu sein, diese in sich zu behalten oder wiederzufinden. Von dieser Mitte her betrachtet, kann man

- Entscheidungen für andere als nicht notwendig gegen sich gewendet erkennen,
- aus dem Zuwendungs-Ablehnungs-Schema ausbrechen,
- sich aus dem emotionalen Gefängnis vermeintlichen Abgewiesen-Werdens befreien,
- aus dem absoluten Bedingungsgefüge aussteigen: „Wenn du mich heute nicht magst, magst du mich nie oder mag mich keiner.“

Derart können wir das aggressiv-ablehnende Potenzial aus Nicht-Einverstanden-Sein transformieren in kreativen und beharrlichen und zugleich flexiblen Widerstand, verbunden mit Überzeugungsarbeit auf der lern- und sozialtypangemessenen argumentativen Ebene wie auf der Handlungsebene.

Demokratie lebt durch Menschen, die Meinungen entwickeln und vertreten können, dies auch im Widerstand gegen bestehende Mehrheiten. Demokratie lebt wie eine lernende Gemeinschaft von der Dialogfähigkeit auch im Dissens. Sie gedeiht in einer Dialog- und Streitkultur, in der sich Menschen entschieden haben, einander sinnverstehend zuzuhören, Unterschiede im Lebensstil, in den Werthaltungen anzuerkennen, das Noch-nicht-Gelöst-Haben eines Problems oder Konfliktes, die notwendige dialektische Spannung zwischen zwei Entwicklungspolen, z. B. Nähe und Distanz, auszuhalten (Ambiguitätstoleranz).

Demokratie braucht Menschen, die jenseits von Egoismen aus Partialinteressen und eingeschränkter Verantwortungsbereitschaft an Problemlösungen mitwirken, die den Bestand und die Weiterentwicklung der menschlichen Art (Enkeltauglichkeit) und einer menschenfreundlichen Kultur und Natur garantieren.

4.7.3 Erfahrungen mit Beteiligung an Entscheidungen

Wir sind in einer teildemokratischen Erfahrungswelt mit Abgeordneten (repräsentative Demokratie) und Mehrheitsbeschlüssen (meist ohne Minderheiten- und Betroffenenenschutz) aufgewachsen. Mehrheitsbeschlüsse sind jedoch in vielen Situationen der Entscheidungsfindung in Gemeinschaftsprojekten nicht angemessen, weil dabei nicht auf die besondere Lebens- und Betroffenheitssituation von Einzelnen oder von Minderheiten eingegangen wird.

Erfahrungen mit Mitsprache, Mitbestimmung, Mitgestaltung und Selbstbestimmung konnten die meisten von uns weder in den Familien noch in den Schulen und Hochschulen noch in Berufsausbildung und am Arbeitsplatz sammeln.

	Entscheidungsform	Art der Mitbestimmung				
1	Autoritär: die Führungsperson entscheidet allein nach eigenen Kriterien	keine				
2	Autoritativ: Entscheidung der Führungsperson nach vorheriger Konsultation der Betroffenen und Beteiligten und mit nachträglicher Begründung, evtl. auch Vetorecht der Beteiligten oder Betroffenen	Der Einfluss Beteiligter und Betroffener ist begrenzt auf Information und Anhörung (Mitsprache) sowie nachträgliche Begründung				
3	Kooperativ/demokratisch: Mitentscheiden <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Mehrheits-Entscheidungen</td> <td>Konsens</td> </tr> <tr> <td>Konsent</td> <td>Systemisches Konsensieren</td> </tr> </table>	Mehrheits-Entscheidungen	Konsens	Konsent	Systemisches Konsensieren	Alle entscheiden auf Augenhöhe, wobei jede Stimme gleichwertig zählt. Je nach Verfahren ist die „Macht“ einer Stimme unterschiedlich stark, und zwar je nach Qualität der Vorschläge und der damit verbundenen Argumente und nach
Mehrheits-Entscheidungen	Konsens					
Konsent	Systemisches Konsensieren					

		Zuschreibung von Autorität zur vorschlagenden Person
4	Selbstorganisiert: Entscheidung der Beteiligten oder Betroffenen mit Konsultation der zu beteiligenden Gremien vorher und mit nachträglicher Begründung, evtl. auch Vetorecht der Führungspersonen (z. B. dort, wo persönliche Haftungsfragen auftreten oder Gesetze und Verträge verletzt werden)	Gruppe oder Funktionsträger entscheiden unabhängig und selbstverantwortlich, evtl. auf Grundlage gemeinsam bestimmter Qualitätskriterien. Ansonsten ist der Einfluss anderer begrenzt auf Information und Anhörung sowie nachträgliche Begründung.
5	Privat: Beteiligte/Betroffene entscheiden allein	keine

Die meisten unserer unmittelbaren Sozialerfahrungsstrukturen waren autoritär-hierarchisch verfasst.

Viele von uns bringen unsägliche Erfahrungen aus hierarchischen Unternehmen oder aus dogmatischen Vereinen und Alternativorganisationen mit. Fast alle tragen Verletzungen und Empfindlichkeiten im Zusammenhang mit autoritärem Verhalten, aber auch mit ausschließenden Abstimmungsverfahren mit sich herum. Kaum jemand hat schon reichhaltige, positive, nutzbringende und differenzierte Erfahrungen mit kooperativ-basisdemokratischer Selbstorganisation gesammelt.

Was also könnte an die Stelle festgefüger Machtstrukturen aus unserer patriarchal-hierarchisch geprägten Gesellschaft und den nach den Gesichtspunkten der Effizienz und Gewinnmaximierung durchorganisierten Abläufen in der Kommerzwelt treten? In den Verfahren unter 2, 3 und 4 hat die Qualität der Argumente im Prozess der Mitentscheidung (Verfahren 3) oder bei der nachträglichen Begründung (Verfahren 2 und 4) eine zentrale Bedeutung.

Es zählt

- die Plausibilität der Argumente,
- ihre Herleitung aus Vorentscheidungen,
- die verantwortliche Folgenabwägung,
- ihre Widerspruchsfreiheit im Kontext anderer Beschlüsse,
- der Hinweis auf Informationen, dem Stand der Wissenschaft entsprechend, und
- der Hinweis auf Hintergründe und Zusammenhänge.

Ferner zählt

- die integrative Funktion der Entscheidung,
- ihre Begründungsklarheit,
- ihre Zielangemessenheit,
- ihre Absicherung durch evaluative Messungen nach bestimmten Zeitabschnitten oder Zwischenzielen.

Bedeutsam für die Qualität der Argumente kann auch deren Einbettung in ein ethisches Konzept sein (Wertethik), durch das das zugrundeliegende Menschenbild sowie Weltansicht und Weitsicht offenbar wird.

Was die Qualität eines Argumentes ausmacht, sollte von den Entscheidungsbeteiligten entlang der jeweiligen Themen und Aufgabengebiete spezifiziert werden.

Bei sachorientierten Themen und Problemen brauchen wir andere Aufmerksamkeitsschwerpunkte und Herangehensweisen zu deren Lösung als bei personenorientierten Themen und Konflikten. Vor allem widerständige Emotionen wie Ärger/Wut, Traurigkeit/Enttäuschung, Angst/Sorge haben ihren Platz als Hinweis auf bestimmte Argumente, die noch nicht eingebracht oder nicht genug gewürdigt worden. Es ist förderlich für Entscheidungsprozesse, gemeinsam neue Argumente und Qualitätskriterien oder noch fehlende und unzureichende Informationen hinter diesen Gefühlen zu finden.

Neben Mehrheitsbeschlüssen gibt es für basisdemokratische, partizipative Entscheidungsprozesse, z. B.

- das Konsensieren und den **Konsens**: Grob gesagt müssen alle Beteiligten einverstanden sein können, also sich mit ihren Bedürfnissen und Wünschen berücksichtigt erleben.
- das Konsentieren und den **Konsent**: Hier geht es nur darum, bei gut vorbereiteten Beschlüssen die subjektiv schwerwiegenden Bedenken zu berücksichtigen, also so lange an den Beschlüssen zu feilen, bis alle gemeinsam in nachvollziehbare Argumente verwandelten schwerwiegenden Bedenken ausgeräumt sind und alle Beteiligten zustimmen können. Für Entscheidungsprozesse in Gruppen ist es sinnvoll, hinter den Gefühlen die Argumente zu erkennen. Dazu brauchen Menschen häufig einfühlsame Begleitende, die zusammen mit den Betroffenen die besonders hinter Aversions- und Vermeidungsgefühlen (Ärger und Wut, Traurigkeit, Angst, Scham und Schuld etc.) verborgenen Argumente herausarbeiten.³⁶
- das **systemische Konsensieren**: Bei diesem Entscheidungsverfahren werden alle Handlungsalternativen zusammengetragen, die Vor- und Nachteile der Alternativen besprochen und dann zur Abstimmung gestellt, wobei alle Beteiligten zustimmen (Wert: 0), Teilbedenken (Werte: 1 bis 9) oder volle Bedenken (Wert: 10) anmelden können. Die Entscheidung mit dem geringsten Wert und damit den geringsten Bedenken wird dann umgesetzt.³⁷

Dabei kann man bei allen Entscheidungsverfahren, um den Entscheidungsdruck zu verringern, die Zeitdauer der Beschlussgültigkeit begrenzen und Bedingungen (z. B. Qualitätsstandards) festlegen, die zu einer Revision der Beschlüsse Anlass geben könnten.

4.7.4 Selbst- und Mitweltverantwortung bei Entscheidungen

Wie gelangen wir sowohl zu einer realistischen Selbstverantwortung als auch zur realistischen Verantwortung für das Mitweltgeschehen? Wie lernen wir, weder in die Ohnmachtsfalle („Ich kann gar nichts machen.“ „Das wächst mit alles über den Kopf.“ „Ich fühle mich hilflos.“) noch in die Allmachtsfalle („Das kriege ich alles allein hin.“ „Nur ich kann das erledigen.“) zu geraten und in ihr hängenzubleiben?

Da man sich nicht gern seinen Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühlen ausgeliefert erlebt, werden diese zumeist verleugnet und abgespalten oder durch Allmachtsgefühle überkompensiert.

Es geht aber im Leben gerade darum, sich seinen Selbstwert sichernd angemessen, das heißt den vorhandenen Handlungsspielraum realistisch einschätzend, zu ermächtigen, also seine gegenwärtigen und künftigen Einflussmöglichkeiten, seine Selbstwirksamkeit jenseits von Allmachts- und Ohnmachtsfantasien zu erkunden: „Was kann ich realistisch in dieser Situation bewirken?“ „Worauf habe ich hier Einfluss und worauf nicht?“ „Was kann ich allein bewirken und was nur mit anderen zusammen?“ „Was kann ich hier und heute tun und was braucht welche Vorbereitungen, um zu einer erfolgreichen Zieldurchsetzung zu gelangen?“

Aufgabe der Beteiligten an individuellen und kooperativen Entscheidungsprozessen wird es sein, sich selbst unter selbstkritischer Berücksichtigung des möglichen und bei schwierigen Situationen wahrscheinlichen Selbstbetruges durch Über- oder Unterschätzung zu leiten. Diese eigenverantwortliche Selbstleitung beginnt dann, wenn wir uns auf den Weg machen, nach und nach hundert Prozent Verantwortung für unser

Leibempfinden, Fühlen, Denken und Handeln in der auf uns rückwirkenden Mitwelt zu übernehmen, wenn wir in positiver Weise erwachsen werden, also herauswachsen aus

- selbst verschuldeter Unmündigkeit („Entscheide du für mich, ich bin zu dumm, zu klein und zu faul...“),
- Verantwortungsdelegation („Ich will damit nichts zu tun haben.“ „Du kannst das viel besser als ich.“ „Mir steht das nicht zu.“),
- Ohnmachts- und Selbstunwirksamkeitsausreden („Die da oben wissen das viel besser als ich.“ „Der kleine Mann hat sowieso nichts zu sagen.“ „Die entscheiden sowieso alles unter sich.“),
- Unterwerfung („Du bist so groß, klug und stark. Ich hingegen bin klein und schwach. Deshalb gilt dein Wort mehr als meines.“),
- Reaktivität („Ich habe es nur getan, weil du...“) wie Trotz („Weil du..., habe ich nicht...“) oder Stolz („Glaube ja nicht, dass ich...“),
- Unachtsamkeit („Ich habe nicht mitbekommen, dass ich..., also bin ich nicht wirklich verantwortlich zu machen.“) und
- obstruktiver Dauerrebellion („Ich bin dagegen und mache sowieso, was ich für richtig halte, egal, was ihr abgesprochen habt.“)

Ich übernehme angemessene Verantwortung (nicht zu viel und nicht zu wenig) für mein Handeln, indem ich ...		A	B	C	D
1	für <input type="checkbox"/> meine Worte, <input type="checkbox"/> mein Tun und <input type="checkbox"/> mein Unterlassen die volle Verantwortung trage				
2	die Wirkung <input type="checkbox"/> meiner Worte, <input type="checkbox"/> meines Tun oder <input type="checkbox"/> Unterlassens nur insoweit verantworten, wie sie mir vor meinem Erfahrungs-Hintergrund hätte klar werden können (unter Hinzuziehung aller verfügbaren situationsbedeutsamen Informationen)				
3	meine abhängigen, nur scheinbaren Re-Aktionen auf die Beeinflussung durch andere von meinen eigenständigen, selbst gewählten Aktionen unterscheide				
4	entscheide, inwieweit und in welcher Weise ich mich durch die (Re-) Aktionen anderer auf mich beeinflussen lasse				
5	keine Verantwortung für die Gedanken und Gefühle anderer Menschen übernehme, die auch unabhängig von meinem Handeln hervorgebracht worden wären				
6	<input type="checkbox"/> meine Worte, <input type="checkbox"/> mein Tun und <input type="checkbox"/> Unterlassen daraufhin überprüfe, dass ich weder mich noch andere damit mehr als unvermeidbar schädige oder verletze				
7	nur solche Handlungen zusage (verspreche), die ich auch einhalten kann				
8	mich für ungewollte (Neben-) Wirkungen meiner Handlungen entschuldige (z. B. für Kränkung oder Einschränkung anderer)				
9	für fehlende Umsicht und Weitsicht beim Handeln <input type="checkbox"/> um Verzeihung bei denjenigen bitte, die dadurch Nachteile in Kauf nehmen mussten, und <input type="checkbox"/> gemeinsam mit ihnen nach Wegen zur Wiedergutmachung des Schadens suche				
10	für die gewollten und absehbaren Wirkungen meiner Handlungen gerade stehe				
11	mit allen zusammen auf die Einhaltung sachlicher und zeitlicher Abstimmungen und Vereinbarungen aller Handlungsbeteiligten achte				

A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...

B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...

C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...

D = nie. noch gar nicht. bisher noch nicht. Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...

Sich selbst verantwortlich allgemein im Leben und speziell in Gemeinschaften zu leiten, beinhaltet die Bereitschaften – als Wollen und Können –,

- sich anzunehmen mit allen Stärken und Schwächen, Fähigkeiten und Begrenzungen,
- seine jeweiligen Möglichkeiten und Grenzen in Situationen und Prozessen zu beachten,
- sich aus Verwicklungen und Einfaltungen zu befreien, um zu Entwicklung und Entfaltung zu gelangen,
- mit neuen Möglichkeiten zu experimentieren, wenn man bemerkt, dass man sich in einer Stagnationskrise befindet,
- eine konstruktiv-realistische Sicht auf Menschen und Ereignisse einzunehmen,

- sich situationsangemessen und personengerecht einzubringen oder zurückzunehmen,
- darauf zu achten, wach und präsent im Augenblick zu sein („Ich bin hier und jetzt mit meiner gesamten Aufmerksamkeit da.“)
- mit Beteiligungs-, Darstellungs-, Versagens-, Selbstbehauptungs- und Entscheidungsängsten und entsprechenden inneren Widerständen achtsam umzugehen.

Nicht alles Neue ist besser, aber alles Bessere ist neu. Wandel erfordert Bereitschaft der Beteiligten zur wertgeleitet-experimentierenden Innovation. Eines der größten Probleme bei Entwicklungsprozessen besteht darin, dass viele Menschen selbst als wirkmächtige Erwachsene noch Angst vor Neuem, Fremdem, Risikobehaftetem, Unbekanntem und Uneindeutigem (Ambivalentem) haben. Die ablehnende Haltung gegenüber Neuem („Lieber das bekannte Elend als das unbekanntes Glück.“) bestimmt uns in weit größerem Maße, als uns zumeist bewusst und lieb ist. Das Neue abwehrend, will man beispielsweise nicht, was man nicht kann. Neuangst durchschaut man an dieser Stelle mit dem simplen Austausch der Worte: „Ich kann nicht.“ wird experimentell durch „Ich will nicht.“ ersetzt? Was stimmt mehr? Erforderlich ist dann „nur noch“ die Bereitschaft zur Ehrlichkeit, zur freundlichen Achtsamkeit, um diesen Entwicklungswiderstand zu durchschauen. Eine andere Form des Widerstands ist beispielsweise der Wechsel vom Inhalt auf die Form, vom Thema auf die Vermittlungsmethode, vom Was zum Wie. Wirkt ein Thema in irgendeiner Weise bedrohlich (das bekannte Elend bedrohend), dann kann man es abwehren, indem man die Form, die Methode kritisiert: „Es könnte was dran sein an dem, was du sagst. Aber wie du das Thema rüberbringst, zwingt mich dazu, es abzulehnen.“ Hier ist es an der ablehnenden Person, diese Art des Widerstandes zu durchschauen und nicht (mehr) in die an dieser Stelle unsägliche Methodenkritik auszuweichen. Angst ist ein Warnsignal dafür, dass eine Situation gefährlich ist oder eine ähnliche Begebenheit einstmals gefährlich war. Angst ist zugleich ein Appell, dass ein Wandel im Innen (Einstellungs- und Handlungsänderung) oder im außen (Verhaltens- und Verhältnisänderung) ansteht. Angst ist also ein Indikator dafür, dass möglicherweise eine reale Gefahr droht und deshalb Vorsicht und Umsicht oder sogar Flucht, Schutz und Angriff oder Verteidigung erforderlich sind. Angst kann aber auch bedeuten, dass, wenn keine akute Gefahr droht, eine ehemalige Problemlösung nicht mehr brauchbar ist und darum eine Entwicklung der Persönlichkeit, eine Richtungsänderung und Neujustierung der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, ein Abschied und Neubeginn anstehen (Wo die meiste Angst ist, da entlang geht der Entwicklungsweg zu Neuem und Besseren.). Angst, konstruktiv gewendet, kann also zum Kompass für notwendige Neuorientierung genutzt werden. Ein neuer, besserer Umgang mit Angst ist angesagt. Angst sollte nicht mehr gefürchtet und vermieden (Was vermieden wird, wird mächtig.) sondern wie jedes andere Gefühl auch beachtet, integriert und nicht-repressiv kontrolliert werden.

Es ist günstig für den individuellen wie kooperativen Entscheidungsprozess, hin und wieder seine Haltung bei Entscheidungen und Verabredungen zu überprüfen, um selbstwirksam und gemeinschaftsverbindlich zu werden und zu bleiben.

	Mit Entscheidungen und Verabredungen gehe ich so um, dass ich	A	B	C	D
1	sie gründlich durchdenke – ohne jedoch in handlungslähmendes perfektionistisches Grübeln über derzeit noch nicht absehbare Details oder Wirkungen zu verfallen				
2	den Stand der Entscheidungsprozesse wahrheitsgemäß etikettiere				
3	Entscheidungen so präzise und verbindlich wie möglich formuliere				
4	eventuelle Entscheidungsunklarheiten deutlich aufzeige				
5	Entscheidungen experimentell-offen in die Tat umsetze				

6	mich mit hoher Verbindlichkeit auf gemeinsam getroffene Entscheidungen einlasse				
7	innerhalb meiner Aufgabenbereiche die Verantwortung übernehme, die ich auch realistisch verantworten kann				

A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...
 B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...
 C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...
 D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...

	Zur Vorbereitung von Entscheidungen prüfe ich	A	B	C	D
1	welche Gefühle sich der Entscheidung entgegen stellen (Aversionsgefühle)				
2	ob ich eigene und fremde Befürchtungen und Bedenken als Nachbesserungs-Signale ernst nehme				
3	mit welchen inneren Widerstands- und Selbstsabotagetendenzen ich zu rechnen habe, falls ich meine und der anderen Aversionsgefühle und Bedenken übergehen sollte				
4	welche meiner Gefühle die Entscheidung unterstützen (Akzeptanzgefühle)				
5	welche Kraftquellen (Ressourcen) zur Umsetzung der Entscheidung (z. B. Freunde, Begeisterung, Hoffnung auf Erfolg, Vorerfahrungen mit Erfolg) ich aktivieren kann				
6	ob alle wesentlichen Qualitätsanforderungen (zur Ästhetik, Funktion, Haltbarkeitsanforderungen, Kommunikation etc.) geklärt sind				
7	ob die Planungs- und Umsetzungsschritte folgerichtig und umsichtig aufeinander aufbauen				
8	ob Voraussetzungen und Startbedingungen für eine qualifizierte und erfolgreiche Ausführung der erforderlichen Handlungen geklärt sind				
9	ob Begleitmaßnahmen für eine erfolgreiche Ausführung geklärt sind				
10	ob Anschlussmaßnahmen für eine erfolgreiche Ausführung geklärt sind				
11	ob die Entscheidung widerspruchsfrei in eine Gesamtentwicklungs-Strategie eingebunden ist				
12	ob meine fachliche Kompetenz (Wissen, Fertigkeiten) ausreicht für eine erfolgreiche Umsetzung der Entscheidung				
13	ob meine Sozialkompetenz (Kommunikation, Kooperation, Führungs- und Beratungskompetenz) ausreicht, um in den zu erwartenden Kontakt- und Konflikt-Situationen konstruktiv und kreativ zu bleiben				
14	ob meine Methodenkompetenz (Lernfähigkeit, Denkmuster, Kreativität) ausreicht				
15	ob meine Befugnisse (rechtlich, finanziell, personell) für eine erfolgreiche Umsetzung ausreichen				

4.7.5 Singuläres Tun abstimmen oder Handlungskriterien entwickeln

Bevor wir zur Darstellung von Verfahren der Abstimmung kommen, wäre die grundlegende Frage zu klären, auf welche andere Weise eine Koordination gemeinschaftlicher Handlungen (also des Gemeinschaffens) erreicht werden kann als durch mühselige Zusammenkünfte aller oder von Delegierten mit einer Fülle von Abstimmungen über konkrete Handlungen, an die sich alle Personen mehr oder minder akribisch zu halten haben. Durch detaillistische Abstimmungen auf der Handlungsebene auch von denen, die an der Handlung gar nicht beteiligt sein werden, entsteht eine entmündigende und entmotivierende Anweisungskultur.

Es ist klar, dass jede Festlegung einer konkreten Handlungssituation per Gemeinschaftsentscheidung den einzelnen Mitgliedern der Gemeinschaft, an die die Durchführung der Handlung delegiert wurde, Entscheidungsfreiheit, Flexibilität, Initiative, Selbstwirksamkeitserfahrung und Gestaltungskraft raubt.

Wir wissen jedoch aus der Motivationsforschung, dass die Kreativität und Initiativkraft von Personen umso höher ist, je mehr Vertrauen in sie gesetzt und je größer ihr Handlungsspielraum ist.

Geht es nicht darum, die gemeinschaftsförderliche Eigeninitiative der einzelnen Mitglieder zu stärken? Radikaler gefragt: Unter welchen Bedingungen wäre es möglich, in Gemeinschaften auf situative Handlungsvorgaben, Leitungshierarchien, Anweisungen und Kontrollen weitestgehend zu verzichten?

Natürlich kommt man ohne Abstimmung und Zustimmung bzw. Ausräumung von gravierenden Bedenken gegen eine Entscheidung in der Gemeinschaft nicht aus. Es ist aber die Frage, was Gegenstand der Abstimmung und Zustimmungsnotwendigkeit wird:

- ein konkreter **Handlungsgegenstand**, bei dem man zwischen zwei oder mehreren Handlungsalternativen auswählt, z. B. mit welchen Materialien man einen Gemeinschaftsplatz möbliert, oder
- ein allgemeines (generalisiertes) **Gestaltungsvorgehen**, z. B. für welche Zwecke man den Gemeinschaftsplatz nutzen will und was man beachten sollte, um diese Zwecke zu erreichen. Bei letzterem stimmt man sich also über Normen, Regeln und Werte, über Qualitätskriterien für Prozesse und Ergebnisse im Hinblick auf weitere soziale Interaktionen und auf bestimmte Ausrichtungen (Zwecke und Ziele) ab.

Qualitative Gestaltungskriterien

- ▶ Verwirklichung vorgegebener oder selbst gewählter Qualitätskriterien (Normen, Regeln, Vorschriften) in Bezug auf Prozesse und Ergebnisse des Handelns
- ▶ Effektivität (Zielerreichung)
- ▶ Erfüllung von Anforderungen, z. B. an
 - ▶ Funktionalität
 - ▶ Ästhetik
 - ▶ Situationsgerechtigkeit
 - ▶ Sachangemessenheit
 - ▶ Verständlichkeit
 - ▶ Einfachheit
 - ▶ Klarheit
 - ▶ Humanität
 - ▶ Haltbarkeit
 - ▶ Originalität
 - ▶ Zufriedenheit der Nutzer
 - ▶ Angemessenheit
 - ▶ Preis-Leistung

Kooperatives, selbstgesteuerte und selbstverantwortliche Aufgabenbearbeitung erfolgt also nicht ungezielt, sondern entlang expliziter und abgestimmter Qualitätskriterien für Prozesse wie für Ergebnisse, die herausgearbeitet werden durch Erkundung der Anforderungen (Bedürfnisse, Zwecke und Ziele) Betroffener.

Zur gemeinschaftlichen Selbstorganisation gehört also die über Erfahrung vermittelte Erarbeitung von Qualitäts- und Quantitätskriterien für nützliches, sinnvolles, zukunftstaugliches Handeln. Durch Einbeziehung derartiger Kriterien zur Beurteilung von Gestaltungsprozessen wie Gestaltungsergebnissen wird kooperative – also unter einer gemeinsamen Zielsetzung gemeinsam durchgeführte – Selbststeuerung des Zusammenarbeitens überhaupt erst möglich.

Erforderlich wird also, dass

- Qualitätsbereiche und Qualitätskriterien in gemeinschaftsrelevanten Handlungsfeldern erkundet und strukturiert werden und
- die Projektbeteiligten lernen, zentraler Qualitätsaspekte ihrer Prozesse und Ergebnisse durch vielfältige Qualitätskontrollen und Formen der kooperativen Prozessauswertung konstruktiv, entwicklungsförderlich zu bewerten.

Will man in einer Gemeinschaft koordinierte Gestaltungsqualität bei einem gleichzeitigem Erhalt der Initiativkraft, Kreativität und Verantwortungsbereitschaft der Handlungsdurchführenden (Projektgruppe) herbeiführen und zugleich die gemeinschaftlichen Abstimmungserfordernisse mittelfristig reduzieren, so sollte man sich auf eine Festlegung von Wertvorgaben in den in Frage kommenden Handlungsfeldern konzentrieren als

- **Prozessqualitäts-Kriterien** (Wie soll gehandelt werden?) und



- **Ergebnisqualitäts-Kriterien** (Was wird von dem Handlungsergebnis verlangt? – Pflichtenheft unter Berücksichtigung ökonomisch-finanzieller, ökologischer, rechtlicher, ästhetischer, funktionaler, sozialer und psychologischer Anforderungen).

Sinnvoll in Hinblick auf die Entwicklung einer Gemeinschaft von initiativ-verantwortlichen Mitgliedern wäre es also, die Kooperationsenergie darauf zu verwenden, Qualitätskriterien zu entwickeln, an denen sich jede einzelne Person bei ihren Handlungen in den für sie – aus Interesse und Kompetenzvoraussetzungen – in Frage kommenden Tätigkeitsfeldern der Gemeinschaft orientieren kann. Statt ergebnisorientierte Einzelentscheidungen zu Handlungsthemen zu treffen, wird also darüber geredet, wie und entlang welcher Kriterien eine gute Entscheidung in dem jeweiligen Handlungsfeld zustande kommen kann.

Quantitative oder Leistungskriterien

- Stückzahl einer bestimmten Art und Sorte
- Geschwindigkeit der korrekten Aufgabenbearbeitung
- Produktivität
- Effizienz (wirksamer Mitteleinsatz)
- Menge der in einer bestimmten Zeit
 - produzierten Gegenstände
 - erbrachten Leistungen
 - vermiedenen Fehler und Mängel im Zusammenhang mit einer Gestaltungsaufgabe

Qualitätskriterien könnten sein

1. die Beachtung von Mustern des Gemeinschaftens,
2. allgemeine ethische Standards und
3. praktische (finanzielle, ökologische, ästhetische, materialbezogene) Aspekte, auf die sich alle Beteiligten eines gemeinschaftlichen Entscheidungsprozesses geeinigt haben.

In diesem Einigungsprozess zur Bestimmung der Qualitätskriterien wären Mehrheitsentscheidungen absurd.

Vor allem Konsens- und Konsent-Verfahren (Konsentieren und systemisches Konsensieren) sollten zum Einsatz kommen, damit alle, auch wenn sie nicht vollkommen einverstanden sind (Konsens), zumindest zustimmen (Konsent) können, also gemeinschaftlich schwerwiegende Bedenken gegen die Anwendung eines bestimmten Qualitätskriteriums in dem entsprechenden Handlungsfeld ausgeräumt sind.

Auf diese gemeinsam entwickelten Qualitätskriterien können die Gemeinschaftenden zurückgreifen, wenn sie individuelle Entscheidungen treffen.

So werden zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen:

1. Eine gemeinsam festgelegte hohe Qualität des Handelns wird gewährleistet.
2. Die Eigeninitiative und Eigenverantwortung der Handelnden wird gestärkt.

Qualitätskriterien für Handlungsfelder in der Gemeinschaft zu entwickeln, stellt eine attraktive Alternative zu detaillistischen Sach- und Situationsabstimmungen dar. Denn viele Menschen verbringen ihre kostbare Zeit lieber mit der kreativ gestaltenden oder fürsorglichen Tätigkeiten selbst, als komplexe Handlungsabläufe in allen Einzelheiten ausdebattieren und darüber detailliert abstimmen zu müssen, obwohl sie genau wissen, dass es in der Praxis meist anders kommt, als man es sich ausgedacht hat.

Durch kooperative Einigung auf Qualitätskriterien, was anfangs zwar erheblich mehr Arbeit zu machen scheint, können später in konkreten Situationen die Entscheidungen qualitätswahrend und situationsangemessen von wenigen projektbeteiligten Personen im Sinne der ganzen Gemeinschaft getroffen werden.

Als ein gemeinsames Kriterium sollte in dem Zusammenhang gelten, dass diejenigen, die die Entscheidungen letztendlich treffen, auch dafür verantwortlich sind, diese in der

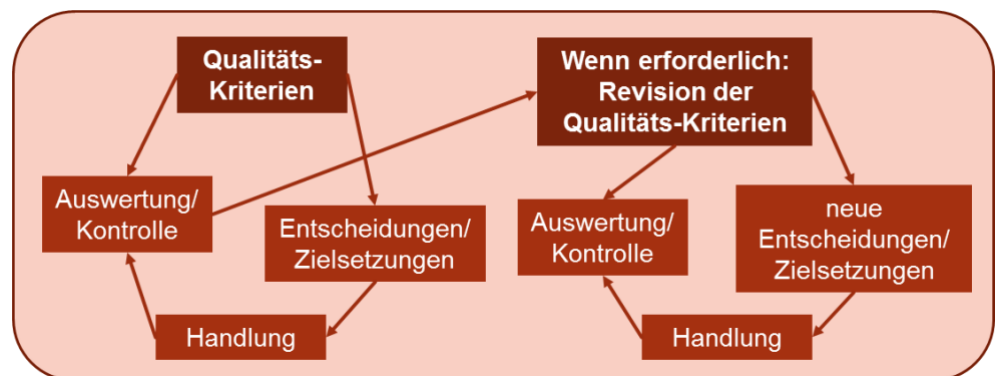
Gemeinschaft zu kommunizieren und gegenüber den Mitgliedern oder anderen Beteiligten und Betroffenen zu verantworten.

Sich auf gemeinsame Entscheidungskriterien zu einigen, anstatt per Mehrheits- oder Konsensentscheidungen detaillistisch Handlungsschritte festzulegen, erfordert nicht nur eine Kultur des Vertrauens, es fördert diese auch.

Vertrauensbasiert, nämlich im Vertrauen darauf, dass die Beteiligten in einer Gemeinschaft in den meisten Fällen das Richtige tun, und mit Hilfe transparenter gemeinsamer Qualitätskriterien die Mitglieder einer Gemeinschaft entscheiden zu lassen, bringt erheblich mehr Flexibilität und Engagement in kollektive Entscheidungsprozesse und sichert die Freiheit des Einzelnen, eine gegebene Situation eigenständig zu beurteilen und situationsangemessen verantwortlich zu gestalten.

Es erfordert jedoch jede Menge reflektorische Disziplin von den Entscheidungsbeteiligten, auf der abstrakteren, handlungsleitenden und verallgemeinerungsfähigen Ebene der Prozess- und Ergebniskriterien zu bleiben und nicht auf die

Ebene
konkretistischer



Einzelhandlungsabschnitte abzurutschen.

Moderator*innen haben in dem Zusammenhang die Aufgabe, an die Entwicklung von Kriterien zu erinnern: „Was bedeutet das, was du auf der Handlungsebene beschrieben hast, für die von uns vorgesehene Entwicklung verallgemeinerbarer Qualitätsvorgaben für Prozesse und Ergebnisse?“

Es kann erforderlich sein, die Qualitätskriterien auf der Grundlage der Auswertung von Handlungserfahrungen („Dies Ziel können wir mit unseren Kompetenzen und Mitteln nicht erreichen.“) zu revidieren.

Es ist also gemeinsam der Weg von der konkretistischen Diskussion über Handlungsvollzüge (Was machen wir genau in welcher Reihenfolge?) hin zur Identifikation der zugrundeliegenden generellen Wertverständnisse bei ähnlichen, vergleichbaren Handlungsvollzügen zu gehen (Worauf sollten wir in solchen Handlungssituationen besonders achten? Welche Handlungsreihenfolge erwies sich als generell günstig?).

4.7.6 Parlamentarisch-demokratische Entscheidungsverfahren

Wir leben in einer sogenannten repräsentativen Demokratie, d. h. die Bürger wählen alle vier bis fünf Jahre Personen und Parteien per Ankreuzen und die Gewählten entscheiden dann während der Wahlperiode teils nach dem Gewissen und meistens nach Parteiräson.

Ich zitiere eine kritische Position von Rutger Bregman: „Rousseau merkte an, dass unsere Regierungsform eigentlich eine ‚elektive Aristokratie‘ ist. In Wirklichkeit haben die Bürger nämlich keine Macht. Das Einzige, was wir dürfen, ist, unsere Herrscher zu wählen. Doch Obacht: Dieses Modell war ursprünglich dazu gedacht, die breite Masse auf Abstand zu halten. Historiker sind sich zum Beispiel einig, dass die amerikanische Verfassung als ‚intrinsisch aristokratisches Dokument zur Eindämmung demokratischer Tendenzen‘ konzipiert wurde.“³⁸

Die üblichen demokratischen Entscheidungsverfahren, mit denen die meisten von uns aufgewachsen sind, haben die weiteren Nachteile, dass

- Minderheitsvoten nicht berücksichtigt werden müssen,
- die Qualität der Argumente nicht im Vordergrund steht, sondern letztlich nur Stimmen (Kreuze auf Zetteln, gehobene Hände) berücksichtigt werden,
- das Marketing und die Profilierung der Parteien und damit die Polarisierung in der Argumentation im Vordergrund steht, aus Prinzip Vorschläge der anderen Fraktionen abgelehnt werden und nicht aus inhaltlichen Gründen, also das Trennende gegenüber dem Verbindenden überbetont und nicht die Integration der besten Ansätze vorangetrieben wird,
- nicht zwischen Beteiligten (Stimmberechtigten) und Betroffenen (die unmittelbar von den Abstimmungsergebnissen berührt werden) unterschieden wird.

In jeder Gemeinschaft – egal wie groß – sind die Chancen auf den Erfolg, auf die von den meisten getragenen Umsetzungen der Entscheidungen größer, wenn auf das häufig sozial spaltende Schema „Gewinnen oder Verlieren“ verzichtet wird.

Dieses Schema wird jedoch zumeist bei Mehrheitsentscheidungen aktiviert.

Die Mehrheit gewinnt, wenn sich mehr als 50 Prozent der Wahlberechtigten gegen die anderen durchsetzen. Wer zu den überstimmten 49,99 Prozent gehört, hat dann eben Pech gehabt.

Man kann die verlierende Minderheit verkleinern, indem man für bestimmte Sachverhalte besondere Quoten vorgibt (qualifizierte Mehrheiten). Aber der Schutz bestimmter von den Entscheidungen in besonderer Weise betroffenen Minderheiten wird dadurch nicht garantiert.

Repräsentative Demokratien bauen auf derartigen Entscheidungsverfahren und Entscheidungskriterien auf.

Spaltungen in der Gesellschaft sind recht oft das Ergebnis eines derartigen Vorgehens. Es entstehen Unbeweglichkeit und Problemlösungsunfähigkeit der Politik erzeugende Ideologien, auf deren Grundlage die Unterschiede zwischen den Parteien geschärft werden (Profilierungszwang), anstatt nach Verbindendem zu suchen. So ein Verhalten folgt nahezu zwangsläufig aus einer wettbewerbsorientierten Konzeption von Entscheidungsprozessen.

Dies gilt auch für das Konzept der relativen Mehrheit, in deren Rahmen die gewinnen, die die meisten Stimmen erhalten, auch wenn keine absolute Mehrheit erreicht wird.

Bei mehrheitsdemokratischen Entscheidungen muss festgelegt werden, welche Mehrheiten aus welchen Personengruppen entscheiden dürfen.

	einfache Mehrheit (mehr als 50 %)	qualifizierte Mehrheit (z. B. 2/3-Mehrheit)	absolute Mehrheit	relative Mehrheit
der anwesenden Personen				
der stimmberechtigten Personen				
der anwesenden und der von den abwesenden bevollmächtigten Personen				

Für Gemeinschaften, die auf solchen Entscheidungskriterien aufbauen, ist es schwierig, Dissens in der Mitgliedschaft zu heilen oder die konstruktive Mitwirkung der überstimmten Minderheit zu sichern. Das dem Vorgehen innewohnende Schema von Sieg oder Niederlage heilt nicht, sondern trennt.

Die Frage stellt sich, wie sichergestellt werden kann, dass alle Beteiligten einen bestimmten Weg mitgehen, ohne sich gezwungen, genötigt, betrogen, übergangen und ausgeschlossen zu fühlen. Wie kann also die Entscheidungsfindung so gestaltet werden, dass sie nicht unnötige Frustrationen erzeugt, die sich dann ihren Weg in destruktiver Aggression gegenüber anderen Personen oder dem gemeinsamen Projekt

(Sabotage), als passive Aggression des beleidigten Rückzuges („Dann eben ohne mich.“) oder in Resignation als Form der Selbstaggression bahnen?

Was ist der Grund dafür, dass sich das Konzept der Mehrheitsentscheidungen trotz der offensichtlichen Nachteile so zäh hält?

- Liegt es an der zähen Tradition von solchen einfach erscheinenden Entscheidungsformen? Man muss sich dabei nur um zwei Alternativen kümmern, nur eine Hand heben oder durch eine von zwei Türen gehen.
- Liegt es an der Fantasielosigkeit der Bürger*innen, was Demokratie auch noch sein könnte?
- Liegt es in der „Natur“ der parlamentarischen Parteiendemokratie? Alle vier oder fünf Jahre ein Kreuzchen bietet kaum Erfahrungsraum für Demokratisierung.
- Liegt es daran, dass sich andere Konzepte von Demokratie, z. B. die Rätedemokratie, historisch nicht durchgesetzt haben?
- Liegt es daran, dass wir zumeist in autoritären Kontexten leben?

In einer demokratischen, lernenden Gesellschaft sollte jeder Entscheidungsprozess eigentlich

- die offene Diskussion fördern, bei der sich jede Person ermutigt fühlt, das zu äußern, was sie wirklich bewegt,
- die Argumentationsfähigkeit der Entscheidungsbeteiligten stärken,
- das Problem- und Verantwortungsbewusstsein der Beteiligten erweitern und vertiefen,
- die Bedenken der Beteiligten, insbesondere die der unmittelbar Betroffenen ernst nehmen und konstruktiv aufgreifen sowie
- den Zusammenhalt in der Gemeinschaft stärken (gemeinstimmiges Vorgehen).

4.7.7 Bereitschaft zu Kompromissen und Vorläufigkeiten

Kompromiss kommt aus dem Lateinischen von *compromittere*, was so viel heißt wie „sich gegenseitig etwas versprechen/zusagen.“

In jedem Konsens, selbst in jedem Konsent steckt eine Fülle von Kompromissen.

Die Grundformel für Kompromisse ist einfach:

Jede Person gibt auf, worauf sie verzichten kann.

Jede Person setzt nur das durch, was ihr besonders wichtig ist, was ihr unverzichtbar erscheint und anderen als unverzichtbar und notwendig plausibel dargestellt werden kann.

Kompromisse kann man nur gemeinsam finden, muss man miteinander aushandeln. Diese Verhandlung gelingt nur, wenn wir unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse als Bitten, nicht als Forderungen offen vertreten.

Es gilt, auch im Kompromiss eine Entscheidung zu finden, hinter der die Konfliktparteien wirklich stehen. Kompromisse dürfen nicht zur Selbstaufgabe einer Seite führen, dürfen weder Sieger noch Besiegte hinterlassen.

Wegen der Unterschiedlichkeit in den Lebenserfahrungen der Personen – in unserem Fall der Bewohner*innen – ist ohne Kompromisse, ohne ein wechselseitiges Aufeinander-zu-Gehen ein friedfertiges, freundschaftliches, tolerantes und solidarisches Zusammenleben in Gemeinschaften nicht möglich.

Konkret geht es darum, in jedem Einzelfall zu prüfen, ob eine Haltung der Entgegensetzung (aber, jedoch, hingegen) oder einer Polarisierung (entweder ... oder, einerseits ... andererseits) nicht durch eine kreativ-integrative Haltung (und, sowohl ... als auch) ersetzt werden kann, ohne jedoch die bestehenden Unterschied und Gegensätze, auf ausgedrückt in Bedenken, zu verwässern.

Es kommt absehbar zu „Härtefällen“, wenn im Entscheidungsprozess persönlich Wichtiges auf Wichtiges anderer Personen trifft.

Dann stellen sich die kreativitätsfördernden Fragen, wie alle Wichtigkeiten zusammengeführt werden können und ob sie sich wirklich ausschließen, auch wenn es - oberflächlich betrachtet - den Anschein hat.

Statt endlos um eine möglicherweise bei dem Thema oder auf dem derzeitigen Stand des gesellschaftlichen Wissens nicht erreichbare Einigkeit zu streiten, suchen wir im Kompromiss nach Möglichkeiten, die die Unterschiedlichkeit der Erfahrungen und Interessen aller Beteiligten respektiert.

So können wir gemeinsam endlich weiterkommen, auch wenn das Vorgehen noch nicht perfekt und bis in die letzte Konsequenz durchdacht ist.

Bei einem experimentellen Vorgehen – und psychosoziale Prozesse sind weitestgehend experimentell, weil Wirkungen schwer vorhersehbar sind – kann man gar nicht alles vorherdenken, weil praktische Prozesse häufig zu komplex und, weil extrem kontextabhängig, zu besonders sind.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Möglichkeit und Notwendigkeit der Nachbesserung bei Kompromissen immer mitgedacht wird und dass Kompromisse in ihrer Vorläufigkeit und temporären Gültigkeit verstanden und Möglicherweise mit einem Verfallsdatum versehen werden.

Eine zeitliche Befristung der jeweiligen Vorgehensentscheidung und ein experimentelles Verständnis, was den eingeschlagenen Weg angeht, reduziert dogmatische Erstarrung und Kompromissunfähigkeit der an den Entscheidungen Beteiligten. Wenn dazu noch eine konstruktive Fehlerkultur erarbeitet wird und die Beteiligten lernen, sich konstruktiv zu kritisieren, sind gute Voraussetzungen für Gemeinschaftsentwicklung geschaffen.

4.7.8 Konsensieren und Konsens

Lassen wir Ulrike Bez aus dem Münchner Wohnprojekt Wagnis4 zur Frage, wie dort abgestimmt wird, zu Wort kommen: „Manche Sachen stimmen wir mit Mehrheit ab. Aber bei Beschlüssen, bei denen es um elementare Dinge des Zusammenlebens geht, haben wir die Möglichkeit, eine Konsensentscheidung zu suchen. Dann stimmen wir nach dem Konsensprinzip ab. Es gibt da entweder einen ‚Konsens A‘, das heißt, dass alle es wollen, oder einen ‚Konsens B‘, das heißt, dass diejenigen, die es nicht wollen, die Entscheidung mittragen können.“³⁹

Konsens bedeutet Einverständnis, man steht hinter der Entscheidung, was mehr ist als Zustimmung, also seine Stimme dazu zu geben.

Beim Konsens geht es also um aktive Übereinstimmung der Meinungen als Grundlage einer aktiven und initiativen Gemeinschaftsdemokratie:

1. Die Interessen, Meinungen, Gedanken und Gefühle aller Mitglieder einer Gemeinschaft müssen berücksichtigt werden.
2. Es gilt, Entscheidungen zu finden, die alle akzeptieren können. Anderenfalls darf nicht gehandelt werden.
3. Alle Mitglieder müssen bereit sein, diese Entscheidungen mitzutragen und auszuführen, wenn sie einstimmig gefällt werden.

Im Prozess der Konsensfindung geht es nicht darum, Recht zu haben, sondern verantwortlich dem ganzen zuträglich zu sein. Drei Arten von Nein sind zu unterscheiden:

- a. Zweifelndes Nein: Eine andere Entscheidung wird für besser gehalten
- b. Zögerndes Nein: Bedenken werden ausgedrückt, aber man will dem Beschluss nicht entgegenstehen.
- c. Sicheres Nein: Aufgrund schwerwiegender Einwände wird die Entscheidung vorerst verhindert.

Man sollte Konsens nicht verkürzen auf die Vorstellung, dass sich alle über alles einig sein müssen. Uneinigkeit ist eine Realität der kollektiven menschlichen Existenz. Konsens muss nicht gleichgesetzt werden mit Einstimmigkeit. Das würde einzelnen Personen zu viel Vetomacht verleihen.

Die Beteiligten können unterschiedliche Regeln anwenden: Einstimmigkeit minus eins oder minus zwei, d. h. eine Entscheidung gilt, auch wenn ein oder zwei Personen nicht zustimmen. Unterschiedliche Standpunkte könnten im Raum gestellt werden, z. B.:

1 Ich bin dafür und werde mitmachen	2 Ich bin dafür und bin bereit zu unterstützen	3 Ich bin dafür beteilige mich aber nicht	4 Ich bin dagegen bin aber bereit zu unterstützen	5 Ich bin dagege n	6 Ich bin dagegen und versuche, andere davon zu überzeugen
--	--	---	--	-----------------------------	---

Durch Einnahme dieser oder anders differenzierter Standpunkte kann deutlich werden, mit wieviel Energie und Engagement eine eventuelle Entscheidung von dem Gremium (Hausgruppe oder Hausgruppen-Sprecher*innen-Versammlung) getragen wird. Handzeichen zur Konsensfindung können den Abstimmungsprozess in größeren Gruppen erleichtern.

Konsens-Entscheidungen haben die Nachteile, dass

- Minderheitsvoten zu viel Bedeutung gewinnen, also einzelne Personen eine Vetomacht ausüben und damit den Entwicklungsprozess der Gruppen und Gemeinschaften blockieren können,
- der Entscheidungsprozess sehr lange dauern und darum sehr umständlich werden kann,
- Menschen in Richtung Einverständnis unter Druck gesetzt werden (Konformitätsdruck, Kollektivzwang), um endlich zu einem Ergebnis zu kommen sowie
- abweichende Meinungen als störend erlebt werden, weil sie Einigkeit verhindern, obwohl in ihnen möglicherweise mehr „Wahrheit“ steckt als in der Meinung der überwiegenden Mehrheit (Millionen von Fliegen können sich nicht irren: An Scheiße muss etwas dran sein.).

Gleichwohl liegt im Konsensprozess die große Chance, zu gemeinsamen wertgetragenen Handlungen vorzudringen, die nicht nur für die einzelnen beteiligten Personen, sondern für die gesamte Menschheit und Mitwelt nutzbringend sind.

	Konsens-Stufen und ihre Bedeutung	Aktion
1	Vorbehaltlose Zustimmung: Der Vorschlag entspricht meiner Meinung. Ich kann voll und ganz zustimmen.	Daumen hoch
2	Leichte Bedenken: Bedenken sind aber nicht so schwerwiegend, als dass ich nicht mit der Entscheidung leben könnte. Bedenken-Trägern reicht es aus, dass sie gehört wurden.	Daumen und Zeigefinger gestreckt
3	Schwere Bedenken: Ich würde die Entscheidung in dieser Form trotz der Bedenken mittragen, wünsche mir jedoch, dass ihr auf meine Bedenken eingeht und den Konsens-Vorschlag verändert.	Daumen, Zeige- und Mittelfinger gestreckt
4	Beiseite-Stehen: Ich kann dem Beschluss nicht zustimmen und werde mich darum an der Umsetzung nicht beteiligen, möchte euch aber nicht daran hindern, den Beschluss zu realisieren. Eventuell kann ich mich an anderer Stelle nützlich machen.	Daumen, Zeige-, Mittel-, und Ring-Finger gestreckt
5	Enthaltung: Die Frage ist mir nicht so wichtig. Ich kann mich nicht eindeutig positionieren, werde die Gruppen-Entscheidung akzeptieren und mich an der Umsetzung beteiligen.	Alle Finger gestreckt
6	Veto: Ein Veto ist ein Zeichen für eine tiefgreifende Meinungs-Verschiedenheit. Ich will nicht zulassen, dass die Gruppe diese Entscheidung trifft. Ich blockiere den Konsens. Entweder wird der Entscheidungs-Prozess neu begonnen oder, wenn alle damit einverstanden sind, verschoben.	Hand zur Faust geformt
7	Gruppe verlassen: Wenn trotz aller Bemühungen ein Veto nicht auszuräumen ist und die Gruppe trotzdem diese Entscheidung treffen will, stelle das die Gruppen-Zugehörigkeit der Veto-Einlegenden in Frage.	

4.7.9 Konsentieren und Konsent

Beim Konsent geht es nicht um Einverständnis, sondern um Zustimmung. Zustimmung ist in diesem Zusammenhang durch das Fehlen vernünftiger, also mit nachvollziehbaren Argumenten versehener Einwände definiert. Beim Konsent ist also im Unterschied zum Konsens nicht mehr die Übereinstimmung der Meinungen wichtig, sondern es darf in der entscheidenden Gruppe oder Gemeinschaft kein als subjektiv schwerwiegend erlebter Einwand von Personen im Entscheidungsprozess übergangen werden.

Wenn es Einwände gibt – die allein wegen der zur Synthese zu bringenden Betrachtungs- und Interessenperspektiven häufig unvermeidlich sind -, muss nicht allein die den Einwand einbringende Person um Gehör für ihre Bedenken, Zweifel und kritischen Einwände kämpfen. Hingegen sind alle Beteiligten aufgefordert, die Bedenken aufzugreifen, um die auf dem Tisch gelegten Vorschläge durch einfühlsame Rückmeldung und konstruktive Kritik – durch Kokonstruktion neuer oder Verfeinerung bestehender Qualitätskriterien – zu verbessern. Dieses Einwände aufgreifende Vorgehen führt zumeist zu Lösungen, denen fast alle zustimmen können.

Konsent ist dann erreicht,

- wenn keine Person im Gesprächskreis ein argumentatives „Nein“ gegen die Entscheidung mehr hat,
- wenn es keinen schwerwiegenden und einsehbar argumentierten Einwand gegen einen Beschluss im Hinblick auf ein gemeinsames Ziel gibt. Ein schwerwiegendes „Nein“ beinhaltet übersehene Argumente oder Informationen oder den Hinweis auf mögliche Denkfehler, die es gemeinsam zu erforschen und zu entdecken gilt. Die Person selbst entscheidet, ob ihr „Nein“ schwerwiegend ist. Ein solches Nein stoppt den Prozess und lädt ein, gemeinsam nach Argumenten und neuen Lösungen zu suchen. Dem Nein folgt die Suche aller nach einem „Ja, wenn nicht so, wie dann?“.
- wenn der Beschluss im persönlichen Toleranzbereich im Hinblick auf das gemeinsame Ziel liegt und von jeder Person mitgetragen werden kann.

Auch hier wird wie beim Konsens davon ausgegangen, dass die Teilnehmenden die Beschlüsse ausführen, wenn sie zugestimmt haben.

a. Gesprächskultur:

- Konsent-Entscheidungen zu finden, liegt in der Verantwortung aller Beteiligten Personen.
- Die Personen sitzen so im Kreis, dass sich alle sehen können, so dass eine selbstverantwortliche Gesprächsregulation ermöglicht wird.
- Im Kreis wird nacheinander geredet mit genügend Zeit und ohne Unterbrechungen, wobei die Sprechenden darauf achten, die Aufmerksamkeit der Zuhörenden zu wahren, indem sie eng am Thema (Problem, Konflikt) bleiben, nicht vom Hölzchen aufs Stöckchen abschweifen, sie sich u. a. an Verständlichkeitskriterien wie Kürze und Prägnanz, Bildhaftigkeit und Konkretheit, Möglichst einfache Wortwahl und einfacher Satzbau halten.
- Es werden Entscheidungen getroffen, die möglichst weitgehend für alle passen.
- Alle relevanten Informationen stehen allen rechtzeitig zu Verfügung und werden offen ausgetauscht.
Fehlen entscheidungsrelevante Informationen, so wird die Entscheidung so lange vertagt, bis die Informationen nachgeliefert und die Entscheidungsvorlagen nachgebessert sind.
- Jede Person sagt ehrlich ihren Standpunkt und wird dafür weder verbal noch nonverbal (mimisch und gestisch) diffamiert.
- Das Wichtigste in der Konsentkultur ist, dass die oben genannten schwerwiegenden Bedenken entpersonalisiert werden, d. h. von den „Bedenkenträgenden“ abgezogen werden: „Wir machen aus deinem Bedenken unser gemeinsam umsichtig und kreativ zu lösendes Problem.“
- Gelingt einer Gruppe häufiger nicht, einen Konsent zu finden, dann kann das ein Hinweis darauf sein, dass die Gruppe ihr gemeinsames Ziel aus den Augen verloren hat oder es kein Ziel mehr gibt, die Gruppe also keine gemeinsame Projektbasis mehr hat. Es kann auch das Anzeichen für Kooperationsprobleme durch Beziehungsstörungen sein.

b. Entscheidungsprozess:

- Entscheidungsvorlagen werden durch Arbeitsgruppen zu jeden Tagesordnungspunkt sorgsam unter Berücksichtigung des aktuellen Standes des Wissens (state of the art) vorbereitet.
- Jeder Tagesordnungspunkt wird nach Möglichkeit mit einem Konsent abgeschlossen.
- In der ersten Runde zu einem Entscheidungsthema kann jede Person nacheinander ihre Position zum Thema, das als Beschlussvorlage vorliegt, ausdrücken. Die anderen Personen hören zu und machen sich Notizen, damit sie sich in der zweiten Runde auf die Aussagen der anderen beziehen können und nichts verloren geht.
- In der zweiten Runde darf jede Person auf die bisher gehörten Argumente eingehen und sich auf die anderen beziehen.
- Wenn ein gemeinsam erarbeiteter Beschlussvorschlag vorliegt, befragt sich jedes Mitglied eines Kreises: „Kann ich diesen Beschluss ausführen? Liegt dieser Beschluss innerhalb meiner Toleranzbreite im Hinblick auf unser gemeinsames Ziel? Kann ich mit dieser Entscheidung mitgehen und die Konsequenzen tragen, die sich daraus ergeben?“
- Wenn jetzt ein innerliches Nein kommt, dann ist die nächste Frage: „Handelt es sich um einen schwerwiegenden Einwand, der mich hindert, weiter zu machen und bei der Ausführung mitzuwirken?“
- Der Fokus des Einwandes beim Konsent ist deutlich gekoppelt an die gemeinschaftliche Ausrichtung der Gruppe. Gemeinschaftliche Ausrichtung bedeutet konkret, dass die Argumente von den Menschen getrennt werden.
- Liegen Argumente und Informationen auf dem Tisch, suchen die Kreisteilnehmenden gemeinsam nach Lösungen, die diesen Informationen hinter dem Nein integrieren. Es wird auf dieser Grundlage eine neue Beschlussvorlage im Kreis erarbeitet und zum Konsent gegeben.
- Die Runden werden solange fortgesetzt, bis ein Beschluss getroffen wird ohne ein schwerwiegendes argumentatives Nein. Es geht beim Konsentprinzip nicht darum, Ja zu sagen und zuzustimmen, sondern nur kein Nein mehr zu haben.
- Es geht prinzipiell nicht um die perfekte und beste, sondern um eine machbare Lösung, die es im Kreis ermöglicht, weiterzuarbeiten und die im Toleranzbereich aller Teilnehmenden im Hinblick auf das gemeinsame Ziel liegt.

c. Ändern der Meinungen bei neuen Informationen:

Im Laufe der Kreisrunden achten die Teilnehmenden auf die Argumente und Sichtweisen und modifizieren dadurch ihre Meinung. Alles ist vorläufig und kann durch neue Argumente verändert werden. Beharrung auf seiner Meinung, Standfestigkeit im Denken ist kein Charakterwert. Kreisbeschlüsse können wieder auf die Tagesordnung kommen, wenn neue Informationen aufgetaucht sind oder sich die Mitweltbedingungen verändert haben. Beschlüsse haben zudem ein Verfallsdatum, an dem sie nochmals auf die Agenda kommen und geprüft wird, ob der Beschluss noch passt.

d. Unterstützung durch Moderation:

Die Gesprächsleitung (Moderation) wird im Kreis gewählt und unterstützt die Gruppe bei der Entscheidungsfindung, aber dominiert diese nicht. Die Gesprächsleitung muss ihre eigene Position deutlich machen und kann ihre Macht nicht benutzen, diese durchzusetzen. In der Moderation wird der Fokus auf die Fakten sowie auf Kriterien und Argumente gelegt.

Einige Grundhaltungsaspekte für Moderation und Entwicklungsbegleitung von Gruppen im Rahmen des Konsentverfahrens werden besonders betont:

- Inneres Vertrauen in den Ansatz der Konsentmethode.

- Selbstlosigkeit in der Rolle des/der Gesprächsleitenden – die Fähigkeit, die eigene Meinung und den eigenen Standpunkt zurückzustellen und sich in den Dienst des Kreises zu stellen. Die Möglichkeit, zwischen der Rolle der Gesprächsleitenden und der des Teilnehmenden wechseln zu können, die Fähigkeit beides auseinander zu halten, ohne dass das eine das andere negativ beeinflusst.
- Unbedingte Wertschätzung für die Person und die Beiträge der Beteiligten.
- Wache Präsenz und die Fähigkeit, aktiv und empathisch zuzuhören.
- Einnahme einer Hubschrauberperspektive, also die Fähigkeit, jederzeit aus dem Geschehen herauszutreten und zu schauen, wo im thematischen Ablauf und im gruppenspezifischen Prozess sich die Gruppe vermutlich befindet und was der nächste Vorgehensschritt im Kreis sein könnte.
- Gute Balance zwischen „Leine anziehen (leading)“ und „Leine lassen“ (pacing), was bedeutet, einerseits die Zeit und den Ablauf im Hinterkopf behalten, andererseits auch Raum für Chaos, Kreativität und Umwege lassen, so dass neue, bessere Lösungen gefunden werden können.
- Geduld, d. h. die Fähigkeit, die innere Ruhe zu bewahren, wenn Einwände kommen, und immer wieder die Bereitschaft, die Argumente hinter den Einwänden zu suchen.
- Offenheit auch für Verfahrensvorschläge aus der Gruppe.
- Bereitschaft, momentanes Nicht-Weiterwissen auszudrücken und so die Unterstützung der Gruppe zu bekommen.
- Offenheit und Bereitschaft, sich durch die Teilnehmenden des Kreises korrigieren zu lassen.
- Die Kontrolle seiner Emotionen obliegt jeder einzelnen Person. Dennoch sollten besonders von Moderierenden die Gefühle beachtet werden, denn diese können darauf hindeuten, dass bestimmte Fakten, Denkansätze, Bedenken und Argumente nicht oder nicht hinreichend beachtet wurden.

4.7.10 Systemisches Konsensieren (das SK-Prinzip)

Lassen wir zuallererst Trudy Braun aus dem Wohnprojekt 55plus zu Wort kommen: „Ich war mal im Beginenhof in Köln zu einem Seminar über Systemisches Konsensieren (...) In dem Seminar wurden wir als Teilnehmer mehrmals vor die Aufgabe gestellt, als Gruppe eine Entscheidung zu treffen. Die Meinungen waren jeweils sehr verschieden, aber trotz der großen Unterschiedlichkeit wurde nie gestritten. Es wurde immer achtsam miteinander umgegangen und die ganze Atmosphäre in der Diskussion hatte nichts von der üblichen Konfrontation, wenn jemand für oder jemand gegen etwas ist. Mich hat das fasziniert und ich bin davon so begeistert, dass ich mich dem verschrieben habe. Ich habe das auch der (Haus- d. Verf.) Gruppe erklärt und beigebracht. Wir sind der Meinung, dass wir unsere Entscheidungen mit dem Systemischen Konsensieren treffen und nicht mit Pro und Kontra in Abstimmungen, in denen die Mehrheit gewinnt und die Minderheit verliert.“⁴⁰

Die Gruppe entwickelt möglichst viele Vorschläge und ordnet diese hinsichtlich ihrer Nähe zum Konsens und Interessenausgleich. Gewählt wird der Vorschlag, der in der gesamten Gruppe die geringste Ablehnung erfährt und dadurch auch das geringste Konfliktpotenzial in der Gruppe erzeugt.

a. Vorgehen:

- Vorschläge werden gesammelt und möglichst klar und kurz schriftlich dargestellt, wo möglich unterstützt durch anschauliche Piktogramme.
- Gesichtspunkte für Bewertung der Vorschläge werden zusammengetragen. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass auch Wertgesichtspunkte außerhalb der Beteiligtegruppe und der Gemeinschaft Berücksichtigung finden wie Umwelt-, Tier-

und Pflanzenschutz, Nachbarschaftlichkeit, Enkeltauglichkeit, also Nachhaltigkeit im Hinblick auf Folgegenerationen und Ähnliches.

- Durch Bewerten der Vorschläge kann jedes Gruppenmitglied seine subjektive Ablehnung, Unzufriedenheit, Widerstände, Ängste, Bedürfnisse und Nöte gegenüber jedem einzelnen Vorschlag durch Widerstandstimmen (W-Stimmen) ausdrücken:
 - 0 W-Stimmen bedeutet: Ich habe keinen Einwand gegen diesen Vorschlag.
 - 10 W-Stimmen bedeuten: Dieser Vorschlag ist für mich unannehmbar.
- Der Gruppenwiderstand wird errechnet. Für jeden Vorschlag werden die W-Stimmen zusammengezählt, die er von allen Beteiligten erhalten hat.
- Der Vorschlag mit dem geringsten Gruppenwiderstand kommt dem Konsens am nächsten. Er erzeugt in der Gruppe das geringste Konfliktpotential und gilt als „konsensiert“.
- Das Verfahren macht keinerlei Voraussetzungen über den guten Willen der Beteiligten.
Da es stets einen Vorschlag mit geringstem Gruppenwiderstand gibt, ist Konsensieren nicht blockierbar, sondern liefert stets eine Lösung.
Falls mehrere Vorschläge den gleichen geringsten Gruppenwiderstand erhalten, können unter diesen andere Kriterien eingesetzt werden, um zu einem eindeutigen Entscheid zu kommen.

b. Vorteile dieses Verfahrens der Entscheidungsfindung:

- Jede Person, die mit ihren Vorschlägen erfolgreich sein will, muss schon aus eigenem Interesse bemüht sein, die Wünsche (Bedürfnisse) und Meinungen (Wertungen) der anderen anzuhören und sie zu verstehen, um sie angemessen berücksichtigen zu können.
- Gruppen, in denen konsensiert wird, zeigen daher ein Gruppenklima des gegenseitigen Verstehen-Wollens und der Gemeinsamkeit. In diesen Gruppen verstehen die Menschen, dass es jetzt ausschließlich um eine aus Gemeinschaftssicht möglichst gute Lösung geht.
- Konsensieren fördert das Gruppenklima, und zwar nicht aufgrund von moralischen Forderungen, sondern aus systemischen Gründen, weil jede Person mit ihren Ideen einbezogen und berücksichtigt wird.
- Die Macht der Stimmenzahlen hat als Entscheidungsprinzip weitgehend ausgedient. Stattdessen zählt die Qualität des Vorschlags aus der Sicht der ganzen Gruppe, also hinsichtlich seiner Nähe zum Konsens und somit zum größtmöglichen Interessenausgleich.
- Wenn eine Gruppe mit einem Problem konfrontiert ist, so werden Lösungsvorschläge, die das Problem nicht befriedigend lösen, in der Gruppe Widerstand erregen.
 - Wer nur egoistische Interessen vertritt, wird Widerstand ernten. Daher wird auch der Gruppenwiderstand gegen seinen Vorschlag hoch sein. Da unter den Bedingungen des SK-Prinzips der Vorschlag mit dem geringsten Gruppenwiderstand gesucht wird, führt Machteinsatz beim Konsensieren zu Erfolglosigkeit. Nur wer fähig und bereit ist, in seinen Vorschlägen neben den eigenen Interessen auch die Interessen der anderen möglichst weitgehend zu berücksichtigen, hat damit Erfolgschancen.
 - Nicht machtstrebende Egoisten, sondern gemeinschaftlich denkende Menschen formen die Entscheidungen nach dem SK-Prinzip, denn Systemisches Konsensieren ist ein Entscheidungsinstrument, ohne ein Machtinstrument zu sein.
- Da beim Konsensieren nur Entgegenkommen Erfolg verspricht und Menschen lernfähige Wesen sind, die sich nicht dem Frust dauernder Erfolglosigkeit aussetzen wollen, entsteht daraus eine totale Verhaltensumkehr gegenüber heute üblichen

gruppenegoistischen und rücksichtslosen Verhaltensmustern. Entgegenkommen und Kooperationsbereitschaft bringt Erfolg.

- Zusätzlich kann man der Beschreibung des Konsensierens wie auch des vollständigen Prozesses leicht entnehmen, dass einerseits Gesamtlösungen entwickelt werden, und andererseits nirgends Platz für Feilschen und Handeln oder für die Suche nach Kompromissen gegeben ist, man also die angebotenen Gesamtlösungen nicht wieder zerstückelt oder verstümmelt. Das bedeutet, dass Entscheidungen nach dem SK-Prinzip stets vollständige Lösungen für das aktuelle Problem bringen.

4.7.11 Innere Entscheidungsfreiheit gewinnen

Parallel zur gemeinschaftlichen Herstellung der Bedingungen für äußere Entscheidungsfreiheit durch Vielfalt und Flexibilisierung der Entscheidungsverfahren, durch transparente Einbeziehung der Entscheidungsräume in den öffentlichen Diskurs und durch Demokratisierung der gesellschaftlichen Verhältnisse ist es erforderlich, sich für innere Entscheidungsfreiheit stark zu machen. Denn was nützt äußere Wahlfreiheit allein, wenn die Individuen keine innere Wahlfreiheit besitzen?

Es ist insgesamt für Entscheidungssituationen von großer Bedeutung, wenn alle Beteiligten auf Blockierung und Verunklarung der Entscheidungsprozesse verzichten. Entscheidungen sind immer mit Abschied (scheiden) verbunden. Dadurch, dass man sich auf den Weg in eine bestimmte Richtung macht, scheiden die anderen Richtungen aus. Dadurch, dass man Zeit in eine Aufgabe investiert, müssen andere Aufgaben zurückstehen oder bleiben unerledigt.

Entscheidungen hierarchisieren die Handlungen. Organisationen und Gemeinschaften brauchen klärende, transparente Entscheidungsrituale (Entscheidungsstrukturen und Entscheidungsprozesse) zusammen mit allen Beteiligten und eindeutige Vereinbarungen (Ziel-, Prozess- und Ergebnisqualitäts- bzw. Quantitäts-Vereinbarungen) einschließlich der Kontroll-, Revisions- und gegebenenfalls auch Sanktionsvereinbarungen.

4.7.12 Entscheidungsfreiheit durch Angstsoveränität

Entscheidungsfreiheit wie Freiheit insgesamt macht in vielen Fällen Angst. Doch wir können die Angst vor Entscheidungsfreiheit mit selbstfreundlicher Achtsamkeit und Einübung des Zulassens von Ungewissheit überwinden.

a. Entscheidungsfreiheit nicht länger ignorieren:

Viele Menschen haben ein starkes Bedürfnis, sich ihrer Entscheidungsfreiheit nicht bewusst zu werden.

Die besten Wege, nicht mit innerer Wahlfreiheit in Entscheidungssituationen konfrontiert zu werden, sind:

- **Entscheidungen nicht als solche identifizieren zu können.** Man macht sich innerlich stumpf (dumm) und erlebt sein Leben als dumpfes Eingebunden-Sein in Zwangs- und Fremdbestimmungsstrukturen: „Die da oben machen sowieso mit uns, was sie wollen.“
- **Entscheidungen nicht als eigene identifizieren zu können.** An die Stelle von möglicher, aber als belastend eingeschätzter Selbstbestimmung tritt die Behauptung der Fremdbestimmung, indem scheinbaren Sachzwängen, Vorgaben, Gesetzen, Anforderungen und Befehlen anderer Menschen, Gewohnheiten und den rückbindenden Kräften der eigenen wie fremden Erfahrungen mehr Einfluss zugesprochen wird, als sie real hätten, wenn man die verbleibenden Handlungsspielräume ausschöpfen würde: „Daran können wir nichts ändern.“ „Uns sind die Hände gebunden.“ „Erst wenn ..., dann ...“

- **Die Qualität der Entscheidung nicht erkennen wollen.** Man stellt sich nicht die Frage, ob man sich in der Situation gebunden oder frei entscheidet. Es ist mit dem Selbstwerterleben nicht verträglich, viele der vermeintlich als frei definierten Entscheidungen als gebunden erkennen zu müssen, wenn man bisher zu überwertigen Selbstkonzepten neigt: „Ich kann alles und habe alles im Griff.“ Es ist mit dem Selbstwerterleben nicht verträglich, viele der vermeintlich als gebunden definierten Entscheidungen als freie erkennen zu müssen, wenn man bisher zu unterwertigen Selbstkonzepten neigte: „Ich kann nichts und bin allem hilflos ausgeliefert.“
- **Entscheidungen nicht als freie identifizieren zu können.** Entscheidungsverantwortung wird delegiert, um die Möglichkeit zur Regression, zur Verkindlichung aufrechtzuerhalten. Um sich der Freiheit ihrer Entscheidung nicht bewusst zu werden, sprechen Menschen von „Müssen“ oder „Nicht-Können“ statt von „Wollen“ oder „Nicht-Wollen“.

b. Entscheidungsfreiheit erkennen:

Der Erwerb und die Aufrechterhaltung von Entscheidungsfreiheit erfordern ein hohes Maß an Bereitschaft,

- wachsam nach außen und nach innen (aktive Selbsterkundung) zu sein,
- sich der Angst als Begleiterin jedes Experiments im teilweise unbekanntem Erlebensfeld zu stellen. Heilsame Entwicklung findet immer nur da statt, wo Neues zugelassen wird. So werden Neuangst-Gefühle gleichsam zu Wegweisern für Entwicklung.
- sich von traditionellen Gefühlswertfixierungen zu lösen. Um sich der Angst stellen zu können, muss man sie neu bewerten. Das Entwicklungsproblem ist also nicht die Angst, sondern die Angst vor der Angst, die erlernte Fehldeutung der Angst als negatives Gefühl, das es zu vermeiden gilt. Dabei ist Angst nichts anderes als das Gefühl, das sich einstellt, wenn man in Situationen mit wachsender Erregungsspannung sich körperlich verspannt und aufhört, die Atmung erregungsangemessen zu vertiefen.
- sich Wissen zur Psychodynamik der Entscheidungsbindung aktiv-erlebensorientiert (Selbsterkundungsbereitschaft) anzueignen.
- die erhebliche Wirksamkeit der Entscheidungsvermeidungen als Entwicklungsbeeinträchtigungen zu akzeptieren.
- entscheidungsbindende Gewohnheiten bei sich (Selbsterkundungsbereitschaft) und anderen gezielt wahrzunehmen und selbst offenzulegen (Selbstkundgabebereitschaft) oder mitteilen zu lassen (aktive und passive Rückmeldebereitschaft).
- im Zusammenhang mit transparenten, zur Beteiligung der Betroffenen einladenden und auf Konsensbildung ausgerichteten Entscheidungsprozessen neue Formen der Kommunikation und Kooperation einzuüben (Experimentierbereitschaft).

So schafft man die inneren Voraussetzungen dafür, sich immer häufiger und immer eher dieser entscheidungsvermeidenden, aufschiebenden Handlungsmuster bewusst zu werden, so dass deren destruktive Wirkung langsam zurückgehen kann.

c. Ängste anerkennen:

Wenn wir psychosozial wachsen wollen, sollten wir vor allem unsere Verlassenheits-, Versagens- und Glücksängste als Basis von Entwicklungsstörungen anerkennen, um sie durch freundlich-achtsame Integration transformieren zu können?

Psychosozial beeinträchtigte Menschen sind solche, die bewusst-unbewusst sowohl Angst vor Kreativität, produktiver Unzufriedenheit und Entwicklung als auch vor Zufriedenheit, Erfolg, Frieden, Heilung, Glück und Liebe haben.

- Ein passiver oder **unterlassensgestörter** Mensch leidet lieber unter unzureichenden, schlechten, entwürdigenden und sogar existenzgefährdenden gegenwärtigen und künftig absehbaren Bedingungen, als sich aktiv-experimentell mit dem Neuen, Fremden und Ungewissen zu befassen, von dem eine Verbesserung individueller und gemeinsamer Lebensbedingungen zu erwarten ist. Neugier, Aufregung und Angst sind für den unter psychosozialen Störungen leidenden Menschen keine Gebotsschilder und Richtungsgeber („Hier geht es lang!“), sondern Warnungen und Verbotsschilder („Dieses unbekannte Gebiet nicht betreten!“).
- Ein aktiver oder **tatgestörter** Mensch beteiligt sich bewusst oder bewusst-unbewusst an der Selbst- und Weltzerstörung, stellt also Bedingungen her, unter denen er selbst und andere leiden können, um so die noch schmerzhafteren Leidenserfahrungen aus der Kindheit zu überdecken.

Es ist realistisch, davon auszugehen, dass wir alle solche passiv und aktiv störenden Anteile in uns tragen.

Um nicht in Vermeidungsfallen zu tappen und durch Unterlassen von als unangenehm erscheinenden Aufgaben seine Persönlichkeitsentwicklung zu blockieren oder zu unterbinden, ist es angebracht, seine Versagensangst zu beachten und zu thematisieren, aber ihr nicht nachzugeben.

Es werden oft – besonders in Berufs-, aber auch in Gemeinschaftsbezügen – erhebliche Anstrengungen unternommen, die Qualitätsanforderungen an die eigenen Tätigkeiten intransparent oder niedrig zu halten oder mangelhafte Qualitätsverwirklichung zu vertuschen.

Bitten um die Klärung und Offenlegung von Qualitätskriterien werden meist diffamiert

- als respektloser Eingriff in die Persönlichkeitsrechte der betroffenen Personen: „Ich glaube, das geht Sie nichts an, wie ich meine Arbeit mache.“ und
- als Urteilsanmaßung in einem Feld besonderer individueller Kompetenz: „Da können Sie gar nicht mitreden.“

Meist wird in diesem Zusammenhang die Diskussion schnell sehr emotional heftig geführt und rasch auf die Beziehungsebene verlagert: „Ich finde es unverschämt von Ihnen, die Qualität meiner Arbeit in Frage zu stellen.“ Zuerst müssen sich Menschen ihre Versagensangst eingestehen und mitteilen können und dürfen. Versagensängste werden häufig als Scham erlebt. Versagensängste entstehen aus der Diskrepanz zwischen der eigenen und vermuteten fremden Qualitätserwartung und Qualitätsverwirklichung. Diese Diskrepanz muss – insbesondere bei kreativer Neuentwicklung eines Bereiches – über eine bestimmte Zeitspanne hingenommen werden. Damit der angsterzeugende Erfolgsdruck nicht zu groß wird, muss die Zeitspanne ausreichend groß gewählt oder unterteilt werden in kurz-, mittel- und langfristig zu verwirklichende Anforderungen und müssen Zwischenqualitätsstufen oder Teilkriterien bestimmt werden.

Auf keinen Fall sollte man die Qualitätsanforderungen generell senken oder auf Transparenz der Kriterien verzichten, weil dadurch Entwicklungsdynamik verloren geht.

d. Angst vor Einsamkeit ertragen lernen:

Zum Zwecke der Eigenentwicklung, aber auch im Sinne gesellschaftlichen Fortschritts ist es in bestimmten Lebensphasen und Alltagssituationen wichtig, der Angst vor einer Einsamkeit als Außenseiter*in nicht nachzugeben.

Innovation erfordert Vordenken und Vorhandeln. Jede Beschäftigung mit neuen Ideen gefährdet die Gewohnheitsstabilität der eigenen Innenwelt und des umgebenden sozialen Umfeldes.

Häufig wird die vermutete Reaktion des Umfeldes vorgeschoben, um seine Innenwelt stabil zu halten:

„Wenn ich dies offen zugebe, stehe ich ganz allein da und werde ich womöglich ausgelacht.“ „Wenn ich meine Träume und Visionen offenlege, gelte ich als Spinner*in.“ Erforderlich ist ein Innovationsklima in der Organisation, in der Gemeinschaft, demzufolge es gern gesehen wird, wenn gesponnen, entwickelt, aktiv geträumt, kritisiert und experimentiert wird.

In einer Gemeinschaftskultur des inneren und äußeren Aufbruchs sind Nonkonformisten nicht isoliert, sondern integriert, sind solche Menschen die Hefe im Teig der Normalalltags.

Kreativität und Kontinuität, Entwicklung und Routine werden als zwei Seiten einer Medaille behandelt. Eine experimentierbereite, eine lernende Gemeinschaft hat Routine in Entwicklung.

e. Momente von Glück und Freude zulassen:

Angstsouveränität, Kreativität, Entwicklung, Zufriedenheit, Glück, Liebe und andere wachstumsfördernde Zustände, Haltungen, Erfahrungsmomente oder Gefühle sind nicht direkt herstellbar. Jedoch kann jeder Mensch aktiv daran mitwirken, innere und äußere Bedingungen für die Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit zu schaffen, diese produktiven lebensbegleitenden Zustände immer häufiger, zuverlässiger und intensiver zu erfahren. Dazu müssen wir akzeptieren lernen, dass Menschen nicht nur Sehnsucht nach Liebe, Glück oder Frieden, sondern auch Angst davor haben, so dass beispielsweise Glücksangst recht häufig in unbewusste Glückssabotage umgewandelt wird. Dafür stellt unsere Gesellschaft entsprechende Einschärfungen bereit: „Den Vogel, der am Morgen singt, den fängt am Abend die Katz.“

In einer Gesellschaftskultur wie der der Bundesrepublik Deutschland, in der das Leiden noch immer mit dem Nimbus der Gefühlstiefe und Intellektualität versehen ist, werden zufriedene, heitere, vor Ideen sprühende Menschen leicht als oberflächlich und sonderbar angesehen oder sogar als ordnungsverletzend oder psycho- bzw. soziopathologisch (hysterisch, hypomanisch, anomisch) ausgegrenzt.

f. Veränderungsspannung zulassen:

Wir erlauben uns Persönlichkeitsentwicklung, indem wir die erregende und häufig als ängstlich interpretierte Veränderungsspannung mutig in uns zulassen, anstatt sie ängstlich zu neutralisieren oder zu vermeiden.

Veränderungen sind immer begleitet von erheblichen inneren und äußeren Turbulenzen, Störungen oder Perturbationen. Die inneren Turbulenzen werden teils als angenehm erlebt („Endlich passiert mal wieder was! Das ist richtig spannend!“), teils als unangenehm empfunden („Es geht in und außer mit alles drüber und drunter! Nichts ist mehr so recht wie früher!“). Um das unangenehme Turbulenzerleben auszuschalten, kann man alle Signale für Veränderungsnotwendigkeiten übersehen, indem man sich stumpf macht gegenüber

- **Fehler- und Mängelwahrnehmung:** „Wir machen das doch alles recht brauchbar.“ „Es besteht derzeit kein Handlungsbedarf.“
- **Qualitätsanforderungen:** „Wozu brauchen wir so einen Quatsch?“ „Qualitätsstrategien müssen sich in ihrer Wirksamkeit erst noch beweisen.“
- **Rückmeldungen und Kritik** (im Sinne der Anlegung von transparenten und abgestimmten Wertkriterien an das Handeln): „Die/der hat mir gar nichts zu sagen.“ „Der andere kann die Komplexität der Problemstellung nicht richtig einschätzen, was aufgrund seiner untergeordneten Funktionen und eingeschränkten Kompetenzen nur allzu verständlich ist.“ „Ich lasse mich von niemandem kritisieren.“ „Gegenüber angemessener und differenzierter Kritik bin ich jederzeit aufgeschlossen.“

- **Kritisierenden:** „Wer glaubt die/der eigentlich, wer sie/er ist?“ „Vielleicht fehlen ihm/ihr doch noch die Kompetenzen, um sich ein Urteil hierüber anzumaßen.“

Zudem kann man die innere Veränderungsspannung dadurch reduzieren oder ausschalten, dass man

- die **Notwendigkeit von Wandel überhaupt anzweifelt** (Rückzug auf eine konservative Grundhaltung): „Bisher hat doch alles gut geklappt.“ „Früher war alles viel besser.“
- den **speziellen Veränderungsvorschlag abwertet**: „Eine Veränderung ist zwar angebracht, aber nicht diese.“
- den **Verändernden seine Erfahrungskompetenz vorenthält** und so zum Scheitern der Veränderung beiträgt: „Sollen die Neuen man sehen, wie die das ohne uns hinbekommen.“
- die **Art und Weise des Veränderungsprozesses ohne Alternativvorschläge in Frage stellt**: „Das sieht doch jeder, dass das so nicht gehen kann.“

g. Wandlungsqualität selbst bestimmen:

Damit Veränderungen nicht zu Verschlechterungen werden, sollten sie qualitätsgeleitet erfolgen. Die den Veränderungsprozessen Richtung gebenden Qualitätskriterien sollten so erarbeitet werden, dass möglichst viele Beteiligte einbezogen sind.

Wer der Qualität seines Handelns selbst Maßstäbe setzt, wird sich eher der Veränderungsspannung mit allen negativen und positiven Begleitgefühlen stellen. Veränderung ist immer spannend, ist aufregend und erregend, ist beängstigend, fesselt Energie, weckt Freude und entfesselt bisher gebundene Kräfte. Produktive Veränderung ist unabdingbar, da alles im Wandel ist. Selbst Menschen, die bewahrend eingestellt und tätig sind, tun gut daran, sich in persönliche und berufliche Veränderungsprozesse hineinzuwagen, weil sich auch die Methoden der Konservierung, der Bewahrung des Guten und Schönen ständig ändern. Produktive Veränderung heißt, das Gute durch das Bessere zu ersetzen. In Gemeinschaften bedeutet das:

- Die Qualität der Angebote und des Vorgehens ständig zu verbessern und zugleich das Qualitätsbewusstsein der Beteiligten zu fördern.
- Die Effektivität der gemeinsamen Arbeit ständig zu erhöhen, ohne die Beteiligten zu überfordern.
- Beteiligte dabei zu unterstützen, Erfüllung im Engagement für die Gemeinschaft zu finden.
- Neue, positive Synergie fördernde Partnerschaften aufzubauen.
- Das einzigartige Profil der Gemeinschaft insgesamt und im Detail zu erzeugen und an die potenziellen Mitglieder zu vermitteln.

4.7.13 Entscheidungsfreiheit durch Entwicklungserlaubnis

Wer gesellschaftlichen Fortschritt will, darf nicht nur das Bestehende verteidigen. Das Bessere ist dem Guten feind. In der Verteidigung des bisher Hinreichenden verhindert man die Entwicklung des Besseren. Wenn das Selbstwertgefühl an das gebunden wird, was man bisher selbst geschaffen hat, verschließt man sich gegenüber der Notwendigkeit permanenter Innovation, lebensbegleitenden Lernens und Weiterentwicklung in einer Gesellschaft, die sich wandelt. Zur Selbststabilisierung greift man zu Killerphrasen: „Wollen Sie etwa behaupten, das sei alles nichts gewesen, was wir bisher gemacht haben?“ „Zählt denn unser jahrelanges Bemühen gar nichts mehr?“ Fatale Folgen für die Entwicklung einer Gemeinschaft hat es, wenn die Mitglieder davon ausgehen, dass das Bisherige, das Alte automatisch das Gute ist, weil sie es kennen und beherrschen: „Die gute alte Zeit.“

Das Streben nach Perfektion, nach produktiver Routine ist entwicklungsförderlich. Perfektionismus jedoch ist entwicklungshemmend.

Das Konservieren des Guten und Wertvollen ist hilfreich. Konservatismus jedoch lähmt und entfremdet uns von gesellschaftlichen Wandlungsprozessen.

a. Routine in der Entwicklung erlangen:

Zusammenwohnen und Zusammenleben wird nicht nur durch Vollzugsroutinen bestimmt, sondern die Zukunft der Gemeinschaften wird bestimmt sein von Entwicklungsroutinen, also der Bereitschaft, ständig Verbesserungen am Bestehenden vorzunehmen und zugleich Alternativen und neue Betätigungsbereiche zu erkunden, experimentell-probehandelnd vorzubereiten und einzuführen, ohne jedoch in einen Innovationsaktivismus verfallen, denn lange nicht alles Neue ist besser.

Neudeutung der Wirklichkeit: Wenn man etwas verbessern kann, bedeutet das noch lange nicht, dass alles, was man vorher gedacht und getan hat, schlecht war, sondern Denken und Handeln war vielleicht sogar dem damaligen Erkenntnisstand entsprechend optimal. Es geht darum, das „Gute Alte“ zu bewahren und das gute Neue experimentell zu erforschen. Wenn sich Neues nicht bewährt, also nicht gut wird, heißt es noch lange nicht, auf Altes zurückzugehen (sozusagen als Exnovation), sondern weiter zu suchen, bis man im Neuen das Bessere findet.

b. Probleme und Konflikte transparent klären und lösen:

Um Entscheidungen abzusichern, sollten die ihnen zugrundeliegenden Denkweisen transparent gemacht und hinsichtlich ihrer Angemessenheit für die Lösung anstehender Probleme und Konflikte in Frage gestellt werden. **Fragen zu Problemfindungs-Prozessen:**

- Auf welche Weise erkenne ich (erkennen wir) Veränderungs- und Optimierungsbedarf?
- Anhand welcher Qualitätskriterien, welcher Wertauswahl und Wertehierarchie betrachte ich (betrachten wir) die natürliche, technische und soziale Mitwelt?
- Auf welche Weise entdecke ich (entdecken wir) neue Anforderungen in bestehenden Aktionsfeldern?
- Auf welche Weise entdecke ich (entdecken wir) neue, Entwicklung zum Besseren hin ermöglichende Aktionsfelder in der Gemeinschaft?

Problem-Findungs-Prozesse

Problem-Lösungs-Prozesse

Wert-Hierarchien

Entscheidungs-Strategien

Wahrnehmungs- und Interpretations-Gewohnheiten

Prämissen (Vorannahmen) und Folgerungen

Fragen zu Problemlösungs-Prozessen:

- Wie gehe ich (gehen wir) vor bei der Suche nach neuen Chancen und Lösungen?
- Was verstehe ich (verstehen wir) unter experimenteller Lebensführung, unter forschendem Lernen?
- Persönlichkeits- und Gemeinschaftsentwicklung - wie geht das eigentlich?
- Woran erkenne ich (erkennen wir) das Gute/das Bessere im Neuen?

Fragen zu Entscheidungsstrategien:

- Wie bereite ich (bereiten wir) Entscheidungen vor?
Wen beteilige ich (beteiligen wir) wann und wie - beratend, begleitend, mitplanend?
- Wie überprüfe ich (überprüfen wir) Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit der Entscheidungen?

Fragen zu Werthierarchien:

- Welche Werte (Einstellungen, Haltungen, Prinzipien) wirken auf die Entscheidungssituation ein?
- Welche Werte sind offiziell akzeptiert?
- Welche Werte wirken – weil tabuisiert, aber dennoch existent – inoffiziell in die Situationseinschätzung hinein?
- In welcher Gewichtung stehen die erkannten Werte bei jedem einzelnen zueinander (Hierarchie der Bewertungskriterien)?
- Welche Werthierarchie hat sich in der Gruppe durchgesetzt?

Fragen zu Wahrnehmungs- und Interpretations-Gewohnheiten:

- Wie nehme ich (nehmen wir) gewöhnlich Situationen und Menschen wahr und wie interpretiere ich dies generell?
- Welche Persönlichkeitseigenschaften (Stärken und Schwächen im Hinblick auf die Aufgabe) bestimmen meine (unsere) Wahrnehmung und mein (unser) Handeln?
- Welche Menschen und Situationen ängstigen mich (uns) eher und lösen bei mir (uns) eher Schutz-mechanismen und Widerstände und Vermeidungsreaktionen aus?
- Welche Menschen und Situationen stimulieren mich (uns) und lösen bei mir (uns) Annäherungs-Reaktionen aus?
- Wie beeinflussen diese Gewohnheiten mein (unser) Denken?

Fragen zu Prämissen (Voraussetzungen) und Folgerungen:

- Welche Prämissen (Vorannahmen) führen bei mir (bei uns) über welche Schritte (Algorithmen) zu welchen Folgerungen?
- Ist das Vorgehen von der Wirkung her wert-, ziel-, sach-, situations- und personenangemessen?

c. Vermeidungen vermeiden:

Persönlichkeitsentwicklung verlangt von uns, dass wir weder Konflikte noch Harmonie vermeiden.

Für Außenstehende meist offensichtliche irritierende Handlungsweisen, die verrückt machen können (z. B. widersprüchliche Informationen in unterschiedlichen Mitteilungsformen, doublebind), widersprüchliche und hinderliche Organisationsformen, unklare Zielvereinbarungen oder die Nichteinhaltung von Absprachen werden „überhört“ und „übersehen“. Streitpunkte werden nicht im Reden mit den Beteiligten offengelegt, sondern in eine Gerüchtekultur (Reden über) eingegeben und mit Hilfe von Groll (abgekapselte Wut) am Leben erhalten. In dieser Kultur gedeihen beziehungszerstrende passive Aggressionen (subtile Herabsetzungen anderer aus der vermeintlichen Opfer- oder Helferposition heraus).

Um Harmonie zu verhindern, werden Fehler- und Irrtumszugabe, Entschuldigung, Verzeihung und Versöhnung als Schwäche gedeutet. Da jedoch Entwicklung im Wesentlichen über die Einsicht in und Beseitigung von Irrtümern und Fehlern erfolgt, wird durch Harmonievermeidung individuelle wie kooperative Entwicklung verhindert. Voraussetzungen für konstruktive Konfliktbearbeitung als Voraussetzung für echte, stabile Harmonie sind ein Interaktionsklima

- mit einer generellen Haltung des Chancenmanagements (der Bereitschaft und wachsenden Fähigkeit, Konflikte und Schwierigkeiten produktiv zu nutzen),
- der Anerkennung von Unterschiedlichkeit und des Respekts vor Einzigartigkeit,
- der Bereitschaft, mit Streitpunkten und Konflikten sensibel und sorgfältig umzugehen, also auch frühzeitig, bevor sie sich verhärten, auf sie aufmerksam zu machen,
- mit Selbstverantwortungs-, Umsichts- und Klärungsbereitschaft auf allen Seiten,

- mit einer konstruktiven Fehler- und Mängelkultur, die sich dadurch kennzeichnet, dass man Fehler und Mängel nicht verschleiert, sondern so viel wie möglich aus ihnen lernt,
- mit durchgehend konstruktiver Kritik, basierend auf Transparenz der möglichst im Konsens vereinbarten Qualitätskriterien, also der Anforderungen an Prozesse und Ergebnisse gemeinsamen Handelns.

d. Auf Selbstbetrug verzichten:

Um mehr Kontakt zur Realität zu erlangen, um sich wirksamer verändern zu können, ist es nützlich, auf Selbstbetrug, Selbstlüge, Illusion und Bluff zu verzichten.

In unserer Welt sind wir Menschen in Zeiten sozialen und wirtschaftlich-strukturellen Umbruchs besonderen Lernanforderungen ausgesetzt. Lernen muss man immer dann, wenn man etwas noch nicht weiß oder nicht kann (im Denken oder Handeln). Sich lernbereit zu machen, erfordert die Einsicht, dass die bisherigen Kompetenzen nicht mehr ausreichen, dass man im Hinblick auf die angestrebte Aufgabe noch unfähig ist. Die Angst vor dem Eingeständnis partieller Unfähigkeit, die häufig als generelle Unfähigkeit erlebt wird, führt dazu, dass man sich lernunfähig macht, indem man sich und anderen Kompetenz vorspielt (Bluffverhalten).

„Wer sich lernend gibt, ist schwach und unfähig.“

„Wer sich lernend gibt, verliert seine Autorität.“

Aktive Selbsterkundung: „Wie sehr gestatte ich es mir, etwas noch nicht oder noch nicht in der von mir angestrebten Qualität zu können?“ „Wie viel Gelegenheit gebe ich mir zur Entwicklung meiner fachlichen und personalen Kompetenzen?“ „Wie hoch erlebe ich den Druck, mir selbst oder anderen in den Bereichen Kompetenz vorzutäuschen, in denen ich faktisch aufgrund von Erfahrungs-Mangel keine Kompetenz haben kann?“ „Wer malt im Unternehmen mit an dem Bild, dass ein Vorgesetzter fachlich und menschlich perfekt sein muss?“ „Wie kann ich dazu beitragen, ein bluff-freies, ehrliches Lernklima zu produzieren?“

Neudeutung der Wirklichkeit: „Wer lernt, wird schlauer.“ „Wer offen zum lebensbegleitenden Lernen steht, ist ein gutes Modell für eine angemessene Haltung in entwicklungs-offenen Gemeinschaften.“

e. Hochrechnungen und Fortschreibungen unterbrechen:

Das Neue und Bessere gewinnt nur dann im Leben einen angemessenen Platz, wenn man weder Hochrechnungen aus der Vergangenheit noch Fortschreibungen in die Zukunft betreibt.

Aus den bisherigen Denk- und Handlungsgewohnheiten wird linear die Zukunft abgeleitet: „Ich bin eben so, und das wird sich auch nicht wesentlich ändern.“ Unter ausreichendem Leidensdruck steht man sich höchstens geringfügige Gewohnheitskorrekturen zu: „Wenn es unbedingt sein muss, reiße ich mich in diesem Punkt in Zukunft eben ein bisschen mehr zusammen.“ Hochrechnungen besitzen nur begrenzte Gültigkeit in einem Feld, das sich wenig verändert. In einem Feld von Innovation, in dem sich Übersummativitäts-Phänomene (Emergenz) ereignen können, sind Hochrechnungen eher hinderlich. Dieser Hochrechnungsmechanismus kann unterbrochen werden, indem man drei Worten Bedeutung zuspricht:

- **Noch** ... (als Ausdruck der Hoffnung): „Ich kann genau dieses noch nicht so und so gut.“
- **Bis jetzt** ... (als Ausdruck des Abschiedes): „Bis jetzt haben wir es immer so gemacht.“
- **Ab heute** ... (als Ausdruck des Neu-Anfangs): „Ab heute mache ich es anders.“

f. Sabotage des Wandels unterlassen:

Es ist erwachsen und entwicklungsförderlich für ein Gemeinschaftsleben, wenn die Beteiligten jegliche Sabotage von Absprachen und Veränderungen unterlassen. Wenn Menschen nicht aktiv in Veränderungsprozesse einbezogen sind, wenn sie nicht für wert erachtet werden, bei anstehenden Veränderungen gefragt zu werden, reagieren sie auf diese Kränkung des Selbstwertes (narzisstische Kränkung) mit bewusster oder bewusst-unbewusster Sabotage der Veränderung, auch wenn sie sich dadurch Nachteile einhandeln,

- als **passive Sabotage** (z. B. Flucht in die Krankheit, Trotz, Sich-dumm-Stellen, Rückzug aus dem Team, Informationen missverstehen, Desinteresse, Delegation von Motivation) oder
- als **aktive Sabotage** (z. B. Killerphrasen benutzen, Vorgesetzte oder loyale Kolleg*innen in An- oder Abwesenheit niedermachen, Gerüchte verbreiten, Informationen umdeuten, Dienst nach Vorschrift, Qualitätsvorgaben nicht beachten, Mobbing, selbst die Arbeit verweigern oder andere dazu anstiften, interne und persönliche Informationen auspacken und andere gemeinschaftsschädigende Aktivitäten).

Sabotage, Verweigerung, Verhinderung wird von Menschen, die sich als einflusslos definiert haben (Opferdefinition) oder die weitgehend einflusslos sind (Opfersituation), als legitime Machtstrategie angesehen. Die Gefahr der Sabotage kann verringert werden, wenn

- alle Beteiligten so früh und umfassend wie möglich über anstehende Veränderungsprozesse informiert und weitestgehend einbezogen werden,
- deren Vorschläge, Wünsche, Bitten und Bedenken ernst genommen und sinngemäß-konstruktiv gedeutet werden,
- Beratende/Lehrende/Anleitende schrittweise Kontrolle, die immer sabotiert werden kann, durch Vertrauen ersetzen, was zumeist mit Loyalität belohnt wird,
- Verantwortliche durch umsichtige Delegation von Aufgaben und Budgets die Verantwortung auf die Beteiligten verteilen,
- durch Beteiligungsmodelle die Loyalität der Mitglieder mit der Gemeinschaft verstärkt wird,
- durch ein wirksames Vorschlagswesen die Bereitschaft der Mitglieder zu kontinuierlichen Verbesserungen und zur Innovation belohnt wird.

g. Streben nach statischer Sicherheit überwinden:

Viele Menschen klammern sich kindlich-magisch daran, Sicherheit daraus zu beziehen, dass sich nichts wesentlich verändert. Sie versuchen, Sicherheit dadurch erreichen, dass sie sich und die Umstände ihres Lebens nicht verändern: „Solange ich mich nicht bewege, kann mir nichts geschehen.“ Es ist jedoch eine Illusion, dass das Leben dann am sichersten wird, wenn man beständig zuhause bleibt und sich möglichst wenig bewegt, keine Leitern benutzt, auf Teppichkanten achtet etc.

Bestimmte Handlungsweisen ein Leben lang beizubehalten, eine statische Identität zu wahren („Sie haben sich zum Glück gar nicht verändert.“) und in fremdbestimmten, kulturell genormten Charakterstrukturen zu verharren („Sie erinnern mich in Vielem an Ihren Vater.“) galt lange Zeit - gilt heute in vielen Bereichen noch immer – als ein positives Persönlichkeitsmerkmal, als Charakterstärke. Wenn man jedoch diesem Sicherheitsbedürfnis folgt, erzeugt man paradoxerweise gerade die Unsicherheit, die man vermeiden wollte.

Voraussetzung für ein tragfähiges Sicherheitsgefühl ist, dass wir individuell, in der Partnerschaft, in Gruppen, in Gemeinschaften und in der Gesellschaft lernen, **dynamische Sicherheit** innerlich zu akzeptieren.

Dazu muss man sich intellektuell und emotional mit der Tatsache anfreunden, dass nur die innere Bereitschaft zur ständigen aktiv-kreativen wechselseitigen Anpassung an den steten Wandel in der Welt Sicherheit entstehen lässt, weil wir dadurch in Kontakt

kommen mit der Wirklichkeit. Denn wirklich ist nur der gegenwärtige Prozess einer ständigen Veränderung, und nur in ihm und auf ihn hat man Ein-„fluss“. Kreative Anpassung ist die fortwährende Suche nach der jeweiligen prozess-, situations- und personenabhängigen Mitte zwischen Freiheits- und Geborgenheitswünschen, Nachgeben und Widerstand, Einordnung und Selbstbehauptung, sozialethischen Grundpositionen und marktwirtschaftlicher Orientierung, Festhalten und Loslassen. Das innere Instrument zur kreativen Anpassung ist die Intuition jenseits von Verstand und Gefühl, diese jedoch auf Basis eines wachen Körperbewusstseins integrierend.

h. Gewohnheitssucht überwinden:

Unsere Selbstbefreiung erfordert unter anderem, unsere Gewohnheitssucht, unser ängstliches Verlangen nach Ewig-Gleichem, nach statischer Sicherheit zu erkennen und durch freundliche Achtsamkeit zu überwinden. Wir verfallen auch wider besseres Wissen und auch gegen unser deutlich erklärtes Veränderungsinteresse in unnütze oder sogar schädigende Handlungsweisen, nur weil sie lange eingeübt und vertraut sind.

Nicht nur die Inhalte der Gewohnheiten (z. B. Rauchen und anderer Drogenkonsum, Ordnung als Selbstzweck) haben Sucht- oder Zwangscharakter, sondern jede Gewohnheit ist unabhängig vom Inhalt suchtähnlich:

- Man greift nahezu automatisch, reflexartig auf sie zurück. Dies trifft besonders auf Situationen zu, die als bedrohlich gewertet werden oder in denen man gestresst ist.
- Eine Gewohnheit wird kaum von Bewusstheit begleitet. Je mehr sie zur „Zweiten Natur“, zum Lebens-hintergrund geworden ist, desto weniger wird sie in ihrer Quantität und Qualität wahrgenommen.
- Eine Gewohnheit erscheint als einzig mögliche Denk- oder Handlungsweise in einer bestimmten Situation. Die Zwangsdynamik der Gewohnheit reduziert unsere Flexibilität in der Situationsdeutung. Stereotype Handlungen führen zu stereotypem Denken.
- Eine Störung in der Ausübung der Gewohnheit wird zumeist von sogenannten negativen Gefühlen begleitet. Die Störenden werden zumeist als unfreundlich, unsensibel, unhöflich und unsympathisch erlebt.

Wenn man Gewohnheiten auflösen (dynamisieren) will, ist es ratsam, sich des Veränderungsparadoxes bewusst zu werden und entsprechend zu handeln. Dieses Paradox besagt: Willst du eine Gewohnheit ändern, versuche sie nicht zu verändern, sondern behalte sie solange bei, bis sich dir ihre Bedeutung erschließt, indem du ihr von Mal zu Mal mehr Aufmerksamkeit (Bewusstheit) schenkst.

Aktive Selbsterkundung: „Was war (innerlich und äußerlich), bevor die Gewohnheit nahezu automatisch und dranghaft einsetzte?“ „Was hat sich während des Vollzugs der Gewohnheit an Gefühlen, Gedanken und Körper-Empfindungen abgespielt?“ „Welche Selbstbewertungs-Mechanismen setzen nach Abschluss der Gewohnheit ein? Entsteht ein Eindruck von Selbstwertanzweiflung und Scham, von Zwang und Unentrinnbarkeit?“ „Welche Handlungs- und Gefühlsalternativen werden möglicherweise oder faktisch durch die Gewohnheit vermieden?“ „Was würde möglicherweise geschehen, wenn man diese Vermeidung nicht mehr aufrechterhielte?“ „Wie würde sich das Leben ändern, wenn man die Gewohnheit nicht mehr hätte? Wie würde man sich selbst erleben? Wie würden andere die neue Situation erleben?“

4.7.14 Entscheidungsfreiheit durch Integration von Rationalität und Emotionalität

Es gilt, den Wert der Körperempfindungen und Bewegungsimpulse sowie der Gefühle für Entscheidungen neu zu bestimmen, damit Rationalität und Emotionalität zusammenwachsen können und wir nicht länger wider besseres Wissen handeln. Gefühle dienen unter anderem dazu, sich in der sozialen Welt zu orientieren. Gefühle steuern unsere Hinwendung zu (Attraktions- oder positive Gefühle) und unsere Abwendung von (Aversions- oder negative Gefühle) Personen und Aufgaben. Viele Menschen erstreben *statische Sicherheit* durch das bewusst unbewusste Bemühen, die von ihnen als negativ eingestuften Gefühle (z. B. Wut, Trauer, Hass, Angst, Unsicherheit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Leere, Scham, Schuld, Befangenheit, Groll, Verwirrung, Ratlosigkeit) zu unterdrücken. Dies wird zumeist nur möglich über eine Vermeidung vieler Lebensbereiche, über Verdrängung vieler

Erlebenssituationen, über Begrenzung inneren Wachstums und letztendlich über Verzicht auf Entwicklung überhaupt.

Wenn wir die Bedeutung der Gefühlswelt für die Selbst- und Gemeinschaftsentwicklung anerkennen, schaffen wir die Voraussetzung dafür, uns aus den Fesseln wertsignalisierender Gefühle zu lösen.

Zudem ist es günstig zu lernen, Beschreibung (wie) und Wertung (wie gut, wie schlecht), Tatsachen (darum geht es) und Sichtweisen (so sehe ich es) und deren Bedeutung (das halte ich davon) voneinander zu trennen. Um ein produktives Entwicklungsmilieu in der Gemeinschaft herzustellen, ist es erforderlich, entwicklungs- und konfliktbegleitendes Gefühlserleben neu zu deuten. So ist es sinnvoll, Irritation, Verunsicherung, Wut, Ratlosigkeit und Verwirrung als entwicklungs- und konfliktbegleitende Gefühlstatsachen in diesem Zusammenhang nicht als negativ, sondern als positiv neu bewerten zu lernen. Nur wenn man alle Gefühle annimmt, kann man sie auch transformieren.

Beispiele:

- Aus Wut erwächst die Fähigkeit, sich zu behaupten, sich abzugrenzen und ein klares Nein zu sagen.
- Aus Angst resultieren Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Vorsicht und Umsicht für die anstehende Situation.
- Aus Ohnmacht und Hilflosigkeit entsteht die Bereitschaft, sich Unterstützung zu holen, den Wert einer Gemeinschaft zu erkennen.
- Aus Trauer heraus formt sich Dankbarkeit im Hinblick auf die erlebte Qualität des Verlorenen.
- Scham verhilft uns zur situativen und personalen Sensibilität als Gegenspieler der Unverschämtheit und Schamlosigkeit.
- Schuldgefühle können im Hinblick auf notwendige, aber unterlassene Verantwortungsübernahme oder Verantwortungszurückweisung untersucht werden.
- Gefühle der Zerrissenheit und Verzweiflung können uns den Weg zur Integration, zur Integrität jenseits noch bestehender Dissoziationen (Abspaltungen) weisen.
- Unsicherheit bewahrt uns vor Arroganz.
- Schmerzen weisen und auf Verletzungen hin, die auf Heilung durch uns selbst warten.

4.7.15 Entscheidungsfreiheit durch Selbstverantwortung

Um wahlfrei und damit situations- und personengerecht offen und flexibel in Entscheidungssituationen zu werden, sollten wir Übertragungsregressionen, also Rückfälle in kindliche Reaktionsmuster auf ehemaliges elterliches Verlangen hin erkennen und überwinden.

a. Regressivität erkennen:

Regression bedeutet in diesem Zusammenhang, einen Rückfall auf eine frühere Entwicklungsstufe oder Entwicklungszeit zu erleben, zumeist als Aufgreifen von Denk- und Fühlweisen aus der Kindheit. Man überträgt in der Regression die Erfahrungen aus anderen Zusammenhängen, in denen man sich nicht stark und sicher fühlte, ungeprüft und zumeist stark gefühlsgeladen auf die gegenwärtige Situation und die anwesende Person. Man verlagert die Verantwortung z. B. auf die Vorgesetzten als „Autoritäten“ und verhält sich als so, als ob andere die Eltern oder ähnliche wichtige Bezugspersonen von früher wären - also entweder eher angepasst und unterwürfig (angepasstes Kind): „Sie wissen das sicher viel besser als ich.“ „Was soll ich schon dazu sagen?“ oder fordernd und aufsässig (rebellisches Kind): „Sie haben dafür zu sorgen, dass ...“ „Sie sind schuld, dass ...“ Man verleugnet in diesen Situationen seine Entwicklungserfolge hin zum weitgehend autonomiefähigen Erwachsenen. Wir sind ständig Entwicklungsschwankungen ausgesetzt. Bei sensibler Selbstbeobachtung können wir feststellen, dass wir uns in unserem Gefühls- und Wahrnehmungserleben je nach

Tageszeit und Tagesform unterschiedlichen Entwicklungsstufen zuordnen können. Bisweilen sind wir im Vollbesitz unserer erwachsenen geistigen und emotionalen Möglichkeiten, ein andermal sind wir reduziert auf eher kindliche (Re-) Aktionsmuster. Regression ist also ein normales Alltagsphänomen. Zur Überwindung von Regressionsphasen ist es hilfreich, sich in **aktiver Selbsterkundung** die das momentane Erleben bestimmende Entwicklungsstufe bewusst zu machen: „Wie alt bin ich gerade innerlich?“ Wenn wir die Tatsache der Regression akzeptieren, entdecken wir eher jenseits von Anpassung und Forderung das „freie, spontane, lebensbejahende, kreative Kind“ in uns und ermöglichen ihm, sich mit unseren inzwischen erwachsen gewordenen, autonom urteilenden und handelnden Persönlichkeitsanteilen zu verbünden.

b. Projektionen zurücknehmen:

Wir übernehmen mehr Verantwortung für unser Leben, werden entwicklungsförderlich selbstkritischer und selbstwirksamer, wenn wir Projektion erkennen und zurücknehmen. Ich sehe in deinem Aussehen und Verhalten die Muster glasklar, die ich bei mir nicht sehen will, weil ich mich ihrer schäme und sie mir nicht gestatte (Schattenprojektion), oder diese ich gerne hätte, aber mir nicht zutraue (Wunschprojektion). Bei jedem Urteil über einen anderen Menschen, bei jeder Auf- oder Abwertung einer anderen Situation, bei jeder Neid- und Missgunstattacke kann man sich fragen: „Was hat das mit mir zu tun?“ „Was verschiebe ich da gerade auf andere, damit ich es bei mir nicht wahrhaben muss?“

Aktive Selbsterkundung: „Kann es sein, dass ich das, was ich an dir nicht mag, an mir selbst nicht mag?“ „Was mag ich sonst noch alles an mir nicht?“ „Kann es sein, dass ich das, was ich dir zutraue, mit selbst nicht zutraue, mir aber wünsche zu können?“ „Was traue ich mir noch nicht zu?“

c. Reaktivität erkennen:

Wir bleiben autonom und selbstwirksam und darum für andere Menschen eher hilfreich, wenn wir nicht in Reaktivität verfallen, dabei beispielweise in eine sogenannte Gegenübertragungsfalle tappen, also mit traditionellen Elternmustern – z. B. entmündigend durch Überbehütung oder autoritäres Handeln– auf kindliches Regressionsverhalten reagieren.

Lehrende, Beratende, Therapierende und Vorgesetzte, aber auch Partner*innen, Freund*innen und Gruppenmitglieder fallen oft auf das Regressionsangebot und die veränderungsbegleitenden Widerstände herein und verhalten sich „wunschgemäß“ automatisch-reaktiv wie einst die Eltern, meist wie strenge oder wie überbehütende Eltern, je nach Angebot. Wie alle Übertragungssituationen sind auch Gegenübertragungen als unbewusste Reaktionen auf die Übertragungsangebote begleitet von dranghaften Gefühlen, die eine freie Entscheidung, ein souveränes Handeln zu verunmöglichen scheinen: „Wenn die Person mir so kommt, kann ich einfach nicht anders als ...“

Heilsam ist eine professionelle Distanz zu den Ratsuchenden, z. B. ausgedrückt durch ein distanzschaffendes Sätzen, und eine professionelle Gelassenheit gegenüber Widerstandsäußerungen, indem Widerstand nicht fehlgedeutet wird als grundsätzliches Nicht-tun-Wollen, sondern als vorübergehende Zurückweisung der neuen Anforderungen. Diese Professionalität im Umgang mit Widerstand wird erleichtert durch interne Unterstützung von Personen in ähnlicher Position (Intervision im „Geschwister“-Kreis) und durch ergänzende externe Begleitung (Supervision).

d. Reaktionsautomatismen erkennen und unterbrechen:

Um uns aus Reaktionsautomatismen zu befreien, ist es angebracht, jegliche Festlegung auf Opfer-, Retter-, Täter- oder Verfolgermuster zu erkennen und zu überwinden.

Ich bin so klein und hilflos, dass ich nicht zur Verantwortung gezogen werden kann, weder von mir selbst noch von anderen: „Ich kann doch nichts dafür, dass mir das Rotweinglas auf den neuen Teppich gefallen ist.“ In der Rolle des erwachsenen Kindes oder kindlichen Erwachsenen richtet man sich ein, um hinter dieser Deckung seine sozial schädigenden „Spielchen“ auszutragen. Sollte der Gastgeber sauer werden auf dieses Bösewicht-Spiel (eine Form der passiven Aggressivität), sind sogleich die *Retter* (die chronisch gewährenden Elternmenschen) zur Stelle, die zugleich Verfolger (die chronisch strafenden Elternmenschen) der vermeintlichen Täter (hier: der Gastgeber) sind, um sich eine Einflussposition beim vermeintlichen Opfer zu sichern: „Das kann doch jedem passieren.“ „Wie kann man als Gastgeber*in nur so pingelig und unfreundlich sein.“

Diese Rettenden ziehen also ihr Selbstwertgefühl daraus, dass sie vermeintliche Opfer (Glaswerfer) entmündigen, von sich abhängig machen und vermeintliche Täter (Gastgeber) niedermachen. Rettende verstecken sich häufig hinter dem Schirm moralischer Integrität, wissen recht genau, was gut oder schlecht, falsch oder richtig ist - und dies unabhängig von der konkreten Situation und Personenkonstellation - , und hinter der Maske der Gutmeinenden: „Ich habe es doch nur gut mit dir gemeint, Kind.“ Insgesamt steigen viele Menschen in das Opfer-Verfolger-Retter-Drama ein und „Spielen“ es in den unterschiedlichsten Varianten, z. B.

- als Warum-machst-du-nicht-ja-aber-Spiel, bei dem man die anderen mit allen Veränderungs-Vorschlägen auflaufen lässt,
- als Ist-Es-nicht-Schrecklich-Spiel, bei dem man sich im untätigen Selbstmitleid bestätigt,
- als Die-da-oben-tun-ja-doch-was-sie-wollen-Spiel, in dem man seine destruktive Untätigkeit bis hin zur Sabotage rechtfertigt.

Gemeinschaften und andere Organisationen brauchen ein Kommunikationsmilieu *der* durchgehenden *Täterverantwortung*, in dem

- **passive Aggressivität nicht geduldet** und die Wirkungen dieses destruktiven Verhaltens rückgemeldet wird: „Sie meinen, es gut gemeint zu haben, und haben bei mir erreicht, dass ich mich so und so fühle, dass ich das und das denke und so und so handeln werde, wenn wir nicht gemeinsam zu einer befriedigenderen Lösung kommen.“
- **Schuldzuschreibungen nicht anerkannt** werden, sondern nur wechselseitige Bezogenheit und Verantwortung für Denken und Handeln: „Wie beziehen wir uns in der Weise aufeinander, dass wir beiden miteinander Schwierigkeiten bekommen?“
- **es keine Re-Aktionen**, sondern nur Aktionen **gibt**: „Ich handle und denke mir etwas dabei und du handelst und denkst dir etwas dabei. Wir reden beide über vieles nicht. Wir tun oder unterlassen etwas, was der anderen Person neue Schwierigkeiten bereitet.“
- **Menschen in ihrer Verantwortungslosigkeit nicht geschützt werden**: „Wie hindern Sie sich daran, für die Wirkung Ihrer Handlung verantwortlich zu sein?“
- **Opferdefinitionen ständig hinterfragt werden**: „Wie könnten Sie in dieser Situation auch aktiv und initiativ werden, was haben Sie noch nicht versucht?“
- **Retten der vermeintlichen Opfer als Entmündigung angesehen wird**: „Geben Sie der betreffenden Person bitte die Gelegenheit, für sich zu sprechen.“
- **Unterstützung so gewährt wird, dass sie die Selbstunterstützung der Menschen fördert**: „Was könnten Sie tun, um diese Situation zu klären, diesen Konflikt zu bereinigen. Mit wem müssten sie was besprechen. Was hindert Sie noch, diese Gespräche zu führen? Wie könnten Sie sich innerlich unterstützen?“

e. Traumatisierende Reinszenierungen unterbrechen:

Wir schreiten in unserer Persönlichkeitsentwicklung rascher voran, wenn wir bei konflikthaltigen Situationen unseren Wiederinszenierungszwang von kränkenden, unabgeschlossenen, heute noch schmerzenden Szenen aus der Kindheit erkennen und

unproduktive, nicht von experimenteller Wachheit begleitete Reinszenierungen von unerledigten Situationen unterlassen.

Schlüsselsituationen und Schlüsselprozesse aus der Ursprungsfamilie – vor allem intensive oder anhaltende negative Erlebnisse mit Eltern, Geschwistern, Großeltern, wichtigen Onkeln und Tanten und anderen nahen Bezugspersonen – werden bewusst-unbewusst immer wieder hergestellt, indem man in vorhandene Personenkonstellationen einsteigt oder sich die entsprechenden Lebens- und Arbeitsbedingungen schafft.

Man verteilt z. B. „Verhaltenserwartungen“ wichtiger Bezugspersonen auf seine Berufskolleg*innen und inszeniert bewusst-unbewusst die Dramen, unter denen man früher schon gelitten hat. Dazu greift man auf die erst von anderen, später durch sich selbst eingeschränkten Selbstkonzepte (*Lebensskripte*) aus der Kindheit zurück, die wie Drehbücher und Regieanweisungen wirken. Man sucht sich die Partner*innen, mit denen man frühkindliche Verletzungsszenen (Abwertung, Bestrafung, Herabsetzung, Missachtung, Zurückweisung, Vernachlässigung, Unterwerfung, Missbrauch, Übersehen-Werden, Überforderung, Belächelt-Werden, Bedrohung und vieles mehr) wiederholen kann. Mit Hilfe dieser meist unbewusst ablaufenden Wiederholungen unter Erwachsenen werden die Kränkungen aus der Kindheit schmerzlindernd überlagert. Eine echte Linderung oder Heilung von altem Elend kann jedoch durch derlei Inszenierungs-Bemühungen nicht erreicht werden. Es erfordert für eine Erhöhung der inneren Wahlfreiheit schon den Mut, sich den Verletzungen in der Kindheit selbst – anfänglich meist mit professioneller Unterstützung – zu stellen, um durch Reinszenierung nicht neues Leid in die Welt zu bringen. Die Engführung des Verhaltens durch Konzentration auf altes Elend kann überwunden werden durch aktive Selbsterkundung mit Hilfe szenisch-dialogischer Familienrekonstruktion: „Wie sieht die Situation in meinem Beziehungsumfeld im Arbeits- und Privatbereich aus? Who is who: Wer könnte wer sein, wenn ich an meine Ursprungsfamilie denke?“ „Welche Dramamuster sind mir aus meiner Kindheit bekannt? Welche Rollen spielte ich darin in meiner Ursprungsfamilie? Wie wurde mit mir und über mich geredet und wahrscheinlich gedacht?“ „Welche *Einschärfungen* liegen wahrscheinlich meinen (Re-) Inszenierungen zugrunde?“ „Mit wem aus meiner engeren und weiteren Ursprungsfamilie müsste ich was klären (aufdecken, aussprechen, austragen, abschließen, einbeziehen, anerkennen, verabschieden, um Entschuldigung bitten, verzeihen), damit ich frei werde in meiner Lebensdramaturgie?“

f. Rebellion unterbrechen:

Wir fördern unseren freien, autonomen, vernunftbegabten, verantwortlichen Erwachsenenanteil, wenn wir weder in Rebellion noch Rechthaberei und Trotz verharren.

Wenn die Gegenübertragungsfalle zugeschnappt hat, kommt das „Siehste-Wohl-Spiel“: „Da siehst du es. Erst tut der Vorstand so, als wenn wir als Mitglieder autonom und mitverantwortlich sind, und wenn es darauf ankommt, entscheidet er doch wieder autoritär (widersprüchlich, unklar, unsicher) wie eh und je. Deshalb muss ich mich gegen die Personen im Vorstand auflehnen, sie sabotieren.“ Nur: Wer in der Rebellion stecken bleibt, passt sich ebenfalls an die an, gegen die er/sie rebelliert (Anpassung mit umgedrehten Vorzeichen). Auch eine Negativbindung ist und bleibt eine Bindung: „Lange versuchte ich, auf keinen Fall so zu werden wie mein Vater. Und nun werde ich ihm *trotz-dem* immer ähnlicher.“ Trotz ist kein förderlicher innerer Ratgeber. Freie Entscheidungen sind unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass man eine Empfehlung oder Aufgabe als positiv ansehen kann, *obwohl* sie von Vorgesetzten oder Mitarbeiter*innen vorgeschlagen worden ist, mit denen man vermeint, nicht klarkommen zu können oder zu dürfen.

Aktive Selbsterkundung: „Bin ich frei in meinen Möglichkeiten, ja zu sagen und mich mit meinem Engagement aktiv einzubringen in einen durch gemeinsam entwickelte und

transparente Qualitätsvorgaben bestimmten Entwicklungsprozess?“ „Wie würde ich zu dem Vorschlag, zur Auftrag oder zur verlangten Qualität stehen, wenn diese Anforderungen von einer Person an mich herangetragen worden wären, die mir sympathisch ist?“

g. Glaubenssätze und Vorurteile hinterfragen:

Um die Entscheidungen zu befreien, um wahlfrei zu werden, ist es sinnvoll, einschränkende Glaubenssätze und Vorurteile selbstkritisch zu hinterfragen.

Ein großer Schritt in Richtung auf Selbstbefreiung ist getan, wenn wir Einschärfungen (Antreibersätze, starre Glaubenssätze und andere Entmündigungen) aus Kindheitszeiten erkennen und mit Hilfe freundlicher Achtsamkeit Schritt für Schritt transformieren oder unterlassen.

Glaubenssätze - zumeist in der Kindheit von wichtigen Bezugspersonen übernommen - werden als wahr und wirksam anerkannt, als entwicklungshemmende Kröten geschluckt: „Ich bin nichts, ich kann nichts.“ „Frauen können nicht logisch denken, deshalb unter anderem auch nicht rechnen“ „Ein Junge weint nicht.“ „Du verstehst davon sowieso nichts.“ „Dafür bist du noch viel zu klein und dumm.“ „Ich muss mich immer sehr anstrengen, um endlich gesehen und ernst genommen zu werden.“

Dann wird der Mechanismus der Sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung wirksam, so dass man sich mit Hilfe der Vorurteilsrekonstruktion die Bedingungen schafft, durch die die Glaubenssätze bestätigt werden.

Man kann die antreibenden Sätze hinter ungewollten und unzweckmäßigen Handlungsweisen freilegen, indem man bewusst – ggf. mit kompetenter Begleitung - die Regressionsfähigkeit als Vermögen, in Kindheitsszenen wieder einzutreten zur aktiven Selbsterkundung nutzt.

Aktive Selbsterkundung: „Von wem habe mir zu welcher Gelegenheit welchen Satz in mein Lebensdreh-buch schreiben lassen?“ „Wie kann ich mein Drehbuch neu schreiben. Welche Sätze kann ich von Verbot in Erlaubnis, von Einschränkung in Freiheit, von Abwertung in Selbstwertschätzung transformieren?“ „Welche neuen Denk- und Handlungsmöglichkeiten ergeben sich daraus für mich?“

Ein Vorurteil (das vorläufige Werturteil über Prozesse, Situationen und darin verwickelte Personen) dient zur Orientierung in einer komplex-prozesshaften Welt. Vorurteile sind die Rettungsringe im Ozean der komplexen Veränderungen. Je mehr man Veränderungen fürchtet, je größer die Angst vor dem Fremden, Neuen und Unbekannten ist, desto mehr arbeitet man aktiv und wenig bewusst (herabgesetzte Aufmerksamkeit) an der Stabilisierung (Rekonstruktion) seiner Vorurteile, seiner fixierten Annahmen (Hypothesen) über die Wirklichkeit. Menschen ziehen aus jedem Vorurteil Nutzen, zumeist den Nutzen, dass sie ihre bisherigen Denk- und Handlungsweisen nicht in Frage stellen müssen. Wenn z. B. ein Vorurteil besteht, dass bestimmte Leute immer zusammen klüngeln, setzt man sich als vermeintliche „Opfer“ der Klüngelei so zusammen, dass die vermeintlichen Klüngelnden nebeneinander und der Restgruppe gegenüber (Konfrontation) sitzen: „Da sieht man wieder, wie die auch noch zusammenhocken, um uns zu konfrontieren.“

Aktive Selbsterkundung: „Welche Vorurteile produziere oder aktiviere ich in dieser Situation gegenüber dieser Person?“ „Was ist das Gute für mich daran, dass ich die Situation und den Menschen so bewerte, in diese Schublade stecke?“ „Wie sehr beharre ich innerlich darauf, dass meine Beurteilung der Situation und der beteiligten Personen angemessen ist?“ „Was müsste ich in meiner Welt- und Personensicht ändern, wenn ich mein Vorurteil nicht aufrechterhalte?“ „Inwieweit könnte mein Vorurteil durch Projektion erklärt werden?“ „Wie trage ich durch Tun oder Unterlassen dazu bei, mein Vorurteil zu bestätigen?“

Neudeutung von Wirklichkeit: „Wie könnte ich die Situation und Person anders sehen.“ „Gilt möglicher-weise auch das Gegenteil meiner derzeitigen Deutung der Person oder Situation?“

h. Modellvorgaben hinterfragen:

Um zu mehr Bewusstheit und Wahlfreiheit zu gelangen, ist es hilfreich, das Spiegelphänomen als ein bewusst-unbewusstes Lernen an wichtigen Modellen, als Phänomen der Identifikation mit selbst gewählten oder aufgenötigten Vorbildern zu beachten.

Die Beziehungsstrukturen, Denk- und Handlungsweisen auf den höheren Hierarchieebenen werden nachgeahmt (Kinder ahmen ihre Eltern und deren Beziehung nach, Mitarbeiter*innen ahmen ihre Vorgesetzten und deren Art, mit Beziehungen umzugehen, nach).

Lernen per Identifikation, von den bedeutsamen *Modellen* und durch *Imitation* sind Erklärungsversuche, reichen jedoch nicht aus, um die mächtige Wirkweise der *Hierarchiespiegelung* vollständig zu erklären.

Besser erklärbar wird das Spiegelphänomen, wenn man alle vorgenannten Entscheidungsbindungen zusammennimmt.

Erforderlich ist eine *Erneuerung der Organisationsstrukturen, der Kommunikations- und Kooperationsformen top-down*, also von der Hierarchiespitze (top) nach unten (down).

Wer z. B. will, dass seine Mitarbeiter*innen erfolgreich im Team arbeiten, sollte zuerst im Topmanagement eine Teamarbeit erfolgreich praktizieren.

Bei anderen Entwicklungsformen, z. B. bottom-up (von der Mitglieder- oder Bewohner*innen-Basis ausgehend) besteht immer die Gefahr der wechselseitigen Blockade mit Hilfe des gesamten Instrumentariums der Entscheidungsbindung.

i. Dem Konventionsdruck nicht nachgeben:

Um der Autonomie unserer Entscheidungen wegen ist es erstrebenswert, den uns überall begegnenden Konformitäts- und Konventionsdruck nicht nachzugeben.

Originalität, Kreativität und von der Erwartungsnorm abweichendes Verhalten wird nur in sehr engen Grenzen geduldet. Außenseiter, schwarze Schafe werden benötigt, um sich davon absetzend im Selbstwert mit Hilfe seiner Clique zu stabilisieren.

Außenseiterrollen werden schnell wieder nachbesetzt, sollten stigmatisierte Personen ausscheiden. Angepasste Jasager*innen haben es leicht, anerkannt zu werden.

Deutliche Kritik ist oft nicht erwünscht. Veränderungs-Ideen haben es schwer, sich gegenüber eingefahrener Routine durchzusetzen: „Das haben wir schließlich so seit vielen Jahren erfolgreich praktiziert.“

Eine Organisation, eine Gemeinschaft muss die Bedingungen dafür schaffen, dass die Vergangenheitsbindung nicht als wertvoller angesehen wird als die Hinwendung zur Zukunft.

In vielen Fällen ist eine Chancengleichheit von Innovation und Tradition herzustellen: Nicht nur Veränderungswilligen müssen beweisen, dass ihre neuen Konzepte etwas taugen, sondern auch die Traditionalisten müssen die Noch-Tauglichkeit ihrer Vorgehensweisen unter Zugrundelegung derselben Qualitätsanforderungen unter Beweis stellen.

4.7.16 Entscheidungsfreiheit durch Gleichberechtigung

Um die Belastung und Verantwortung in einer Partnerschaft oder Gemeinschaft fairer und gleichberechtigter zu verteilen, ist es sinnvoll, auf Held*innentum und damit einhergehende Überforderung zu verzichten.

Held*innen sind Menschen mit scheinbar unbegrenzter Belastungs- und Leidensfähigkeit, die glauben, ohne liebevoll-kritische Begleitung, kollegiale Rückmeldung, Fortbildung und Unterstützung im Leben zurecht-kommen zu können und zu müssen. Je überforderter und isolierter ein Mensch ist, desto größer wird jedoch die Gefahr gebundener und damit zumeist falscher Entscheidungen und des Ausbrennens (*burnout*).

Held*innen verhindern innere und äußere Entwicklungen, weil sie sich keine Fehler, Mängel, Misserfolge und Schwächen eingestehen können und damit weitgehend lernunfähig sind.

Erforderlich ist der Aufbau eines Entwicklungs- und Kommunikationsmilieus der Dürftens, Erlaubnis, der Öffnung, des Dialogs. Kompetent sind demnach solche Mitglieder, die sich aktiv und rechtzeitig um Unterstützung bei schwierigen fachlichen und psychosozialen Problemen bemühen. Kennzeichen dieses Unterstützungs- und Entwicklungsmilieus sind

- regelmäßige Entwicklungsgespräche untereinander („Wie kann ich dich bei der Erreichung deiner Entwicklungsziele unterstützen?“),
- selbstverständliche Supervision (Praxisbegleitung durch Externe),
- institutionalisierte Intervision (Praxisbegleitung durch Beteiligte) und
- eine aktiv-positive Einstellung zu Rückmeldungen und Kritik von den Beteiligten.

a. Narzissmusfallen erkennen:

Um mit der gegenwärtigen Realität in Kontakt zu bleiben, sollten wir nicht in die Narzissmusfalle der Selbstaufwertung oder Selbstabwertung tappen, also weder der Tendenz nach Selbstüberhöhung noch nach Selbsterniedrigung aufsitzen.

Alle Menschen haben mit einer mehr oder minder ausgeprägten, mehr oder minder deutlich werdenden Selbstwertproblematik (Minder- oder Überwertigkeitseinschätzungen) zu kämpfen.

Viele Menschen stabilisieren ihr Selbstwertgefühl dadurch,

- dass sie sich in ihren Kompetenzen chronisch fehleinschätzen (über- oder unterbewerten),
- dass sie sich von anderen bewundern (männliche Version des Narzissmus) und niedermachen (weiblicher Narzissmus) lassen oder andere bewundern (weibliche Version, Konarzissmus) und niedermachen (männliche Form) oder
- dass sie chronisch helfen (retten, verfolgen) oder sich chronisch helfen (retten, verfolgen) lassen: „Herr/Frau Abteilungsleiter*in/ Vorstand/ Lehrer*in/ Therapeut*in, Sie sind ja so wunderbar, so stark und so kompetent. Sagen Sie mir doch bitte, was ich machen soll.“ „Ich bin extra zu Ihnen gekommen, weil ich hoffe, dass wenigstens Sie mithelfen können.“ „Ich habe so viel Gutes von Ihnen gehört, dass ich den langen Weg auf mich genommen habe (extra den Urlaub abgebrochen habe), um mit Ihnen zu sprechen.“ Wie soll ein Mensch unter diesen schmeichelhaften Vorgaben nicht helfen, keinen Ratschlag geben?

Hilfreich zur Vermeidung der Narzissmusfalle ist **aktive Selbsterkundung** mit folgenden Fragestellungen:

„Was bedeutet mir das Bibelzitat: „Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*“?“ „Wie stehe ich zu dem Spruch: ‚Eigenlob stinkt‘?“ „Welche Selbstanerkennung habe ich nach außen verlagert, auf andere Menschen delegiert?“ „Was muss jemand auf welche Weise zu mir sagen, damit ich automatisch anfangs, mich davon geschmeichelt, verletzt und aufgefordert zu fühlen.“ „Was muss jemand sagen oder tun bzw. unterlassen, damit ich automatisch helfe, rette oder verfolge?“

Ziel der Selbsterkundung ist es, die *Selbstwertautonomie* zu *stärken* und die *(Re-)Aktions-automatismen* zu *unterbrechen*.

b. Unterwerfung unterlassen:

Wenn man zu einem verantwortungsbereiten Erwachsenen heranreifen will, sollte man jegliche Flucht in Ohnmachts- oder Allmachtsvorstellungen, Hilflosigkeit, Selbstunwirksamkeitsvermutungen, Resignation, Selbstmitleid, Unterwerfung unter vermeintlich Stärkere unterlassen.

Zum Schutz vor Veränderung flüchtet man sich oft in einen Zustand der zukünftigen Macht- und Hoffnungslosigkeit: „Es hat doch alles keinen Sinn.“ „Was kann ich schon groß bewirken.“

Das Gegenstück zur Ohnmacht ist die Allmacht. Häufig entstehen Ohnmachtsgefühle aus einer unrealistischen Einschätzung der realen Handlungsmöglichkeiten:

„Wenn ich nicht alles sofort allein erreichen kann, will ich gar nichts mehr erreichen.“

Allmachtsfantasien und Absturz in *Ohnmachtsfantasien* werden verstärkt durch Held*innentum.

Die emotionale Kehrseite resignativen Wertens und Verhaltens ist

- aktive Trauer nach Abschied und Ent-„Täuschungen“ und
- warme Wut nach Überschreiten der Persönlichkeitsgrenze durch andere Personen.

Aktive Selbsterkundung: „Womit oder mit wem vermeide ich mich auseinander zu setzen, indem ich mich in Schwäche, Hilflosigkeit, Resignation und Apathie flüchte oder verliere?“ „Worüber bin ich in Wirklichkeit traurig?“ „Auf wen bin ich eigentlich wütend?“ „Was ist der nächste kleine Schritt in die richtige Richtung?“ „Von wem hole ich mir Unterstützung, ohne mich auszuliefern?“

c. Auf Sadismus und Masochismus verzichten:

Persönlichkeitswachstum in Beziehungen gelingt umso eher, je mehr wir Masochismus und Sadismus unterlassen. Beide, Masochisten wie Sadisten, schaffen aktiv daran, hierarchische, ungleichberechtigte, also regressive Bedingungen wie in der Anfangszeit der Eltern-Kind-Beziehungen herzustellen, unter denen sie selbst oder andere leiden können.

Dienstleistungsangebote und Führungspositionen geben Menschen die Gelegenheit, ihre masochistischen oder sadistischen Verhaltensimpulse gesellschaftsdienlich einzusetzen, also nach S. Freud zu sublimieren, wobei Sublimation durchaus als ein „reifer“ Schutzmechanismus zu verstehen ist.

Masochismus und Sadismus sind also nicht nur sogenannte sexuelle Perversionen als Abweichungen von der üblichen Zeugungsnorm einer Kultur, sondern auch Alltagsphänomene:

Nahezu alle Menschen neigen dazu, sich und andere in Gedanken und Worten herabzusetzen, um ihr konstruktives Selbstwertgefühl – auf sich selbst gerichtet, realistisch im Hinblick auf die Gegenwart und hoffnungsvoll im Hinblick auf die Zukunft - zu untergraben.

Aktive Selbsterkundung: „Wo schaffe ich mir oder anderen Leidens-Situationen?“ „Was habe ich davon, dass ich andere oder mich selbst herabsetze?“ „Was haben andere davon, dass sie mich herabsetzen wollen?“ „Wie lasse ich es zu, dass ich mich von Person X herabgesetzt fühle? Wie kommt es dazu, dass ich dieser Person so viel Macht über mich zugestehe? Bin ich möglicherweise in einer *Übertragungsfalle* gefangen?“

4.8 Selbstakzeptanz und konstruktive Selbstkommunikation

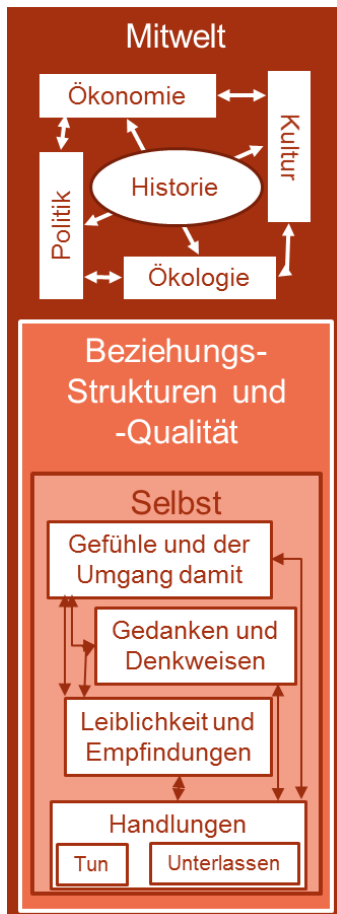
Unser Selbstwertgefühl ist zentral davon abhängig, wie wir mit uns selbst kommunizieren. Selbstkommunikation und Selbstgang bestimmen im Wesentlichen, wie wir mit anderen Menschen kommunizieren. Wenn wir uns selbst als optimistisch, überwertig und mächtig einschätzen und entsprechend mit uns selbst reden („Das schaffst du locker.“), hat das eine andere Wirkung auf andere Menschen, als wenn wir uns pessimistisch, minderwertig und ohnmächtig einschätzen („Ich werde mal wieder versagen.“).

Die Art der Selbstkommunikation – ob wir sorgsam, achtsam, fürsorglich, streng, missachtend oder sogar verachtend mit uns umgehen – wird im Wesentlichen im Kontakt des Kleinkindes mit den primären Bezugs-personen (meist Eltern) grundgelegt. Selbstwertgefühl entsteht in erster Linie nicht in der sozialen Isolation, sondern im lebendigen Kontakt mit einer wohlmeinenden, wohlwollenden, inspirierenden, anregenden, Entwicklung bejahenden und fördernden sozialen Außenwelt, die der Innenwelt einen Spiegel vorhält.

4.8.1 Liebevoller Achtsamkeit und Selbstbewusstsein

Die Kernfragen zur Einschätzung der Selbstkommunikation, des sozial-kommunikativen Umgangs mit sich selbst lauten:

- Gehe ich kontaktsensibel mit mir um?



Kontaktsensibilität unterstützt die Entwicklung von selbst- und situationsbezogenem Denken und Fühlen einschließlich der Leibwahrnehmung und dementsprechendem Handeln.

- Gehe ich konstruktiv mit mir um? **Konstruktivität** erleichtert die Förderung von Achtsamkeit mit sich und anderen. Denn wer gewohnt ist, mit sich freundlich umzugehen – dies auch oder gerade angesichts von Fehlern und Schwächen -, hat weniger Motivationsprobleme, Achtsamkeit und Kontaktsensibilität zu entwickeln uns aufrecht zu erhalten.

Die Haltungen der Kontaktsensibilität und der Konstruktivität ergänzen einander zu **freundlicher Achtsamkeit oder liebevoller Achtsamkeit**. Diese Grundhaltung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur übrigen Mitwelt erleichtert uns Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein als Voraussetzungen für inneres Wachstum - emotional, geistig, sozial und spirituell. Selbstbewusstsein umfasst die Bewusstheit unseres Erlebens im Daseinsprozess von Augenblick zu Augenblick,

von Situation zu Situation sowie das Bewusstsein unserer Erfahrungen, also die Bedeutung erzeugende Erkundung (Erforschung, Erschließung, Entdeckung) der Innenwelten (Selbsterkundung) und Außenwelten mit ihren die Situationen gestaltenden Kontextbedingungen (Kontexterkundung als Weitung des Kontextbewusstseins). Selbstbewusstsein entsteht einerseits durch bewusste Aufnahme eines verantwortlich gestaltenden Selbstbezuges einschließlich der Gefühle und des Umgangs damit, der Gedanken und Denkweisen, der Leiblichkeit mit seinen Bewegungen und Empfindungen, der Bedürfnisse wie der Handlungen als Tun und Unterlassen sowie der vielfältigen inneren Bezüge dieser Erlebensbereiche. Andererseits wächst Selbstbewusstsein durch bewusstes Erleben und Gestalten der zwischenmenschlichen Beziehungsstrukturen und Beziehungsqualität. Dies beides erfolgt vor dem Hintergrund unserer Bezogenheit zur unter anderem ökonomisch, ökologisch, politisch, kulturell sowie durch deren Wechselwirkungen und Geschichtlichkeit geprägten Mitwelt.

4.8.2 Gesunde Selbstliebe

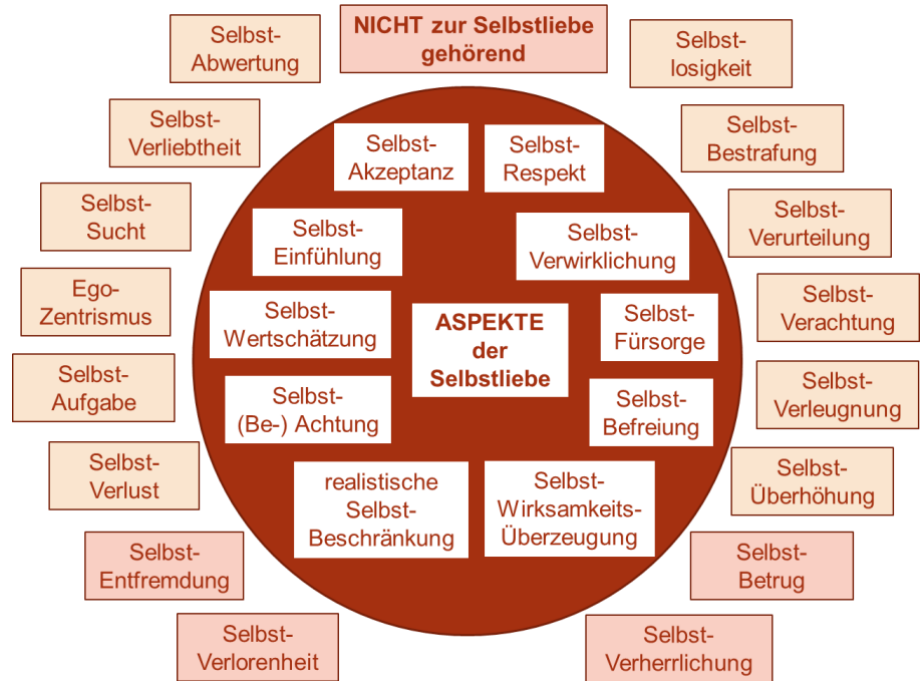
Selbstliebe als „gesunder“ primärer Narzissmus, als grundsätzliche Bejahung unserer Existenz, darf nicht mit Selbstverliebtheit als „ungesundem“ sekundärem Narzissmus verwechselt werden.

Selbstliebe entsteht vor dem Hintergrund früh als größtenteils feinfühlig und situationsstimmig erfahrener Fremdliebe.

Erkunden sie für sich: „Welche Worte, Verhaltensmuster oder Haltungen von Mutter (M), Vater (V) oder anderen wichtigen Bezugs-Personen (A, und zwar _____) sind mir irgendwie vertraut?“

		M	V	A
1	Ich will dich.			
2	Ich Sorge für dich. Wenn du fällst, helfe ich dir wieder auf.			
3	Du kannst mir vertrauen.			
4	Ich bin für dich da.			
5	Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.			
6	Du bist etwas ganz Besonderes für mich.			
7	Ich bin stolz auf dich.			
8	Ich gebe dir die Erlaubnis, so zu sein oder anders – mehr oder weniger - zu sein als ich.			
9	Ich werde Grenzen setzen und sie durchsetzen und dir „nein“ sagen, weil ich dich liebe.			
10	Ich vertraue dir.			
11	Ich bin sicher, du gehst deinen Weg.			
12	Du bist schön. Ich gebe dir die Erlaubnis, ein sexuelles Wesen zu sein.			
13	Du brauchst keine Angst mehr zu haben.			
14	Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen.			

Wenn man als Kind derartige liebevolle Zuwendung selten oder nicht erfahren hat, tut das weh. Ein Teil des Schmerzes wird bleiben, aber man kann den Schmerz lindern durch konsequente Nachbeileterung des zu kurz gekommenen inneren Kindes. Die Worte, die die Eltern damals nicht gesagt haben, kann man heute seinem inneren Kind zukommen lassen. Das ist praktizierte Selbstliebe.



Selbstakzeptanz oder Selbstliebe meint nicht Selbstgefälligkeit und egozentrischen Selbstbezug, sondern beschreibt die liebevolle Würdigung des eigenen Lebens, der Einzigartigkeit der Person („Ich bin so, wie ich bin - mit all meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten, aber auch mit meinen und Beschränkungen und Unfähigkeiten.“).

Selbstliebe trägt dazu bei, ein konstruktiv-realistisches und dynamisch-wandlungsbereites Selbstwertgefühl zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Es stellt sich die Frage, wie wir ein dynamisches Selbstwertgefühl hinbekommen, so dass wir in einer Situation, in der wir gekränkt werden, Verluste haben oder uns ärgern, uns auch wieder stabilisieren können. Dazu sollten wir uns bisweilen die Fragen stellen: „Wie tue ich mir gut?“ „Wovon sollte ich mehr, wovon weniger tun?“ „Was sollte ich besser nicht mehr tun?“

Was wir unterlassen sollten, sind Selbstanklagen und Selbstzerfleisungen. Sie stellen einen Angriff auf das Selbstwertgefühl dar, weil man sich dabei selbst im Stich lässt, man selbstlos wird wie bei der depressiven Struktur. Man verliert das Gefühl für den Wert des eigenen Selbst, wird also immer mehr mit Angst und Aggression reagieren, immer weniger kompetent werden im konstruktiven Umgang mit derart schwierigen Gefühlen.

Es liegt in unserer Verantwortung, dass wir mit alltäglicher Selbstdestruktivität konstruktiv umzugehen lernen. Wenn man sich mehr oder minder lustvoll selbst zerfleischt, was nicht mit sinnvoller Selbstkritik („Wie hätte ich das besser machen können?“, wobei ich mich verstehe, wie ich es gemacht habe) verwechselt werden darf, kann man sich fragen: „Muss das wirklich sein?“ Zerfleischen ist keine gute Selbstkritik, die uns kreativ weiterbringt.

Selbstliebe oder Selbstakzeptanz bedeutet vor allem, im Denken und Handeln nicht in Gegnerschaft zu sich selbst zu stehen. Zu sich sagen zu können: „Ich bin okay!“ meint jedoch nicht,

- alles an sich in statischer Ordnung zu halten („Weil ich okay bin, brauche ich mich nicht zu ändern.“),
- sich außerhalb des Prozesses vitaler Existenz als ständigem Wandel zu bewegen („Ich stehe über den Dingen.“ „Das sind eure Probleme, nicht meine.“),
- auf Rückmeldungen aus der Umwelt zu verzichten („Ich komme auch ohne andere klar.“),
- sich keiner Selbst- und Fremdkritik auszusetzen („Ich bin einfach tadellos.“ „Mich versteht sowieso keiner.“ „Mir kann keiner das Wasser reichen.“).

Das Ich-bin-Okay meint nur, dass man sich ohne Vorbedingung so akzeptiert, wie man momentan - ist,

- einschließlich all dessen, was noch nicht so ist, wie man es gern haben möchte,
- einschließlich aller Alltagsmacken und Sonderheiten,
- einschließlich aller Stärken und Schwächen,
- einschließlich aller Gefühle und Gedanken, und seien diese auch noch so irrational.

Selbstakzeptanz bedeutet auch, sich verzeihen und vergeben zu können, insbesondere die nicht mehr korrigierbaren Irrtümer, die nicht erreichten Ziele, die uneingelösten Versprechen und die Fehlentscheidungen in der Vergangenheit. Diese Selbstakzeptanz, dieser konstruktive Selbstumgang, dieses Zu-sich-Ja-Sagen ohne Wenn und Aber ist Grundlage und Ziel nützlicher Selbsterkundung.

Alle Menschen führen ständig innere Dialoge, reden zu sich. Viele registrieren jedoch nicht, was sie zu sich sagen, erfahren sich nicht selbst im Umgang mit sich.

Konstruktiver Selbstumgang erfordert jedoch zuerst einmal, die inneren Dialoge mitzubekommen, hörbar zu machen, um den Umgang mit sich zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren. Dies gilt insbesondere für vermeintlich schwierige Situationen:

- Wie rede ich mit mir, wenn ich vor oder in einer mir schwierigen Situation stehe?
- Wie rede ich mit mir, wenn diese Situation für mich befriedigend oder unbefriedigend ausging?
- Bin ich zu streng zu mir, zu kritisch?
- Bin ich umgekehrt zu nachgiebig, zu inkonsequent, zu schonend mit mir?
- Bin ich geduldig und freundlich mit mir oder nicht?
- Mache ich mir in schwierigen Situationen eher Mut oder eher Angst?
- Übernehme ich Verantwortung für mein Erleben oder wälze ich diese auf andere ab?

4.8.3 Stabiles Selbstwertgefühl

Ein stabiles, konstruktives Selbstwertgefühl entsteht in erster Linie nicht in der sozialen Isolation, sondern im lebendigen Kontakt mit einer wohlmeinenden, wohlwollenden, inspirierenden, anregenden, Entwicklung bejahenden und fördernden sozialen Außenwelt, die der Innenwelt einen Spiegel vorhält.

Selbstwertgefühl hat nichts zu tun mit

- Überheblichkeit, der Allmachtsvorstellung, den Überlegenheitsgefühlen zur Kompensation von darunterliegenden Minderwertigkeitsgefühlen und zur Vermeidung der Angst, übersehen zu werden, vor ausbleibender Anerkennung, vor Liebesmangel und Liebesentzug, wodurch Kontakt-, Bindungs- und Partnerschaftsfähigkeiten wie Hingabe, Demut, Echtheit, Ehrlichkeit, Freundschaftlichkeit und Bescheidenheit sich nicht entwickeln können,
- Arroganz [lat. a (nicht) rogare (fragen)], also der Unfähigkeit, Fragen zu stellen, sich in Frage zu stellen und sich als lernendes Wesen zu verstehen, weil möglicherweise Unvollkommenheiten, Zweifel, Mängel, Fehler, Unfähigkeiten und Unklarheiten in der Kindheit abgelehnt oder sogar bestraft wurden. Wer ständig nur Antworten parat hat und alles besser zu wissen und zu können glaubt, ist für die meisten Menschen auf Dauer als Lebenspartner*in oder in der Freundschaft nicht attraktiv.
- Ignoranz, also der Unwilligkeit und Unfähigkeit, Fremdes, Unbekanntes, Ungewohntes an sich herankommen zu lassen, wahrscheinlich aus Angst vor Sicherheits- und Statureinbußen. Jedoch diese meist pauschale Ablehnung des Neuen macht Menschen unfähig, eine Partnerschaft und Freundschaften als lebendige Entwicklungsgemeinschaften auf Wechselseitigkeit mitzugestalten.

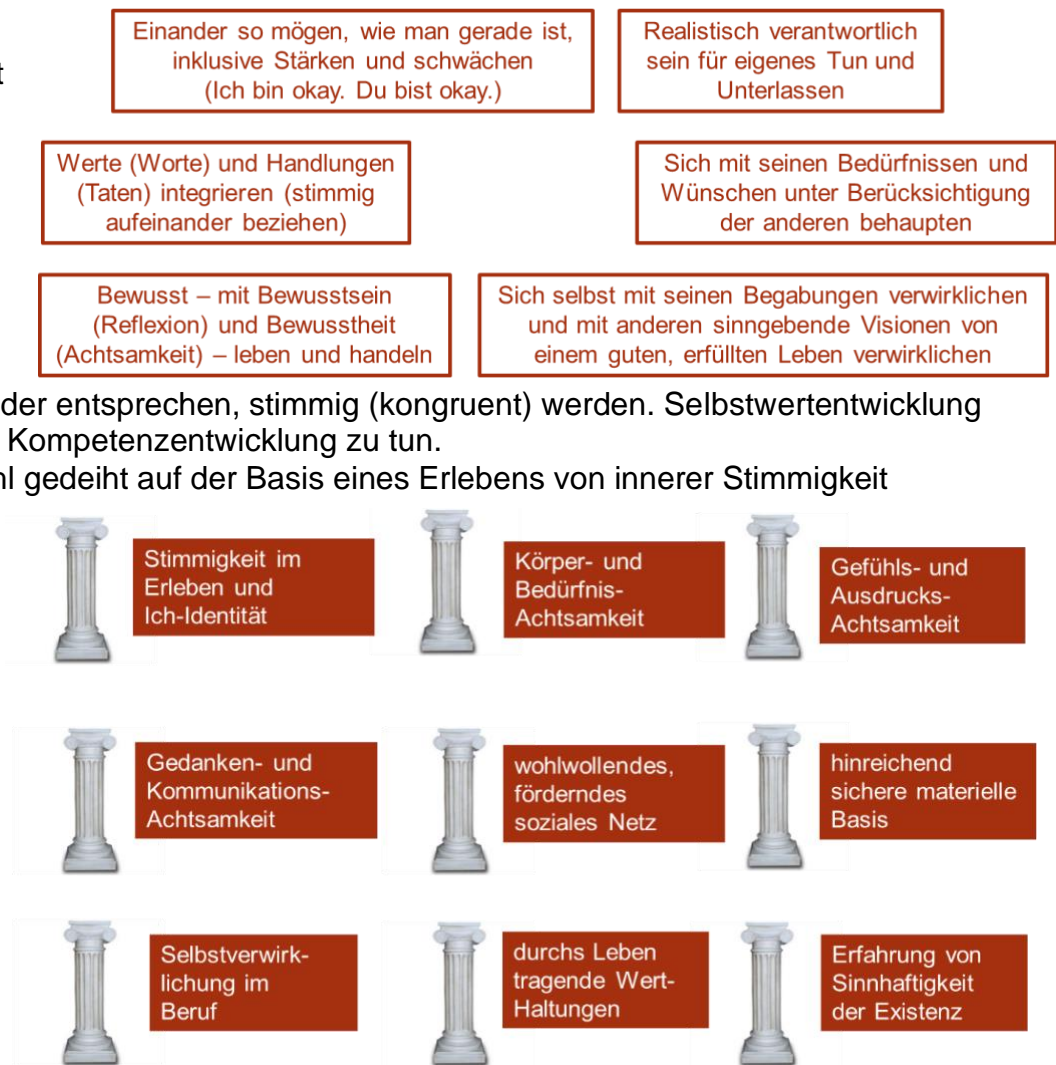
Selbstwertgefühl erwächst aus der Erfahrung, dass es Werte gibt, für die es sich lohnt zu leben und sogar zu sterben, und dass es Möglichkeiten gibt, auf die Gestaltung und Entfaltung dieser Lebenswerte Einfluss zu nehmen. Ein Selbstwertgefühl kann nicht herbeigeredet werden, kann nicht von außen vermittelt werden. Es ist vielmehr die Folge bestimmter Einstellungen zu sich selbst und zu anderen und dementsprechender Lebenspraktiken. Was wir jedoch für die Förderung der Entwicklung eines tragfähigen Selbstwertgefühls bei uns selbst und bei anderen tun können, ist, an einem Lern- und Entwicklungsklima, an einer die Persönlichkeitsentwicklung förderlichen Kultur des Zusammenlebens und der Kooperation aktiv mitzuwirken, worin sich folgende Lebenspraktiken entfalten können:

Will man vor sich selbst nicht das Gesicht verlieren, müssen Werte (Wollen) und Taten (Können) prinzipiell - also nicht immer,

aber immer häufiger - einander entsprechen, stimmig (kongruent) werden. Selbstwertentwicklung hat also viel mit Kompetenzentwicklung zu tun.

Selbstwertgefühl gedeiht auf der Basis eines Erlebens von innerer Stimmigkeit (Konsistenz)

als harmonischer



Zusammenklang von Gedanken, Gefühlen, Körpererleben, Entscheidungen und Handlungen und von äußerer Stimmigkeit als harmonisches – jedoch nicht konfliktvermeidendes – Eingebundensein in eine wohlwollende, die Persönlichkeitsentwicklung der einzelnen unterstützende Sozialwelt. Wer sich unrealistische, nicht lebbar Qualitätsansprüche und Wertvorstellungen zu eigen macht, programmiert das Scheitern.

Die gängige Praxis einer „Doppelmoral“, die benutzt wird, um dieses Scheitern zu verleugnen, unterhöhlt das Selbstwertgefühl. So müssen Wertvorstellungen so korrigiert und differenziert werden, dass sie als Werthaltungen lebbar sind, dass sie die biologische (leibliche Bedürfnisse) und soziale Natur (psychische Bedürfnisse) des Menschen einbeziehen, nicht ausklammern oder gar unterdrücken.

Selbstwertgefühl wird stabilisiert durch Beachtung nebenstehender Säulen innerer (intrapsychischer) und äußerer (interpsychischer), also psychosozialer Stabilität:

a. Stimmigkeit im Erleben und Ich-Identität:

- Ich habe häufig den Eindruck, dass mein Wollen (Bedürfnis), mein Verstand (Denken), meine Gefühl (Gestimmtheit) und mein Körpererleben zueinander passen.
- Ich werde darin schneller und sicherer, zu erkennen, wann eine Situation, eine Aussage, ein Gedanke, ein Gefühl, eine Entscheidung und Handlung für mich stimmig erscheint und wann noch nicht.
- Ich bekomme eine klarere Vorstellung davon, wie ich innere und äußere Stimmigkeit ermöglichen oder herstellen kann.
- Was mir im Leben als wertvolle Einstellung und Haltung erscheint, setze ich meist in meinem Verhalten um.
- Was mir im Leben als schädlich oder unsinnig erscheint, kann ich zumeist unterlassen.
- Zunehmend häufiger stimmen Worte (Absichten) und Taten (Umsetzung der Absichten in passende Handlungen) bei mir überein.
- Es gelingt mir zunehmend besser, meine Schatten-Seiten, Fehler und Schwächen mit freundlicher Achtsamkeit zu erkennen, zu ihnen zu stehen und kreative Wege zu ihrer Überwindung zu finden.
- Es gelingt mir zunehmend besser, meine Stärken, Begabungen und Talente zu erkennen, sie zu bejahen, wertzuschätzen und im Alltäglichen zu nutzen.
- Menschen, die mir wichtig sind, sagen mir, dass sie mich meist als glaubwürdig, echt und vertrauenswürdig erleben.
- Ich vertraue mir und respektiere und achte mich mehr und mehr.

b. Achtsamkeit für den Körper und die Bedürfnisse:

- Ich bemerke eher und deutlicher als früher, was meinem Körper (mir als Leibwesen) gut und was mir eher schadet.
- Ich befreunde mich mit meinem Körper und suche häufiger Situationen auf, die meinem Körper guttun.
- Ich meide häufiger Situationen, die meinem Körper eher schaden.
- Ich spüre meine Echt-Bedürfnisse früher und deutlicher.
- Ich erkenne Ersatz-Bedürfnisse, also Kompensationen von nicht erfüllten Echt-Bedürfnissen, eher und kann häufiger auf kompensatorische Aktionen verzichten.
- Ich achte mehr auf meine körperliche Gesundheit.
- Ich bin weniger chronisch verspannt als früher.
- Ich bemerke rechtzeitig, wenn Entspannung und Ruhe angesagt sind.
- Ich bekomme eher meine körperlichen Abwehr- und Schutzmechanismen mit und muss sie zunehmend selten aktivieren.
- Ich ernähre mich besser (gesünder, ausgewogener, wirksamer Gewicht regulierend) als einst.
- Ich bewege ich besser (Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Balance etc.) als einst.
- Ich begreife zunehmend, wie meine körperliche Haltung meine Einstellung zu mir, zum Leben und zu anderen Menschen beeinflusst und ich kann besser als früher meine Haltung in gewünschter Richtung beeinflussen.

c. Achtsamkeit für die Gefühle und deren Ausdruck:

- Ich fühle zunehmend mehr von meinen Gefühlen.
- Ich fühle inzwischen auch Gefühle, die in meiner Herkunftskultur und meiner Herkunftsfamilie untersagt (tabuisiert) waren, wie z. B. Wut, Hass, Traurigkeit, Angst oder Freude und Lust.
- Ich kann immer mehr unterscheiden, was Echtgefühle und was Ersatz- oder Deckgefühle sind und wie letztere die Echtgefühle überlagern.
- Ich kann das, was ich fühle, klarer und situationsangemessener zum Ausdruck bringen.
- Ich kann Situationen besser unterscheiden, in denen der Ausdruck meiner Gefühle angebracht (z. B. in der Partnerschaft, unter guten Freunden) oder unangebracht (z. B. im Beruf, bei nicht wohlwollenden Menschen) ist.
- Ich kann Gefühle, die ich bisher kaum gespürt habe, schneller, eindeutiger und klarer erspüren (identifizieren).
- Ich kann Gefühle, von denen ich früher überschwemmt und erdrückt wurde, inzwischen so gut regulieren, dass ich diese Gefühle haben kann, ohne dass diese Gefühle mich haben (bestimmen, beherrschen, einnehmen, mattsetzen).
- Ich spüre bewusster, wie ich durch bestimmte Gedanken (Einstellungen, Wertsetzungen) bestimmte Gefühle in mir hervorrufe.
- Ich erlebe klarer, wie ich durch bestimmte Körperpositionierungen (Haltungen) bestimmte Gefühle in mir und gegenüber anderen Menschen erzeuge.
- Das Zusammenspiel von Gestimmtheit (Lebensgefühl), Körperhaltung und Gedanken (Lebenseinstellung) wird mir immer bewusster.

d. Achtsamkeit für Gedanken und für Kommunikation:

- Mir wird immer bewusster, was ich von Augenblick zu Augenblick denke.
- Ich kann immer besser unterscheiden, welche Gedanken konstruktiv für mich sind und mich weiterbringen und welche Gedanken destruktiv sind und mich runterziehen.

- Ich kann meditativ-diszipliniert mein Denken weitgehend ausschalten oder zumindest sinnloses Grübeln und herunterziehende Selbst-Vorwürfe wirksam stoppen.
- Mir gelingt es immer besser, eine Übereinstimmung zwischen meinen Gedanken und Denkweisen sowie meinen eigenen Lebenswerten und Lebenszielen zu erreichen.
- Es fällt mir zunehmend leicht, destruktive Gedanken, negative Glaubenssätze, Einschärfungen aus der Kindheit als solche zu erkennen und vor meinem Wertehorizont zu transformieren.
- Ich muss seltener anderen unterstellen, was ich bei mir selbst nicht wahrhaben will – im Positiven wie im Negativen.
- Mir fällt es eher auf, wenn ich in kindlich-magischer Weise denke.
- Mir fallen Denkfehler früher auf.
- Ich falle seltener auf gedankliche Manipulationen und dümmliche Argumentationen herein.
- Ich werde sicherer in der Folgerichtigkeit, Nachvollziehbarkeit und Klarheit meiner Argumente.
- Ich achte zunehmend mehr die Axiome (Gesetze) für eine partnerschaftlich-dialogische Kommunikation.
- Ich kann mich einer unpartnerschaftlichen Kommunikation besser erwehren.

e. Ein wohlwollendes, förderndes soziales Netz:

- Ich erlaube mir mehr und mehr, die Menschen zu suchen und zu finden, die mir gegenüber wohlwollend sind, die also mit meinen Fehlern und Schwächen liebevoll, aber nicht verschleiern umgehen können und mich in meinen Entwicklungsbemühungen unterstützen.
- Ich kann mich besser (früher, leichter, klarer) von Menschen trennen, die mir gegenüber nicht das Wohlwollen aufbringen, das ich für meine Persönlichkeitsentfaltung brauche.
- Ich bringe zunehmend häufiger anderen Menschen gegenüber das Wohlwollen auf, das ich mir auch von ihnen mir gegenüber erwünsche.
- Ich mag mich mit Menschen befreunden, denen es darum geht, anderen gegenüber – auch mir – auf Augenhöhe zu begegnen.
- Ich mag mich mit Personen umgeben, die mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung durch ehrliche und wohlmeinende Rückmeldung sowie konstruktive Kritik unterstützen.
- Wenn Menschen mir signalisieren, dass sie mich grundsätzlich okay finden, dürfen sie mich auch kritisieren.
- In meinem Freundeskreis sind die Menschen zumeist freundlich, zugewandt, aufmerksam im Zuhören sowie echt und ehrlich in ihrer Selbstkundgabe, ich eingeschlossen.
- Es fällt mir zunehmend leicht, soziale Konflikte zu erkennen, frühzeitig anzusprechen sowie bei ihrer Klärung und Lösung hilfreich zu sein.
- Ich unterstütze andere Menschen gern und häufig, zumeist ohne mich von ihnen ausnutzen zu lassen, und nutze andere nur ungern und selten aus.

f. Eine hinreichend sichere materielle Basis:

- Ich achte darauf, so zu produzieren und zu konsumieren, dass unsere Nachkommen eine Welt vorfinden, in der sie gesund und zufrieden leben können (Enkeltauglichkeit des Handelns).
- Mein Verständnis von Wirtschaften besteht darin, Waren und Dienstleistungen so herzustellen und zu verteilen, dass alle Menschen auf der Erde genügend

Nahrung und Bildung erhalten und dass sich die Schere zwischen wohlhabenden und weniger wohlhabenden Menschen möglichst wenig öffnet.

- Die Reduzierung der Kluft zwischen Armen und Reichen ist der wirksamste Weg zur Überwindung von Unfrieden und Gewalt auf der Welt.
- Ich bilde mich weiter, um mir gute Bedingungen für Berufstätigkeit zu schaffen.
- Ich privaten Bereich achte ich darauf, so viel Geld zu verdienen, dass meine Existenz und das Leben der mir unvertrauten Personen gesichert sind. Wir sollen also genügend Platz zum Leben haben, vor unverträglichem Wetter geschützt sein, uns gesund in Einklang mit der Natur ernähren, am kulturellen (Bildung, Kunst u. a.) und gesellschaftlichen Leben (Politik, Bürgerengagement u. a.) mitgestaltend teilhaben können und bei Krankheit wie im Alter gesichert sein.
- Ich achte zunehmend darauf, mich und uns finanziell unabhängig zu halten, indem ich mich möglichst wenig und wenn ja, überschaubar verschulde.
- Geld ist und bleibt für mich Mittel zum Zweck der Herstellung von Lebensqualität.
- Ich achte darauf, dass Gelderwerb und materieller Wohlstand nicht zum Selbstzweck gerät, nicht zur Ersatzbefriedigung von Bedürfnissen beiträgt (Status statt Partnerschaft) und nicht Suchtcharakter bekommt.

g. Selbstverwirklichung im Beruf:

- Berufstätigkeit sollte in erster Linie dazu dienen, die Selbstverwirklichung im Rahmen gesellschaftlich nutzbringender Tätigkeiten zu fördern
- Ich achte darauf, einen Beruf und unternehmerisches Tätigkeitsfeld zu finden, in dem möglichst viel gesellschaftlicher Nutzen geschaffen wird.
- Ich achte darauf, Berufstätigkeiten zu meiden, die (in erster Linie) Gesellschaft und Mitwelt schädigen.
- Vorgesetzte können durch das innere Kind (durch Kindheitserfahrungen mit Autoritäten/ Eltern) leicht mit den Eltern verwechselt werden. Ich achte darauf, im Kontakt mit Vorgesetzten nicht in kindliche Anpassungs- (angepasstes inneres Kind) oder Rebellionsmuster (rebellisches inneres Kind) zu verfallen.
- Der Beruf sollte weitgehend der selbst gewählten Neigung entsprechen, also die Verwirklichung des besonderen Lebensentwurfes mit Wünschen und Träumen, der Umsetzung eigener Werte, der Entfaltung von individuellen Begabungen und Talenten, aber weder der Weiterführung von entwicklungshemmenden Kindheitserfahrungen, noch der Vermeidung dieser Erfahrungen noch deren (Über-) Kompensation dienen.
- Ich entwickle die Fähigkeit, auf die Gestaltung meines Berufes und meines beruflichen Umfeldes (z. B. durch Gewerkschaftsarbeit, durch politisches Engagement oder durch Unternehmensmitgründung) so Einfluss zu nehmen, dass mehr von meinen Qualitätsvorstellungen realisiert wird.
- Ich achte darauf, dass ich nicht zum Workaholic werde, sondern Arbeit und arbeitsfreie Zeit als gleichwertig erlebt werden.

h. Durchs Leben tragende Werthaltungen:

- Es gelingt mir immer häufiger und deutlicher zu erkennen, welche aus Kultur und Familie übernommenen Werte (Grundüberzeugungen, Glaubenssätze, Dogmen, Tabus und andere Vorprägungen) mein Leben in welcher Weise beeinflussen.
- Ich bin mehr und mehr in der Lage, die meine Persönlichkeitsentwicklung - meine Fähigkeit zur selbstkritischen und selbstverantwortlichen Autonomie sowie meine Fähigkeit zur freiwilligen Verbundenheit und zur Übernahme von Verantwortlichkeit für Mitwelt und Zukunft - fördernden Werte von mich hindernden Werten zu unterscheiden.
- Ich werde immer erfolgreicher darin, die meine Entwicklung störenden Werte innerlich zu entmachten bis loszuwerden.

- Mir gelingt es zunehmend besser, mich fördernde Werte in mein Leben einzuführen und nach ihnen zu leben.
- Ich verfallende bei der Umsetzung meiner eigenen Wertvorstellungen weder in Isolation und Resignation noch in Dogmatismus und Machtgehebe.
- Ich finde mehr und mehr Menschen, denen meine Wertvorstellungen gefallen und deren Werte zu meinen passen, die einen Teil von diesen Werten aber ggf. auch erweitern, verfeinern oder sogar infrage stellen dürfen.
- Meine Werte orientieren sich an dem Prinzip, dass sie sowohl mir als auch anderen nützen können, ihre Echtbedürfnisse ins Leben einzubringen und innerlich wie äußerlich stimmig zu befriedigen, und weder in der Gegenwart noch im Hinblick auf die Zukunft der Menschheit und Mitwelt destruktiv (zerstörerisch und feindlich) sind.

i. Erfahrung von Sinnhaftigkeit der Existenz:

- Ich mache mir klar, dass Menschen Ideologien und Glaubenssysteme geschaffen haben, um unserer Existenz einen Sinn zu geben.
- Ich erkenne, dass ich mich entscheiden kann, vorgefertigte Sinnsysteme zu übernehmen und fremdbestimmt zu leben oder ein eigenes Sinnsystem zu erschaffen.
- Ich erkenne, dass Sinn im Leben durch Konstruktion von Nutzbringendem und Liebevollem in Bezug auf sich selbst, auf die Menschen, mit denen man in Beziehung steht, auf die Gesellschaft, auf die Menschheit und die Mitwelt entsteht.
- Ich unterscheide im Leben immer klarer zwischen Sinnvollem und Sinnlosem, also zwischen Fortschritt (Wertvollem, Progression, Initiative, Entwicklung, Weiterkommen, Förderndem, Konstruktivität) und Rückschritt (Wertlosem, Regression, Resignation, Verwicklung, Stillstand, Hinderndem, Destruktivität) um weg von konventioneller Beschränkung, von Fremdem und hin zur Wahlfreiheit, zu Eigenem im Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln zu gelangen.
- Ich erstelle für mich eine Hierarchie der Werte und achte darauf, dass besonders bedeutsame Werte nicht in Widerspruch zueinander geraten.
- Ich passe nicht nur meine Werte dem Leben an, sondern in erster Linie passe ich mein Leben durch Lernen (Neulernen und Verlernen) in Verbindung mit experimentellem Handeln und wertgeleiteter Auswertung den von mir als bedeutsam erachteten Werten an.
- Ich konzentriere meine Bemühungen darauf zu erkennen, was für mich Bestimmung und Erfüllung im Leben bedeuten könnte und bedenke, wie ich möglichst viel von dieser Bedeutung ins Leben hineinbekommen kann.

4.8.4 Integration der inneren Widersprüche

Wenn man beginnt, sich zuzuhören, wird man recht unterschiedliche, zum Teil widersprüchliche Stimmen, verschiedene Teilpersönlichkeiten, in sich entdecken:

- Da fordert die eine Seite zum Tun, die andere zum Unterlassen auf.
- Die eine innere Person rät zur Achtsamkeit und Vorsicht, die andere dazu, Skrupel und Bedenken endlich mal zurückzustellen.
- Die eine Teilpersönlichkeit gibt sich lustorientiert und fröhlich und die andere Person in uns ist lustfeindlich und verbittert.
- Ein Aspekt ist wie ein Kind in uns, frei, spontan, unbeschwert, und andere Aspekte verhalten sich wie Eltern: verantwortlich, behütend, sorgsam planend, zögernd, abwägend, ernsthaft bis strafend.
- Da steht die eine innere Stimme für Vernunft unter Verleugnung der Gefühle, die andere hingegen ist die Stimme der Gefühle unter Verleugnung der Vernunft.
- Eine Seite in uns ist konstruktiv, eine andere sabotiert Konstruktivität und ist weitgehend destruktiv.

- Ein Anteil in uns ist moralisch, weiß scheinbar genau, was richtig und was falsch ist, und ein anderer Anteil ist rebellisch, hält sich an keine Regeln und Abmachungen, überlässt sich ganz der spontanen Reaktion auf den Augenblick.
- Einerseits fühlen wir uns als Opfer, andererseits als Täter.

Wenn man es bei diesen Widersprüchlichkeiten belässt, kann die Folge dieser niemals von selbst endenden inneren Dialoge ein Loch in der Persönlichkeit sein. Löcher in der Persönlichkeit zeigen sich als

- fehlende Spontaneität: Man entscheidet und handelt nicht mehr oder nur noch selten bewusst und aktiv, obwohl in vielen Situationen aktives Handeln und nicht reaktives Zaudern angesagt wäre, oder
- fehlende Umsicht: Man entscheidet und handelt, beispielsweise redet man einfach darauf los, obwohl in der speziellen Situation eine sorgfältige Prüfung und Abwägung aller Umstände und Wirkungen verbunden mit Zuhören, Schweigen und Nachdenken erforderlich wäre.

Ziel des Nach-innen-Lauschens, des Sich-Zuhörens ist es,

- *allen* Stimmen zuzuhören,
- sie wie im Konfliktklärungsgespräch zu einem konstruktiven Dialog zusammenzubringen,
- die Widersprüche zu versöhnen und eine Konfliktlösung ohne Sieger und Besiegte zu finden.

4.8.5 Facetten der Selbstakzeptanz

Bereich	Pol 1				Pol 2
		eher	unklar	eher	
1	Selbstreflexion: Was schaue ich von mir an? Was vermeide ich, von mir anzuschauen?	Bereitschaft und Fähigkeit: Ich schaue kritisch-wohlwollend auf mich, auf meine Stärken und Schwächen, Licht- und Schattenseiten.			Bereitschaftsmangel und Unfähigkeit: Ich kann und will nicht auf mich achten. Das macht mir eher Angst als Freude.
2	Identitätssuche: Wer bin ich? Bin ich mir auf der Spur?	Interesse: Ich werde mir darüber klar, wer ich für mich und andere bin.			Desinteresse: Wer ich bin und was ich in meinem Leben will, interessiert mich wenig.
3	Ich-Bewusstsein: Kenne ich mich? Was kenne ich von mir?	Erforschung: Ich erforsche mich gern, um mir selbst vertrauter zu werden.			Vermeidung: Ich möchte nichts von mir kennenlernen und mache meist einen Bogen um mich.
4	Entwicklungsorientierung: Welche Ziele verfolge ich in und mit dem Leben?	Aktivität: Ich kläre für mich regelmäßig, was ich im Leben und vom Leben will.			Passivität: Ich lebe ohne Ziele und Absicht in den Tag hinein.
5	Authentizität: Verwirkliche ich mein ureigenes, besonderes Leben, meine Visionen und Talente?	Authentisches Dasein: Ich lebe in Übereinstimmung mit meinem wahrhaftigen Wollen und erlebe mich oft als echt und stimmig.			Konventionelle Lebensführung: Ich lebe das Leben, das Eltern, Tradition und Gesellschaft von mir erwarten.
6	Verantwortlichkeit: Wofür übernehme ich in meinem Leben die Verantwortung und werde ich initiativ und wofür nicht?	Individuell und sozial verantwortlich: Ich übernehme Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln in Hinblick auf mich selbst, die Mitwelt und die Zukunft.			Egozentrisch und anomisch (Verantwortung verneinend): Ich übernehme weder Verantwortung für mich und mein Wohlergehen noch für irgendetwas oder irgendwen sonst.
7	Selbstverwirklichung: Wofür nehme ich mir Zeit und nutze ich meine Lebens-Energie?	selbstgestaltend: Ich achte darauf, vorwiegend das zu tun, was ich wirklich will, wohinter ich mit Kopf, Herz, Bauch und Hand stehen kann.			normangepasst: Ich tue, was getan werden muss und was man (z. B. die Gesellschaft, das Gesetz, die Religion, die Familie) von mir verlangt.
8	Erkennen des Unterschieds von Echt- und Ersatzbefriedigung:	Bereitschaft und Fähigkeit: Konsumkritisch bevorzuge ich die direkten, unmittelbaren Beziehungswerte gegenüber			Bereitschaftsmangel und Unfähigkeit: Ich nehme die Konsum-Wertversprechen für bare Münze und verhalte mich

	Brauche ich das wirklich, was ich zu brauchen glaube?	sachwertorientierten Konsumwertversprechen.			konsumfreudig, indem ich mir Sachwerte aneigne und diese horte oder verbrauche.
9	Lebensgestaltung und Lebensauswertung: Achte ich vorwiegend auf das Neue und Gute	Fokussierung auf Sinnhaftigkeit: Ich achte darauf, mehr von dem zu tun, was mir und anderen gut tut und was mir als wertvoll erscheint.			Zulassen von Sinnlosigkeit: Ich lebe in den Tag hinein. Ob etwas sinnvoll oder sinnlos ist von dem, was ich tue, ist für mich meist keine Frage
10	Werterfahrung: Beachte ich, was mir im Leben wichtig und wertvoll ist?	Aufmerksam: Meine Aufmerksamkeit richte ich auf das Wertvolle und ich strebe hinreichend oft dessen Verwirklichung an.			Unaufmerksam: Was mir im Leben etwas wert ist, habe ich noch nicht bedacht. Darum habe ich kaum ein bewusstes Wertgefühl.
11	Wertkonstruktion: Weiß ich, wofür ich lebe und Sorge ich mich um dessen Verwirklichung?	Realisierung: Gewohnheitsgemäß unterscheide ich wertschaffendes und wertzerstörendes Tun im Alltag.			Ignoranz: Ich weiß nicht, wie ich tragende Werte in mein Leben bringen kann, und deshalb interessiert es mich auch nicht besonders.
12	Werthierarchie: Erkenne ich, welche Werte mir eher viel und welche mir eher weniger bedeuten?	Entschiedenheit: Ich kann in den meisten Situationen tragende Entscheidungen auf Grundlage geklärt Wertbedeutungen treffen.			Unentschiedenheit: Häufig bin ich in Situationen verwirrt, bleibe unentschieden oder entscheide mich falsch, weil meine Werte unsortiert sind.
13	Sinnkonstruktion: Wofür lebe ich eigentlich?	Fähigkeit: Ich weiß, wie ich Sinn in meinem Leben erschaffen kann und setze mich aktiv für Sinngestaltung ein.			Unfähigkeit: Ob mein Leben sinnerfüllt ist oder nicht ist mir egal und ich habe auch keine Idee von Sinngestaltung.
14	Sinnfragen und Spiritualität: Was liegt jenseits des Wissens, des Bekannten und Erforschten?	Interesse: Ich beschäftige mich mit Fragen an den Grenzen des Wissens, weil sie den Geist berühren.			Desinteresse: Fragen, die nützliches Alltagswissen übersteigen, interessieren mich nicht sonderlich.

4.8.6 Konstruktive innere Ratgebende

- a. **Gleichberechtigungswille**
(„Ich möchte mit meinen Mitmenschen auf Augenhöhe zusammen sein.“)
- b. **Liebe**
(„Ich akzeptiere mich und die anderen Menschen so, wie sie sind, und bin in der Lage, mich zumindest innerlich mit ihnen zu verbinden.“)
- c. **Hoffnung**
(„Ich nehme die Chancen wahr, die sich in der Situation zeigen.“ „Ich nehme die Stärken wahr, die sich in der Person zeigen.“)
- d. **Zuversicht, Optimismus**
(„Es wird sich vieles zum Positiven wenden, wenn wir achtsam und kompetent unseren Beitrag dazu liefern.“)
- e. **Selbst- und Fremdeinfühlung**
(„Wie geht es mir gerade?“ „Wie mag es wohl der Person oder anderen damit und mit der Person gehen?“ „Wie mag es der Person wohl mit mir gehen?“)
- f. **Neufreude, Offenheit für Wandel**
(„Wie schön, dass ich diese neue Erfahrung machen kann.“)
- g. **Experimentierbereitschaft**
(„Mal sehen, was dabei herauskommt und ob man das nicht irgendwie anders und besser machen kann.“)

4.8.7 Bekenntnis zur Selbstachtung

- a. Ich bin ich selbst. Ich bin ich. Ich bin okay, wie ich bin.
- b. Ich kann sehen, hören, spüren, fühlen, denken, reden und handeln.
- c. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft
 - zu überlegen (zu planen, mich selbstkritisch zu begleiten sowie Prozesse und Ergebnisse auszuwerten),

- anderen Menschen nahe zu sein und tragfähige, befriedigende und lebendige Beziehungen zu ihnen aufzubauen,
 - kreativ (einfallsreich) und produktiv (umsetzungsstark) zu sein und
 - das Dasein sowie die Mitwelt zu begreifen und geistig zu ordnen.
- d. Ich gehöre mir. Deshalb darf und kann ich mich lenken, über mich bestimmen und Verantwortung für mich übernehmen.
- e. Viele sind in manchem wie ich. Niemand ist in allem wie ich.
- f. Da ich einzigartig bin, ist es normal, dass andere in vielen Bereichen anders erleben (wahrnehmen, empfinden, denken, werten, fühlen und handeln) als ich.
- g. Alles, was von mir kommt, ist original mein. Ich habe es gewählt. Zu mir gehören
- mein Körper mit Empfindungen, mein Geist, meine Gefühle und meine Seele.
 - meine Erfahrungen, Fantasien, Träume, Wünsche, Hoffnungen und Ängste.
 - meine Begabungen und Talente, Siege und Erfolge, Mängel und Fehler.
- h. Ich weiß, dass es manches an und in mir gibt, was sich wie nicht integriert und unstimmig anfühlt, was mich verwirrt oder was mir nicht hinreichend bewusst ist. Doch solange ich liebevoll und freundlich mit mir umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung daran gehen, Wege durch Zwiespalt und Wirrnis zu finden, zu mehr Integrität zu gelangen und Neues und vielleicht sogar Schönes und Heilsames an und in mir zu entdecken.

4.8.8 Sich konstruktive, weiterführende Entwicklungsziele setzen

Zum Beispiel

- a. mich mehr mögen und bejahren können, also auch dann zu mir stehen, wenn ich
 schwach bin naiv bin mich klein fühle krank bin Erwartungen nicht entspreche
 mich hässlich fühle ängstlich bin Sonstiges _____
- b. mehr wissen, verstehen, erkennen
 wer ich bin und wer nicht wen oder was ich brauche oder nicht was ich will und was nicht
 was der Sinn meines Hierseins ist wer oder was mit gut tut oder nicht
 was Stimmigkeit, Integrität bedeutet Sonstiges _____
- c. mich mehr und klarer mit dem zeigen,
 was ich kann und weiß was ich mag, wünsche und will was ich nicht mag, ablehne, nicht will
 Sonstiges _____
- d. besser zurechtkommen mit
 meinem Partner meiner Partnerin meinem Vater meiner Mutter meinen Geschwistern
 meinen Vorgesetzten Freunden Freundinnen Arbeits-Kollegen -Kolleginnen
 Sohn/Söhnen Tochter/Töchtern Sonstiges _____
- e. meine Furcht zu überwinden vor
 sozialer Nähe Alleinsein und Einsamkeit ungefährlichen Tieren
 Sonstiges _____
- f. mich von meiner Furcht lösen, abgelehnt zu werden, wenn ich
 eigene Ansichten vertrete nein sage endlich tue, was mir zusagt und gut tut
 mir Nähe und Zärtlichkeit wünsche Sonstiges _____
- g. meine Gefühle deutlicher spüren können, insbesondere
 Freude Wut Traurigkeit Glück Angst Lust Liebe Sonstige _____
- h. meinen Körper und meine Bedürfnisse deutlicher spüren zu können, insbesondere
 Müdigkeit Erschöpfung Ruhebedürfnis Hunger Durst Sättigung sexuelles Verlangen

Befriedigt-Sein An- und Verspannungen Disstress Sonstige

-
- i. meine Kreativität mehr entfalten
 - j. meine Widerstandskraft stärken

4.9 Partnerschaftlichkeit als konstruktives Miteinander

Vermutlich mit das Schwierigste im Leben eines Menschen ist es, liebevolle, erfüllende und dauerhaft lebendige Beziehungen zu anderen Menschen – insbesondere zu Freund*innen, Partner*innen und in der Familie aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Beziehungen, sollen sie gedeihen, brauchen viel Achtsamkeit, Pflege, Geduld und Langmut (Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.). Bezogen-Sein ist Freude des Mitteilens, Erfüllung und Arbeit zugleich, und zwar Arbeit an der Eigenentwicklung, an der Unterstützung des Partners/der Partnerin in seiner/ihrer Entwicklung und am gemeinsamen Wir. Jedoch wie wir eine Beziehung gestalten, dass sie gemeinsamen Bedürfnissen entspricht und dauerhaft lebendig bleibt, sich also ständig erneuert, hat uns kaum jemand beigebracht – abgesehen von Möglichkeiten, sich Paar-Entwicklungsbegleitung zu holen oder Paar-Seminare zu besuchen. Wir finden zudem kaum Vorbilder für langfristig-verbindliche, partnerschaftlich-gleichberechtigte, lebendig-entwicklungsorientierte und gütig-achtsame Beziehungen. Partnerschaft kann zu einem Lebensexperiment werden, in dem sich Personen zur gemeinsamen Entwicklung in wechselseitige Abhängigkeit (Interdependenz) begeben und sich zugleich jede Einzelperson in der Herausforderung eines lebendigen Miteinanders neu erfindet im Sinne einer Freiheit in Verbundenheit.



Wegen der fehlenden Beziehungsvorbilder sind wir - wie so oft - darauf angewiesen, direkt experimentell am Leben selbst zu lernen - mal eher freudig und begeistert, mal eher bitter und schmerzvoll. Die Bereitschaft und der Mut beider Partner*innen, Konflikte miteinander zu klären und zu lösen sowie Missverständnisse, Irrtümer, Entfremdung, Umwege, Sackgassen und Entwicklungsschmerzen zu ertragen, macht eine gute Beziehung aus.

Beziehungsprobleme können in jedem Alter und in allen Lebensumständen entstehen. Sie entstehen insbesondere dort, wo Beziehungen längerfristig lebendig, vertrauensvoll und tragfähig sind, weil dann, wenn viel Vertrauen da ist, auch die ungelösten Konflikte und Probleme – im Wesentlichen mit den Eltern – aus der frühen Kindheit eher nach oben gespült werden. Insofern sind Konflikte – solange sie aufgegriffen und bearbeitet werden – nicht immer ein Zeichen für eine schlechte Beziehung.







Wer jedoch glaubt, mit der Ehe-Schließung oder einer anderen Vertragsform kehre „Ruhe“ ein, wird sehr schnell eines Besseren belehrt. Das Ehe-Versprechen stellt keine „Partnerschaft-Funktionsgarantie“ dar.

Eher kann die Situation trügerischer Beziehungssicherheit zu Nachlässigkeiten führen. Lebendige Liebe wird dann durch leblose Routine ersetzt. Beziehungsalltag wird dann auf Basis eines ungeklärten, aber angenommenen wechselseitigen Selbstverständnisses („Wir haben sicher gemeinsame Ziele und Werte.“) abgewickelt. Das Bemühen um den anderen, die besondere, aber auch stark verzerrte Aufmerksamkeit aus der Phase der Werbung und Verliebtheit geht im Trott und in der Fülle von Verpflichtungen im Innen und Außen verloren. Der Nährboden für Beziehungsprobleme ist bereitet.

Übergänge in Lebensphasen werden in Partnerschaften zumeist als Krisen erlebt. Viele Beziehungskonflikte hängen mit solchen Übergangskrisen zusammen. Krisen – obgleich neben den Schwierigkeiten auch als Entwicklungschancen zu sehen – sind meist mit Ängsten verkoppelt, weil das Alte nicht mehr gilt und sich das Neue noch nicht entwickelt hat. Wenn vertrautes Altes aufgegeben wird, selbst wenn es nichts mehr taugt, erfordert dies auch schmerzhaft Abschiede und verursacht es Unsicherheiten

aller Art. Damit die Ängste nicht zu mächtig werden, ist eine Ressourcenorientierung zur Bewältigung von Paarproblemen angesagt, was konkret bedeutet:

- Das Problem des einen ist auch das Problem des anderen: „Wie wirken beide zusammen, sind beide beteiligt, dass dieses Problem entsteht?“
- Das Problem zu akzeptieren, ist bereits ein Lösungsversuch: „Zu welcher Veränderung fordert uns dieses Problem auf?“ „Welches Entwicklungsanliegen verbirgt sich hinter dem Problem/Konflikt?“
- Beziehungsprobleme sind also Herausforderungen zur Entwicklung. Es lohnt sich, die Fragen zu stellen: „Wozu könnte die schwierige Situation, der Konflikt, vor dem wir stehen, wohl auch gut sein?“
„Zu welcher Entwicklung als Paar, die wir bisher vielleicht vermieden haben, fordert uns diese Krise heraus?“ „Mit welchem Teil unseres ungelebten oder falschen Lebens sind wir durch dieses Ereignis konfrontiert?“

Problemebene	Fragen, z. B.	Entwicklungsanliegen, z. B.
dysfunktionale Interaktion 	„Wie klappt unsere Verständigung?“ „Fühle ich mich von dir gesehen?“ „Was meinst du damit?“ „Ist die Art, wie wir Konflikte lösen, wirksam und beziehungsförderlich?“ „Werden wir so glücklich?“	<ul style="list-style-type: none"> • Gewaltfreie Kommunikation • Einfühlsam-aktives Zuhören • Gefühle erleben und zeigen • (Grund-) Bedürfnisse erkennen und benennen • Experimentieren mit Neuem
unpassende Lebens-Organisation 	„Stimmt unsere Arbeitsteilung noch?“ „Müssen wir unsere Wohnsituation neu organisieren?“	<ul style="list-style-type: none"> • Umzug, Umbau • Arbeitsplatz- und Berufswechsel • Umschulung, Fortbildung
Unerledigtes aus der Paargeschichte 	„Inwieweit stimmen unsere Wert-Vorstellungen über Zusammenleben wirklich überein?“ „Was wirkt an Verletzungen aus der Beziehung in die Gegenwart hinein?“	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung eines Wertkonsenses • Übernahme von Verantwortung • Aussprache mit evtl. Entschuldigung, Verzeihen und (symbolischer) Wiedergutmachung (tätige Reue)
Unerledigtes aus der Herkunftsfamilie 	„Wiederholen wir die Beziehung, die uns unsere Eltern miteinander und uns gegenüber vorgelebt haben, obwohl wir diese Einstellungs- und Verhaltensweisen eigentlich nicht gutheißen?“ „Inwieweit sehe ich dich wie meinen Vater und meine Mutter an? Inwieweit unterscheidest du dich von ihnen?“ „Suche ich bei dir die Liebe, die ich von meinen Eltern nicht bekam?“	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusste Loslösung von Introjekten (Verinnerlichten Verhaltensmustern) aus der Kindheit • Durchschauen des Mechanismus der Reinszenierung als meist unwirksamer Weg der Lösung von Kindheitsproblemen • Fürsorglich-liebevolle Annahme (Integration) des inneren Kindes

Ein partnerschaftliches Miteinander bleibt dann lebendig, wenn beide Partner*innen ihre Eigenständigkeit (Autonomie) bewahren können, so dass sie im verbindenden Wir mehr werden können als allein.

Wegen der Komplexität der Anforderungen gibt es kaum bessere Wachstumschancen als die in entwicklungsreifen Beziehungen. Früher oder später, besonders wenn Vertrauen aufgebaut ist, brechen die alten Wunden (aus Kindheitstagen oder aus vorangegangenen Beziehungen) auf. Man muss sich nur trauen, ohne rosarote Brille auf sich zu schauen, sich weder schönzufärben noch reinzuwaschen auf Kosten einer Projektion auf den Partner oder die Partnerin.

Die Reife von Beziehungen und damit ihre Qualität wird im Wesentlichen davon bestimmt, wie gut die Beziehungspartner*innen ihre frühen Beziehungserfahrungen von den gegenwärtigen Beziehungen unterscheiden können: „Wie gut können wir uns über die gegenwärtige Realität verständigen?“ „Wie sehr werden Wahrnehmung und Einschätzungen (Bewertungen) durch Ängste (Schattenprojektionen) und Hoffnungen (Wunschprojektionen) beeinflusst und dadurch verzerrt?“

Menschen in Gemeinschaften tun gut daran, miteinander eine Beziehungskultur aufzubauen, die geprägt ist durch konstruktive Resonanz und durch Echtheit der Gefühle und Bedürfnisse.

Individuelle Voraussetzungen dafür sind, sich selbst zu erkennen, seine psychosozialen Entwicklungsbedingungen zu verstehen und die Verletzungen, Bedrohungen, Kränkungen und Einschüchterungen aus den vorangehenden Lebensphasen - vor allem aus der Kindheit - emotional zu verarbeiten. Dies bedeutet, Wut, Hass, Angst, Ohnmacht, seelischen Schmerz und Trauer geschützt und – wo erforderlich begleitet - zum Ausdruck bringen zu können.

Qualitäten einer Beziehungskultur:

1. Ich kenne mich selbst. Ich weiß, wer ich bin, was ich will und was ich kann. Ich weiß auch, was ich nicht bin, nicht will und nicht kann.
2. Die wichtigste Arbeit ist, zwischen selbst und fremd, stimmig und auferlegt zu differenzieren.
3. Ich kann „ich“ sagen. Ich teile mich mit, spreche von mir und mache klare Ansagen.
4. Ich kann und will zuhören, zusehen und mich einfühlen.
5. Ich akzeptiere Andersdenkende.
6. Ich akzeptiere getrenntes Leben. In der Unterschiedlichkeit erlebe und bewahre ich meine Würde. Mit der Freiheit und Autonomie akzeptiere ich auch meine Einmaligkeit und Verantwortung.
7. Ich kultiviere Gemeinsamkeiten. Der Wert der Individualität wird erlebbar durch einen eigenen Platz in Beziehung und Gemeinschaft.

- Wer berechtigten Hass nicht zeigen kann oder darf, dem wird jede Chance zur Gewalt recht sein.
- Wer nicht in Kontakt kommt mit seiner Angst, gerät eher in Panik als Angst vor der Angst.
- Wer weder Ohnmacht noch Hilflosigkeit zulassen kann, wird nie vollständig begreifen können, dass man Liebe und Freundschaft nicht erzwingen kann, und wird nicht aufhören, an den Partner*innen herum zu manipulieren, obwohl das schädlich für die Beziehung ist.
- Wer seinen seelischen Schmerz nicht zulassen kann, der wird bedürftig bleiben und ein willkommenes Opfer für alle Versprechungen und Verheißungen sein.
- Wer nicht zu trauern gelernt hat, wird selbst unglücklich bleiben und stets daran interessiert sein, für Unglück zu sorgen.

Partnerschaft reift durch wechselseitige Wertschätzung vor dem Hintergrund gemeinsamen Werterlebens und durch Ermöglichung von Persönlichkeitsentwicklung als gemeinsamer Übungsweg, bei dem es darum geht, förderliche Beziehungsentscheidungen zu treffen, das Gemeinsame (das Wir) bewusst zu formen und zu gestalten, letztendlich auch der Sehnsucht nach dem Praktizieren eines gemeinsamen spirituellen Weges Raum zu geben. Wer sich an der Beziehung freuen will, sollte etwas tun, was beiden Freude bringt. Versucht man Konstruktives für gute Partnerschaften zu sammeln, findet man in Veröffentlichungen folgende Werte:

- weitgehende Übereinstimmungen bei wichtigen Werten und Zielen
- Positivität, Freundlichkeit und Freundschaftlichkeit
- Offenheit und Ehrlichkeit, Vertrauen, Toleranz und gegenseitiger Respekt
- gleichberechtigte (reversible) Kommunikation anstatt Macht und Unterdrückung
- Wertschätzung und Anerkennung
- Treue und Rücksichtnahme
- gemeinsames Kümmern sowie gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten
- zufriedenstellende Sexualität
- günstige soziale und materielle Bedingungen
- Konfliktkompetenz und wechselseitige Unterstützung in Stresssituationen
- harmonisches Sich-Einstellen auf die Gewohnheiten des/der anderen.



Vermutlich ist nichts so wesentlich für die Erhaltung und Entwicklung einer Partnerschaft (oder für ihre Zerstörung) wie der Vorgang der Entscheidungsfindung.⁴¹ Erfolgreiches pflegen des konstruktiven Miteinanders steht in Beziehung zu dem Prozess, den die Personen zwischen sich entwickeln. Prozess bezieht sich auf das Wie der Partnerschaft.

Wenn das Wie in der Beziehung die Hoffnungen und Träume nicht erfüllt, verschwindet die Akzeptanz, die Zuneigung und Liebe.

Viele Menschen sind dessen bewusst, dass ihre Liebe schwindet, aber sehen nicht im Geringsten, dass es ihr Prozess – das Wie in der Partnerschaft, der tägliche Umgang miteinander, die Qualität des Sich-Begegnens – ist, der die Liebe hinaus stößt.

Der Prozess besteht aus Entscheidungen, die Liebespaare oder Freund*innen miteinander treffen, und aus der Art, wie die Beteiligten mit diesen Entscheidungen handelnd umgehen. Zuneigung ist das Gefühl, das den Beginn einer Beziehung setzt, aber Prozess (Wie) ist, was sie bestehen lässt. Wie treffen Sie und Ihr Partner/ihre Partnerin Entscheidungen? Tun Sie es durch Beschwichtigen? Durch Einschüchtern? Durch Predigten? Durch Ablenken? Durch Gleichgültigkeit? Wer trifft die Entscheidungen? Wie?



Begegnen Sie jeder Wie wir mit uns selbst und miteinander umgehen, zeigt sich daran,

- ob wir Schädigendes zulassen oder unterlassen,
- ob wir Wohltuendes zulassen oder unterlassen.

	Schädigendes	Wohltuendes
zulassen	- (destruktiv)	+ (konstruktiv)
unterlassen	+ (konstruktiv)	- (destruktiv)

Einschätzungs-Fragen

1. Wie erlebe ich, wie ich derzeit mit mir umgehe? (Selbsteinschätzung des Selbstumgangs)
2. Wie erlebe ich, wie ich derzeit mit dir umgehe? (Selbsteinschätzung des Fremdumgangs)
3. Wie erlebe ich, wie du mit dir umgehst? (Fremdeinschätzung des Selbstumgangs)
4. Wie erlebe ich, wie du mit mir umgehst? (Fremdeinschätzung des Fremdumgangs)
5. Inwieweit mache ich dich dafür verantwortlich, wie ich mit mir umgehe?
6. Inwieweit vermute ich, dass du mich dafür verantwortlich machst, wie du mit dir umgehst?

Rückmeldungs-Fragen

1. Wie erlebst du, wie ich derzeit mit mir umgehe?
2. Wie erlebst du, wie ich derzeit mit dir umgehe?

Auswertungs-Fragen

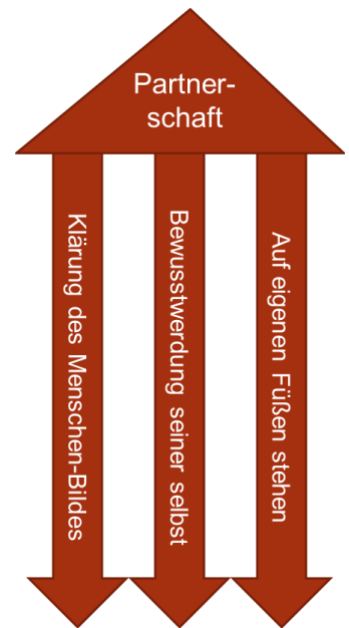
1. Wo gab es zwischen uns Übereinstimmungen und Unterschiede in der Selbst- und Fremdeinschätzung?
2. Welche Bedeutung haben diese Übereinstimmungen für dich und für mich?
3. Welche Bedeutung haben diese Unterschiede für dich und für mich?
4. Wie steht die Art, wie ich mit mir umgehe, dazu in Beziehung, wie ich mit dir umgehe?

Entscheidung direkt und realistisch und gebrauchen Sie jedermanns Fähigkeiten? Zeigen Sie, dass Sie den Unterschied kennen zwischen Inhalts- und Beziehungsaspekt, also zwischen der Kompetenz beim Umgang mit Sachfragen und mit dem Selbstwertgefühl?

4.9.1 Drei Grundpfeiler der Partnerschaftlichkeit

a. Klärung des Menschen-Bildes:

- Menschen verhalten sich menschlich.
- Menschlichkeit entsteht aus Beziehungs-Erfahrungen: „Ich bin das, was ich in meinen Beziehungen zu anderen erlebt habe.“
- Vollkommenheit (Perfektion) ist nicht etwas, was von Anfang an da ist: „Leben heißt, sich ständig in Entwicklung zu befinden.“
- Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, vor allem im Kontakt mit Neuem, ist normal: „Umgang mit Neuem muss gelernt werden.“
- Nur wenige Menschen verhalten sich vorsätzlich böse.



b. Bewusstwerdung seiner selbst:

- Dazu muss man mit sich selbst in Kontakt treten: „Wer bin ich?“
- Dazu muss man sich Rückmeldung holen: „Wie erlebst du mich?“
- Dazu braucht man die Bereitschaft und Fähigkeit zu sagen, wo man sich innerlich befindet: „So empfinde, fühle und denke ich.“
- Dadurch kann Vertrauen und Zuversicht aufgebaut werden.

c. Überzeugung, dass jede Person auf ihren eigenen beiden Füßen stehen kann:

- Niemand sonst als du selbst kann und soll auf deinen Füßen stehen: „Liebe ist das Kind der innere Wahl-Freiheit.“
- Sieh dem wirklich ins Gesicht, was zu diesem Zeitpunkt besteht (Kleinkram und Angenehmes): „Ausgangs- und End-Punkt jeder Entwicklung ist die Realität.“
- Niemand trägt jemand anderen auf seinem Rücken und macht dadurch sich und den anderen zum Krüppel: „Wir ersetzen unsere wechselseitigen Ergänzungen durch Ganzwerdung, damit wir uns aus Verstrickungen (Kollusionen) lösen können.“

4.9.2 Entwicklungsaufgaben für Partnerschaften

a. Beziehungs-Fähigkeit

- Selbstkontaktfähigkeit (Vermeidung von Verschmelzung)
- Fremdkontaktfähigkeit (Einfühlung, Perspektivwechsel)
- Bindungsfähigkeit (Heilung negativer Bindungserfahrungen)
- Trennungsfähigkeit (Heilung negativer Trennungserfahrungen)

b. Dialog-Fähigkeit

- Gleichberechtigung (Herrschafts- und Hierarchiefreiheit) und Freiwilligkeit herstellen und aufrechterhalten können
- Aktiv-rückmeldend und sinnverstehend zuhören können
- Sich verständlich und ganzheitlich einbringen/ausdrücken können (Bedürfnisse, Gefühle, Ansichten, Wünsche)

c. Konflikt-Fähigkeit

- Eigene wie fremde Bedürfnisse erfragen, erkennen und benennen können
- Eigene wie fremde Gefühle erfragen, erkennen und benennen können
- Sich differenziert abgrenzen (nein, jetzt nicht, unter folgenden Voraussetzungen nicht) und Abgrenzungen anderer ertragen können (Frustrationstoleranz)
- Sich differenziert und verbindlich beziehen, einlassen und verbinden können (ja, auf jeden Fall, sicher, morgen gern, abhängig davon, dass...)
- Beziehungsangebote und Wertschätzungen anderer zulassen und annehmen können
- Konsens und Kompromisse finden können
- Unterschiedlichkeit, Dissens und Schwebezustände aushalten können (Ambiguitätstoleranz)

d. Balance-Fähigkeit

Balance ist zu erreichen im Wesentlichen im Hinblick auf

- Autonomie (Eigenständigkeit, Freiheit) versus Bindung (Zugehörigkeit, Geborgenheit)
- Durchsetzung (bestimmen, unterdrücken, führen) versus Anpassung (sich anschließen, sich unterwerfen, folgen)
- Geben (Selbstlosigkeit, Heterozentrierung) versus Nehmen (Egozentrismus, Autozentrierung)

Zwei Arten von Dysbalancen, von Schiefagen sind auszumachen:

- 1) Paare können gemeinsam nur eine Polarität leben, z. B. nur die Bindungsseite bei sehr symbiotischen Paaren. Sich auf den Bindungspol fixierend klammern sie sich aneinander und geben sich kaum Luft zum Atmen). Oder bei diesen Fixierungen beider auf einen Pol wollen beide immer nur bestimmen, und das gleichzeitig und in Bezug auf dieselben Sache, befinden sich also dadurch in permanenten Machtkämpfen. Oder sie weigern sich zu geben, weil beide bedürftig sind.
- 2) Oder in der Partnerschaft werden die Polaritäten aufgeteilt, so dass jeder Partner die Gegenseite der Polarität für sich lebt, z. B. in sadomasochistischen oder narzisstischen Kollusionen (Zusammenspielen) lebt die eine Person die dominante Bestimmer-Seite, während die andere Person die unterwürfige Anpassungs-Seite auslebt.

Die Entwicklungsaufgabe für das Paar besteht in einer grundsätzlichen Neuorganisation des Zusammenlebens in Richtung auf Ausbalancierung der Polaritäten, um zu einer inneren Ganzheit (Integrität) zu gelangen. Beziehungen gehen auf Dauer nur dann gut, wenn jede Person für die Entwicklung ihrer bisher verkümmerten Seite sorgt.

4.9.3 Beziehungsqualitäten

Einige der in der Grafik angedeuteten Beziehungsqualitäten werden im Folgenden näher beschrieben.



a. Achtsamkeit erlauben:

Achtsamkeit meint, immer wieder ins Hier-und-Jetzt zu kommen: „Was geschieht gerade?“ „Was bedeutet das, was geschieht, für mich?“ „Welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken/Bilder sind beteiligt?“ „Was ist neu in der Situation und braucht deshalb meine besondere Aufmerksamkeit und meinen Schutz, damit es nicht vom Gewohnten überlagert und zerstört wird?“ „Wo bin ich in der Gefahr, in alte Routinen zurückzufallen, obwohl ich eigentlich ein neues Verhalten erproben will?“

Achtsamkeit erfordert, die Impulse (Gefühle, Bewegungen, Gedanken) wahrzunehmen, die jetzt gerade in mir sind, und sich dann zu entscheiden, wie ich mich dazu verhalten

will (Aussteigen aus Reaktivität und Opferdefinition, Impulskontrolle, Emotionsmanagement). Diese Selbstkontrolle richtet sich auch gegen die „Tyrannei der Authentizität“, gegen ein unreflektiertes und pseudospontanes Herauslassen von Projektionen ohne Selbst- und Fremdenföhlung. Wer achtsam ist, entscheidet von Moment zu Moment, was passt: „Was tut mir gut?“ „Was ist hier nützlich?“ „Verletze ich keinen anderen damit mehr als unvermeidbar?“

Leiblich bedeutet partnerschaftliche Achtsamkeit, den Atem zu synchronisieren, Augenkontakt zu halten, ohne aufdringlich zu starren, und sich im Herzen zu beröhren. Voraussetzung dafür ist, sich mit Respekt und Achtung zu begegnen. Achtsamkeit im Alltag fällt umso leichter, je freundlicher wir uns und unsere soziale Mitwelt betrachten, je mehr wir auf aufwertende oder abwertende Urteile verzichten.

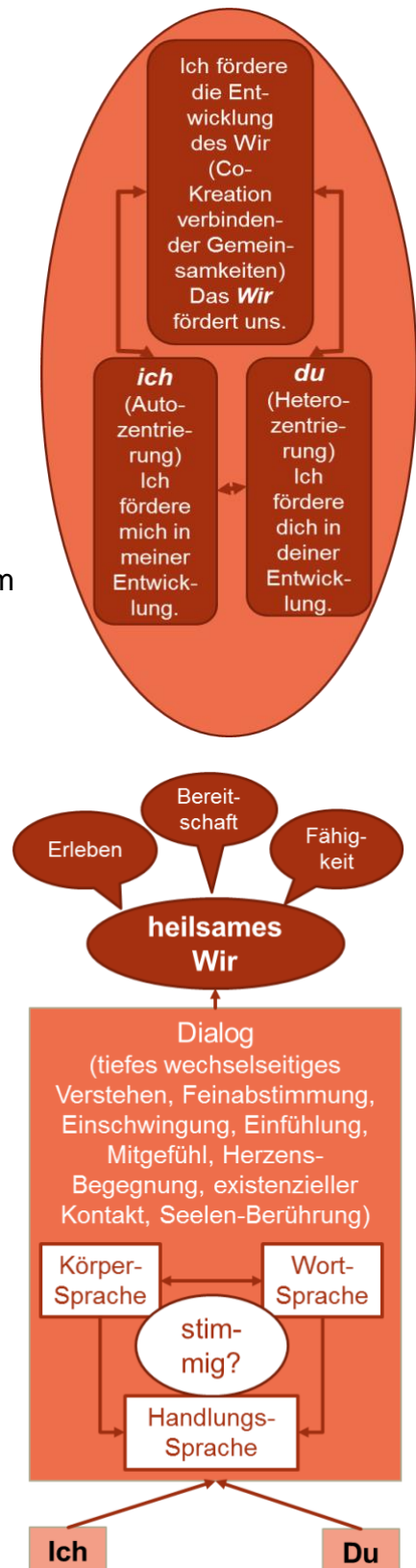
Freundliche Achtsamkeit erstreckt sich über alle Qualitäten der Partnerschaftlichkeit.

b. Eine Balance zwischen dem Ich, dem Du und dem Wir finden:

Eine Partnerschaft besteht aus drei Aspekten: dem Ich, dem Du und dem Wir. Zwei Menschen mit drei Perspektiven - jede unverzichtbar, jede mit einem Eigenleben und jede fördert die Existenz der anderen. Wie diese Aspekte zusammenarbeiten, wird Prozess genannt. Die Qualität des Partnerschaftsprozesses entscheidet darüber, ob Personen sich miteinander entwickeln oder nicht, ob Vertrauen und Akzeptanz zwischen ihnen wächst oder nicht. Liebe kann nur gedeihen, wenn für alle drei Aspekte ein achtsamer Raum vorhanden ist und keine der Perspektiven dominiert. Der hervorstechende Faktor zum Verständnis, wie Partnerschaft gedeihen kann, ist das Gefühl des Wertes, das jede Person für sich selbst hat (Autozentrierung), zusammen damit, wie sie diesen Selbstwert zum Ausdruck bringt und welche Wünsche sie an die andere Person hat und wie jede(r) Partner(in) dann der anderen Person gegenüber handelt. Das heißt konkret:

- Ich fördere dich als Existenz.
- Du förderst mich als Existenz.
- Ich fördere die Existenz des Wir.
- Du förderst die Existenz des Wir.
- Dieses Wir fördert sowohl dich wie mich als Existenz.

Ein heilsames, tragfähiges Wir erwächst aus einem stimmigen und abgestimmten Körper- und Geföhlsausdrucks-, Wort- und Handlungsdialog eines Ich mit einem Du. Dieses Wir ist die mitinitiierte Erfahrung, dass das Ganze (Beziehung als Freundschaft, Liebschaft und Elternschaft sowie in Gruppen und Gemeinschaften) mehr ist als die Summe der Einzelteile (Ich, Du und alle anderen). Das Wir ist also ein Entwicklung förderndes, konstruktives Emergenz- oder Übersummativitätserleben: „Das hätte ich allein nicht so gut, so leicht, so schön, so umsichtig,



so heilsam, so gesamtförderlich, so umfassend, so schlüssig, so nützlich, so _____ hinbekommen.“

Wieviel und welche Art von konstruktivem Wir-Erleben, Wir-Bereitschaft und Wir-Fähigkeiten bringen wir aus unseren Herkunfts- und Lebenserfahrungen in die Partnerbeziehung, in Gruppen und Gemeinschaften ein? Da Kompetenz auch immer die Erkenntnis der Kompetenzgrenzen einschließt, stellen sich die Fragen:

- Wie kann ich destruktives Wir-Erleben heilen?
- Wie kann ich meine Wir-Bereitschaft fördern?
- Welche Wir-Fähigkeiten möchte ich weiter oder neu entwickeln?

Ziel der Partnerschaft ist es, Möglichkeiten und Gelegenheiten zu schaffen, sich gegenseitig durch geistige Anregungen, wohlwollende Gefühle, lebendige und zärtliche Körperlichkeit, kreative Handlungen und schöne Dinge zu erfreuen. Freude in der Liebe ist, worauf es zwischen Partner*innen wirklich ankommt. Die elementare Balance im Zusammensein befasst sich mit Bindung versus Autonomie mit all ihren Teilfacetten von Nähe und Distanz, von Geborgenheit und Freiheit, von Für-sich-Sein und Miteinander-Sein, von Wurzeln und Flügel sowie von Autozentrierung und Heterozentrierung.

- **Autozentrierung (Orientierung an mir selbst, Selbstbezug, Selbstabhängigkeit):**

Täte ich gewisse Dinge allein den Partner*innen zuliebe, wäre es mit meiner Selbstabhängigkeit vorbei. Mein Verhalten hinge nicht von mir selbst ab, sondern davon, was andere von mir brauchen. Es geht unter anderem um zugestandene Freiräume für die einzelne Person: „Nimm du dir Zeit und Raum für dich. Ich komme im Alltag (in der Familie) schon klar mit den anfallenden Aufgaben.“ Eine Person kann nicht das Beste in sich entdecken und aus sich herausholen, solange sie nicht eine gehörige Portion Egoismus in sich entdeckt. Solange sie sich nicht als Mittelpunkt ihres Lebens begreift, wird alles bei ihr um äußere Dinge kreisen, und sie lebt dezentriert und selbstentfremdet. Ist man sich seiner selbst erst einmal bewusst geworden, realisiert man eher, wo man steht (Werte) und was man braucht (Bedürfnisse).

Die nächste Herausforderung liegt darin, den Ort zu verteidigen, an dem man sich befindet, wozu auch gehört, auf das Recht zu pochen, so sein zu können, wie man ist, und energisch darauf zu bestehen, die Dinge auf die eigene Art zu tun und nicht so, wie es andere (der Partner, die Partnerin, die Eltern, die Bekannten) gern hätten.

Bindung	Es geht hier nicht um Sturheit, sondern darum, zu seiner Meinung zu stehen und sie zu verteidigen. Wir sollten lernen, Grenzen zu ziehen, der eigenen Intuition einen Wert beizumessen und die persönliche Wahrnehmung der Dinge, unser besonderes Erleben also, nicht unter den Teppich zu kehren. Autozentrierung oder Selbstbehauptung ist die Fähigkeit eines gesunden erwachsenen Menschen, zu seinen Entscheidungen zu stehen, eigene Qualitätskriterien zu entwickeln und den persönlichen Bereich gegen Meinungsmacher, Streithähne und Eindringlinge zu verteidigen. Das heißt (nicht nur, aber auch), dass selbst bei einem Treffen, auf dem sich alle anderen einig sind, jede	Autonomie
Zusammensein		Getrenntsein
Geborgenheit		Freiheit
Nähe		Distanz
Gemeinschaftlichkeit		Individualität
Miteinander sein		Für sich sein
Verwurzelt sein		Fliegen

Person offen, unaufgeregt und angstfrei sagen kann: „Ich bin damit nicht einverstanden.“ Das bedeutet, nicht bei der Vorstellung zu zittern, von denjenigen zurückgewiesen zu werden, mit denen man nicht einer Meinung ist. Es geht um den Mut, die Person zu sein, die man ist, auch wenn es manchen ... manchmal sogar

vielen ... nicht passt, wie ich bin.

- **Heterozentrierung (Orientierung an anderen):**

Verzichte ich darauf, der Mittelpunkt meiner Welt zu sein, so wird irgendetwas oder irgendjemand anderes diesen Raum einnehmen.

Entscheidet sich eine Person unter dem Vorwand, dass sie eine andere Person liebt und diese wichtig für sie bist, dafür, sich nur um diese andere Person zu drehen, dann macht sie sich abhängig von dem, was die andere Person sagt und tut. Sie lebt nach dem, was ihr erlaubt wird, ist abhängig von dem, was die andere Person ihr gibt, lernt, was andere ihr beibringen, sieht nur, was andere ihr zeigen, und verzichtet – als würde es nicht existieren – auf das, was andere ihr vorenthalten.

Meine Vorstellung von einer gesunden, entwicklungsförderlichen Begegnung ist die zweier in sich selbst ruhender Menschen, die ihren Weg teilen, ohne sich selbst dabei zu verleugnen. Solange eine Person nicht selbstzentriert ist, ist es, als existiere sie gar nicht. Nicht ganz bei sich selbst zu sein, ist schon schlimm. Doch Wahnsinn ist es, der Mittelpunkt im Leben einer anderen Person sein zu wollen. Um die Vorstellung einer balancierten Begegnung leben zu können, braucht man den Mut, Hauptfigur in seinem Leben zu sein. Liebe samt Freundschaft stellt sich in Partnerschaften ein, in denen Freiwilligkeit der Begegnung und Respekt vor der Würde der anderen gelebtes Programm ist. Liebe und Freundschaft brauchen Freiheit des Willens, Freiwilligkeit. Grundlegend für innere Freiheit ist die Überzeugung, dass (fast) jede Person auf ihren eigenen beiden Füßen stehen kann. Niemand sonst kann und sollte auf meinen und deinen Füßen stehen. Trägt man jemanden permanent auf seinem Rücken (Heterozentrierung), macht man dadurch sich selbst und den anderen zum Krüppel. Es geht um die Fähigkeit, Bindungsbestrebungen (Heterozentrierung) und Autonomiebestrebungen (Autozentrierung) in sich auszubalancieren: von Autozentrierung (sich in sich selbst verlieren) oder Heterozentrierung (sich im anderen verlieren) zur Autozentrierung und Heterozentrierung.

c. Gemeinsamkeiten schaffen:

Es ist für eine Partnerschaft hilfreich, gemeinsame Werte, Interessen und Ziele zu haben. Hat man die, erspart es dem Paar eine Fülle von Konflikten und ermöglicht es gute Entscheidungsfindungen und leichte gemeinsame Entscheidungsumsetzungen. Besonders hilfreich sind übereinstimmende Lebensziele: Haben Partner*innen beispielsweise das Lebensziel, Kinder haben zu wollen und in ein Gemeinschaftsprojekt einzutreten, ziehen beide an einem Strang – und zwar an derselben Seite. Man ist sich einig, Geld zu sparen, man ist sich einig, auf andere Dinge zu verzichten usw. Hat man hingegen gegensätzliche, konfligierende Lebensziele, kann man sich einen Dauerkonflikt einhandeln: Er möchte Geld für ein Haus sparen und sie möchte Geld für Urlaub und ein „gutes“ Leben ausgeben. Sie will Kinder, aber ihn stören Kinder bei seiner Karriere usw. In solchen Fällen kann der Konflikt im Ernstfall darauf hinauslaufen, dass man sich selbst durch eine Beziehung mehr schadet als einem die Beziehung nützt – dann kann man durchaus (in einer Einzel- oder Paartherapie) über einen Neustart mit anderen Werthaltungen samt entsprechenden Handlungen oder den Sinn von Trennung nachdenken.

Jede Beziehung braucht also Ziele, die für beide Partner wertvoll und erstrebenswert sind, weil sie für die Beziehung Zukunft bedeuten. Durch die gemeinsamen Werte und Ziele legen beide Partner den Grundstein für eine Beziehung, die über eine längere Zeit existieren soll. Um Sinn zu erleben, muss man Wertvolles tun, sich mit Wertvollem befassen. Partner*innen, die von einem gemeinsamen Anliegen zutiefst erfüllt sind, die im Herzen für eine gemeinsame Sache brennen, inspirieren sich einerseits dadurch auch erotisch, andererseits füllen sie ihr Leben auch dann mit Faszination, wenn die Erotik oder wenn Elternpflichten nicht mehr im Vordergrund stehen. Es belebt die Liebe,

wenn wir uns angewöhnen, gemeinsame Visionen zu klären, also uns immer wieder Bilder von dem zu machen, was unsere Beziehung in drei, in fünf, vielleicht in zehn Jahren sein könnte.

Fragen: „Wohin weist meine Lebenssehnsucht, für mich selbst und mit dir zusammen?“ „Was meldet sich in mir, was unbedingt Wirklichkeit werden möchte?“ „Wie könnte Verwirklichung zusammen mit dir konkret aussehen?“ Es geht bei Zukunftsplanung nicht um Flucht aus der Gegenwart, sondern um ein Hinausgreifen über die derzeitigen Grenzen dieser Wirklichkeit, um diese zu erweitern. Es geht um die kreative Entfaltung unseres Möglichkeitssinns, durch den wir zu Regisseur*innen in unserem Leben werden.

Wenn Partnerschaften ohne konkrete und aufeinander abgestimmte Zukunftsvisionen mit den harten Tatsachen an ihren Arbeitsplätzen und in ihrem gesellschaftlichen Umfeld konfrontiert sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie sich deren Druck beugen müssen, anstatt ihre Lebensentwürfe, ihre Lebensträume tatsächlich verwirklichen zu können. Jedoch ohne immer wieder auch ganz im Hier und Jetzt zu leben, wird Zukunftsorientierung wirklich, von der Wirkung her, zur Flucht. In Krankheiten und Gebrechen wirft der Tod immer deutlicher seine Schatten voraus. Darum stellt sich die Frage: „Kann unsere Zukunftsvision auch den Umgang mit Endlichkeit und Todesfurcht umfassen?“

Nicht nur die Kreation gemeinsamer Ziele und Werte, sondern auch das beharrliche und lustvolle Verfolgen gemeinsamer Aktivitäten ist wichtig. Dabei stehen solche Aktivitäten im Vordergrund, bei denen man auf eine entspannte und befriedigende Weise miteinander interagieren kann: Man lernt sich darüber kennen, sich schätzen und schafft durch gemeinsames Sinn- und Freudeerleben mehr Nähe und Verbundenheit. Im gemeinsamen Tun gilt es, sich gegenseitig zu verdeutlichen, dass man sich mag, sich schätzt, sich respektiert, sich zuhört, sich akzeptiert – dass also wichtige Beziehungsmotive befriedigt werden.

d. Gemeinsamkeiten und Unterschiede beachten:

Wenn Menschen nie ihre Gemeinsamkeiten entdecken, treffen sie sich nie. Klärende Fragen könnten sein: „Was verbindet uns?“ „Was bedeutet es für mich und für dich, Mensch in dieser Zeit und in diesem Kulturkreis zu sein?“

Wenn Menschen ihrer Unterschiedlichkeit nicht freundlich, aufgeschlossen und interessiert begegnen („Aha, so siehst du das also?“, „Wer bist du im Unterschied zu mir?“), können sie nicht echt bezogen sein und keine wahrhaft menschliche und freudenspendende Beziehung miteinander aufbauen. Mit Verschiedenheit kann jedoch zumeist nicht erfolgreich umgegangen werden, bevor Gemeinsamkeit nicht anerkannt ist und somit als Basis für Konflikt- und Krisenbewältigung genutzt werden kann: „Was dir gerade geschieht oder geschehen ist, hätte auch mir begegnen können.“

Jeder Mensch ist einmalig. Daher werden jeweils zwei Personen, gleichgültig, wie ähnlich sie sich zu sein glauben, Unterschiedlichkeit zwischen sich finden. Die Herausforderung besteht darin, einen Weg zu finden, wie wir sowohl unsere Gemeinsamkeiten erkennen als auch unsere Verschiedenheit konstruktiv bewältigen, zur Entwicklung eines tragenden Wir-Verständnisses nutzen können.

Ein kluges Paar wird danach streben, seine Unterschiede früh zu erfahren. Es wird versuchen, herauszufinden, wie es die Verschiedenheit zwischen beiden füreinander, z. B. als Entwicklungsanreiz, statt gegeneinander sich nutzen kann: „Was kann ich von dir übernehmen/lernen, um in mir eine integrierte, stimmige Ganzheit zu erreichen?“

e. Gleichwertigkeit und Fairness herstellen:

Grundlage jeder Partnerschaft ist das ständige experimentelle Streben - insbesondere in Umbruchzeiten - nach Augenhöhe, Gleichberechtigung, prinzipieller Austauschbarkeit der Seiten und Nebenordnung in der Beziehung. Hierarchisierung als Erstarrung in Über- und Unterordnungen ist Gift für das Ziel einer dauerhaften, lebendigen und glücklichen Partnerschaft als Entwicklungsgemeinschaft. Partnerschaftlichkeit haben wir

kaum vorgelebt bekommen. Partnerschaftlichkeit in Beziehungen zu leben, stellt eine Herausforderung dar an unsere Vorstellungskraft (Psychosozialfantasie), Erfindungsgabe (Psychosozialkreativität), Experimentierbereitschaft und Kommunikationskompetenz. Es geht in der Verständigung nicht nur um Fakten als Worte und Verhaltensweisen für sich, sondern immer zugleich um deren meist unterschiedlichen Bedeutungen für die jeweiligen Personen: „Was könnte sich hinter meinem gezeigten Verhalten abspielen?“ „Was bedeutet mir das, was ich dir zeige und sage?“ „Was bedeutet dir das, was du von mir siehst und hörst?“

Meist werden in Paar-Beziehungen – je vertrauter, desto häufiger - Bindungsschlüsselsituationen aus der Kindheit reinszeniert: „Woran erinnert mich das, was ich sage, tue, verschweige, unterlasse?“

Es muss in einer Beziehung - aufs Ganze gesehen - fair zugehen. Immer wieder gilt es, Gegenseitigkeit und Ausgleich aktiv herzustellen, denn Gleichwertigkeit ist im konkreten Leben keine feststehende Tatsache, sondern ein immerwährender Prozess. Ausgleich bedeutet, dass in der Polarität der Macht, die in Partnerschaften eine wichtige Rolle spielt, eine Balance hergestellt werden muss zwischen Bestimmen und Sich-Anschließen. Wir wollen einerseits bestimmen und gestalten in einer Beziehung, aber auch manchmal die Verantwortung abgeben können und den/die andere(n) entscheiden und die Führung übernehmen lassen. Der faire, ausgewogene Umgang mit Macht zwischen den Partner*innen hat eine zentrale Bedeutung für den Erhalt oder den Verlust der Liebe und Freundschaft.

Ähnliches gilt für die Polarität des affektiven Austausches als Geben und Nehmen: Wir wollen mal etwas vom anderen bekommen, insbesondere Zuneigung und Zärtlichkeit, aber auch unsere Liebe zeigen und verschenken können. Es geht um die Wechselseitigkeit der Hingabe: Ich gebe mich dir und du gibst dich mir hin. Damit Geben auch erlebt werden kann, wäre es für manches Paar sehr hilfreich, wenn sie sich darüber austauschten, worin sie sich als Gebende sehen und was ihnen wichtig ist, vom anderen zu bekommen. Durch wechselseitiges Geben und Nehmen entsteht Bindung und die Beziehung wird als ausgesprochen nahrhaft und emotional sättigend erlebt.

f. Lebendigkeit und Verbindlichkeit ausbalancieren:

Vielleicht möchten Sie beides: eine Partnerbeziehung, in der es frei, spontan und lebendig zugeht und eine Partnerbeziehung, die stabil und verbindlich bleibt. Das Einzige, was die Stabilität von Partnerschaften heute garantiert, ist deren Qualität, die sich unter anderem in der Beantwortung folgender Fragen zeigt: „Erleben beide Partner*innen diese Beziehung noch als befriedigend?“ „Liebt eine(r) den/die andere(n) noch spürbar, trägt er oder sie noch in sich als Gefühl eines besonderen, unverzichtbaren Beziehungszustandes und Nähewunsches?“ „Fühlt sich der Partner oder die Partnerin vom anderen erlebbar, also für ihn oder sie erkennbar an Worten und Handlungen, geliebt?“

Liebe braucht Verbindlichkeit: Solange folgende Fragen nicht klar und ähnlich von beiden beantwortet sind, hat dauerhafte Liebe kein hinreichendes Fundament:

- Wer bin ich eigentlich für den/die andere/n?
- Will er/sie mich wirklich?
- Steht er/sie auch im Ernstfall zu mir, also in schwierigen Situationen, bei Krankheit und seelischer Not?
- Kann ich mich wirklich auf sie/ihn verlassen?
- Gibt es echte Verbindlichkeit zwischen uns?
- Ist der/die andere der/die, für den/die ich der/die Wichtigste und der/die Einzige bin?

Um Verbindlichkeit zu erreichen, gilt es, mit zwei Arten von Angst entwicklungsförderlich umzugehen:

1. mit der Angst vor Bindung

Frage: Hat einer oder haben beide Partner*innen vielleicht eine tiefsitzende Angst

vor Bindung, weil sie vielleicht als Kinder keine sichere Bindung zu den Eltern erfahren haben und in ihrer Seele noch immer unsicher gebundene Kinder sind?

2. mit der **Angst vor Trennung**

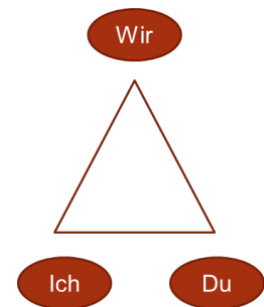
Frage: Was steckt möglicherweise dahinter, wenn die Angst vor Trennung so groß ist, dass man sie hinauszögert, Konflikte herunterspielt, obwohl beide ahnen, dass sie sich nicht wirklich lieben?

g. Großzügigkeit walten lassen:

Eine erfüllende Partnerschaftlichkeit braucht das Ich und das Du, braucht Selbstliebe, die Fähigkeit zu lieben (aktive Liebesfähigkeit) und seine Fähigkeit, Liebe entgegen zu nehmen (passive Liebesfähigkeit). Liebevolle Partnerschaftlichkeit braucht zugleich ein Wir, das von beiden wie ein geliebtes Kind gepflegt und wie ein weiser Mensch geachtet wird: „Wie gestalten wir unsere Beziehung als Entwicklungsraum für unsere Selbst- und Menschenliebe?“

„Dir zuliebe“ ist der zentrale Ausdruck aktiver Liebesfähigkeit und Elixier für das Wir. Das Motto ist: Ich tue (oder unterlasse) etwas, weil es dir guttut, und das

- nicht aus Pflicht,
- nicht aus Zwang,
- nicht aus Unterwerfung,
- nicht aus Sorge,
- nicht aus Konvention,
- nicht aus Gründen der Gerechtigkeit oder des Ausgleichs, der Revanche,
- nicht aus Angst, sonst nicht mehr geliebt und darum verlassen zu werden.



Man macht sich in der Partnerschaft gegenseitig Geschenke, verschenkt seine Liebe in Form von Zeit, Aufmerksamkeit, Bedürfnis- und Gefühlsberücksichtigung, Entlastung von Pflichten etc.

Zur Großzügigkeit zählt auch die Bereitschaft, einander die Verletzungen zu verzeihen, die man sich mehr oder minder bewusst angetan hat. Das erfordert zugleich den Mut, sich entschuldigen zu können für, wenn man verletzt hat: „Es tut mir leid.“, dies in Verbindung mit tätiger Reue: „Wie kann ich das wiedergutmachen?“ Gelingende Partnerschaft ist die Verbindung von zwei Sich-Großherzig-Vergebenden.

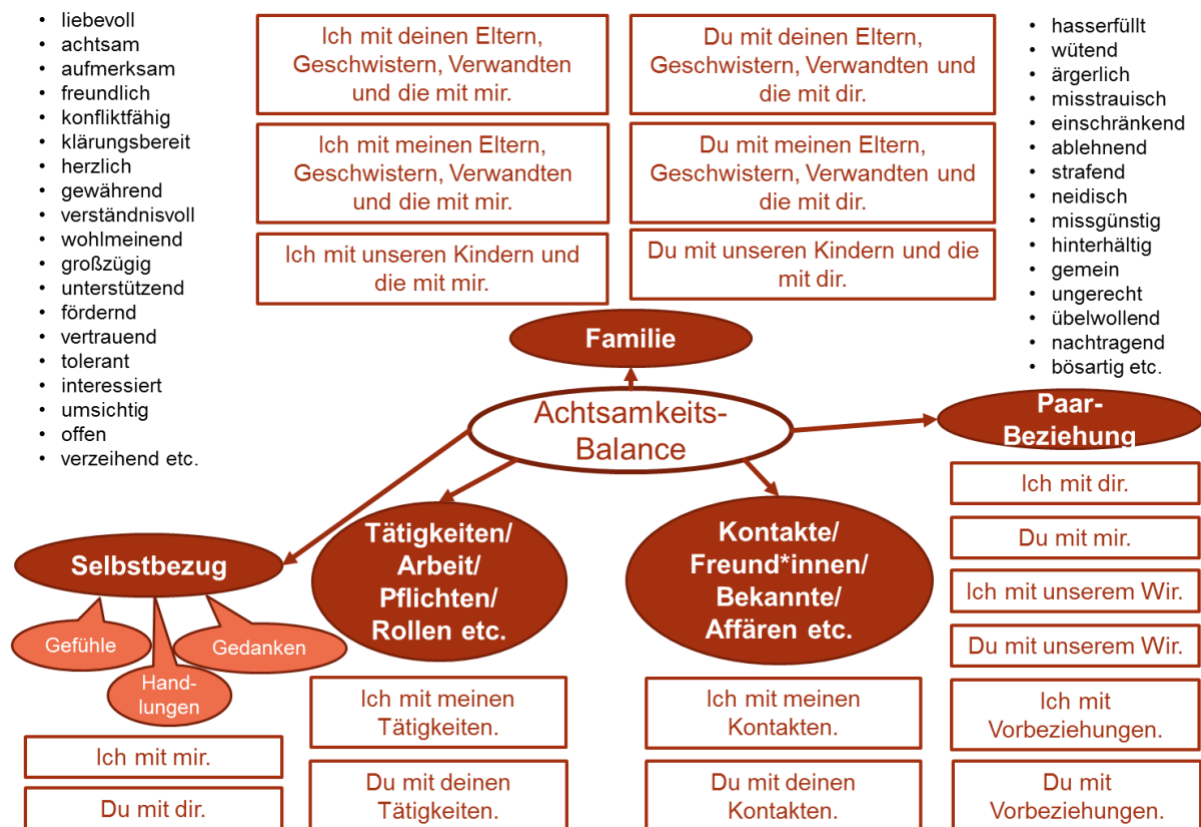
h. Sich selbst und anderen guttun:

Beziehungen funktionieren nicht von selbst, sondern sie brauchen unsere achtsame und liebevoll-kreative Gestaltung. So ist eine positive Grundstimmung zwischen den Partner*innen nie einfach ohne deren Zutun vorhanden oder sie bleibt es nicht. Eine Atmosphäre von aufmerksamer Zugewandtheit entsteht oder schwindet, je nachdem, wie zwei oder mehrere Menschen im Alltag miteinander umgehen. Sehen wir an dem Partner oder der Partnerin vor allem das Negative, was meist auf die Projektion unseres Schattens auf die Person hinweist, die wir eigentlich lieben wollen, wird dieses Negative im Form einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung mehr und mehr Wirklichkeit und belastender Teil unserer Beziehung: „Wieso ärgere ich mich eigentlich über dich?“ „Wer bist du für mich, wenn ich mich über dich ärgere?“ „Für wen halte ich dich dann?“ „Zu wem mache ich dich dabei?“ Fehler und Mängel, Neid und Schwächen werden zu Herausforderungen, mit sich und mit anderen trotzdem oder gerade deswegen achtsam und gütig umzugehen. Sich zum Positiven, zur konstruktiven Welt- und Lebenssicht durchzuringen, und dies in Anbetracht all des Elends auf der Welt und der Ungereimtheiten und Widersprüche in uns selbst, ist keine einfache, dafür jedoch eine lohnende Aufgabe. Radikale Selbst-Annahme, radikale Selbstverantwortlichkeit: „Liebe ich mich selbst so, dass ich an das Durch-dich-Geliebt-Werden nicht mehr verklavt bin?“ „Gehe ich liebevoll mit mir um?“ „Kann ich Mitgefühl mit mir (Selbstempathie)

entwickeln?“ „Tue ich mir gut?“ Der schwierigste Schritt ist die Umsetzung einer konstruktiven Sicht auf die Menschen und die Welt in Form tätiger Selbstliebe: „Was tut mir im Augenblick gut?“ „Habe ich mir im Laufe des Tages genug Gutes getan?“ Aus tätiger Selbstliebe kann tätige Fremdliebe erwachsen, die den elementaren Vorteil in sich trägt, nicht früheren oder gegenwärtigen Mangel an Selbstliebe kompensieren zu müssen. Wir erkunden unsere Liebe und unsere Liebesfähigkeit: „Was trägt uns im Leben?“ „Was hält uns zusammen?“ „Was gibt uns Kraft, ein tragfähiges Wir zu gestalten?“ „Wie lerne ich, unser Wir, die Qualität unserer Beziehung selbst zu lieben?“ „Woher nehme ich den Mut, die Trennung zwischen uns aufzuheben und das Gemeinsame zu fördern?“ Durch die Andersartigkeit des/der anderen kann uns die Relativität unserer Realität bewusst werden: „Wie lerne ich, mich an deiner Besonderheit zu erfreuen und diese als Bereicherung für mich und uns zu erfahren?“ „Darf, kann und will ich dir meine Liebe zu dir zeigen?“ „Gelingt es mir, mich jenseits meiner Reaktionsmuster aus frühen Beziehungserfahrungen mich zu dir hin zu öffnen?“ „Schaffen wir uns Möglichkeiten, dass unser Herz aufgehen kann?“

i. Fünf Kontakt- und Beziehungsfelder im Blick haben:

Welche Beziehungsqualitäten erlebe ich und erlebst du oder habe ich und hast du erlebt in System deiner Herkunftsfamilie, im Kontakt mit mir und mit dir selbst, in den Begegnungen im Raum der Gesellschaft, In Bezug auf meine und deine Freundschaften und Bekanntschaften sowie wir beiden im Miteinander?



j. Hingabe, Vertrauen und Intimität wagen:

Es geht um die Bereitschaft als Wollen (bereit sein) und Können (sich bereit machen) zur Hingabe. Hingabe meint, sich mit von Erfahrungen (Vergangenheit) und Erwartungen (Zukunft) lösend mit Geist, Sinnen und Gefühl voll – Erlebens- und Ergebnisoffen – auf das gegenwärtige Beziehungsgeschehen zu fokussieren. Hingabe ist die unmittelbare, evidente Erfahrung von Wir, ist die Auflösung von Ich und Du in Übersummativität (Das Wir ist mehr als unser Ich und unser Du.): „Ich bin jetzt ganz bei dir und zugleich bei mir, also bei uns.“

Auf der Basis von Treue, Verlässlichkeit, Freiheit, Respekt und Gleichberechtigung kann sich Hingabebereitschaft entwickeln als Bereitschaft, sich dem Fluss des Lebens mit seinen Unwägbarkeiten anzuvertrauen, sich für die Liebe zu öffnen – Liebe zu geben und Liebe zu empfangen, sich dem Partner oder der Partnerin angstfrei vertrauend zu offenbaren. Gemeinsam nach Sinn und Erfüllung suchend, sprengt man die durch Angst gezogenen zu engen Grenzen von Konventionen und Schutzmechanismen.

- Erleichtert wird Hingabe durch Achtsamkeit, zur Ruhe kommen und Stille: kein Denken außerhalb der Situation und kein ablenkendes Handeln. Dazu kommt Positivität als Dankbarkeit, Heiterkeit, Zuversicht, Hoffnung, Erlaubnis von Wohlgefühl, Freude und Genuss, Blick aufs Gelingen wie die (kleinen) Erfolge und Fortschritte. Ein gemeinsames experimentelles Streben nach Stimmigkeit, Übereinstimmig, Einverstanden-Sein mit dem Mut zum Neuen, Unbekannten, Fremden, Unerforschten, Ungewissen erleichtert ebenfalls die Hingabe, ebenso wie Vertrauen in sich und andere (als bewusste Vertrauensvorgabe, nicht als Naivität).
- Erschwert wird Hingabe durch Kontrolle, Beurteilen, Durchsetzen und ausgrenzende Zielstrebigkeit, durch Angst vor dem Fallenlassen und Ungewissen, durch Sorgen, Abwehr und Widerstand, durch Effizienzdruck, Erfolgsdruck und Ungeduld. Aber auch Werte, Prinzipien und Konzepte, die nicht hinterfragt werden, erschweren die Hingabe: „Ist das wirklich so? Muss man das wirklich nur so sehen?“ Besonders ungünstig für Hingabe sind alle Erwartungen und Bedingungen, bei denen sich der Handel an die Stelle der Liebe schiebt: „Gibst du mir das, gebe ich dir jenes.“

Intimität meint die umfassende persönliche Nähe, die Menschen in ihrer Beziehung durch Öffnung (dosierte Selbstkundgabe) herstellen und als Vertrauen erfahren – mental, emotional und körperlich. Intimität bleibt nicht von selbst erhalten, von selbst geht sie eher verloren. Der/die Partner(in) wird dann zum vertrauten Fremden. Beim Menschen schließen sich Vertraut-Werden und Immer-wieder-Neues-Entdecken nicht aus, jedenfalls dann nicht, wenn Partner*innen um die Erhaltung einer lebendigen Beziehung bemüht sind, was ein Interesse beider an permanenter Persönlichkeitsentwicklung voraussetzt. Wir müssen also etwas dafür tun, dass Intimität erhalten oder vielleicht sogar vertieft wird. Menschen in der Partnerschaft müssen sich Gelegenheiten eröffnen (zeitlich und räumlich), in denen sie sich wechselseitig nähren können.

Paare brauchen Zeit für das intime Gespräch, für den Austausch von Situationen des Sich-Schämens und Misslingens, aber vor allem des Gelingens in Zusammensein sowie für gemeinsame Unternehmungen – in Familien auch mal ohne Kinder. Je länger man als Paar zusammen ist, desto weniger ist Sexualität ein Selbstgänger. Sexualität ist eine Entscheidung. Man muss sie wollen. Gut sind darum wechselseitige Initiativen zur Herstellung von sinnlich-erotischer Intimität und positiven Erlebenssituationen. Dabei ist jede Person selbst zuständig für die Herstellung einer konstruktiven, positiven, wohlwollenden Gestimmtheit in Bezug auf sich selbst, also hinsichtlich der Eigenlust, und in Bezug den Partner/die Partnerin, also hinsichtlich der Freude am sinnlichen Vergnügen mit dem/der anderen. Manchmal zwingt uns das Schicksal in Beziehungsprobleme hinein, manchmal unsere eigene Dummheit und oftmals unsere Psychosozialignoranz, dieses Nichts-davon-Wissen-Wollen, dass wir sehnsuchtsvolle und verletzbare Seelenwesen sind, besonders verletzbar dort, wo wir lieben und uns anvertrauen. Die Unfähigkeit, mit der eigenen Verletzlichkeit umzugehen, macht Beziehungen schwierig und verhindert Intimität in Liebes- und Freundschaftsbeziehungen gleichermaßen. Umgang mit unserer existenziellen Verletzung bedeutet, unserem Partner/unsere Partnerin und zugleich uns selbst auf der elementarsten Ebene zu begegnen. Einer anderen Person zu erlauben, unsere tiefste Wunde zu berühren und uns selbst dadurch zu entblößen, ist ein wesentlicher, wenn nicht sogar der wesentlichste Teil von Intimität. Verletzlichkeit, Schüchternheit, Zulassen von Scham und Hilflosigkeit, Geduld, Mitgefühl, Behutsamkeit, Verständnis, Milde und Sanftheit sind jedoch Türöffner für tief empfundene Intimität, Begegnung, Liebe und Spiritualität. Für diese Seelengäste einen Raum zu schaffen, in dem sie sein können und wir in Beziehung zu diesen Gefühlen treten können, ist der Beginn tiefer Selbstbegegnung. Es ist für die persönliche Reifung und für erfüllende Beziehungen notwendig, Erfahrungen darin zu erwerben, wie persönliche Prozesse im Zusammenhang mit der eigenen Verletzlichkeit zu handhaben sind. In Partnerbeziehungen müssen wir Raum für starke Gefühle schaffen, die wegen unserer Intimität wiederaufkommen. Diese Gefühle gilt es jedoch dem Mangel- und Schreckerleben der Kindheit zuzuordnen, damit sie auszuhalten und zu lösen sind. Wir sollten in der Lage sein, präsent und mitfühlend mit dem Partner/der Partnerin zu bleiben und gleichzeitig innerlich reflektierend beobachten zu können, ohne dabei auch nur ansatzweise desinteressiert, urteilend oder ablehnend zu reagieren. Die Erfahrung, dass der oder die andere die volle Realität unseres Selbst tragen kann, vertieft die Bindung zwischen uns und wird als kostbares Geschenk empfunden. Die Begegnung mit tiefen Emotionen, die auftauchen, wenn zwischenmenschliche Kontakte schwierig werden und die inneren Dämonen früher Verletzungen ihr unerwartet grausliches Gesicht zeigen, bedarf der Furchtlosigkeit. Ohne jedoch dazu bereit zu sein, auch dieses Territorium in uns und beim Partner/bei der Partnerin kennenzulernen, können wir das volle Potenzial unserer Partnerschaft nicht zur Blüte bringen.



k. Kommunikationskunst erwerben:

Für die Entwicklung von Beziehungs- und Liebesfähigkeit geht es in erster Linie darum, sich über einen Prozess feinspüriger Selbstwahrnehmung und mutiger Selbsterkundung seiner unverfälschten Bedürfnisse und Gefühle – vor allem im Zusammenhang mit Bindungen und Beziehungen – bewusst zu werden.

Überschießende, möglicherweise sich selbst und andere mehr als unvermeidbar verletzende Sprach- und Handlungsimpulse aus diesen Bedürfnissen, Körperregungen und Gefühlen heraus gilt es unter achtsame Kontrolle zu bringen, um seinem Verstand und insbesondere seiner vom Selbst geleiteten Vernunft eine Chance zum Mitwirken an der jeweiligen Situation einzuräumen (Integration von Kopf, Bauch und Herz). Bedürfnisse („Das wünsche ich mir, das brauche ich, danach sehne ich mich, das will ich, das fordere ich.“) und Gefühle („Das geht in mir vor, zieht mich an oder stößt mich ab, wenn ich an meine Wünsche oder wenn ich an meine Forderungen denke.“) gilt es zu kommunizieren. Dies Kommunikation sollte so erfolgen, dass sich die Person, auf die sich die Bedürfnisse und Gefühle beziehen, sich nicht zur Bedürfnisbefriedigung oder zur Gefühlsverantwortung für die andere Person und zu deren Gefühlsbeschwichtigung genötigt fühlt, sondern ihrerseits ihre Bedürfnisse und Gefühle im Hinblick auf den in Frage kommenden Sachverhalt gleichberechtigt benennen kann. Wechselseitige Bedürfnisbefriedigungen erwachsen aus Ausdrucksöffnung verbunden mit sozial-kreativen Verhandlungsprozessen.

I. Menschenkenntnis im Miteinanderreden erwerben:

Selbst-(Er-)Kenntnis als Basis der Menschenkenntnis ist das Ergebnis eines Lernprozesses aus Frage- und Antwortbereitschaft verbunden mit aktivem, sinn- und wesenserschaffenden Wahrnehmen als offenem, staunendem Zuhören und Zuschauen. Folgende Fragen könnten weiterführen: „Was weiß ich von mir definitiv?“ „Was von mir vermute ich nur?“ „Was vermute ich von mir in Beziehung zu dir?“ „Wie wirkt deine Einstellung/Meinung und Handlung wahrscheinlich auf mich?“

„Welche deutenden Gedanken habe ich, wenn du etwas tust oder unterlässt?“ „Welche Gefühle werden in mir durch dein Tun oder Unterlassen mobilisiert?“

Zur Bewusstwerdung seiner selbst muss man mutig und möglichst humorvoll zu sich selbst einschließlich der Schatten und nicht nur zu seinem Idealbild in Kontakt treten. Man sollte also aufhören, ideale, illusorische Selbstbilder von sich zu konstruieren. Stattdessen gilt es, in die sinnlichen Innenräume eintreten mit der Bereitschaft und Fähigkeit zu sagen, wo man sich innerlich befindet. In einem Bottom-up-Prozess (von Empfindungen zu Gefühlen zu Gedanken) können wir am ehesten herausfinden, wer wir wirklich sind (authentisches Selbst), eine Selbst-Bewusstwerdung über das Hineinspüren in uns erreichen und dabei die eigene Körper-, Gefühls-, Vorstellungsgeschichte aufarbeiten. Auf diese Weise können wir Nähe zu uns selbst, Selbstvertrauen und Zuversicht in uns aufbauen.

Folgende Fragen könnten uns auf dieser Grundlage von Selbsterkenntnis in Richtung Menschenkenntnis weiterführen: „Was und wie empfindest und fühlst du vermutlich in dieser Situation?“ „Was und wie denkst du vermutlich in dieser Situation?“ „Was erlebst du gerade?“ „Wie deutest du die Situation für dich?“ „Was sind vermutlich deine Handlungsmotive?“ „Wie denkst du über mich?“ „Was magst du an mir und was nicht?“ „Was weißt du definitiv von mir?“ „Was vermutest du bei mir?“ „Was weißt du von mir, was ich von mir nicht weiß?“ „Wen hast du als Kind wofür abgelehnt und gehasst und/oder gemocht und geliebt?“ „Was hat dich als Kind beunruhigt, verletzt, eingeschränkt oder gequält und inwiefern bist du damit fertig geworden oder nicht?“ „Mit wem setzt du mich gleich, an wen erinnere ich dich, was deine Kindheit und Jugend betrifft?“

Miteinander reden zu können, beschreibt die Fähigkeit, Erfahrungen, Gefühle und Erwartungen gleichberechtigt und ehrlich auszutauschen. Dieser partnerschaftliche Austausch öffnet einen Zugang zum Wesen des/der anderen. Wir lernen durch diese Dialoge uns und unsere Bedürfnisse und Gefühle besser kennen und damit auch richtig einzuschätzen. Interesse am anderen zu haben meint: „Ich beobachte, erforsche und entdecke mit liebevoller Neugier und mit kindlichem, naiven Staunen das So-Sein und vor allem das Anders-Sein des/der anderen.“

Fragen: „Wie kommt es, dass du diese Werte und Ziele hast und keine anderen?“ „Wieso machst du das so und nicht anders.“ „Wie bist du zu dieser Meinung

gekommen?“ „Was lässt dich in diesem Zusammenhang so verhalten und nicht anders?“

Den anderen oder die andere zu kennen meint: „Ich weiß, wer und wie du bist.“ Dies führt zu Festlegungen, die Entwicklungen blockieren, neue Möglichkeiten kaum zulassen. Was wir von uns selbst und von anderen wahrnehmen, führt zu Vermutungen und beschränkt sich realistisch auf Vermutungen. Wir bleiben für uns und für andere stets ein Geheimnis.

m. Krisenfest werden:

Jeder Mensch und jede Beziehung gerät in Krisen. Krisen wünscht sich niemand, aber sie sind zumeist unausweichlich. Krisen sind sogar notwendig und lebenswichtig für lebende Systeme, zu denen auch die Partnerschaft zu rechnen ist. Alles Lebendige ist in Entwicklung, es verändert sich, muss sich wandeln, um zu überleben und sich zu entfalten. In jeder Krise steckt die Chance zum Loslassen untauglicher Muster, zum experimentellen Umgang mit neuen, hoffentlich besseren Möglichkeiten, zum Beenden freud- und sinnloser Gewohnheiten.

Fragen:

- Zu welcher Entwicklung fordert mich/ dich/ uns diese Krise heraus?
- Welche Entwicklung haben wir vielleicht bis jetzt vermieden?
- Was ist die Botschaft dieser Krise an uns, an dich und an mich?
- Was ist das ungelebte Leben, das sich in dieser Krise bemerkbar macht?
- Wozu wird dieses Ereignis einmal gut gewesen sein?

Krisen entstehen meist an Lebensübergängen, bei lange Zeit ungelösten oder den Selbstwert stark beschädigenden Konflikten:

- Das Paar zieht wegen eines Arbeitsplatzwechsels eines/r Partners(in) in eine fremde Umgebung.
- Ein Partner ist drogenabhängig, ändert aber nichts an der Situation.
- Partner gehen (wiederholt) fremd in einer Mischung aus Anklage und Verheimlichung.
- Beide entscheiden sich für Kinder und damit für Familienleben oder dagegen.
- Kinder werden geboren. Dadurch verschiebt sich die Aufmerksamkeitskonstellation.
- Kinder kommen zur Schule.
- Kinder gehen aus dem Haus, heiraten, ziehen in eine andere Stadt.
- Partner trennen sich und lassen, Versorgung und Hilfe anbietend, unmündige Kinder zurück.
- Ein Partner verliert seinen Job, an dem seine Identität und Selbstwertschätzung hing.
- Das Paar tritt in die zweite Lebenshälfte ein.
- Der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand steht an.
- Ein/e Partner/in wird schwer krank, behindert oder stirbt.

n. Persönlichkeitsanteile erkunden, unterscheiden und integrieren:

Wir leben in und mit unterschiedlichen Ich-Zuständen (Ego-States). Auch wenn wir erwachsen sind, sind das innere Kind und Kleinkind nicht fort, treibt in uns noch der oder die Jugendliche und Jungerwachsene sein Wesen oder Unwesen. Wir sind zumeist Partner*innen, Liebende und Geliebte, sind Mann oder Frau oder Queer, sind (Groß-) Vater oder Mutter, bisweilen auch Weise und Weiser.

Diese inneren Zustände können je nach Trigger-Situation, je nach inneren und äußeren Auslösebedingungen von Moment zu Moment wechseln, können länger anhalten oder alsbald wieder schwinden.

Von entwicklungsfördernder Bedeutung ist, dass wir uns unserer Persönlichkeitsanteile bewusst werden und unsere Zustandssituation wohlwollenden Partner*innen gegenüber mitteilen können. Wohlwollen empfinden wir dann, wenn unsere zustandsabhängige

emotionale Brüchigkeit und Empfindlichkeit, unsere Irrationalität nicht moralisiert und verlacht, nicht mit Kopfschütteln kommentiert und abgewertet, sondern mit Verständnis angenommen wird: „Aha, dein inneres Kind ist traurig, fühlt sich allein gelassen, ist ängstlich, verwirrt etc.“



o. Eine Streitkultur miteinander schaffen:

In einem normalen Alltag wird es immer so sein, dass dieser Probleme schafft und Bedingungen erzeugt, auf die die Partner*innen wegen ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse unterschiedlich reagieren. Damit sind Auseinandersetzungen normal. Keinen Streit zu haben, ist oft ein Zeichen für eine gestörte Beziehung. Für eine stabile und gute Beziehung ist es wesentlich, eine Streitkultur zu entwickeln. Mit Streitkultur ist beispielsweise gemeint, dass ein Paar und Freund*innen offen aktuelle, aber auch liegengebliebene, bedeutsame Konfliktthemen ansprechen können und diese nicht tabuisiert werden. Man kann sich auch offen über relevante Aspekte streiten. Dieser Streit kann durchaus heftig und emotional geführt werden, jedoch keiner der beiden reagiert gewaltvoll (Angriffsmodus) oder eingeschnappt (Verteidigungs- und Fluchtmodus), verweigert oder sabotiert die Kommunikation verweigert, sondern man verständigt sich nach dem Streit über das Thema gutwillig miteinander und findet psychosozialkreativ zu tragfähigen Lösungen (Win-win-Situationen) ohne Sieger und Verlierer, die weit mehr sind als faule Kompromisse oder Stillhalte-Abkommen.



Es gibt zwei extreme Lösungen, die massiv von einer konstruktiven Streitkultur abweichen:

1. Dauerstreit: Man thematisiert Probleme und streitet sich, ist aber nicht in der Lage, konstruktiv zu kommunizieren und gute Lösungen auszuhandeln.
2. Konfliktvermeidung: Man streitet sich nicht mehr, geht den Konflikten aus dem Weg und schafft eine Pseudoharmonie, erreicht aber keine Befriedigungen mehr und lebt mit permanenter und oft steigender Unzufriedenheit.

p. Stress managen und Überforderung vermeiden:

Partnerschaft als lebendige, liebevolle Entwicklungsgemeinschaft zu gestalten, ist schon für sich genommen eine hochkomplexe und schwierige Aufgabe, weil von innen (internalisierte Beziehungserfahrungen aus Kindheit und vorangegangenen Beziehungen) und von außen her (Eltern, Geschwister, Freunde, Bekannte, Kinder,

Berufskolleg*innen, wirtschaftliche und politische Entscheidungen) eine Fülle von Stör- und Belastungsfaktoren auf die Beziehung einwirken.

Wird Partnerschaft durch Kinder zur Familie, potenzieren sich die Belastungen, die entweder konfliktträchtig einseitig oder konfliktreduzierend gemeinsam getragen werden.

Gemeinsame Erfolgserlebnisse durch gute Kooperation stärken die Liebe.

Voraussetzung dafür ist: Jede Person kennt sich im Feld der gemeinsamen Pflichten hinreichend aus, um den Partner oder die Partnerin wirksam entlasten zu können. Es geht um Flexibilität und Reziprozität (Austauschbarkeit der Seiten) im partnerschaftlichen, freundschaftlichen und familiären Kooperationsgefüge. Dabei ist wichtig, dass nicht alles perfekt erledigt werden muss (Tyrannei des Perfektionismus). Wichtig ist auch, dass wir uns wechselseitig unsere Dankbarkeit für Entlastung zeigen, dass wir uns freuen und unsere Erfolge feiern und dass Arbeit füreinander oder für die Familie nicht zur selbstverständlichen Routine gerät, aus dem Aufmerksamkeitsbereich verschwindet.

Überfordernd und damit auf Dauer die Beziehung zerstörend ist für einen oder beide, wenn der Partner oder die Partnerin dafür verantwortlich, dafür haftbar gemacht wird, dass wir uns fremd und unwillkommen in dieser Welt fühlen, wenn also die andere Person unsere Weltsicht, die meist auf Grundlage früher Entwicklungsstörungen entstanden ist, ausgleichen, aufhellen, kompensieren, für uns überwinden soll: „Heile meine Kindheit.“ Erforderlich ist eine Klärung der eigenen Beziehungsbiografie.

Überfordernd ist zudem, wenn eine Person den Mangel an Zuwendung ausgleichen soll, den wir in unserer Kindheit im Verhältnis zu primären Bezugspersonen erlebt haben: „Sei meiner kindlichen Seele ein besserer Vater und eine bessere Mutter, als meine Eltern es damals für mich als Kind waren. Schaffst du das nicht, liebst du mich nicht genug.“ Erforderlich ist es zu begreifen, was gute Eltern sind, und seinem inneren Kind diese guten inneren Eltern angedeihen zu lassen.

Ebenfalls überfordernd ist es, wenn eine andere Person durch ihre Nähe, Fürsorge, Aufmerksamkeit, Verfügbarkeit, Erotik und Sexualität den Mangel an Sinnhaftigkeit und Erfüllung ausgleichen soll, der durch Vermeidung der Beschäftigung mit der eigenen Spiritualität, der eigenen Sinnkonstruktion, der gründlichen Auseinandersetzung mit den Fragen der Existenz entstanden ist: „Gib meinem Leben Fülle und Reichtum.“ „Mach, dass ich meinen existenziellen Herausforderungen und Krisen nicht erleben muss.“ Erforderlich wird das Aufbrechen in die eigene Suche nach Sinn und Erfüllung.

q. Verbindlichkeit erreichen:

Paarliebe lebt von der bewussten und verbindlichen Entscheidung: „Ich will mit dir leben.“ „Ich will mit dir Beziehungs- und Liebesfähigkeit lernen.“ „Ich will mit dir durch Krisen und Konflikte gehen.“ Die Hochzeit kann in diesem Sinne als Ritual für Bindungsbereitschaft angesehen werden. Es sind aber auch andere Rituale denkbar. Verbindlichkeit beinhaltet die Verpflichtung beider Partner*innen, mit vollem Einsatz (ohne Hintertür) experimentell nach guten Wegen für wechselseitige Bedürfnisbefriedigung, Problemklärung, Konfliktlösung und Krisenbewältigung zu forschen. Experimentelles Erkunden der gemeinsamen Möglichkeiten erfordert eine hohe Toleranz gegenüber den notwendig auftretenden Momenten der Verwirrung, des Irrtums, des Fehlermachens, des Versagens auf beiden Seiten, bei einem selbst und beim Partner/bei der Partnerin.

Vor diesem Hintergrund verbindlicher Entscheidung (Liebe ist nicht nur ein starkes Gefühl, sondern auch Entschiedenheit.) kann eine sichere Bindung entstehen, die unsicher gebundenen Menschen durchaus Angst machen kann. Viele Menschen ziehen die bekannte unsichere Bindung gegenüber der Neuangst hervorrufenden ungewohnten sicheren Bindung vor. Sichere Bindung ruft meist bei unsicher-vermeidend gebundenen Menschen neben der tiefen Sehnsucht danach auch Angst vor zu viel Nähe hervor.

Diese Menschen müssen ihren Willen einschalten, um Vertrauen aufzubauen und Fluchtendenzen zu unterbinden: „Ich stelle mich meinen Näheängsten.“

r. Sich aussöhnen mit der Vergangenheit und verzeihen können:

Wenn es im Erwachsenenalter keine Versöhnung mit der Vergangenheit gibt, besteht immer die Gefahr, dass wir unsere Partnerin oder unseren Partner in diese Unversöhnlichkeit hineinziehen und den Hader, den Ärger, die Wut irgendwann auf sie/ihn übertragen. Diese Übertragung beginnt, sobald sie ähnliche Verhaltensweisen – möglicherweise wenig bewusst im Sinne einer Reinszenierung durch einen selbst provoziert – zeigt wie die Personen, mit denen wir in der Kindheit unheilvolle Konflikte hatten.

Damit Freiheit in der Beziehung möglich wird, damit wir miteinander etwas Neues und Besseres gestalten können, müssen wir das Alte versöhnt hinter uns lassen.

Aussöhnung braucht Anerkennung der alten Verletzungen und Vergeben gegenüber den Verletzenden und meist auch uns selbst gegenüber, die wir ebenfalls in dem Zusammenhang, z. B. durch Schuldgefühle und Unterwerfung, verletzt haben, uns selbst mit oder ohne die anderen, die uns verletzten. Vergeben und versöhnen ist also nicht etwas, was ich nur den anderen großzügig angedeihen lasse, sondern was ich mir im Kontakt mit meinem Inneren gönne, um frei zu werden von verstörender Vergangenheit für eine weniger gestörte Gegenwart und Zukunft.

In jeder Beziehung wird einer der Partner oder werden beide Partner früher oder später etwas tun, was den anderen verletzt. Das geschieht schon deshalb, weil auch in einer Beziehung jeder Partner ein Individuum bleibt mit Wünschen und Bedürfnissen, von denen einige den Wünschen und Bedürfnissen des anderen widersprechen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird daher der Tag kommen, an dem einer der Partner*innen etwas tut, was dem/der anderen heftig missfällt, ihn/sie verletzt, kränkt oder anderes.

Die häufigste der massiven Verletzungsquellen ist „Fremdgehen“ als intime oder sexuelle Kontakte eines Partners mit einem Außenstehenden. Auf Dauer ähnlich verletzend können Drogenkonsum und damit die psychische Abwesenheit eines Partners sein. Ist eine(r) der Partner*innen stark verletzt oder gekränkt, dann ist es wichtig, dass Prozesse der Wiederannäherung in Gang kommen, so dass der gekränkte Partner dem/der anderen vergeben kann. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass man nach einem solchen Ereignis nur dann eine Chance hat, die Beziehung wieder auf ein gutes Funktionsniveau zu bringen, wenn der verletzte Partner/die verletzte Partnerin der anderen Person irgendwann vergeben kann und damit keine Vorbehalte mehr hat. Beziehung wird nur dann heilsam sein, wenn man der einstmals verletzenden Person nicht ständig Vorwürfe macht und keine „Ausgleichsforderungen“ mehr stellt und ihr irgendwann wieder vertrauen kann, so dass man die Person nicht mehr kontrollieren muss, nicht mehr ständig misstrauisch ist und die Verlässlichkeit der Beziehung in Frage stellt. Im Grund steht ein verletzter Partner vor der Wahl zwischen (nur!) zwei Alternativen:

1. Er verzeiht dem Partner/der Partnerin und baut wieder Vertrauen auf. Dadurch schafft er die Möglichkeit, dass sich die Beziehung wieder positiv entwickeln kann.
2. Er verzeiht dem Partner/der Partnerin nicht und ruiniert dadurch langsam aber sicher die Beziehung. Im Zweiten Fall kann (und sollte) man sich besser trennen, um zu verhindern, dass man die Beziehung in Stillstand und Elend treibt.

s. Sich befreien von ausschließlich romantischen Liebesidealen

Eines der Grundprobleme von Paaren, von Beziehungen, die auf Dauer angelegt sind, ist, dass eine derartige Beziehung fast ausschließlich auf romantischen Liebesidealen gründet. Dadurch werden Forderungen an das Liebesverhalten – an das eigene wie an das des Partners/der Partnerin – gestellt, das Menschen so auf Dauer im Alltag (z. B. nach der Phase der hormonunterstützten, realitätsverleugnenden und damit schon im leicht Krankhaften anzusiedelnden Verliebtheit) kaum erfüllen können. Die Beziehungen werden überfordert. Liebe kann nicht alle Anforderungen an ein gutes Leben erfüllen.

Intelligenz, Information und Wissen, Bewusstheit und vor allem Kompetenz (Kontakt-, Bindungs-, Liebes- und Partnerschaftsbereitschaft samt entsprechenden psychosozialen Fähigkeiten) müssen hinzukommen.

romantische Liebe

- In unserer Kultur wird wahre, große, echte, wertvolle Liebe im Wesentlichen als romantische Liebe gedeutet.
- Man ist immer verliebt in Umarmungen, hat immer Verständnis füreinander und ist stets für den/die andere(n) da, wenn er/sie uns braucht.
- Man ist permanent in einem Zustand der Harmonie. Es entstehen weder Ärger noch Missverständnis noch Unaufmerksamkeit.
- Die romantische Liebe hält jedoch den Test in der Wirklichkeit nicht aus. Sie klammert sich an die illusionäre Deutung von konfliktfreier Beziehung und Bezogenheit.
- Wir wollen uns von unseren Illusionen nicht lösen. Deshalb deuten wir realitätsfern.

pragmatische Liebe

- Man tut, was getan werden muss. Man begreift Beziehungs- und Liebesfähigkeit als Ergebnis von Entscheidungs- und Lernprozessen.
- Man entscheidet sich, Beziehungs-, Bindungs- und Liebesfähigkeit miteinander zu lernen.
- Harmonie erscheint als vorübergehender Zustand nach gelungener Konfliktklärung und Konfliktlösung.
- Pragmatische Liebe nimmt Kontakt zur Realität auf.

Viele Paare fühlen sich aufgrund der romantisierenden Illusion anfangs in der Beziehung sicher in der Hoffnung, dass sich alle Dinge automatisch ordnen werden, weil sie sich lieben. Folgende romantisierende Paarmythen zerstören jedoch die Liebe:

- Aufgabe der Eigenständigkeit, der inneren und äußeren Freiheit für den anderen/die andere als ein Zeichen für Liebe deuten: „Wenn du mich liebst, wirst du nichts ohne mich tun.“
- Gleichheit, Übereinstimmung, Gemeinsamkeit als Liebesindikator verstehen: „Du sollst immerzu so denken, fühlen und handeln wie ich. Wenn du das nicht (mehr) tust, liebst du mich nicht (mehr).“
- Gehorsam und hingebungsvolle, dienstleistende Unterwerfung als Liebeszeichen einschätzen: „Wenn du mich liebst, wirst du tun, was ich sage.“
- Verhandlungsfreie Wunsch- und Bedürfniserfüllung als Liebesbeweis ansehen: „Wenn du mich liebst, wirst du mir ohne Wenn und Aber geben, was ich wünsche.“
- Gedankenlesen (Kristallkugeltechnik) als Liebesäußerung interpretieren: „Wenn du mich liebst, wirst du wissen, was ich will, bevor ich es dir sage.“ „Wenn wir uns wahrhaft lieben, werden wir immer wissen, was der/die andere sich wünscht.“
- Bedingungslosigkeit, die mehr ist, als die Integrität jeder Person voll zu respektieren: „Ich stelle keine Bedingungen und nehme keine von dir an.“
- Auf höchste Glückserfüllung in der Beziehung und durch die Beziehung hoffen: „Wer sich wirklich liebt, ist durchgehend glücklich.“
- Intensive Verliebtheit aufrechterhalten müssen ohne Einschalten des Verstandes verbunden mit dem Wunsch, jederzeit in diesen präpathologischen Zustand zurückkehren zu dürfen: „Bei wahrer Liebe spürt man weiterhin die Schmetterlinge im Bauch.“
- Auf ständige leidenschaftliche Sexualität hoffen: „In vollkommener Liebe bleibt die Leidenschaft durchgehend ohne besonderes Zutun erhalten.“

Durch diese unerfüllbaren Ansprüche und Forderungen des romantischen Liebesideals verwandelt sich Liebe in erpresserische Abhängigkeit. Der Tod der Liebe ist angesagt, denn Liebe ist das Kind der Freiheit.

t. Bereitschaften zur Förderung der Beziehungs-, Bindungs- und Liebesfähigkeit von A bis Z

Ich bin bereit, lebensbegleitend und ein Leben lang Qualitäten in mir zu entwickeln, die meine Beziehungs-, Bindungs- und Liebesfähigkeit fördern wie

<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Achtsamkeit nach außen, in die Mitwelt <input type="checkbox"/> Achtsamkeit nach innen zu Leib, Geist und Seele <input type="checkbox"/> Akzeptanz von eigenen Stärken und Schwächen <input type="checkbox"/> Akzeptanz der Stärken und Schwächen anderer <input type="checkbox"/> Ambiguitätstoleranz als Fähigkeit, Entscheidungen in der Schwebelage zu halten <input type="checkbox"/> Angstbewältigung als konstruktiver Umgang damit <input type="checkbox"/> Anteilnahme <input type="checkbox"/> Attraktivität, gedanklich-geistig <input type="checkbox"/> Attraktivität, sinnlich-leiblich <input type="checkbox"/> Aufgeschlossenheit Fremdem gegenüber <input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit <input type="checkbox"/> Ausdruck als sich verständlich ausdrücken können <input type="checkbox"/> Ausgeglichenheit <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bedürfnisse aufschieben können <input type="checkbox"/> Befriedigung der eigenen Echtbedürfnisse <input type="checkbox"/> Berührbarkeit <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dankbarkeit 	<p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Echtheit <input type="checkbox"/> Ehrlichkeit <input type="checkbox"/> Eigenständigkeit <input type="checkbox"/> Einfühlsamkeit <input type="checkbox"/> Einsicht als sich entschuldigen können <input type="checkbox"/> Entscheidungsmut und -Klarheit <input type="checkbox"/> Erotikoffenheit und -kreativität <input type="checkbox"/> Experimentierbereitschaft <p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fairness <input type="checkbox"/> Fehlertoleranz als konstruktiver Umgang mit eigenen Fehlern <input type="checkbox"/> Fehlertoleranz als konstruktiver Umgang mit Fehlern anderer <input type="checkbox"/> Feinfühligkeit <input type="checkbox"/> Freude am Leben genießen können <input type="checkbox"/> Freude an Menschen und an Menschlichkeit <input type="checkbox"/> Freude am Wandel (Neufreude) <input type="checkbox"/> Freude bereiten können <input type="checkbox"/> Freundlichkeit <input type="checkbox"/> Friedfertigkeit <input type="checkbox"/> Frustrationstoleranz 	<p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gedanken, Transparenz und Klarheit <input type="checkbox"/> Geduld <input type="checkbox"/> Gefühle, Transparenz und Klarheit <input type="checkbox"/> Gelassenheit <input type="checkbox"/> Genussfähigkeit <input type="checkbox"/> Glücksoffenheit <p>H</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Harmoniefähigkeit und -Bereitschaft <input type="checkbox"/> Hilfe und Unterstützung annehmen können <input type="checkbox"/> Hingabebereitschaft <input type="checkbox"/> Humor <p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Interesse an Herkunft und Zukunftsträumen anderer <input type="checkbox"/> Intimität herstellen und erhalten können <p>K</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Klärungsbereitschaft <input type="checkbox"/> Klarheit <input type="checkbox"/> Konfliktbearbeitungskompetenz (erkennen, klären und möglichst einvernehmlich lösen) <input type="checkbox"/> Konsensfähigkeit <input type="checkbox"/> Kompromissfähigkeit als Interessenausgleich herstellen können <input type="checkbox"/> Kreativität darin, sich miteinander Schönes und Heilsames zu bereiten <input type="checkbox"/> Kritikfähigkeit als Bereitschaft zur ergebnisoffenen Auseinandersetzung über Werte und Qualitätsstandards
<p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lebendigkeit <input type="checkbox"/> Lebensbejahung <input type="checkbox"/> Lust- und Genussfähigkeit <input type="checkbox"/> Lust und Liebe verbinden können <p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mentalisierungsfähigkeit als über sein Erleben nachdenken und reden können <p>N</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nachsicht als anderen verzeihen können <input type="checkbox"/> Nachsicht als sich verzeihen können <input type="checkbox"/> Nachsicht als nicht nachtragend (Vergehen sammelnd) nach Klärungen sein <p>O</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Offenheit für Neues und Unbekanntes <input type="checkbox"/> Optimismus <p>R</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respekt <input type="checkbox"/> Rücksicht 	<p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sanftheit <input type="checkbox"/> Schönes schaffen und teilen können <input type="checkbox"/> Selbstakzeptanz als zu sich stehen können <input type="checkbox"/> Selbstdistanz wahren können <input type="checkbox"/> Selbstkundgabemut <input type="checkbox"/> Sinnsuche <input type="checkbox"/> Sozial- und Kooperationskreativität <input type="checkbox"/> Spiritualität als Offenheit für die geistige Dimension des Lebens <input type="checkbox"/> Stimmigkeit erkennen und erreichen können <p>T</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Taktgefühl <input type="checkbox"/> Treue als lebendige, gestaltende Zugehörigkeit <p>U</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unbeschwertheit <input type="checkbox"/> Umsicht <input type="checkbox"/> Unterscheiden von Bedürfnis und Befriedigungsstrategie <input type="checkbox"/> Unterscheiden von Wunsch und Forderung <input type="checkbox"/> Unterschiedstoleranz <input type="checkbox"/> Unterstützungsbereitschaft <input type="checkbox"/> Unterstützung anderer bei der Befriedigung ihrer Echtbedürfnisse 	<p>V</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Verantwortlichkeit anderen gegenüber <input type="checkbox"/> Verantwortlichkeit sich selbst gegenüber <input type="checkbox"/> Verbindlichkeit <input type="checkbox"/> Verlässlichkeit als zu seinem Wort stehen <input type="checkbox"/> Verständnis für die eigene Einzigartigkeit des Daseins haben können <input type="checkbox"/> Verständnis für das Besondere und Einmalige der anderen aufbringen können <input type="checkbox"/> Vertrauen erzeugen und verdienen können <input type="checkbox"/> Verzicht auf Rechthaberei <p>W</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Werteklarheit, -Transparenz und -Verbindlichkeit <input type="checkbox"/> Würdigung und Wertschätzung für andere aktiv gestalten können <input type="checkbox"/> Würdigung und Wertschätzung sich selbst geben können <input type="checkbox"/> Würdigung und Wertschätzung von anderen annehmen können <p>Z</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zärtlichkeit <input type="checkbox"/> zuhören, nachfragen und verstehen können <input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit <input type="checkbox"/> Zuversicht

4.9.4 Bewertung der Beziehungsqualität

Gute Beziehung		meist	eher	eher	meist	Problembeziehung	
1	Partner gestalten ihre Beziehung so, dass sie zusammen besser dran sind als allein.					Partner denken, dass sie allein oder mit einem anderen Partner besser dran wären.	
2	Für die Befriedigung der Bedürfnisse und Motive in der Beziehung ist es besser, mit dem Partner zusammen zu bleiben, als wenn man allein oder mit einem anderen Partner zusammen wäre.					Der Eindruck ist, dass wesentliche Bedürfnisse in der Beziehung nicht mehr ausreichend befriedigt werden können. Unzufriedenheit wird sichtbar in Unfreundlichkeit, Gereiztheit, Nörgelei oder Schweigen.	
3	Wünsche und Erwartungen an die Beziehung werden zum großen Teil vom jeweils anderen zur Befriedigung erfüllt.					Wünsche und Erwartungen aneinander werden zumeist enttäuscht. Beziehung wird zu einem Ort der Frustration.	
4	Partner tun viel gemeinsam miteinander, suchen gemeinsame Aufgaben und Möglichkeiten zum Austausch wie zur Kooperation.					Ein gemeinsamer Austausch oder eine Kooperation findet kaum noch statt. Man ist sich kaum noch wichtig. Man hat keine gemeinsamen Interessen mehr.	
5	Partner reden gern miteinander, sagen sich, was sie denken, fühlen, wollen, hören sich gegenseitig zu und versuchen, sich zu verstehen.					Man redet kaum noch miteinander, kann sich gegenseitig kaum noch zuhören und versteht sich auch kaum noch. Durch Mangel an Kommunikation „leben sie sich auseinander“.	
6	Partner reden über bedeutsame Themen, darüber, was sie bewegt, was gerade passiert, was gemeinsam getan werden muss.					Man teilt dem anderen nicht mehr mit, was einen bewegt belastet, was man möchte und nicht möchte.	

7	Partner verwirklichen ein hohes Maß an emotionaler Selbstöffnung: Sie geben einander Aufschluss über ihre Motive, Ängste, Vermeidungsziele und ihre eingefleischten Reaktionsmuster (Schemata).				Eine emotionale Selbstöffnung, die sehr wesentlich für eine Zufriedenheit in der Beziehung ist, findet nicht mehr statt, wird vielmehr systematisch vermieden.
8	Die Partner verstehen gut, was der oder die andere meint, will, fühlt oder denkt als Basis für gegenseitige Akzeptanz und gegenseitigen Respekt.				Die beiden verstehen sich nicht mehr und verlieren langsam die Basis für wechselseitige Akzeptanz.
9	Partner verhandeln strittige Punkte miteinander, vermeiden keine für sie bedeutsamen Themen, setzen sich offen auseinander und können tragfähige Kompromisse aushandeln. Sie können sich streiten und nach einem Streit auch wieder vertragen und konstruktive Lösungen finden. Aufgrund der positiven Interaktionen haben die Partner eine hohe Wichtigkeit füreinander und haben den Wunsch, dass der andere in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielt und spielen soll.				Man beginnt, brisante Themen zu vermeiden und Konflikten aus dem Weg zu gehen. Damit nimmt man sich die Möglichkeit, Probleme zu klären und zu einer Problemlösung zu gelangen. Oder man streitet, kritisiert sich nur noch, nörgelt aneinander rum. Das Paar ist nicht mehr in der Lage zu verhandeln, den ersten Schritt zu machen, einander entgegenzukommen, Kompromisse einzugehen.
10	Die Partner übernehmen beide Pflichten und Verantwortung in der Beziehung, und zwar so, dass beide die Verteilung der Lasten und der Investitionen in die Partnerschaft als gerecht empfinden. Die Pflicht-Anteile in der Partnerschaft sind prinzipiell ausgeglichen (reziprok).				Man übernimmt zu wenig Pflichten und Verantwortung in der Beziehung, tut zu wenig, drückt sich vor notwendigen Aufgaben. Damit wird die Beziehung nicht mehr reziprok. Einer der Partner wird unzufrieden, fühlt sich ausgebeutet und will den Zustand nicht mehr tolerieren.
11	Die Annahmen, die die Partner über den jeweils anderen oder die jeweils andere ausbilden, sind überwiegend (wenn auch nicht durchweg) positiv. Man kann den andern (noch) schätzen, akzeptieren, respektieren.				Die Partner entwickeln negative, ungünstige Partner-Schemata, die dazu führen, dass die Person(en) häufig unangemessen schnell, automatisch und heftig (re-) agieren, sich Streits sehr schnell und heftig aufschaukeln können.
12	Die aus der Biografie, vor allem aus der Kindheit, aber auch aus vorherigen Beziehungen in die derzeitige Beziehung eingebrachten (Re-) Aktions-Muster (biografische Schemata) können zwischen den Partnern wohlwollend angesprochen werden. Beide wissen vom den Schemata des oder der anderen genug, um Denken, Fühlen und Handeln der anderen Person verstehen und dadurch möglicherweise auch akzeptieren zu können.				Die Partner weisen oft (hochgradig) ungünstige biografische Schemata auf, die aber nicht in der Beziehung geklärt wurden und die vom jeweils anderen Partner deshalb auch nicht verstanden werden, wodurch sie sich in der Beziehung ungebremst negativ auswirken können.

4.9.5 Wünsche an die Partnerschaft

Welche Aussagen treffen zu oder nicht?		ja	eher ja	eher nein	nein
Ich möchte					
1	mit dir zusammen sein, um meine Einsamkeit nicht zu spüren.				
2	zwar mit dir zusammenwohnen, aber ansonsten getrennte Wege gehen.				
3	unserer Kinder wegen als verantwortliche Eltern mit dir zusammenbleiben.				
4	nur solange mit dir zusammenbleiben, wie wir uns wahrhaft lieben.				
5	mich möglichst fair von dir trennen, damit unsere Kinder nicht allzu sehr leiden.				
6	mein Leben lang mit dir liebevoll und lebendig auch in Krisen zusammenbleiben.				
7	dich so stabil und treu an meiner Seite erleben, dass ich dir voll vertrauen kann.				
8	dich wirklich kennenlernen und zum Wahren und Wesentlichen in dir finden.				
9	dich verstehen und auch in deiner Andersartigkeit schätzen und genießen lernen.				
10	lernen, dich so wertzuschätzen und zu respektieren, wie du unverstellt bist.				
11	mit dir immer wieder trotz Krisen neu zu einer erfüllenden Sexualität finden.				
12	anderen beweisen (Freund*innen, Familie), dass wir eine vorbildliche Ehe führen.				
13	mit dir lernen, was echte Liebe ist und wie wir ihr zur Entfaltung verhelfen.				
14	mit dir herausfinden, wie wir uns unsere Liebe im Alltag so zeigen können, dass wir sie auch erkennen, annehmen, würdigen und genießen können.				
15	mit dir Wege erkunden und erproben, froh und glücklich zu werden und zu bleiben.				
16	von dir die Liebe bekommen, die meine Eltern mir nicht geben wollten und konnten.				
17	lebenslang von dir verehrt, versorgt, bewundert, mit Zärtlichkeiten bedacht werden.				

18	von dir das bekommen, was ich mir nicht geben kann, aber dringend brauche.				
19	dass du mir und anderen deutlich zeigst, wie wichtig ich für dich bin.				
20	dass du mir in Gedanken, Gefühlen und Taten treu bist, auch wenn ich es nicht bin.				
21	mit dir solange Erleben und Träume teilen, wie du daran wahrhaftig interessiert bist.				
22	mich von dir fair und freundschaftlich trennen können, falls unsere Liebe erlischt.				
23	in meiner Beziehung zu dir lernen und mutig praktizieren, ehrlich, echt und aufrichtig meine Stärken und Schwächen, meine Freuden, Wünsche, Sorgen und Ängste zu offenbaren.				
24	dir gegenüber meine besten Eigenschaften und Fähigkeiten zeigen und diese erweitern.				
25	mich um der Lebendigkeit unserer Liebe willen weiter zu mir hin und auf dich zu entwickeln.				
26	mit dir zusammen lernen, ganz bei dir und gleichzeitig ganz bei mir zu sein, wenn wir unsere Geistigkeit, unsere Gefühlswelt und Sexualität leben und verfeinern.				
27	mit dir zugleich eine tiefe, erschütterungsstabile, krisenfeste Freundschaft und eine emotional-lebendige, experimentelle und zugleich sinnlich-erotische Beziehung leben.				
28	dass unser Leben in einer wechselseitig verbindlichen Partnerschaft freier, intensiver und glücklicher ist, als wenn wir allein für uns oder auf Basis von Begegnungen leben würden.				
29	mich in Hinblick auf mich selbst und unsere Beziehung so entwickeln, dass ich dich nicht (mehr) brauche und benutze, sondern dich wahrhaftig als mein(e)n Partner(in) will.				
30	mit dir lernen, was es konkret bedeutet, gleichberechtigte Partnerschaftlichkeit, befreite Intimität, ehrliche Freundschaft und echtes Urvertrauen miteinander zu erfahren.				
31	um unserer Liebe willen alle Antipathie, Abneigung, Wut, Scham und Angst, allen Ärger, Zorn, Ekel, Hass und Groll dir gegenüber in konstruktive Initiative zur Eigenentwicklung und zur Entwicklung unserer Gemeinsamkeit zu transformieren lernen.				
32	meine negativen Beziehungserfahrungen bei den Personen belassen, mit denen ich diese Erfahrungen gemacht habe, um frei zu werden, mit dir heilsame Erfahrungen zu sammeln.				
33	um meiner Integrität willen mich dir so zeigen, wie ich derzeit wirklich bin, auch wenn ich bisweilen, von Selbstzweifel geschüttelt, Angst habe, dass du mich dann nicht mehr magst.				
34	deine Wünsche, Sehnsüchte, Standpunkte, Sichtweisen, Werte und Ziele in mein Leben einbeziehen, ohne meine auszublenden, zu ignorieren, zu verleugnen oder zu verraten.				

4.9.6 Einschätzung zum Entwicklungsstand der Partnerschaft

ABSICHT / THEMA / KOMPETENZ	AUSSAGE / VERHALTEN / BEREITSCHAFT	ja	eher ja	eher nein	nein
Vergangenheit aufräumen und sich mit ihr aussöhnen	Ich habe die mich in meiner Entwicklung einschränkenden inneren und äußeren Bindungen an Eltern-Personen und frühere Partner(innen) geklärt und mich weitgehend aus diesen Beschränkungen gelöst, um offen für das Abenteuer unserer Liebes-Beziehung zu sein. Ich bin jedoch auch weiterhin bereit, mich mit belastenden Erleben aus der Kindheit auszusöhnen. Ich bin froh, die Bereitschaft zur Vergangenheits-Klärung und Aussöhnung auch bei dir zu erleben.				
sich für Beziehung entscheiden	Ich bin bereit und mir ist es wirklich ernst damit, mich ganz auf dich einzulassen, eine intime Beziehung zu dir aufzunehmen und alles mir Mögliche dafür zu tun, dass wir miteinander reifen können, frei sein dürfen und glücklich werden.				
sich für Dauer entscheiden	Ich bin bereit, mit dir auf unbegrenzte Zeit zusammenzubleiben, in Treue unsere Liebe nach Kräften lebendig zu halten, dich zu unterstützen, wenn du es wirklich brauchst und soweit es mir möglich ist – und zwar bis ins hohe Alter.				
Beziehungsqualitäten entwickeln	Ich bin bereit, Qualitäten in mir zu entwickeln, die unsere Liebe fördern, wie Freude, Genussfähigkeit, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Humor, Umsicht, Aufmerksamkeit, Erotik, Zärtlichkeit und Einfühlung, Vertrauen, Verbindlichkeit und Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Offenheit, Toleranz, Verständnis, Einfühlung, Entschuldigung und Verzeihung .				
sinnliche Liebe einladen	Intime, erotische, verlässliche und dauerhafte Nähe verbunden mit befriedigender Sexualität sind für mich ein guter Weg zur gemeinsamen geistig-spirituellen Entwicklung und damit zu einem erfüllten Leben mit dir.				
Beziehung verbindlich machen	Ich bin bereit, meine Beziehung zu dir klar zu definieren, am besten durch ein privates (Feier, Zeremonie) oder öffentliches Ritual (Heirat), um dir auch auf symbolischer Ebene meine Entscheidung zu einer Beziehung auf diese besondere intime Art ausschließlich mit dir zu verdeutlichen.				
lieben und geliebt werden	Ich fühle mich in der Beziehung mit dir frei, lebendig, angeregt, warmherzig, zufrieden und gesund, spüre meine tiefe Zuneigung, mein Vertrauen und meine Bindung zu dir und erlebe diese Freude an unserer Beziehung, die Tiefe und Ehrlichkeit unserer Begegnungen auch von deiner Seite aus.				
gern zusammen sein	Ich bin gern in deiner Nähe und verbringe gern viel von meiner kostbaren Lebens-Zeit mit dir, weil mich das Zusammensein mit dir anregt, froh macht und mir gut tut.				
Interesse an Geschichte und Herkunft	Ich kenne dich recht gut einschließlich Kindheitsgeschichten und familiären Hintergrund und liebe es, dieser Erinnerung an die Vergangenheit neue Geheimnisse zu entreißen, wie du es bei mir auch so liebst.				

Lebens-Entwürfe teilen und schaffen	Wir kennen die Geschichte, die jeder von uns für sein/ihr Leben entworfen hat, und sind bereit, uns wechselseitig bei der Verwirklichung dieser Lebens-Entwürfe zu unterstützen und zugleich auf Grundlage eines gemeinschaftlichen Entwurfs einen tragfähigen Lebenssinn zu schaffen.				
einander Freund(in) sein	Neben meiner Liebe zu dir, neben meinem erotischen Verlangen nach dir, neben unseren gemeinsamen Beziehungen und Aufgaben habe ich das gute Gefühl, mit dir auch befreundet zu sein und spüre auch deine ehrliche freundschaftliche Zuneigung mir gegenüber.				
Respekt zeigen	Es ist mir ein Entwicklungsanliegen, dich weder durch Worte noch durch Mimik, Gestik und Handlungen, noch nicht einmal in Gedanken und Gefühlen abzuwerten, sondern dich durchgängig in deiner Besonderheit zu achten.				
Meinungen respektieren	Ich nehme deine Meinungen und Äußerungen an und kritisiere sie nicht, denn durch beurteilende, abwertende Äußerungen fühlen wir uns sehr oft in unserer Persönlichkeit verletzt und abqualifiziert.				
Glück einladen	Ich bin gern bereit, in meinem Leben und in der Beziehung mit dir glücklich zu werden und zu sein, möchte dich gern glücklich machen und spüre die gleiche Erlaubnis und die gleichen Glückswünsche bei dir.				
sich einander öffnen	Ich teile dir gern meine Wünsche, Werte, Bedürfnisse, Hoffnungen, Sehnsüchte und Träume, aber auch meine Ängste, Zweifel, Verwirrung, Unklarheiten und Enttäuschungen mit, weil ich dein Interesse an mir spüre und mich von dir verstanden fühle, und ich erlebe das Gleiche von dir zu mir.				
Exklusivität und Loyalität zeigen	Wir zeigen uns durch Worte und Handlungen, dass wir füreinander die wichtigsten Menschen auf der Welt sind und einander mehr bedeuten als jeder andere Mensch einschließlich unserer Kinder und Eltern. Meine Loyalität ist mit dir und nicht bei einer Person aus meiner Vergangenheit.				
dem/der Partner(in) vertrauen	Du genießt in allen Lebens- und Liebesangelegenheiten mein volles Vertrauen. Ich verlasse mich vollständig auf dich. Deine Vertrauenswürdigkeit wird von mir nicht in Frage gestellt. Ich kontrolliere dich nicht.				
positive Lebens-Haltung	Ich stehe dem Leben positiv gegenüber, freue mich darüber, mit dir zusammen zu leben. Ich erlebe dich im Wesentlichen so, dass du ebenfalls positiv zum Leben stehst und bereit und in der Lage bist, das Leben zu genießen und dich am Leben zu erfreuen.				
Gewohnheiten klären	Ich kann mich für deine alltäglichen Verhaltensgewohnheiten öffnen und bin bereit, meine Gewohnheiten mit den deinen so abzugleichen, dass Unstimmigkeiten, Spannungen und Störungen weitgehend vermieden werden.				
Konsens finden	Ich kann mit dir in wesentlichen Fragen des alltäglichen Zusammenlebens wie Umgang mit Geld, Haushaltsführung, Zeiteinteilung, Ernährung und Medienkonsum zu einem tragfähigen, überwiegend kampflösen Miteinander finden.				
Erfahrung achten	Ich achte deine besonderen Lebens-Erfahrungen und fühle mich ebenfalls in meinen Lebens-Erfahrungen von dir respektiert.				
Sichtweise tolerieren	Meine Sicht auf die Sachverhalte des Lebens ist nur eine der möglichen Sichtweisen und ist deshalb weder besser noch schlechter als deine.				
Umgangsformen mögen	Ich mag deine wohlwollende, wertschätzende, offene, freundliche Art, mit mir und anderen Menschen - mit Erwachsenen wie mit Kindern – umzugehen.				
Sprechweise mögen	Der Klang deiner Stimme löst bei mir Wohlbehagen aus und ich mag die Art, wie du mit mir und anderen Menschen redest.				
Gleichberechtigung beachten	Ich bin dir ebenbürtig und billige auch dir volle Gleichberechtigung zu. Ich beachte und behandle dich und andere Menschen so, wie ich gern von dir und anderen beachtet, respektiert und behandelt werden möchte.				
gleichberechtigt entscheiden	Entscheidungen und Handlungen, die unser Zusammenleben nachhaltig beeinflussen, werden stets auf Basis größtmöglicher Transparenz, unseres wechselseitigen Vertrauens und unserer Gleichberechtigung durchgeführt.				
sich verstehen wollen	Ich bemühe mich darum, deine Worte, Gedanken, Gefühle und Handlungen zu verstehen, indem ich mich in deine Situation versetze, um deine Aussagen und Handlungen aus deiner Sicht nachzuvollziehen, und dich um nähere Erläuterungen bitte, wenn ich etwas von dir noch nicht nachvollziehen kann.				
Gemeintes erfragen	Ich höre dir geduldig, gelassen, interessiert, wohlwollend und aufmerksam zu und frage erst einmal mich und bei Unklarheit auch dich: Was willst du mir damit genau und eigentlich sagen?				
Zuhören wollen und können	Ich nehme deine Aussage bewusst und mit allen Sinnen wahr, bereite dieweil du redest keine Antwort vor und lasse dich ausreden bis zum Schluss, weil das Wichtigste einer Aussage oft im Nebensatz und zum Schluss kommt.				
sich geachtet und verstanden fühlen	Ich erlebe dich als durchweg wach und aufmerksam meinen Worten, Gedanken und Gefühlen gegenüber und fühle mich meist von dir verstanden. Du kannst mir auch sagen, wenn du in eher seltenen Situationen die erforderliche Aufmerksamkeit für mich nicht aufbringen kannst und willst, ohne dass ich deshalb gekränkt und beleidigt bin.				

konstruktiv im Gespräch bleiben	Ich ziehe mich bei für uns schwierigen Themen nicht zurück und fühle mich auch nicht genötigt, im Streit mit Worten und Gefühlen zurück zu schlagen. Sondern ich bleibe geduldig und ohne Resignation mit dir im Gespräch und kämpfe nicht, sondern lasse mir und dir Zeit, über unsere unterschiedlichen Ansichten nachzudenken, um später abermals darüber reden zu können.				
Lösungen anstreben	Weil ich weiß, dass das schönste Gespräch letztlich nichts nützt, wenn sich nichts verändert, ist es mir wichtig, dass wir gemeinsam nach Lösungen und Verabredungen suchen und sie durch unser verändertes konkretes Tun oder Unterlassen verbindlich machen.				
Konfliktkompetent werden	Ich spreche meine Konflikte, Unstimmigkeiten und Unvereinbarkeiten mit dir so umgehend wie möglich, klärend, lösungsorientiert und freundlich an, also ohne Absicht, dich zu besiegen oder besser als du dazustehen.				
zwei Gewinner sein	Ich achte darauf, dass es in unserer gleichberechtigten Beziehung keinen Sieger und keinen Verlierer gibt und unsere echten, nach Entwicklung trachtenden Gespräche möglichst immer einen Gewinn für beide erbringen.				
sich auch dann gern haben, wenn es schwierig wird	Gerade in für einen von uns oder für uns beide krisenhaften Situationen oder bei schwierigen Konflikt-Gesprächen mache ich mir klar, was ich sonst alles an dir schätze und mag. Dich gern zu haben und zu respektieren schafft die Basis für konstruktive Klärungen und Lösungen.				
fair streiten	Streiten zwischen uns ist erlaubt. Aber wenn wir uns streiten, erfolgt dies offen, direkt und fair. Wir beenden unsere Auseinandersetzung mit – meist wechselseitigem – Entschuldigen und Verzeihen und einer deutlichen und vollständigen Versöhnung, so dass möglichst keine unverzeihlichen Verletzungen zurückbleiben.				
keine Rabatt-Marken sammeln	Ich sammle keine Verfehlungen von dir, um diese dann zum mir passenden Abrechnungsanlass in Summe zu präsentieren. Sondern spreche Sachverhalte, die mir Schwierigkeiten machen, ohne Schuld-Vorwurf möglichst unmittelbar oder zur nächstpassenden Gelegenheit an.				
Rücksicht nehmen	Verhaltens-Weisen, Eigenschaften und Gewohnheiten von dir, die derzeit bei bestem Willen und Bemühen von dir noch nicht verändert werden können, berücksichtige ich liebevoll bei meinen Entscheidungen und Handlungen.				
Probleme teilen	Für mich ist all das, was dich belastet, eine Herausforderung, dich zu unterstützen. Du nimmst ebenfalls Anteil an meinen Persönlichkeitsproblemen und wir kooperieren bei deren Bewältigung.				
Veränderungsbereitschaft zeigen	Verhaltensweisen, die dich in deinem Wohlbefinden stören und die dir auch nach sorgfältiger Prüfung, ob du sie akzeptieren könntest, nicht guttun, verändere ich oder lege ich ab. Dabei vertraue ich dir, dass du mich durch Gestörtsein nicht in meiner Persönlichkeitsentfaltung beschneiden willst.				
Komplimente machen	Ich zeige dir regelmäßig und so oft wie möglich mit Worten und Taten, was ich an dir schätze – und wenn es nur scheinbare Kleinigkeiten sind – und wie sehr ich dich insgesamt wertschätze.				
Positives in den Vordergrund stellen	Ich achte besonders darauf, was ich an dir mag, worüber ich mich bei dir freue und was dich für mich liebenswert macht. Ich versuche nicht, auf Teufel komm raus Fehler und Kritikwürdiges bei dir zu finden.				
den/die andere(n) anerkennen	Wenn du etwas tust, was mir gefällt, oder etwas unterlässt, was mir missfällt, auch wenn es scheinbar nur Kleinigkeiten sind, drücke ich dir für deine Veränderungsbereitschaft meine Anerkennung und Freude aus.				
Freude bereiten	Wann immer mir etwas einfällt, was dir und uns Freude bereiten könnte, ein Lächeln oder Lachen hervorzaubert, uns fröhlich, leicht und albern sein lässt, setze ich dies - wo irgend möglich - in die Tat um. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig über sich und miteinander gelacht.				
nicht diffamieren	Schwierigkeiten, schambesetzte Verhaltensweisen, Unfähigkeit und Versagen, Konflikte und Ängste, die du mir anvertraut hast, nehme ich nicht, um dich vor anderen Menschen abzuwerten und lächerlich zu machen.				
Verantwortung übernehmen	Ich übernehme für meine Entscheidungen und Handlungen, insbesondere für mein Sozialverhalten und meine Kommunikation, also für die Wahl meiner Worte, Lautstärke, Tonfall, Mimik und Gestik die volle Verantwortung.				
zur Offenheit bereit sein	Ich bin bereit und in der Lage, nahezu alles, was mich erfreut oder bedrückt, zufrieden oder unzufrieden macht, mit dir ehrlich anzusprechen.				
lebendige Treue halten	Ich bin dir innerlich und äußerlich treu und verbunden mit meinem Bemühen um eine liebevolle, entwicklungsfördernde und lebendige Beziehung.				
gemeinsame Aufgaben finden	Auf der Grundlage meiner Liebe zu dir suche ich mit dir sinnvolle und erfüllende Aufgaben, die unserer Beziehung jenseits unserer alltäglichen Verpflichtungen - z. B. gegenüber Haushalt, Kindern und pflegebedürftigen Eltern - Halt, Kraft und Richtung bieten.				

Zärtlichkeit leben	In deinen täglichen zärtlichen und warmen an mich gerichteten Worten, in deinen Berührungen und Umarmungen, auch und gerade unabhängig von Sexualität, spüre ich deine Zuneigung und Liebe zu mir und fühle ich mich als die gemeint, die ich bin, erleben ich mich als sicher und geborgen.				
attraktive Erscheinung	Ich finde dich schön und anziehend, mag deinen Körper, wie du dich kleidest und wie du dich bewegst, mag dich gern anschauen, anfassen, schmecken und riechen und Sorge durch hinreichende Selbstbeachtung und Selbstpflege dafür, dass du von mir das Gleiche wahrnehmen kannst, wenn du willst.				
Lust einladen	Schüchternheit und Schamgefühle respektierend, gestalten wir gemeinsam verantwortlich intime erotische Situationen, in denen wir bewusst über unsere Lust aneinander sprechen, sie einladen, genießen und feiern.				
befriedigende Sexualität	Die Art und Häufigkeit, wie wir uns sexuell begegnen, ist für mich befriedigend, manchmal auch aufregend und wohltuend. Wir mögen uns gern sinnlich-leibliche Erfüllung und sexuelle Entspannung schenken.				
soziales Netz-Werk	Das soziale Netzwerk aus unserer Familie, Freunden und guten Bekannten erzeugt in mir ein Gefühl von Akzeptiertsein, Dazugehörigkeit und Heimat.				
Interesse an Gedanken haben	Es interessiert mich, wie du über dich, über mich, über andere und über unser Leben in dieser Welt denkst. Ich kann und mag deine Ansichten achten, auch wenn ich sie nicht immer teile.				
Interesse an Gefühlen haben	Alle meine Gefühle, auch die schwierigen wie Angst, Einsamkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Scham, Traurigkeit und Wut, sind bei dir gut aufgehoben. Ich kann sie dir zeigen und fühle mich damit von dir angenommen.				
Interesse an Tätigkeiten haben	Was du außerhalb unseres Beziehungsalltags tust, interessiert mich. Ich höre dir gern zu, wenn du mir etwas von deinen Tätigkeiten und den damit verbundenen Herausforderungen, Problemen und Konflikten erzählst.				
günstige materielle Bedingungen schaffen	Wir verwalten oder bemühen uns gemeinsam um ein genügendes Einkommen und Vermögen, um ein sorgenfreies und für uns erfüllendes, spannendes und abwechslungsreiches Leben zu führen, in dem wir unsere sinnstiftenden Werte und Lebens-Entwürfe verwirklichen.				
bei Stress unterstützen	Ich unterstütze dich gern, wenn du Schwierigkeiten hast, überfordert bist oder Kummer und Sorgen hast, ohne mich dir gegenüber überlegen zu fühlen, und erlebe es, dass du mich ebenfalls entsprechend unterstützt.				
in Krisen zuversichtlich	Ich gehe Krisen – auch Krisen in unserer Beziehung - eher zuversichtlich an. Ich sehe sie weniger als Gefahr, sondern mehr als Chancen, auf eine neue Ebene der Beziehung zu kommen. Ich wünsche mir von dir, dass du mit Krisen ähnlich vertrauensvoll umgehst oder umzugehen lernst.				
Wertübereinstimmung	Ich stimme mit dir in wesentlichen Wert-Entscheidungen zu meiner, deiner und unserer gemeinsamen Lebensplanung und Lebensgestaltung überein.				
Wertvolles schaffen	In unserer Beziehung haben wir uns bisher viel Wertvolles und Sinnstiftendes geschaffen, das uns miteinander verbindet. Wir entwerfen uns immer wieder positive Bilder von unserer gemeinsamen Zukunft.				
Inhalt und Form in Einklang bringen	Ich achte darauf, glaub- und vertrauenswürdig zu sein, indem das, was ich dir sage, auch mit dem übereinstimmt, was ich denke, fühle und tue.				
Harmonie und Frieden schaffen	Ich bin bereit und in der Lage, in mir und im Miteinander mit dir auf Basis ehrlicher Konflikt-Bereinigung für einen fairen, freundlichen, wohlwollenden, harmonischen und friedlichen Umgang miteinander zu sorgen.				
Ehrlich und wahrhaftig sein	Ich bemühe mich darum, mir selbst und dir gegenüber so echt, ehrlich und wahrhaftig wie möglich zu sein, so dass ich das fühle, was ich sage, das sage, was ich fühle, das tue, was ich gesagt habe usw.				
Hilfsbereit sein	Wenn du meine Hilfe und Unterstützung brauchst, gebe ich dir diese gern, nach deinen Wünschen, unaufdringlich und ohne Pay-back-Verpflichtung.				
Vertrauen	Ich vertraue dir vollständig und tue alles mir Mögliche, dass du auch mir vollständig vertrauen kannst. Dafür bin ich auch bereit, Misstrauen, Zweifel und Ängste rechtzeitig anzusprechen und aktiv auszuräumen.				
Konstruktive Fantasien entwickeln und einsetzen	Ich fühle mich mitverantwortlich dafür, unser Beziehung frisch und lebendig zu erhalten, weiß um die Schwierigkeit dieser Aufgabe und entfalte meine Vorstellungskräfte und meine psychosoziale Kreativität, um uns beiden ein sozial und emotional erfüllendes und liebevolles Zusammenleben zu ermöglichen.				
Selbstständigkeit und Freiheit	Ich achte darauf, weder mich von dir abhängig noch dich von mir abhängig zu machen, sondern meine Unabhängigkeit und Freiheit aktiv zu bewahren, ohne mich dabei von dir innerlich abzulösen oder äußerlich zurückzuziehen.				
Natürlichkeit	Ich achte darauf, in meinem Reden und Handeln spontan, ungekünstelt, einfach, leicht, schlicht, geradeaus, klar und bei mir zu bleiben.				
Konstruktiv kritisieren	Wenn etwas in deinem Reden und Tun von meinen Wertvorstellungen erheblich abweicht, teile ich es dir mit, ohne dies mit Forderungen auf Wandel zu verbinden. Es				

	ist an uns, im partnerschaftlichen Gespräch zu klären, was wir mit Abweichungen in den Wertvorstellungen machen.				
Konstruktive Kritik annehmen	Ich bin gern bereit, Kritik von dir an meinem Reden und Handeln sorgfältig und wohlwollend zu überprüfen und mit dir zusammen für eine Transparenz der der Kritik zugrundeliegenden Kriterien und für unser Einvernehmen im Hinblick auf die Kriterien zu sorgen.				
Hygiene und Sauberkeit	Ich erarbeite mit dir zusammen Maßstäbe für Hygiene und Sauberkeit, sowohl was die Pflege unserer Körper als auch unserer Wohnumgebung betrifft und halte mich daran, diese Maßstäbe aktiv zu verwirklichen.				
Genuss über Massage verschaffen	Ich bin gern bereit, genussbereitende und entspannende Massagetechniken zu erlernen und dir dann zur Verfügung zu stellen, wenn du Lust hast, von mir massiert zu werden. Etwas Vergleichbares wünsche ich mir von dir.				
Fair streiten	Bei Auseinandersetzungen zwischen uns beiden achte ich darauf, fair zu bleiben, also dich nicht zu diffamieren, herabzusetzen, abzukanzeln, klein zu machen, abzuwerten, als dumm darzustellen oder mit Schimpfwörtern zu belegen, dich zu Wort kommen zu lassen, nicht die Ebene zu wechseln, mich nicht über dich zu stellen usw.				
Seine Innenwelt verbal darstellen	Ich übe mich darin, meine auch unfertigen Gedanken und Gefühle, die für dich und uns interessant sein könnten, zu erkennen und in verständliche Worte und Sätze zu fassen – im direkten Kontakt unterstrichen durch passende und deutliche Mimik, Gestik und klare Handlungsbewegungen.				
Argumentieren	Ich bemühe mich darum, Meinungen und Behauptungen von mir als solche zu erkennen, gegebenenfalls zu begründen oder zu belegen, diese aber nicht zum Dogma zu erheben oder zu sagen, dass es sich um eine vorläufige und unbegründete Ahnung oder Vermutung dabei handelt.				
Aktiv zuhören	Ich bemühe mich darum, das Gemeinte hinter dem Gesagten von dir zu erfassen, dir zu sagen, was ich verstanden habe, wann ich dich noch nicht verstehe, nachzufragen, wenn mir etwas noch nicht konkret genug erscheint und nicht auf deinen Ausdrucksmängeln, Ungereimtheiten oder einzelnen Wörtern herumzuhacken.				
Sexualität und Erotik	Ich sage dir, was ich mir für ein befriedigendes Sexualeben von dir Wünsche und stimme meine Bedürfnisse mit deinen Wünschen ab, wobei es durchaus möglich ist, dass wir nicht übereinkommen oder bisweilen deine oder meine Wünsche mehr im Vordergrund stehen dürfen.				
Verführungs-Freude	Ich mag es, dich zu verführen, mich entsprechend zu kleiden oder nicht, für eine ansprechende Atmosphäre zu sorgen, dich zu reizen und genieße Entsprechendes von deiner Seite.				
Organisation und Koordination	Ich bin bereit und in der Lage, meinen konstruktiven Beitrag dazu zu leisten, dass unsere Alltags-Pflichten gut organisiert und koordiniert erfüllt werden. Dazu spreche ich mich mit dir rechtzeitig und konzentriert ab.				
Konfliktanalyse	Ich bin dazu bereit und mit meinen psychologisch-analytischen Fähigkeiten auch in der Lage, die Hintergründe meiner eigenen oder unserer Konflikte aufzudecken, so dass wir die Chance haben, aus den diesen Konflikten zugrundeliegenden hinderlichen Glaubenssätzen und festgefahrenen Verhaltensmustern auszusteigen.				
Humor	Schwächen, Mängel, Fehler, Schwierigkeiten, Irritationen, Störungen, Schusseligkeiten und Verletzungen versuche ich auch von der leichten bis absurden Seite her zu betrachten, mich dabei nicht allzu ernst zu nehmen und das Komische der Situation herauszufinden, so dass wir gemeinsam Gelegenheit finden können, herzlich über allzu Menschliches zu lachen.				
Genuss und Schönheit	Ich bemühe mich oft erfolgreich darum, unser alltägliches Zusammensein mit Schönheit und Genießen anzureichern, wobei schon Kleinigkeiten und kurze Augen-Blicke voll Schönheit und Genuss Beachtung finden.				
Aufgabenteilung	Wo es sinnvoll erscheint, weil es Persönlichkeitsentwicklung nicht behindert, das Zusammenleben erleichtert und die Zusammengehörigkeit stärkt, kann von uns im Konsens eine Aufteilung der Ressorts und Aufgaben vorgenommen werden, in die ich weder besserwisserisch noch anders kontrollierend hineinpfusche. Diese Aufteilung soll aber immer mit der Absicht einer ausgewogenen Verteilung der Belastungen verbunden sein mit der Bereitschaft zur Veränderung, wenn die Arbeitsteilung einer Person so nicht mehr passt.				
Konsequenz und Leidenschaft	Besonders die Sachen, die wir uns gemeinsam vorgenommen haben und die eine Vertiefung unserer Beziehung versprechen, verfolge ich mit Konsequenz und Leidenschaft, damit produktives Neues entstehen kann.				
Achtsamkeit in der Wahrnehmung	Ich übe mich darin, eine Situation, die für uns beiden bedeutsam ist, mit allen Sinnen achtsam zu erfassen einschließlich der sie mitbestimmenden Rahmenbedingungen und Entstehungshintergründe.				
Gefühle zeigen	Ich bin in der Lage, meine gegenwärtigen Leibempfindungen, Erregungszustände, Stimmungen und Gefühle unverfälscht zu erkennen und bereit, sie dir gegenüber offen zu benennen und zu zeigen. Wenn ich z. B. traurig bin, zeige ich dir auch meine Tränen.				
Seelische Liebe	Ich bin fähig, dir meine seelische Wärme zu schenken, so dass sich bei dir ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit einstellen kann.				

Kontakt und Begegnung	Ich mag mich dir zeigen, wie ich in meinem Inneren derzeit wahrhaftig bin und wünsche mir von dir, dass du dich mir auch ehrlich und offen zeigen magst, wobei ich alles mir Mögliche tue, um für uns Situationen guten Kontaktes und tiefer Begegnung zu schaffen.				
Zärtlichkeit schenken	Ich mag es gern und ich glaube, es gelingt mir auch, dich mit Worten und Händen zärtlich zu berühren und ein tiefes Wohlbefinden, vielleicht auch mit einem Hauch von Erotik vermengt, bei dir auszulösen.				
Kochkunst	Ich freue mich darüber, wenn ich oder wir beiden uns ein leckeres Essen mit gesunden und spannenden Zutaten zubereiten und lerne gern dazu, um meine Kochkünste zu erweitern.				
Zuverlässigkeit und Kontinuität	Ich stehe zu meinen Worten, erfülle meine Pflichten und beende das, was ich angefangen und zugesagt habe, es sei denn, dass sich die Tätigkeit während des Tuns als sinnlos oder nicht angemessen herausstellt.				
Treue und Klärungs-Bereitschaft	Du kannst dich darauf verlassen, dass ich Schwierigkeiten im Miteinander nicht dadurch kompensiere, dass ich mit anderen Personen das mache, was ich mit dir nicht glaube, machen zu können.				
Schönheit schaffen	Ich weiß, wie ich unsere Lebensumgebung und unseren Alltag mit Schönheit und ästhetischen Dingen und Genüssen bereichern kann.				
Genuss	Ich erfreue mich an meiner und deiner Körperlichkeit und Sinnlichkeit, genieße unsere Partnerschaft, das Leben mit dir zusammen, das Essen mit dir, unsere Umgebung, die wir auf unseren Spaziergängen durchstreifen, unsere Wohnsituation und die Menschen, mit denen wir befreundet sind.				
Freude schenken	Mir gefällt es, mich über dich und mit dir zu freuen und dich zu erfreuen.				
Partnerschaft managen	Ich mache mir gern Gedanken darüber, wie es uns in der Partnerschaft gut und sogar noch besser gehen könnte, was ich bei mir oder mit dir zusammen oder in unserer Mitwelt dafür entwickeln kann.				
Bedürfnisse anderer wahrnehmen und stillen	Mir ist es ein großes Anliegen, zu erspüren und zu erfragen, wie es dir geht, was du gerade brauchst für dich oder von mir, damit es dir gut geht und sogar noch besser gehen kann, was sowohl meine Bereitschaft zur Anwesenheit als auch zur Abwesenheit und zum Eigenständigkeit einschließt, damit du auch Zeit für dich hast.				
Eigene Bedürfnisse erspüren und äußern	Ich traue mich und erlaube mir, mir Zeit zu nehmen und dafür sensibel zu werden, meine emotionalen, körperlichen, sozialen und seelischen Bedürfnisse einschließlich meiner sogar auch schambesetzten Bedürftigkeiten zu erkennen und den Mut zu haben, sie dir mitzuteilen, damit wir gemeinsam sehen können, wie wir damit konstruktiv und liebevoll umgehen können.				
Wirtschaften	Ich weiß, was zu tun ist, damit wir genügend Geld haben, um so leben zu können, dass es uns gut miteinander geht. Ich gehe mit den vorhandenen Geldmitteln sorgsam um und achte beim Konsum auf ein gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis.				
Haushalten	Wenn es erforderlich ist, kann ich und will ich alle erforderlichen Haushaltstätigkeiten vom Einkaufen über Kochen und Abwasch bis hin zu Wäsche und Putzen durchführen oder ich kann dafür sorgen, dass andere Personen diese Aufgaben für uns in angemessener Weise durchführen.				
Überkommenes auflösen	Wenn ich merke, dass eine Routine zwischen uns, ein Ritual, eine Aufgabenteilung, eine Abmachung, ein Selbstverständnis u. a. m. nicht mehr stimmt, weil es Liebe, Freude und Persönlichkeitsentfaltung bremst, bin ich bereit, alles mir Mögliche dafür zu tun, diese Gewohnheit aufzulösen.				
Alternativen entwickeln	Mir macht es Freude, daran mit dir zusammen zu experimentieren und zu erforschen, wie wir als überkommen anzusehende Einstellungen und Verhaltensweisen durch angemessenere, unsere Liebe und Lebendigkeit fördernde Verhaltensweisen ersetzen können.				

4.9.7 Aussagen zur Beziehungssituation

1	<input type="checkbox"/> Ich genieße es, mit Freund*innen zusammen zu sein, die mir guttun.
2	<input type="checkbox"/> Ich teile mein Leben mit einem Partner/einer Partnerin, die ich liebe und der/die mich liebt.
3	<input type="checkbox"/> Ich habe eine Familie oder ein soziales Netzwerk (es muss keine Bluts-Verwandtschaft sein), wo ich mich mit den Menschen <input type="checkbox"/> eng verbunden und <input type="checkbox"/> sicher aufgehoben fühle.
4	<input type="checkbox"/> Ich schöpfe Freude aus dem Zusammensein mit Kindern (es müssen nicht eigene sein).
5	<input type="checkbox"/> Ich verbringe Zeit mit Menschen, die mit mir Spaß haben und mich zum Lachen bringen.
6	<input type="checkbox"/> Ich habe Beziehungen zu Menschen, die mich intellektuell anregen.
7	<input type="checkbox"/> Ich habe Menschen, an die ich mich <input type="checkbox"/> in Zeiten der Not und <input type="checkbox"/> bei Verzweiflung wenden kann.
8	<input type="checkbox"/> Ich habe Beziehungen zu Menschen, zu denen ich <input type="checkbox"/> große Nähe und <input type="checkbox"/> tiefes Vertrauen empfinde.
9	<input type="checkbox"/> Es gibt noch Menschen in meinem Leben, die mir <input type="checkbox"/> Kraft, <input type="checkbox"/> Zuversicht und <input type="checkbox"/> Freude rauben.
10	<input type="checkbox"/> Es gibt noch mit Familienmitgliedern <input type="checkbox"/> unausgesprochene und <input type="checkbox"/> ungelöste Konflikte.

11	<input type="checkbox"/> Ich habe mich in meiner Entwicklung einschränkende <input type="checkbox"/> innere und <input type="checkbox"/> äußere Bindungen (z. B. an Eltern, Geschwister, Freunde oder Partner*innen) <input type="checkbox"/> geklärt und <input type="checkbox"/> mich aus ihnen gelöst.
12	<input type="checkbox"/> Ich vermisse in meinem Leben wirklich gute Freundschaften, in denen man sich alles sagen kann.
13	<input type="checkbox"/> Um offen für das Abenteuer einer <input type="checkbox"/> Partnerschaft und <input type="checkbox"/> Freundschaft zu sein und zu ihrem Gelingen beizutragen, bin ich weiterhin bereit, <input type="checkbox"/> mich mit belastendem Erleben aus der Vergangenheit auszusöhnen, <input type="checkbox"/> dies auch mit Unterstützung durch kompetente Begleitende.
14	<input type="checkbox"/> Ich empfinde Leere in meinem Leben, weil ich Single bin.
15	<input type="checkbox"/> Es gibt da noch Menschen, denen ich grolle, aber eigentlich vergeben müsste.
16	<input type="checkbox"/> Um nicht mehr grollen zu müssen, bin ich bereit, <input type="checkbox"/> mich zu trennen oder <input type="checkbox"/> mich auszusöhnen.
17	<input type="checkbox"/> Es gibt noch Beziehung(en), die ich eigentlich beenden sollte, weil sie mir nicht gut tun.
18	<input type="checkbox"/> Ich müsste ein Klärungsgespräch führen, vor dem ich mich jedoch fürchte.
19	<input type="checkbox"/> Ich bin derzeit in eine Beziehung verwickelt, die mich zwingt, Abstriche von meinen Werten zu machen, auf deren Verwirklichung ich eigentlich nicht verzichten will.
20	<input type="checkbox"/> Mir fehlt ein emotionales Umfeld, in dem ich Halt und Stütze finden kann.
21	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit dazu, mich ganz auf andere Menschen einzulassen, um echte Intimität zu erreichen.
22	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, alles mir Mögliche zu tun – auch gegen meine Ängste -, dass ich mit einem anderen Menschen <input type="checkbox"/> reifen, d. h. mich entwickeln, und <input type="checkbox"/> glücklich werden kann
23	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, mit einem Menschen, den ich liebe, auf vorerst unbegrenzte Zeit zusammenzubleiben
24	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit und in der Lage, mit einem Partner/einer Partnerin in lebendiger Treue zu leben
25	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit und in der Lage, in Treue meine Liebe zu einem(r) anderen lebendig zu halten
26	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, meinen Partner/meine Partnerin zu unterstützen, wenn er oder sie es braucht, und zwar bis ins hohe Alter
27	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit und in der Lage, zu einer echten, gleichberechtigten, partnerschaftlichen Kooperation im alltäglichen Zusammenleben zu finden, weil ich <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bereit und in der Lage bin, zur Finanzierung des gemeinsamen Lebens einen angemessenen Beitrag zu leisten <input type="checkbox"/> mit gemeinsamem Geld sorgsam und transparent umgehen kann <input type="checkbox"/> umsichtig einkaufen und Gesundes wie Schmackhaftes kochen kann <input type="checkbox"/> Wäsche machen kann (Sortieren, Waschen, Legen, Bügeln, Einordnen etc.) <input type="checkbox"/> kleinere Reparaturen durchführen kann <input type="checkbox"/> mit Versorgung und Entwicklungsbegleitung der Kinder zurechtkomme <input type="checkbox"/> mich gut mit anderen absprechen kann und zuverlässig in Hinblick auf Verabredungen bin

4.9.8 Einschätzungen zur Beziehungssituation

		einerseits	eher unklar eher	andererseits
1	Beziehungsstatus: Wie gut bin ich sozial eingebunden?	Ich erlebe mich in Partnerschaft, Familie, Freundschaften hinreichend eingebunden.		Ich erlebe mich als Single isoliert ohne festen und verlässlichen Bezugskreis.
2	Beziehungsgefühl: Wie wohl fühle ich mich in Beziehungen?	Ich fühle mich in die von mir gewählte Gemeinschaft integriert und angenommen.		Ich erlebe mich als isoliert und zurückgewiesen von Menschen, zu denen ich gehören möchte.
3	Erleben von Zuwendung, Liebesgefühle von anderen: Wie werde ich von anderen gemocht?	Ich erlebe die Wärme, Geborgenheit und das Geliebtsein, was ich mir wünsche und was ich brauche.		Ich erlebe hauptsächlich emotionale und soziale Kälte, Einsamkeit, Haltlosigkeit und Ungeliebtsein.
4	Empathie: Bekomme ich mit, wie es anderen geht?	Ich liege meist richtig mit meiner Vermutung, wie es andere gehen mag.		Wie es anderen geht, kann ich kaum erkennen und interessiert mich nicht.
5	Liebesgefühle für andere: Kann ich meine Liebe zeigen?	Ich kann lieben und tue es auch.		Ich kann nicht lieben und habe auch keine Gelegenheit dazu.
6	Einfluss auf soziale Beziehungen: Inwieweit nehme ich Einfluss auf die Beziehungsqualität?	Beziehungen erscheinen mir als zumeist kontrollierbar, vorhersagbar und verlässlich.		Beziehungen erscheinen als nicht kontrollierbar, verwirrend, unkalkulierbar und unzuverlässig.
7	Fremdwertschätzungen: Wie sehr werde ich von anderen wertgeschätzt?	Ich erlebe mich als von den mir wichtigen Personen erkannt und geachtet.		Ich erlebe mich missachtet bis verachtet von den Personen, die mir viel wert sind.
8	Wertschätzung gegenüber anderen: Wie sehr schätze ich andere Menschen wert?	Ich mag die meisten Menschen und respektiere ihre Lebensführung.		Ich lehne viele Menschen in ihrer Art und ihrer Lebensführung ab.
9	Selbstwertschätzungen: Wie sehr achte, akzeptiere, respektiere ich mich selbst?	Ich gehe gut, liebevoll, pfleglich mit mir um.		Ich gehe schlecht, lieblos und selbstschädigend mit mir um.
10	Selbstverwirklichung: Wie initiativ bin ich in der Verwirklichung meiner selbst?	Individuation: Ich gestalte zumeist aktiv und gezielt meine Selbstwerdung.		Sozialisation: Ich richte mein vor allem Leben auf externe Normen und Zwänge aus.
11	Freiheitsgrade, innen: Wie frei bin ich innerlich zu tun, was ich brauche und will?	Ich fühle mich frei, meinen Interessen nachzugehen, und wenig gebunden gegenüber fremden Geboten und Verboten.		Ich erlebe mich als abhängig, eingeengt und unterdrückt durch die (von mir verinnerlichte) Gesellschaftsmoral.
12	Freiheitsgrade, außen: Wie frei bin ich äußerlich zu tun, was ich will?	Ich erlebe mich als frei und ungebunden gegenüber sog. Autoritäten und Machthabern.		Ich erlebe mich als abhängig, eingeengt und unterdrückt von Überlegenen und Mächtigen.
13	Genussfähigkeit: Worin lebe ich auf?	Ich erlebe überwiegend Freude, bisweilen sogar Gefühle von Glück im Alltag.		Ich erlebe überwiegend Zwang, Muss, Enge und Freudlosigkeit im Alltag.
14	Sozialbalance: Für wen oder was nehme ich mir Zeit? Wie wichtig sind mir die unterschiedlichen Bereiche des (sozialen) Lebens? Inwieweit gelingt es mir, die unterschiedlichen Lebensbereiche in mein Leben zu integrieren?	Ich <input type="checkbox"/> habe oder <input type="checkbox"/> nehme mir ausreichend Zeit <input type="checkbox"/> für mich (Eigenzeit z. B. für persönliche Entwicklung und kreativen Ausdruck), <input type="checkbox"/> für meine Partnerschaft (Paarzeit), <input type="checkbox"/> für meine Familie (Kinder, Eltern, Geschwister), <input type="checkbox"/> für meine Freunde/guten Bekannten und <input type="checkbox"/> für meine beruflichen Verpflichtungen <input type="checkbox"/> für mein gesellschaftliches Engagement (z. B. politisch, bürgerschaftlich, stadtteil-		Ich <input type="checkbox"/> habe oder <input type="checkbox"/> nehme mir nicht ausreichend Zeit <input type="checkbox"/> für mich, <input type="checkbox"/> für meine Partnerschaft, <input type="checkbox"/> für meine Familie <input type="checkbox"/> für meine Freunde/guten Bekannten und <input type="checkbox"/> für meine beruflichen Verpflichtungen <input type="checkbox"/> für mein gesellschaftliches Engagement

4.9.9 Wertprioritäten in der Partnerschaft

Welchen Rang (1 ist das Höchste bis 3 ist das Niedrigste) nimmt welcher Wert in meinem/unseren Beziehungsverständnis ein? Das Fragezeichen steht für Werteunklarheit. Was bedeutet das für dich oder mich?

- | | |
|---|--|
| ①②③ ? sich einen Vertrauensvorschuss geben | ①②③ ? Geben und Nehmen ausbalancieren |
| ①②③ ? sich die (Haus-) Arbeit akzeptiert und
entwicklungsförderlich teilen | ①②③ ? Bezogenheit und Autonomie ausbalancieren |
| ①②③ ? sich wechselseitig bei Stress-
Situationen unterstützen | ①②③ ? wirksam abgesprochen kooperieren |
| ①②③ ? sich mit seinem Erleben öffnen | ①②③ ? Absprachen einhalten |
| ①②③ ? sich selbst wertschätzen | ①②③ ? sich befähigen, Konflikte fair zu bearbeiten |
| ①②③ ? den/die andere(n) wertschätzen | ①②③ ? Glücks-Bereitschaft entwickeln |
| ①②③ ? sich wechselseitig anerkennen | ①②③ ? sich für eine beide zufriedenstellende
Sexualität stark machen |
| ①②③ ? Positivität und Optimismus ausstrahlen | ①②③ ? gleichberechtigt kommunizieren |
| ①②③ ? Die Andersartigkeit des/der anderen
respektieren | ①②③ ? sich an gemeinsamen Unternehmungen
erfreuen |
| ①②③ ? Mitgefühl aufbringen | ①②③ ? günstige finanzielle Bedingungen schaffen |
| ①②③ ? freundlich und herzlich zugewandt sein | ①②③ ? ein tragfähiges Sozialbeziehungsnetz
knüpfen |
| ①②③ ? Eigenständigkeit erlangen | ①②③ ? der Partnerschaft vor allen anderen
Beziehungen (insbesondere im Verhältnis zu
den Eltern) Vorrang geben |
| ①②③ ? einander treu sein in Achtsamkeit | ①②③ ? sich Loyal zueinander verhalten |
| ①②③ ? Einkommen und Besitz gemeinschaftlich
teilen | ①②③ ? die eigene Liebes-Fähigkeit aktiv fördern |
| ①②③ ? Mut zur Ehrlichkeit/Echtheit aufbringen | ①②③ ? Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung
anstreben und ermöglichen |
| ①②③ ? zur Aussöhnung mit der Herkunft/
Vergangenheit bereit sein | ①②③ ? auf einander Rücksicht nehmen |
| ①②③ ? sich unterstützen, psychosoziale
Störungen zu überwinden | ①②③ ? Intimität zulassen und pflegen |
| ①②③ ? Achtsamkeit und Kreativität für
Entfaltung des Wir (der Entwicklung
fördernden Gemeinsamkeit) entfalten | ①②③ ? Zärtlichkeit zulassen und pflegen |
| ①②③ ? für psychosoziale Belange feinfühlig werden | ①②③ ? Zuneigung erkennbar zeigen |
| ①②③ ? Freiraum für Eigenes sich erlauben und
bekommen | ①②③ ? Sinnlichkeit pflegen |
| ①②③ ? Toleranz bei Andersartigkeit walten lassen | ①②③ ? zur Hingabe an den/die andere(n) bereit sein |
| ①②③ ? einander Freiheit und Freiraum für eigenes
geben | ①②③ ? sich Erlaubnis zum Experimentieren geben |
| ①②③ ? geduldig und konstruktiv beharrlich bei
anstehenden Veränderungen sein | ①②③ ? einander kennenlernen wollen |
| ①②③ ? sich humorvoll und freundlich-kritisch selbst-
distanziert betrachten | ①②③ ? sich zur Resonanz (zur emotionalen
Spiegelung des/der anderen) befähigen |
| ①②③ ? Stärken und Begabungen wechselseitig
kennen und akzeptieren | ①②③ ? Wünsche und Bedürfnisse deutlich benennen |
| ①②③ ? beider Fehler, Macken und Schwächen
kennen und nicht diffamieren | ①②③ ? eigene Anteile erkennen und nicht auf den/die
andere(n) verlagern (projizieren) |
| ①②③ ? bereit sein, sich weiterzuentwickeln | ①②③ ? ungelöste Situationen aushalten können |
| ①②③ ? in wichtigen Werten, Haltungen und Zielen
übereinstimmen | ①②③ ? Der/dem anderen ermöglichen, sich in
seiner/ihrer Geschwindigkeit und auf
seine/ihre Weise zu entwickeln |
| ①②③ ? gemeinsam nach einem erfüllten Leben
suchen | ①②③ ? Leichtigkeit, Heiterkeit und Lachen einladen |
| ①②③ ? einander verzeihen können | ①②③ ? Veränderung und Stabilität ausbalancieren |
| ①②③ ? einander Gutes tun | ①②③ ? der/dem anderen gegenüber wohlgesonnen
sein |
| ①②③ ? Glaubwürdigkeit und Stimmigkeit anstreben | ①②③ ? der/dem anderen angstfrei begegnen können |
| ①②③ ? Mut, Herausforderungen – unter anderem aus
Krisen - anzunehmen | ①②③ ? Gefühle deutlich ausdrücken können |
| ①②③ ? freundlich achtsam sich selbst und dem/der
anderen gegenüber sein | ①②③ ? sich um Zufriedenheit im Leben bemühen |
| ①②③ ? konstruktive Visionen und gemeinsame
Ziele entwickeln | ①②③ ? echtes Interesse an Lebens-Geschichten
des/der anderen aufbringen |
| | ①②③ ? wechselseitig die inneren Kinder zulassen
und akzeptieren |
| | Sonstiges _____ |

4.9.10 Resonanz durch konstruktive Rückmeldung und Kritik

Es gibt im Wesentlichen zwei Wege, um zu einer besseren Beziehung zu finden, nämlich

1. die konstruktiven, Kontakt ermöglichenden Verhaltensweisen in der Kommunikation zu erkennen, zu stabilisieren und zu erweitern sowie
2. die destruktiven, Kontakt verhindernden oder sogar zerstörenden Verhaltensweisen während der Kommunikation zu erkennen und zu unterlassen.

Um konstruktive und destruktive Handlungsmuster zu erkennen und zu unterscheiden, ist es erforderlich,

- sich zu seiner Wirkung auf andere in der Interaktion von diesen Personen eine Rückmeldung zu holen,
- sich für Kritik sowohl im Hinblick auf destruktives Verhalten (sog. negative Kritik, die eigentlich positiv ist, denn destruktiv ist es, keine Kritik zu empfangen) als auch konstruktives Verhalten (sog. positive Kritik) zu öffnen und
- Rückmeldung von Kritik unterscheiden zu lernen, damit nicht unter dem Deckmantel von Rückmeldung Kritik geübt wird.

Rückmeldung und Kritik sind Spezialformen der Metakommunikation.

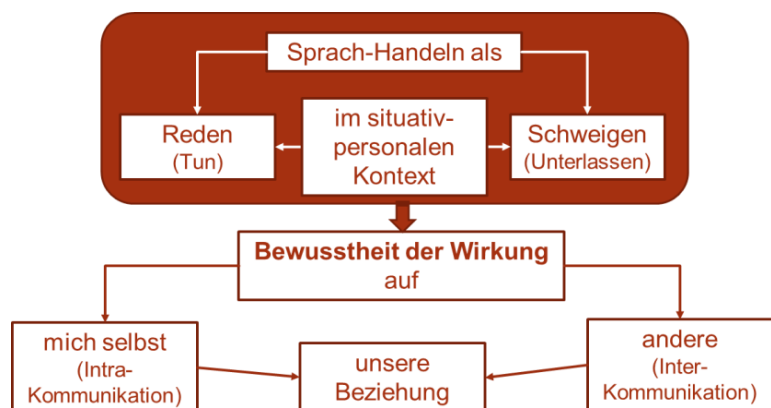
4.9.11 Konstruktive Rückmeldung als Wirkungsbeschreibung

Rückmeldung gibt Auskunft über die Wirkung des (Gesprächs-) Verhaltens: „Das geschieht in mir (in Gefühlen, in Gedanken, als Handlungsimpulse), während du mir dieses erzählst und jenes tust.“

Beispiele: „Es hat mich ganz nervös gemacht, wie du mit deinen Armen gefuchelt hast. Da konnte ich mich kaum auf den Inhalt konzentrieren.“

„Du hast so lange geredet, dass ich irgendwann abgeschaltet habe. Ich hatte jedoch nicht den Mut, es dir zu sagen.“

Die Förderung von Wirkungsbewusstheit durch Rückmeldung trägt wesentlich zur Verbesserung des Verständigungsprozesses bei.



Wirkungsbewusstheit untersucht folgende Wirkungsfelder:

- Die Rückwirkung einer Aussage, einer Interaktion auf die sendende Person selbst, z. B. als Schamgefühl bei einer vermeintlich dummen Äußerung. Die Wirkung wird eher erkannt, je mehr Selbstakzeptanz vorhanden ist, je konstruktiver und realitätsangemessener das innere Sprechen, der Selbstumgang ist.
- Die vermutliche Wirkung einer Aussage, einer Interaktion auf die Empfänger*innen der Botschaft. Grundlage einer einfühlsamen Wirkungserkundung ist die Akzeptanz der anderen Person(en) einschließlich des Respekts vor und der Achtung der Unterschiedlichkeit.
- Des möglichen und wahrscheinlichen Einflusses der Aussage, der Interaktion auf die Beziehung, also auf die wechselseitige Akzeptanz (Ich bin okay. Du bist okay.), auf Vertrauen oder Misstrauen sowie auf Kooperationsfähigkeit.

Sensible Empfänger*in für die Anliegen unserer Gesprächspartner*innen zu werden, ist ein Ziel, an dem wir uns orientieren können. Wesentlich für den Erfolg einer Kommunikation ist, ob sich die beteiligten Personen verstanden fühlen, ob in ihnen der Eindruck entsteht, gehört und gemeint worden zu sein. Verständigung vollendet sich nicht im Sprechen, sondern erst im Hinhören auf das Gemeinte und in der Rückmeldung an den Sprechenden. Die sprechende Person kommt durch ihr Hinhören auf das Rückgemeldete entweder zu der Einschätzung kommt, verstanden worden zu sein, oder sie vermutet, noch nicht verstanden zu sein setzt hoffentlich zu einem neuen Sprechakt an. In dieser neuen Verständigungsrunde werden die Worte variiert oder es wird auf Metakommunikation zur Klärung der Rahmenbedingungen für den Verständigungsprozess zurückgegriffen.

a. Rückmeldung geben

Es ist nützlich, folgende Tipps zur Mitteilung von Rückmeldungen zu beachten:

- Teile anderen mit, was genau du von ihnen wahrgenommen (beobachtet, gehört) hast.
Beziehe dich dabei auf konkrete Verhaltensweisen, verbal oder nonverbal.
- Wenn du überhaupt Vermutungen äusserst (z. B. über mögliche Ziele und Beweggründe - über das Wozu und Warum - der Verhaltensweisen), kennzeichne diese deutlich als Vermutungen. Begründe auch, aufgrund welcher Beobachtungen und inneren Reaktionen du dazu kommst, diese Vermutungen zu äußern.
- Teile anderen mit, wie du das, was er/sie gemacht hat, einschätzt und begründe deine Einschätzungen. Äußere vorrangig, was dir gefallen hat. Teile dosiert mit, was dir nicht gefallen hat. Wenn dir etwas im Verhalten des/der anderen nicht gefallen hat, solltest du nach Möglichkeit einen Vorschlag machen, was sich an den Verhaltens-Weisen des/der anderen ändern müsste, damit es dir gefällt. Gehe jedoch nicht davon aus, dass der/die andere sich auch dementsprechend ändern muss, sondern verstehe deine Äußerung als Wunsch oder Bitte, als Vorschlag oder Angebot. Sonst verzichte besser darauf, weil du mit Forderungen nur Widerstände (z. B. Trotz, Ärger, Empörung) mobilisierst.
- Deine Rückmeldung sollte möglichst unmittelbar auf die entsprechende Handlung erfolgen.
- Gib dann Rückmeldung, wenn die andere Person es hören will. Frage gegebenenfalls um Erlaubnis: „Willst du von mir hören, wie ich dich gerade erlebt habe?“
- Achte darauf, dass die andere Person auch wirklich mit ungeteilter Aufmerksamkeit hinhören kann.
- Gib nicht zu viel Rückmeldung auf einmal, damit die Situation überschaubar bleibt.

b. Rückmeldung entgegennehmen

Wie das Zuhören so ist auch die Entgegennahme von Rückmeldungen ein aktiver Akt. Folgende Tipps dazu:

- Teile genau mit, worüber du eine Rückmeldung erhalten willst. Lass die anderen wissen, über welche Einzelheiten deines Verhaltens du gern eine Reaktion hören möchtest.
Beispiel: „Was macht es dir aus, dass ich eben so viel geredet habe?“
Bitte gegebenenfalls mehrere, dir ebenfalls Rückmeldung zu geben, wenn du den Stellenwert der einzelnen Rückmeldung überprüfen willst. Häufig wirkt nämlich dasselbe Verhalten auf verschiedene Gesprächspartner*innen recht unterschiedlich.
- Überprüfe, was du gehört hast. Stelle sicher, dass du verstanden hast, was die anderen dir wirklich sagen wollten. Frage nach, indem du das Gesagte in anderen Worten ausdrückst.
Beispiel: „Ich habe von dir verstanden, dass es dir schwerfällt, mir zuzuhören, wenn ich so lange rede. Stimmt das?“ Es könnte nämlich sein, dass du schon über die

Bedeutung der Rückmeldung für dich nachdenkst, bevor du überhaupt zu Ende gehört hast, was eigentlich gemeint war. Es geht schließlich um deine Gewohnheiten.

- Teile deine Reaktion auf die Rückmeldung mit. Wenn die Person, die dir eine Rückmeldung gegeben hat, nicht erfährt, ob du ihre Rückmeldung als hilfreich ansahst und wie du dich jetzt ihr gegenüber fühlst, ist sie vielleicht in Zukunft weniger bereit, dir Rückmeldung zu geben. Die anderen brauchen deine Reaktion dazu, was für dich an der Rückmeldung hilfreich und was weniger nützlich war, damit sie wissen, dass sie von dir beachtet und ernst genommen werden und dass sie bei zukünftigen Rückmeldungen noch mehr beachten können, damit du mehr damit anfangen kannst.

Beispiel: „Durch deine Rückmeldung habe ich mich verletzt gefühlt. Ich war im ersten Augenblick ziemlich wütend auf dich. Jetzt sehe ich das eher als nützlich an, weil ich überzeugt bin, dass du mir nicht böse mitspielen wolltest. Ich danke dir, dass du dich getraut hast, zu einem Punkt, der für mich sehr heikel ist, etwas zu sagen. Besonders nützlich fand ich deine genaue Beschreibung davon, wie ich auf dich wirke, wenn ich zu viel rede.“

- Rechtfertige und verteidige dich nicht sogleich. Manchmal ist es sinnvoll, über die Bedeutung einer Rückmeldung in Ruhe nachzudenken und nachzufühlen. Das ist besonders dann empfehlenswert, wenn du eine starke gefühlsmäßige Betroffenheit bei dir feststellst oder wenn du spontan der Ansicht bist, dass die Rückmeldung überhaupt nichts mit dir zu tun hat. Du kannst mit Abstand besser entscheiden, was du mit der Rückmeldung machen willst, ob du diese akzeptieren oder als „Problem der anderen“ beiseitelegen willst. Vergiss nie: Du bist nicht auf der Welt, um so zu werden, wie andere dich haben wollen.

4.9.12 Konstruktive Kritik als abgestimmte Verwendung von Qualitätskriterien

Kritik in der Kommunikation gibt Auskunft über Bewertung des (Gesprächs-) Verhaltens, und zwar über die Inhalte („Den Teil deiner Argumentation fand ich nicht überzeugend, weil...“) oder über die Form („Du hast kaum Blickkontakt zu den Zuhörenden aufgenommen, obwohl du dir das vorgenommen hattest und mich gebeten hast, dich in diesem Punkt zu beobachten.“).

Kritik wird eher als konstruktiv erlebt, wenn

- Qualitätskriterien (**Abschnitte 3.3.1 und 5.1.2**) für die Beurteilung der Inhalte und der Form des Gespräches im Vorherein von Kritikgebenden gemeinsam mit den Empfangenden der kritischen Bewertungen festgelegt werden,
- das schon Gelungene, das Erfolgreiche und Zielangemessene in den Mittelpunkt gestellt (Handformelformel: etwa vier Erfolgshinweise auf einen Misserfolgshinweis) und der Entwicklungsprozess zum Positiven hin beschrieben wird („Im Unterschied zu gestern ist es dir heute viel besser gelungen...“),
- die zur Kritik bereite, für Veränderung offene Person ihre Qualitäts- und Beurteilungskriterien selbst vorgibt (z. B. „Achte bitte darauf, ob meine Argumentationsfolge schlüssig und überzeugend wirkt.“ „Sag mir, ob ich im Gespräch den Blickkontakt halten kann, ohne zu starren.“) und/oder
- die kritisierte Person die Kritik nutzbringend verarbeiten kann, weil sie sich des Wohlwollens der Kritisierenden sicher ist, sich zurzeit als hinreichend selbstsicher erlebt, einen konstruktiven Selbstumgang gewöhnt ist (**Abschnitt 4.2.1**), daraus unmittelbar Ideen für ein künftiges günstigeres Verhalten ableitet etc.

Eine Einschätzung zum Schluss dieses Abschnittes:

Mir ist im Hinblick auf mein kommunikatives Sozialverhalten...		sehr wichtig	wichtig	nicht so wichtig	gar nicht wichtig	noch nicht bedacht
1.	zur Resonanz auf das Verhalten und die Gestaltungsbemühungen anderer Menschen bereit zu sein.					
2.	sorgsam zwischen Rückmeldung und Kritik unterscheiden zu können.					
3.	konstruktiv Rückmeldung und Kritik geben zu können.					
4.	konstruktiv Rückmeldung und Kritik annehmen und entwicklungsförderlich verarbeiten können.					
5.	eigene Qualitätskriterien für Gesprächsverhalten oder Gestaltungsaufgaben herauszufinden und mich weder unterfordernd noch überfordernd daran zu entwickeln, u. a. durch Bitte um Kritik von Wohlwollenden und kompetenten Dritten, die mit den Kriterien etwa anfangen können.					
6.	mich echt und ehrlich (authentisch) mit meinen Ideen, Meinungen, Vorschlägen und Wünschen mitteilen zu können.					
7.	glaubwürdig, überzeugend und unaufgeregt (nicht über- noch untertreibend) wirken zu können.					
8.	freundlich, zugewandt, wenig Angst und Abwehr hervorrufend zu erscheinen.					
9.	in der Gesprächshaltung wach, aufmerksam, präsent, interessiert (an der Person, deren Aussagen und Gestaltungsdingen) zu sein.					
10.	einfühlsam, erlebensnachvollziehend und ergebnisoffen zuhören zu können.					
11.	partnerschaftlich, also freundlich und gleichberechtigt mit anderen (Partner*innen, Freund*innen, Nachbar*innen) reden und umgehen zu können.					
12.	einbeziehende, freundliche, nicht-urteilende und wohlwollende Gespräche mit Fremden führen zu können.					
13.	in Lern-, Haus- und Arbeitsgruppen sowie in den Gremien der Gemeinschaft initiativ, verantwortlich und kooperativ zu sein.					
14.	bei einer kurzen oder längeren Ansprache oder Präsentation echt und klar zu wirken und insgesamt einen überzeugenden Eindruck zu hinterlassen.					
15.	Sachprobleme von Personalkonflikten sorgsam zu trennen, so dass aus Unterschieden in der Sache keine Abwertungen der Personen erwachsen.					
16.	in Konflikten ohne Unterdrückung (Sieg) und Unterwerfung (Niederlage) auszukommen					
17.	im Streit fair und gefasst zu bleiben.					
18.	meine Absichten transparent und fair durchzusetzen, also sich selbst Gutes zu tun, ohne anderen zu schaden.					
19.	sich gleichwertig und gleichgewichtig an Gesprächen zu beteiligen.					
20.	andere Personen bei der Durchsetzung ihrer Absichten zu unterstützen, also ihnen Gutes zu tun, ohne sich selbst zu schaden.					

4.9.13 Nützliche Haltungen und Vereinbarungen im Gruppen-Dialog

Die im Folgenden vorgeschlagenen Haltungen und Verhaltensweisen in Gruppen-Dialogen sind als Ergänzung der Vorschläge zu Zweier-Dialogen zu verstehen. Erst unter Beachtung aller Optimierungsvorschläge im Zusammenhang ergibt sich eine neue Kommunikations- und Gemeinschaftskultur.

Mit folgenden Haltungen können die Mitglieder der Gruppen und Gemeinschaft in Besprechungen konkret etwas zur Verbesserung des Gesprächsklimas beitragen:

a. Bedürfnisakzeptanz:

Ich akzeptiere meine und unsere Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit in der Gruppe wie nach Individualität und Freiheit und den inneren und äußeren Konflikt, der aus diesen widersprüchlichen Tendenzen in mir erwachsen kann.

b. Konfliktakzeptanz:

Ich erkenne an, dass die Berücksichtigung von Unterschiedlichkeiten in der Gruppe

nicht ohne klärende Konflikte erreicht werden kann. Ich sehe deshalb Konflikte als reinigende Gewitter an und bemühe mich darum, im aktuellen Konflikt kein Öl aufs Feuer zu gießen, sondern in erster Linie meine Gefühle, Bedürfnisse als Wünsche und Bitten einzubringen.

c. Selbstkritische Erkundung der Reaktionstendenzen:

Ich mache mir meine Beziehungsunsicherheit in der Gruppe und meine typischen Reaktionen darauf klar.

d. Bereitschaft zur Beziehungsarbeit:

Ich akzeptiere, dass meine Kooperationsmotivation nicht nur von Zielen und Methoden, sondern auch von den Beziehungen zu anderen sowie vom Lern- und Arbeitsklima in der Gruppe beeinflusst wird. Ich erkenne an, dass Vertrauensbildung in der Gruppe ein schwieriger Prozess ist, an dem jede(r) durch aktive Vertrauensvorgaben, durch einen risikobehafteten Vertrauensvorschuss mitwirken muss, denn Vertrauen stellt sich nicht von allein ein. Dort, wo ich merke, dass ich meine Beziehungen zu anderen Personen klären sollte, damit es mit meiner Lern- und Zusammenarbeitsmotivation wieder bergauf gehen kann, weiche ich nicht auf die Sachebene aus.

Es scheint erst einmal recht plausibel und einfach, gemeinschaftsförderlichen **Kommunikationsvereinbarungen** zu treffen und sich daran zu halten, wie z. B.

- Beiträge kurz und verständlich (nachvollziehbar) halten
- Beiträge persönlich halten
- Auf Gleichwertigkeit der Positionen (Meinungen, Standpunkte) achten
- Zum Perspektivwechsel bereit sein

Jedoch besteht die Herausforderung einer Einhaltung von Kommunikationsabsprachen darin, dass es vielen Personen schwerfällt

- sich in andere einzufühlen (**Empathie**, die emotionale Perspektive zu wechseln)
- und so **Wirkungsbewusstheit** zu entfalten („Wie wirkt das, was ich sage und tue, wahrscheinlich auf mein(e) Gegenüber?“) und folglich
- generell Wertungen und damit auch **abwertende Urteile nicht als solche identifizieren können** („Man wird das wohl noch sagen dürfen.“) und
- **Antennen für Ungleichwertigkeiten und Diskriminierungen** zu entwickeln.

Empathie, Perspektivwechsel und Wirkungsbewusstheit entfalten sich jedoch erst in einem Prozess offener Rückmeldung: „So wirkt das, was du gesagt oder verschwiegen, getan oder gelassen hast, auf mich.“

Bereitschaft zur Rückmeldung – zur Aussendung und zum Empfang von Wirkungserfahrungen – wird so zum unverzichtbaren Bestandteil von Kommunikationsvereinbarungen.

Mit einem kritischen Werteblick sollte man auch auf die offengelegten (expliziten) und auf die viel schwerer zu erkennenden, weil versteckten (impliziten) Vereinbarungen in Gruppen und Gemeinschaften blicken:

- Welche Wertmuster und Wertentscheidungen liegen meinen/unserem gegenwärtigen Tun oder meinem/unserem gegenwärtigen Unterlassen zugrunde?
- Wer hat einen Vorteil, einen Nutzen von dieser Vereinbarung?
- Für wen gereicht die Vereinbarung zum Schaden oder zum Nachteil?
- Führt diese Verhaltensweise oder Vereinbarung zu mehr oder weniger Beteiligung, Engagement, Kreativität, Offenheit, Klarheit, Freundlichkeit, Angstfreiheit etc.?
- Wie passen unterschiedliche Vereinbarungen zusammen? Ergänzen sie sich oder stehen sie im Widerspruch zueinander?

Vereinbarungen in Partnerschaften, Gruppen und Gemeinschaften sind nur so viel Wert, wie sich die Beteiligten an sie halten und wie die Vereinbarungen miteinander harmonisierbar sind. Kann eine beteiligte Person sich nicht an eine Vereinbarung halten, so hat nicht nur die einzelne Person, sondern man als solidarische Gruppe und Gemeinschaft gemeinsam eine Störung, die bearbeitet werden muss. Generell gilt, dass man mit so wenigen Vereinbarungen wie möglich auskommen sollte. Vereinbarungen, die selbstverständlich geworden sind, sollte man wieder abschaffen.

1. Vor Beginn der thematischen Arbeit

Möglichkeiten für allgemeine Vereinbarungen vorweg:

- a. Sei pünktlich zu jeder Gesprächsrunde. Erlaube dir, wichtig für die Gruppe zu sein. Lass die anderen nicht auf dich warten. Erkenne Unpünktlichkeit als eine Form passiver Aggressivität.
- b. Versuche nicht zu gewinnen, zu heilen, zu belehren oder zu bekehren, sondern leere dich von Erfahrungen (aus der Vergangenheit) und Erwartungen (an die Zukunft), um erlebens- und ergebnisoffen echte Multiloge, gleichberechtigte Gruppengespräche in der Gegenwart (hier und heute) mitzugestalten.
- c. Sage deinen Namen, bevor du sprichst, bis allen jeder Name bekannt ist. Schließe alle Anwesenden ein. Lass es sein, psychisch (per Antipathie) und sozial (per Isolation und Nichtbeachtung) auszuschließen. Misstrauere und vermeide abgrenzende Cliquenbildung – wir und ihr.
- d. Entwickle ein echtes Interesse an den beteiligten Personen: „Wer bist du hier in der Gruppe/Gemeinschaft?“ „Was willst du von und mit mir/ uns?“ „Was brauchst du von mir/uns, um dich hier wohlfühlen und das Gemeinsame aktiv mitzugestalten?“
- e. Respektiere die Unterschiedlichkeit und damit Einzigartigkeit der anderen. Beziehe die Besonderheit der anderen originell-kreativ und wohlwollend-konstruktiv (Synergie fördernd) ein. Jeder Mensch hat ein Anrecht auf sein besonderes Erleben, seine besonderen Bedürfnisse, Interessen, Werte und Meinungen.
- f. Begegne den Argumenten, Wünschen und Bedenken der anderen mit Respekt und versuche, den rationalen Kern, die Sinnhaftigkeit und den Nutzen ihrer Aussagen herauszuarbeiten.
- g. Achte mit darauf, dass gemeinsame Themenwünsche, anstehende Aufgaben, Wertvorstellungen, Ziele und Qualitätskriterien an Prozesse und Ergebnisse der Zusammenarbeit sorgsam geklärt und selbst- wie fremdkritisch umgesetzt werden.
- h. Nur einer Person kann man zurzeit zuhören. Verständigung ist nötig, wenn zwei gleichzeitig sprechen wollen. Diese Verständigung sollte nach Möglichkeit zwischen den beiden erfolgen und nicht von Dritten übernommen werden. Rechtsanwaltschaft (Retter- oder Richterrolle) in Gesprächen ist zumeist bevormundend und verhindert Selbstwirksamkeit, Selbständigkeit, Verantwortlichkeit und Gleichberechtigung.

2. Während der thematischen Arbeit und im Anschluss daran

Möglichkeiten für allgemeine Vereinbarungen mittendrin und hinterher

- a. Jede Person lernt für sich und auf ihre besondere Weise. Sei deshalb verantwortlich für das, was du als persönlichen Gewinn für dich aus der Gesprächsrunde und Zusammenarbeit herausholst.
- b. Parallelgespräche stören. Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht in irgendeiner Weise - als Beitrag zur Sache oder als Ausdruck einer Störung im Gesprächsprozess - wichtig wären. Deshalb sind Seitengespräche stets einzubeziehen, wenn sie nicht unterlassen werden können.
- c. Lege Probleme und Konflikte mit heiterer Selbstverständlichkeit offen. Kläre und löse sie mit den Beteiligten rechtzeitig (so früh wie möglich). Beteilige dich an ergebnisoffenen, kokreativen, alle einbeziehenden, Entscheidungsprozessen („Wie

- können wir...?“ „Welche gemeinsamen Möglichkeiten seht ihr ...?“), statt fertige Problem- und Konfliktlösungen zu präsentieren.
- d. Wenn du etwas über das Verhalten, die Art und Weise eines Teammitgliedes, sagen willst, dann halte dich mit Beurteilungen – vor allem mit allen Formen verbaler und nonverbaler Abwertungen – zurück. Teile stattdessen mit, was dies Verhalten bei dir als Reaktion – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Beziehungsdefinition – hervorruft.
 - e. Wahre nach außen hin gegenüber Nichtbeteiligten Verschwiegenheit in persönlichen Dingen aus der Gruppe. Respektiere absolute Vertraulichkeit und stelle dich Klatsch, Tratsch, Verurteilungen, Intrigen und Mobbing und passiver Aggressivität aktiv entgegen. Drücke dein Missfallen deshalb nur in der Gruppe aus, nicht außerhalb. Sprich also mit den anderen, nicht über sie.
 - f. Steige nicht aus, auch und gerade wenn du durch Phasen des Zweifelns, der Angst, der Wut, der Niedergeschlagenheit, der Ohnmacht, Enttäuschung und Verzweiflung gehst. Wenn du unzufrieden damit bist, wie die Dinge laufen – und das wirst du immer mal wieder sein –, ist es deine Verantwortung, rechtzeitig die Unzufriedenheit auszudrücken, statt kontaktlos, wortlos, beleidigt und gekränkt abzuhaufen.

3. Du mit deinen Äußerungen

- a. Wo immer es dir möglich ist, Sorge dafür, dich selbst zu vertreten. Sprich nur für dich und von dir in Ich-Form. Sprich von dir und deinem momentanen Erleben und von deiner zur konkreten Situation passenden Lebenserfahrung. Erkunde dich, doch doziere nicht. Vermeide Fingerzeige und Du-Botschaften.
- b. Durch verallgemeinernde Äußerungen begibst du dich von der konkreten Situation weg und unterbrichst zumeist den Kontakt zu den besonderen Menschen und der einmaligen Situation und damit den Gruppenprozess. Wo du dich meinst, lass Äußerungen von man (Selbstdistanzierung) und wir (Reden für andere, Behaupten von – meist nicht erzielten – Konsens) weg. Trenne also die Ich-Ebene mit deiner persönlichen Präferenz von der Wir-Ebene als unserer Beziehungsgemeinsamkeit und von der Sachebene als dem Thema, um das es hoffentlich gerade wirklich geht.
- c. Mache dir bewusst, was du im Hinblick auf die besprochene Sache oder im Hinblick auf die beteiligten Personen denkst und fühlst, und wähle aus, was du und wie du es sagen willst (Kontrolle der Handlungsimpulse und des Gefühlsausdrucks). Was du ausgewählt hast, sage so echt und klar wie möglich. Höre dabei auf deine innere Stimme und sprich, wenn du wirklich dazu innerlich bewegt bist und in dir Stimmigkeit erlebst. Sprich nicht, wenn du nicht dazu bewegt bist.
- d. Verzichte auf urteilende Worte wie richtig und falsch, wahr und unwahr oder gut und schlecht. Teile deine Sichtweise mit, statt Urteile zu fällen. Äußere deine Bedürfnisse, Wünsche und Bitten anstelle von Standpunkten („So ist es.“), Befürchtungen („So geht es nicht.“) und Anklagen („Das machst du falsch.“).
- e. Wenn du Fragen an andere richtest, nenne den Grund, den Anlass für deine Frage. Besser ist, auf die Frage zu verzichten und unmittelbar von deinem Erleben zu berichten. Eine Selbstkundgabe als Rückmeldung ist einer Frage vorzuziehen. Wenn, dann stelle offene und konkrete Fragen. Unklare Fragen führen zu unklaren Antworten. Stelle immer nur eine Frage zurzeit. Mehrere Fragen gleichzeitig verwirren. Verwirrung raubt Zeit. Und vor allem vermeide Warum-Fragen, weil diese häufig verdeckte Anklagen (Vorwürfe, Schuldzuschreibungen) beinhalten. Besser: „Wie kam es dazu, dass...?“ Insgesamt ist es jedoch besser, sich an der Gegenwart und Zukunft zu orientieren.
- f. Sprich persönlich und gib dich verletzlich, indem du unter anderem Vertrauensvorschüsse gebend auf Geheimnisse und Tabuisierungen verzichtest. Gehe dabei mit deiner Angst. Gehe ein Risiko ein.
- g. Sprich nur so lange, wie du dir der ungeteilten Aufmerksamkeit in der Gruppe hinreichend sicher bist.

- h. Erkenne den Wert von suchendem Schweigen und nachdenklicher Stille in der Gruppe/Gemeinschaft.

4. Du mit den Äußerungen der anderen

- a. Sei beteiligt mit Worten oder innerlich auch ohne. Sei emotional anwesend. Übernimm Selbstverantwortung, um leiblich, emotional und geistig in der Gruppe wach und anwesend zu sein.
- b. Verpflichte dich, innerlich und in Bezug auf die Äußerungen der anderen bis zum Ende der jeweiligen Gesprächsrunde am Ball zu bleiben oder teile rechtzeitig mit, wenn du emotional nicht mehr anwesend sein oder den Äußerungen anderer nicht mehr folgen kannst, eine Klärung oder eine Pause brauchst.
- c. Höre aufmerksam und mit Respekt, einführend (Gefühle und Bedürfnisse, Wünsche und Ängste beachtend) und sinnverstehend (Werte und Interessen, Meinungen und Argumente beachtend) zu, wenn Personen euch und damit auch dir etwas mitteilen.
- d. Höre mit wachem Verstand und offenem Herzen zu. Heiße sowohl Ernstes, Schwieriges und Schmerzliches (Weinen) als auch Freudiges, Angenehmes und Heiteres (Lachen) willkommen.
- e. Gib Rückmeldung. Teile mit, was du verstanden hast, und Frage nach, wenn du was nicht verstanden zu haben glaubst. Benutze Rückmeldung nicht zur Selbstdarstellung. Aber hüte dich davor, Rückmeldung mit Kritik zu durchsetzen oder Kritik als Rückmeldung zu tarnen.
- f. Suche hinter dem Gesagten das Gemeinte. Höre aktiv zu, gib also so lange Rückmeldung, bis dir und der Sprechenden Person das Gemeinte klar genug geworden ist, um den nächsten Schritt zu gehen.
- g. Halte dich mit Deutungen des Ausgedrückten und mit Urteilen darüber zurück. Sprich stattdessen über innere Reaktionen (Gedanken, Empfindungen, Bewegungsimpulse und Gefühle), über Wirkungen in dir, die das Gesagte und vermutlich Gemeinte auslösen.

5. Du als dich selbst leitende und die Gruppe mitleitende Person

- a. Sorge mit für Klärung der Themen und des zeitlichen Rahmens vor Beginn des Gespräches, z. B. wie die im Gesprächsthema verwendeten Begriffe verstanden werden (ggf. das Thema weiter konkretisieren) und ob alle in das Gespräch einsteigen, d. h. Zugang zum Thema finden können (Etwaige Störungen, die den Einstieg verhindern, sollten im Vorwege ausgeräumt werden.).
- b. Sorge mit dafür, dass wichtige Prozesse und Ergebnisse des Gesprächs festgehalten werden, z. B. „Wir sind ausgegangen von ..., kamen auf ..., weil ..., und klären im Moment die Frage ...“ oder „Augenblicklich behandeln wir den Punkt ..., ist das richtig? Wir hatten vor, ... zu klären. Es stellt sich mir die Frage, ob wir hieran weiterdiskutieren oder den Faden von vorhin, nämlich ... wieder aufgreifen wollen.“
- c. Frage nach, wenn dir unklar blieb, was dein(e) Vorredner(in) eigentlich sagen wollte („Habe ich dich richtig verstanden, dass du ... meinst?“), wenn du selbst unsicher bist, ob du dich den anderen verständlich machen könntest („Habe ich mich verständlich ausgedrückt, oder soll ich einiges nochmal in anderen Worten formulieren?“) und wenn du dem Gesprächsverlauf nicht mehr folgen kannst („Wo sind wir jetzt? Kann jemand bitte die letzten Beiträge zusammenfassen?“).
- d. Lass die anderen ausreden. Fällt dir, wenn ein(e) andere(r) spricht, etwas Wichtiges ein, warte, bis du an der Reihe bist. Mache dir – wenn nötig – Notizen, um nichts Wesentliches zu vergessen. Nur wenn du von den anderen übergangen wirst, unterbrich kurz und weise darauf hin, dass du anschließend zu Wort kommen möchtest: „Bitte nehmt mich mit auf die Rednerliste.“ oder „Ich möchte direkt etwas zu deinem Beitrag sagen. Ist es möglich, dass wir meinen Beitrag vorziehen?“
- e. Achte mit darauf, dass alle möglichst gleichermaßen zu Wort kommen. Bevor du etwas sagst, vergewissere dich, ob nicht vor dir jemand an der Reihe war oder ob du

nicht jemanden vorlassen kannst, dessen Beitrag direkter an vorangehende Thema anzuknüpfen verspricht.

- f. Ermuntere die wenig Redenden. Locke diejenigen, die eher ruhig zuhören, durch direkte Ansprache eine Äußerung heraus: „Was meinst du zu dem Thema.“ oder „Du legst deine Stirn in Falten. Ich vermute, du bist anderer Meinung als ...“.
- g. Bremse mitleidend die viel Redenden aus: „Ich möchte gern wissen, was die anderen, die sich noch nicht geäußert haben, davon halten“ oder schärfer: „Lass doch bitte auch die anderen zu Wort kommen! Du hast doch schon eine ganze Menge dazu gesagt.“
- h. Bleibe beim gemeinsamen Thema, indem du es - auch innerlich - häufiger wiederholst. Behalte das Gesprächsziel im Auge, damit die Gruppe nicht an unwesentlichen Punkten hängenbleibt. Knüpfe an die jeweils vorhergehenden Beiträge an. Vermeide Wiederholungen und eine unnötige Verlängerung des Gespräches durch unproduktive Formalien, Provokationen, Selbstdarstellungen, Wortklingeleyen u. ä.
Es muss nicht jede Person alles gesagt haben.
- i. Bremse die Themenabweichenden aus. Weise sie auf Abschweifungen direkt hin: „Ich sehe noch nicht, wie das zum Thema passen könnte.“ „Das gehört hier meines Erachtens nicht hin, denn es ging uns doch um.... Liege ich da falsch? Was meint ihr dazu?“

4.9.14 Aspekte einer konstruktiven Konfliktkultur

Wie klärt und löst man solidarisch Konflikte?

Wie entwickelt man eine konstruktive Streitkultur?

a. Unversehrte Intersubjektivität:

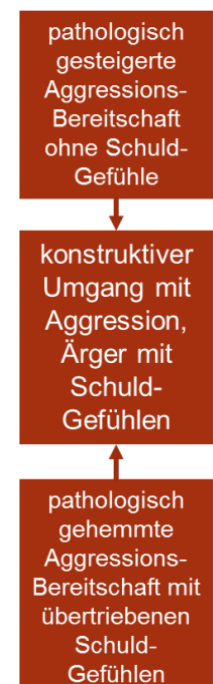
Grundlage der Streitkultur ist eine unversehrte Intersubjektivität (J. Habermas). Jede Person ist gleichwertig und gleichberechtigt. Unsere Probleme könnten wesentlich besser gelöst werden, wenn symmetrische Verhältnisse zwischen den Beteiligten bestehen, indem man sich also gegenseitig anerkennt, alle gleich viel wert sind, alle ein gleiches Recht haben und Interaktionen reziprok, reversibel sind (Austauschbarkeit der Seiten). Dazu müssen wir aufhören, Dominante und Untergebene zu suchen, Aggressor- und Opferrollen zu verteilen, und versuchen, in eine Situation mit aktiv-kreativer Gestaltung hineinzugehen.

b. Existenzabsicherung:

Es gilt die Sicherheit schaffende verbindliche Abmachung: „Keine Handgreiflichkeiten!“ Wichtig ist, zu verabreden: „Wenn Gewalt droht, dann...“ Schön wäre es, wenn man auf verbale Gewalt – auf Drohungen, Beschimpfungen, Beleidigungen, Abwertungen etc. – verzichten könnte. Aber das ist angesichts der teilweise starken, bedrohlichen, regressiven Gefühle in Konfliktsituationen eher unrealistisch, wenn nicht sogar unproduktiv, weil man bei zu starker Kontrolle nicht in Gefühle hineinkommt und in Verdrängung und anderen Abwehrformen hängenbleibt.

c. Selbstkritische Grundhaltung der Beteiligten:

Man sucht als konfliktbeteiligte Person erst einmal die Klärung und Lösung des Konfliktes in sich selbst, denn häufig sind scheinbar interpersonelle Konflikte in Wirklichkeit intrapersonell zu klären und zu lösen. Man fragt sich unter anderem: „Wie verhalte ich mich gegenüber der(den) anderen Person(en)? Welches Erleben steht hinter meinem Verhalten? Welche Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen erlebe



ich im Zusammenhang des Verhaltens der anderen Person(en)? Was brauche ich von den anderen, was ich nicht zu bekommen glaube?“

d. Gefühle von Angst, Traurigkeit, Schreck, Schuld und Ärger annehmen:

Es ist gut, zu den häufig im Konflikt auftauchenden Schuldgefühlen zu stehen und seine Ärgerfantasien zu äußern: „Was denke ich, was die anderen mit mir zu tun gedenken?“ Insbesondere geht es darum, zu seinen Angstgefühlen zu stehen und diese zu äußern: „Kann ich die Angst aushalten, verstehen und mit jemandem teilen?“

Es ist gut, seine Ärgerformen zu enttarnen. Viele Ärgerformen werden gar nicht als solche wahrgenommen, obwohl sie sehr viele unangenehme Reaktionen und Interaktionen mit sich bringen.

Traurig zu werden, sich über seine eigene Destruktivität zu erschrecken ist sehr wichtig, weil wir dann veränderungsbereiter werden und weniger projizieren müssen. Wer nicht leiden will, muss hassen (H. E. Richter).

e. Von passiver zu aktiver Aggression:

Es ist gut, von passiver Aggression zu aktiver Aggression überzugehen und zu wissen, dass unsere Aggressionen meist Trennungsfantasien und Trennungsängste wachrufen. Gesunde Aggressivität ist Austragen von Rivalität (Rivale = der Nachbar am Fluss) und Konkurrenz bei gleichzeitigem Respekt gegenüber der Person, mit der man rivalisiert und konkurrenziert.

Krankhaft gesteigert wäre Aggression als ein ständiges Rivalisieren, ständiges provozieren unnötiger Konflikte und dadurch Verhinderung von befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen. Krankhaft gehemmt wäre Aggression als Vermeidung von Rivalität und damit Rückzug aus Lebensbereichen. Auch die Verletzung durch verbale Aggressionen ist zu enttarnen. Ebenso gilt es, Autoaggressionen zu enttarnen, weil sie sehr ungesund sind. Wir müssen aufhören, uns selbstaggressiv fertigzumachen, zu zerstören.

f. Konstruktiver Umgang mit Frustrationen:

Konflikte gehen meist mit Frustrationen einher. Jemand versagt uns in der Situation scheinbar oder real etwas, was wir brauchen oder auch nur zu brauchen glauben. Gesunde Verarbeitung von Frustration erfordert ein breites Spektrum von Handlungsmöglichkeiten, auf diese Situation einzugehen, unter anderem die Fähigkeit zur Verbalisierung der Frustration. Dazu ist es gut, Vorbilder für angemessene Interessendurchsetzung zu finden. Wir müssen lernen, die eigenen Interessen im sozial akzeptablen Rahmen gekonnt durchzusetzen und unsere im Zusammenhang mit Konfliktbearbeitung entstehenden Schuldgefühle als Zeichen für Empathie und dafür zu nehmen, dass wir vielleicht zu weit gegangen und in der Interessendurchsetzung noch nicht hinreichend fähig sind. Krankhaft gesteigert wäre eine hohe Aggressionsbereitschaft als Ausrasten bei reduzierter Frustrationstoleranz. Man setzt eigene Interessen sozial inakzeptabel durch. Es fehlen die Schuldgefühle. Es findet eine Verherrlichung und Brutalität und Sadismus statt. Krankhaft gehemmt wäre die Unterdrückung der erlebten aggressiven Impulse. Bei gehemmter Aggression träte ein Harmoniezwang auf mit übertriebenen Schuldgefühlen bei gleichzeitiger mangelnder Durchsetzungsfähigkeit.

g. Selbstverantwortung übernehmen:

Insbesondere problematisches Verhalten während des Konfliktes muss in die Verantwortung übernommen werden. Man übernimmt Verantwortung, Destruktivität in der Ärger-äußerung zu überwinden: „Wie wirken wir aufeinander ein, dass es jetzt so destruktiv geworden ist?“

Wenn wir konstruktiv mit Ärger umgehen wollen, müssen wir den Sinn des Ärgers verstehen. Frage: „Was will der Ärger?“ Der Ärger sagt, dass etwas in unserer Selbsterhaltung und Selbstentfaltung, mit unserer Teilhabe und Bindung nicht mehr

stimmt. Der Ärger ist der Anreiz, Grenzen und Beziehungen neu zu definieren, Konflikte anzusprechen und zu bereinigen, Nähe und Distanz neu zu bestimmen. Ärger belebt. Wenn Ärger und Aggression gehemmt werden, nehmen wir uns ein Stück Lebendigkeit weg.

Wichtig wäre es, auf Grundlage von Ärgerbewusstsein Ich-Botschaften zu geben, die nicht nur richtiger sind, sondern auch die Ich-Kompetenz unterstützen: „Ich ärgere mich.“ und nicht „Du ärgerst mich.“

„Ich gehe an die Decke.“ und nicht: „Du machst, dass ich an die Decke gehe.“

Günstig ist es, vom jeweiligen Moment und seiner Besonderheit zu sprechen. Denn wenn wir emotional werden, werden wir wegen der aufsummierten früheren Erfahrungen, die zu Mustern geronnen sind, sehr grundsätzlich. „Was mich hier und jetzt ärgert, ist...“ und nicht: „Ich finde, du bist immer sehr aggressiv.“ und nicht: „Was du mir vor 25 Jahren angetan hast.“

h. Projektionen für wahrscheinlich halten:

Bei Streit wird davon ausgegangen, dass nicht erkannte, nicht erfüllte, nicht befriedigte Bedürfnisse, Interessen und Werte zu intrapsychischen und zwischenmenschlichen Spannungen und damit zu emotional hoch aufgeladenen Konflikten führen. Diese Verschiebung, diese Projektion des inneren Erlebens (intrapsychisch) nach außen (interpersonal) wird von vielen Personen gar nicht als solche registriert, ist aber sehr wahrscheinlich.

Situationsbeteiligte Gefühle und Körperimpulse sowie die gefühls- und impulsauslösenden Bedürfnisse und Werte werden kaum beachtet und bei Erwachsenen häufig durch intellektualisierende Begründungen ersetzt, die in Verkennung des realen Geschehens zumeist - Eigenverantwortung für Gefühle und Bedürfnisbefriedigung abwehrend - auf das Fehlverhalten anderer hinweisen: „Weil du das und das getan/ gesagt/ unterlassen hast, sehe ich mich genötigt, dir...“

Man kann jedoch davon ausgehen, dass die Mehrheit der interpersonalen Konflikte aus einer Projektion intrapersonaler Konflikte entsteht oder dass zumindest intrapersonale Konflikte in die interpersonalen Auseinandersetzungen die Situation verunklarend und die Konfliktlösung erschwerend hineinwirken. Dabei haben derzeit wirksame intrapsychische Konfliktlagen zumeist ihren Ursprung in früheren oft in die Kindheit zurückweisenden interpersonalen Konfliktgeschehen. Diese frühen Konflikterfahrungen sind umrahmt von den Konfliktkulturerfahrungen der Beteiligten, die weitgehend unreflektiert von Generation zu Generation weitergegeben werden.

i. Identitätsstabilität und Selbstwertgefühle beachten:

Es geht beim Streit immer um Selbstwertgefühl, um Identität, also das Gefühl der Übereinstimmung mit seinem Selbstbild. Um Streit nicht gleich grundsätzlich zu werden und uns existenziell bedroht zu fühlen, brauchen wir eine flexible Identität, eine Identität, die immer wieder neu werden darf.

Das bedeutet, dass man dem Leben immer wieder mit der gesamten Existenz Antwort gibt und andere Seiten der Persönlichkeit in den Vordergrund kommen können, während der emotionale Kern der Identität herauszuarbeiten, zu klären und authentisch zu leben ist.

Das Selbstwertthema ist ein Entwicklungsthema als Frage nach der Selbstakzeptanz, der Selbsterhaltung und Selbstgestaltung verbunden mit den Aufgaben,

- die Entwicklung zuzulassen, die im Leben gerade anliegt,
- Selbstverantwortung zu übernehmen, um das zu tun, was uns fördert,
- sich im Selbstwert in Frage zu stellen und korrigieren zu lassen,
- sich durch Ideen anderer anregen und weiterbringen zu lassen,
- angemessen Grenzen zu setzen,
- sich nicht unterwandern zu lassen und
- grandiose Grenzenlosigkeit als Störung zu enttarnen,

- sich seiner Abwehrkonzepte wie der Projektion von Aggressionen oder der Identifikation mit dem Aggressor und seiner von den Eltern übernommenen Bewältigungsmuster, z. B. des Umgangs mit Schuldgefühl oder mit Gerechtigkeit, klar zu werden und sich davon abzulösen.

j. Perspektivwechsel veranlassen

In einem weiteren Schritt versuchen die Konfliktparteien sowohl ihre eigene Erlebensperspektive in Form von Ich-Botschaften zu verdeutlichen als auch die Perspektive des Gegenübers zu verstehen (Gedankeneinfühlung) und nachzuempfinden (Gefühlseinfühlung): „Wie sieht der Konflikt aus deiner Perspektive aus? Wo prallen unsere Situationswahrnehmungen, Bedürfnisse, Werte und Interessen aufeinander?“

Vor diesem mehrperspektivischen Hintergrund wird allein oder mit Mediator*innen nach Lösungen gesucht.

Es gilt herauszufinden:

- Wie geht es mir, wie geht es wohl der anderen Person gerade in der Konfliktsituation?
- Sind wir beiden wirklich bereit, den Konflikt auf Ebene der Ursachen, an der Quelle zu klären und mit offenem Ausgang zu lösen?
- Was ist der Kern des Konfliktes? Haben wir diesen im Blick, im Fokus?
- Inwieweit kann ich oder können wir allein den Konflikt zum Besseren hinwenden und worin brauchen wir noch Unterstützung, damit wir konstruktiv bleiben können?
- Was an der Brisanz, Unklarheit, der Eskalation, der Probleme und Schwierigkeiten im Konflikt, am Streit, an der Verletzung und Kränkung liegt an mir selbst, was wahrscheinlich am anderen?
- Was liegt in Bezug auf den Konflikt an der speziellen Situation, an den Umständen?
- Was kann ich realistisch wiedergutmachen?
- Was kann ich trotz Ungeklärtheit und Ambivalenz bestehen lassen?

k. Akzeptanz der Nichtlösbarkeit gewisser Konflikte:

Doch es werden nicht immer Lösungen für Konflikte zu finden sein. Manche Differenzen und Widersprüche können unter den bestehenden Bedingungen nicht oder zurzeit noch nicht aufgelöst werden. In diesen Fällen müssen die konfliktbeteiligten Personen fähig sein, mit unangenehmen Gefühlen wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Frustration, Wut und Traurigkeit konstruktiv umzugehen, was eine Riesenherausforderung sein kann: „Wir kommen in diesen Fragen nicht überein. Dennoch schätze und respektiere ich dich und mache auch mir keine Vorwürfe.“

l. Versöhnung feiern:

Die Versöhnung nach einem Streit ist zentral: Doch wie versöhnen wir uns wieder? Streiten erfordert eine Idee von Versöhnung, die am besten vor dem Streit konkretisiert werden sollte.

Versöhnen heißt nicht, dass eine Seite nachgibt, sondern dass beide etwas zu ihrem Recht kommen. Versöhnen braucht also Kompromissbereitschaft gepaart mit psychosozialer Kreativität.

Es ist gut, wenn Menschen authentisch und einverstanden mit sich sind, sich ohne Selbstgefälligkeit gern haben im Wissen um ihre Ecken und Kanten, um ihre Schattenseiten und wissen, dass sie sich auch noch verändern können. Je stimmiger sich Menschen erleben, desto besser können sie sich versöhnen, weil sie davon ausgehen, dass es im Leben zu Kränkungen kommt und diese zum Leben dazugehören. Sie können auch davon ausgehen und dazu stehen, dass sie etwas zur Kränkung beitragen, was die Versöhnung leichter macht.

Anmerkungen und Literaturhinweise

¹ Frido Mann: „Demokratie als Aufgabe und Verantwortung“ in: Frido und Christine Mann (Hrsg.): „Im Lichte der Quanten – Konsequenzen eines neuen Weltbilds“ von 2021, S. 271

² Der Dialog in Gruppen unterscheidet sich vom Dialog in Zweierbeziehungen dadurch, dass komplex strukturierte Gruppen, z. B. eine Familie, eine Gemeinschaft, in ein ergebnisoffenes Gespräch auf Augenhöhe eintreten. Für eine wirksame Mitgestaltung werden zusätzlich zur Partnerschafts-Kompetenz weitere Fähigkeiten verlangt, wie z. B. das Durchschauen von gruppenspezifischen Strukturen und Prozessen und die Entwicklung von passenden Regeln für konstruktive Kooperation.

³ Silke Helfrich und David Bollier. „Frei, fair und Lebendig – Die Macht der Commons“ von 2019

⁴ Rutger Bregman: „Im Grunde gut – eine neue Geschichte der Menschheit“ von 2020, S. 27

⁵ Alexander Mitscherlich: „Thesen zur Stadt der Zukunft“ von 1971, S. 4 f

⁶ Lisa Frohn: „Ab ins Wohnprojekt“ von 2018

⁷ Lisa Frohn, ebenda, S. 51

⁸ Rutger Bregman, ebenda S. 37

⁹ Donella H. Meadows: „Die Grenzen des Denkens – Wie wir sie mit Systems erkennen und überwinden können“ von 2010, S. 26

¹⁰ Donella H. Meadows:, ebenda S. 28 ff

¹¹ Ken Wilber: „Eros, Kosmos, Logos – Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend“ von 1995,

¹² David Bohm: *Der Dialog – das offene Gespräch am Ende der Diskussionen* von 1998

Ich halte die Erkenntnisse von David Bohm über die Bedeutung der dialogischen Kommunikation für richtungsweisend im Sinne Überleben garantierenden Neuorientierung der Menschheit.

¹³ Dieses Modell des Kontaktzyklus und der Kontaktfunktionen beruht auf den Ideen von F. Perls, L. Perls und P. Goodman, den Begründern der Gestalttherapie.

Auf meiner Website www.wie-weiter.de finden Sie eine Zusammenstellung aller Bücher von F. Perls als Zitatlexikon von Jeanette und Helmut von Bialy: „Siebenmal Perls auf einen Streich – Die klassische Gestalttherapie im Überblick“ von 1998 und viele weitere Hinweise auf das Konzept der Gestalttherapie - auch in Gedichtform. Da das Zitat-Lexikon nicht mehr aufgelegt wird, steht es auf dieser Website zum Download bereit.

¹⁴ Ulfried Geuter: „Körperpsychotherapie – Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis“ von 2015, S. 275 ff

¹⁵ Descartes: „Discours de la Methode“ von 1637

¹⁶ Rolf Dobelli: „Die Kunst des klaren Denkens“ von 2014

Dobelli kommt die Ehre zu, eine Vielzahl von Denkfehlern enttarnt zu haben, um das Denken von Sockel des Unantastbaren zu stoßen. Wir müssen schon genau hinhören, wenn wir argumentieren.

¹⁷ Stefanie Stahl: „Das Kind in dir muss Heimat finden – Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme“ von 2015

Dieses Buch ist nicht das erste Buch über den Umgang mit dem inneren Kind, aber zu Recht ein Bestseller, weil sprachlich, fachlich und didaktisch hervorragend angelegt. Eine Empfehlung für jeden Menschen, der sich besser kennenlernen möchte.

¹⁸ George Downing: „Körper und Wort in der Psychotherapie“ von 1994, S.189 ff

Die Erkenntnisse Downings über Wege der Körperabwehr war für mich bahnbrechend in Richtung auf ein erweitertes Verständnis über den konkreten Zusammenhang zwischen Leib und Psyche.

¹⁹ Reine Beobachtungen sind: 2, 5, 9, 11 und 12

²⁰ Han: „Psychopolitik“, S.25ff

-
- ²¹ *Ulfried Geuter: „Körperpsychotherapie – Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis“* von 2015, S. 186 ff
- ²² Diese Grafik basiert auf der Grafik von Geuter, ebenda, S.184 (Abb.10.1)
- ²³ *Rainer Sachse, Janine Breil und Jana Fasbender: Klärungsorientierte Paartherapie, 2013*
- ²⁴ *Christian Felber: Gemeinwohl-Ökonomie, 3. Auflage 2018*
- ²⁵ Christian Felber, ebenda S. 214
- ²⁶ *Uwe Schneidewind: „Die große Transformation – Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels“* von 2018, S. 23 f
- ²⁷ *Hans-Joachim Maaz: „Das falsche Leben – Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft“* von 2017, S. 224 ff
- ²⁸ *Klaus Grawe: „Psychologische Therapie“* von 2000 (2. Auflage), S.421 ff
Grawe stellt die Bedeutung der Konsistenz für die seelische Gesundheit der Menschen in den Mittelpunkt seiner therapeutischen Arbeit.
- ²⁹ *Daniel Kahnemann: „Schnelles Denken, langsames Denken“* von 2011
- ³⁰ *Marshall B. Rosenberg: „Gewaltfreie Kommunikation – Aufrichtig und einfühlsam miteinander Sprechen – Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten“*
- ³¹ *Hinweise zu einigen der folgenden Argumentationsfallen entnahm ich dem Buch von Ingrid Brodning: „Einspruch – Verschwörungsmythen und Fake-News kontern - in der Familie, im Freundeskreis und online – Strategien und Tipps, damit Fakten wirken“* von 2021
- ³² Diese zehn Aufmerksamkeitsbereiche werden auf meiner Webseite www.wie-weiter.de/Entwicklungsbegleitung_von_Paaaren,_Familien,_Teams_und-Lebensgemeinschaften in meinem Gedichtband: „Fünfplusfünf-Achtsamkeit zur solidarisch selbstgesteuerten Kooperation und Konfliktbewältigung in Partnerschaften und Gemeinschaften“ ausführlich dargestellt. Das Zusammenspiel dieser zehn Bereitschaften bildet die Haltungs- und Handlungsgrundlage für ein konstruktives Miteinander und Füreinander. Achtsames, entwicklungsreiches Hinschauen auf diese zehn Bereitschaftsbereiche hilft uns dabei, in ein Zweier- und Gruppen-Dialoge förderndes Wachbewusstsein jenseits üblicher Alltagstrancezustände zu gelangen. Die Wahrscheinlichkeit, in Zuständen der Alltags- und Fixierungstrance stecken zu bleiben, ist umso größer, je weniger diese das Wachbewusstsein stärkenden Bereitschaften entwickelt sind.
- ³³ www.tiefenoekologie.de
- ³⁴ *Alexander Mitscherlich: „Thesen zur Stadt der Zukunft“* von 1971
- ³⁵ *Lisa Frohn: „Ab ins Wohnprojekt“*, von 2018, S. 95f
- ³⁶ Mehr zum Konsent im Zusammenhang mit der Organisationsform der Soziokratie bei www.christianruether.com
- ³⁷ Mehr zum systemischen Konsensieren auf www.sk-prinzip.eu
- ³⁸ *Rutger Bregman: „Im Grunde gut – eine neue Geschichte der Menschheit“* von 2020, S. 265 f
- ³⁹ *Lisa Frohn: „Ab ins Wohnprojekt“* von 2018, S. 232 f
- ⁴⁰ *Lisa Frohn, ebenda, S. 135 f*
- ⁴¹ *Virginia Satir. „Selbstwert und Kommunikation“*, S. 162