

Übersicht

1.	Die Basis von Konflikten	13
1.1	Wahrnehmung und Realitäten	14
1.2	Präpositionen	15
1.3	Partnerschaft und Vertrautheit	40
1.4	Urteile und Schubladen	60
1.5	Gewalt, Macht und Beherrschung	92
1.6	Konflikte in Gruppen	93
2.	Missverständnisse	94
2.1	Gefühle und solche, die keine sind	94
2.2	Bedürfnisse	115
2.3	Kommunikationsstörungen	125
2.4	Rollenvermengungen	125
2.5	Körpersprache	126
3.	Konflikte vermeiden	126
3.1	Macht über die eigenen Reaktionen	127
3.2	Empathie	160
3.3	Bitten klar äußern	189
4.	Konflikte beilegen	202
4.1	Sich ärgern – aber richtig	202
4.2	Verzeihen und loslassen	210
4.3	Wertschätzen und Anerkennen	227
4.4	Kompromiss oder Konsens?	243
5.	Quellen	244

Ausführliches Inhaltsverzeichnis

1.	Die Basis von Konflikten	13
1.1	Wahrnehmung und Realitäten	14
a)	Externe Reize	14
b)	Es gibt keine gemeinsame Realität	14
1.2	Präpositionen	15
a)	Individuelles oder sozialisiertes Verhalten?	15
1.2.2	Was uns in die Wiege gelegt wurde	17
a)	Konstitutionstypologie	17
b)	Temperamentenlehre	17
c)	Persönlichkeitsmodelle	18
1.2.3	Was Eltern den Kindern mitgegeben haben	19
a)	Über nette Eltern, die alles nur gut gemeint haben	19
b)	Bindung	19
c)	Spiegelung	21
d)	Narzisstische Störungen durch Anpassung	22
e)	Transgenerative Bindungsmuster	24
1.2.4	Was die Gesellschaft geprägt hat	26
a)	Anpassung und Apathie	26
b)	Dogmatismus	27
c)	Innerliches Unterwerfen und Fundamentalismus	28
d)	Kulturelle Prägungen	30
e)	Technologischer Fortschritt und Konsumgesellschaft	32
1.2.5	Auf dem Weg zum Selbst	33
1.2.6	Geschlechterspezifische Rollen	35
a)	Wenn Mann und Frau sich streiten	36
b)	Was Männer denken	38
c)	Was Frauen empfinden	38
d)	Wenn Baustellen „zu nah dran sind“	39
1.3	Partnerschaft und Vertrautheit	40
1.3.1	Formen	41
a)	Partnerschaftsformen	41
b)	Beziehungsformen	41
c)	Partnerschaftsphasen	44
1.3.2	Freiheit und Nähe	45
a)	Gegensätze ziehen sich an?	45
b)	Gegensätze als Konflikt	46
c)	Gegensätze als Potential	47
d)	Monogamie und Nicht-Monogamie	48
1.3.3	Eifersucht	50
a)	Eifersucht und Wettbewerb	50

b)	Neid.....	50
c)	Besitzdenken lässt aus Liebe Eifersucht werden.....	51
d)	Konventionen, Gewissen und Moral	52
e)	Konkurrenzkampf schürt Eifersucht	53
1.3.4	Offenheit und Ehrlichkeit.....	54
a)	Unehrlche Ausstrahlung verhindert Vertrauen	55
b)	Vertrauen	55
c)	Transparenz auf Augenhöhe	56
d)	Auswirkungen in Gruppendynamischen Prozessen	57
e)	Offenheit über sexuelle Attraktion	58
1.3.5	Feedback versus Aufrichtigkeit.....	59
1.4	Urteile und Schubladen.....	60
1.4.1	Werturteile statt moralischer Urteile	62
1.4.2	Andere verurteilen.....	63
a)	Andere analysieren und kategorisieren	63
b)	Rechtfertigungsdenken und Feindbilder.....	64
c)	Verkappte Hilferufe.....	65
d)	Andere zu etwas „bringen“.....	66
e)	Urteile verschleiern	66
f)	Unheilsame Einflussnahme anderer	67
g)	Sich kritisiert und angegriffen fühlen.....	68
h)	Verurteilende Sprache	69
1.4.3	Sich selbst verurteilen.....	71
a)	Wenn Bedürfnisse anderer Schubladen auffahren lassen	72
b)	Wenn andere uns Schubladen stecken.....	72
c)	Ursachen von Selbstabwertungen	73
d)	Der Mythos vom „verdienen“ und „nicht-verdient haben“	74
e)	Sich vergleichen – Anleitung zum unglücklich werden	78
f)	Sich entschuldigen verstärkt den Konflikt	79
g)	Scham und Schuld	81
h)	Gerecht und ungerecht	84
1.4.4	Der Weg aus der Schuldgefühl Falle.....	86
a)	Veränderungsdenken statt Verurteilungsdenken.....	86
b)	Negativen Gedanken nachgeben, statt sie zu leugnen	87
c)	Trauern und Bedauern zulassen	88
d)	Den Schmerz des anderen sehen.....	89
e)	Differenzierung statt Polarisierung	90
1.5	Gewalt, Macht und Beherrschung.....	92
a)	Beschützende Macht.....	92
b)	Bestrafende Macht	92
1.5.2	Bestrafung und Belohnung	92
a)	Strafen haben ihren Preis	92
b)	Bestrafung und Belohnung in der Erziehung	92

c)	Perfide Verschleierung der Verantwortung für Bestrafung	92
d)	Gewaltbasierende Erziehung fördert konformistisch angepasste Menschen....	92
e)	Moralische Autonomie schafft mehr Respekt, statt Angst vor Autoritäten.....	92
1.5.3	Sexuelle Macht.....	92
a)	Störung der sexuellen Appetenz	92
b)	Sich zum Sex verpflichtet fühlen	92
c)	Kulturelle Präpositionen für gesellschaftliche Gewalt	92
d)	Sexuelle Besitzgier ist das pulsierende Herz der Ehre.....	92
e)	Familiäre Gewalt	92
f)	Kirchliche Gewalt.....	92
1.5.4	Erotisierung von Gewalt.....	92
a)	Assoziation zwischen Gewalt und Lust.....	92
b)	Prägender Einfluss sexualisierter Gewalt in den Medien	92
c)	Sexualisierung von Gewalterfahrungen als Coping-Strategie	92
1.6	Konflikte in Gruppen	93
a)	Wenn Zuhörer passiv-aggressive Gewalt ausüben	93
b)	Über die zerstörerische Wirkung von Fraktionen und Untergruppen.....	93
c)	Mit Gruppen über Ihre Bedürfnisse verhandeln.....	93
1.6.2	Gemeinschaft	93
a)	Über die Kraft der Gruppe	93
b)	Paare brauchen das Beziehungsgeflecht von Gemeinschaften.....	93
c)	Sein Herz bei einem Dritten ausschütten.....	93
2.	Missverständnisse	94
2.1	Gefühle und solche, die keine sind.....	94
2.1.1	Echte Gefühle	95
a)	Grundgefühle.....	95
b)	Stimmung / Gemütslage	95
c)	Emotionales Déjà-vu als Auslöser für Gefühle	96
d)	Körpererleben und Gefühle	96
e)	Gefühlsverweigerung	97
2.1.2	Bewertungen und Interpretationen.....	98
a)	Wahrnehmung	98
b)	Bedeutungsgebung	99
c)	Bewertung	99
d)	Interpretationen	99
2.1.3	Ursache und Auslöser.....	101
a)	Wie man „drauf“ ist.....	102
b)	Was man darüber „denkt“	102
c)	Wie man darüber spricht.....	104
2.1.4	Gefühle ausdrücken.....	107
a)	Wortschatz für Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:.....	108
b)	Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind.....	109
c)	Wortschatz für Gefühle, die anderen die Verantwortung zuschreiben.....	110

d)	Beschreibung des Denkens, wie man selber „ist“	112
2.1.5	Unterdrückte Gefühle / Bedürfnisse	113
a)	Dissoziierte Ausdrucksformen.....	113
b)	Sich zurückziehen und schmollen.....	114
c)	Ignorieren von Gefühlen.....	114
d)	In Kontakt kommen mit seinen Gefühlen.....	115
2.2	Bedürfnisse.....	115
2.2.1	Definition.....	116
a)	Maslow´sche Bedürfnispyramide	116
b)	Universelle Lebensmotive.....	117
2.2.2	Strategien	119
a)	Universalität von Bedürfnissen gegenüber individuellen Strategien.....	119
b)	Fremdbezug.....	120
c)	Andere verurteilen.....	120
2.2.3	Bedürfnisse identifizieren.....	121
a)	Vom Urteil zum Bedürfnis	121
b)	Die innere Resonanz.....	122
c)	Innere Blockaden und Verstärker.....	123
2.2.4	Strategienrepertoire	124
2.3	Kommunikationsstörungen.....	125
a)	Wenn emotionale Fragen rational gelöst werden sollen.....	125
b)	Der Ton macht die Musik.....	125
2.4	Rollenvermengungen.....	125
2.4.1	Das Drama-Dreieck.....	125
a)	Rollenwechsel im Dreieck.....	125
b)	Die Beteiligten	125
c)	Bedeutung des Dramadreiecks	125
d)	Auswirkungen.....	125
e)	Positives Verhalten	125
f)	Dramadreieck als Übung.....	125
2.4.2	Abhängigkeiten.....	126
a)	Hierarchische Beziehungen.....	126
b)	Geschäftliche Beziehungen.....	126
c)	Zwischenmenschliche Beziehungen.....	126
2.5	Körpersprache.....	126
3.	Konflikte vermeiden	126
3.1	Macht über die eigenen Reaktionen	127
3.1.1	Vier Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen.....	128
3.1.2	Sich selbst die Schuld geben	129
a)	Die eigene Opferrolle ansehen.....	129
b)	Sich den Urteilen anderer unterwerfen.....	130
c)	Sich vom Frust anderer runterziehen lassen.....	131

d)	Man wird nicht gedemütigt – man kann sich nur selbst demütigen.....	131
3.1.3	Dem anderen die Schuld geben.....	133
a)	Der Hang zum Verurteilen	133
b)	Wenn man seine Strategien an konkrete Personen bindet.....	133
3.1.4	„Was brauche ich?“.....	135
a)	Für seine Gefühle ist man allein selbst verantwortlich.....	135
b)	Für die Erfüllung seiner Bedürfnisse ist man selbst verantwortlich.....	136
3.1.5	„Was braucht der andere?“.....	137
a)	Für die Gefühle anderer ist man nicht verantwortlich	137
b)	Verantwortung übernehmen für seine Absichten und Handlungen.....	138
3.1.6	Sprache als Verschleierungsinstrument	139
a)	Manipulative Konnotationen	140
b)	Politische Korrektheit	141
c)	Zynischer Euphemismus.....	141
d)	Irreführung in der Werbung.....	142
e)	Vom Erleben zur Sprache.....	142
f)	Rückzug auf höhere Gewalten	144
g)	Lebensweisheiten und Glaubenssätze	145
h)	Ablenken durch Schuldzuweisungen	147
i)	Verschleiende Sprache hat schwerwiegende Folgen.....	148
3.1.7	Unterdrückte Autonomie	149
a)	Rebellion ist Angst vor Unterwerfung.....	149
b)	Den anderen „leiden lassen“ kann heilvoller sein, als sich aufzuopfern!	149
c)	Für andere etwas tun ist nur gesund, wenn es autonom von Herzen kommt...	149
d)	Auf die Bauchgefühle hören	149
e)	Zehn Regeln für mehr Autonomie	149
3.1.8	Unterdrückte Energie und Begeisterung.....	149
a)	Man kann sich nicht „motivieren“!.....	149
b)	Belohnung motiviert genauso wenig wie Bestrafung	149
c)	Selbstdisziplin und Selbstunterdrückung endet in Krankheit	149
d)	Wahlfreiheit, statt sich selbst zu „sollten“ und zu „müssten“.....	149
e)	Arbeiten „müssen“ ?.....	149
f)	„Das kann ich nicht“? Statisches Denken lähmt	149
g)	Inspiration statt Motivation	149
3.1.9	Der Hunger nach Kreativität	149
a)	Sich wieder mit der Quelle verbinden	149
3.1.10	Gehetzt, Gejagt und Getrieben sein	150
a)	Vom Zeitdruck gehetzt.....	150
b)	Von Dringlichkeiten getrieben.....	151
c)	„Zu spät“ ist Definitionssache	152
d)	Gehetzt oder gelassen zu spät kommen?	153
e)	Wie man der Hast entkommt.....	154
3.1.11	Von Angst und Furcht gelähmt.....	155
a)	Angst wird erlernt	155

b)	Wirkung von Angst.....	155
c)	Abwehrmechanismen	156
d)	Von Sorgen und Angst wie gelähmt.....	158
3.1.12	Authentisch sein.....	159
a)	Seine religiösen Werte überzeugend leben.....	159
b)	Wir sind zum Mensch-sein berufen, wir brauchen nicht Gott zu sein	159
3.2	Empathie.....	160
3.2.1	Die Kraft der Empathie.....	162
a)	Empathie vermag Gewalt abzumildern	162
b)	Empathie vermag zu befreien.....	163
c)	Empathie vermag zu heilen	164
3.2.2	Selbstepathie.....	165
a)	Intensive Handlungsimpulse bewältigen.....	165
b)	Umgang mit starken Gefühlen.....	166
c)	Eingeschliffene Verhaltensmuster ändern	168
d)	Der Selbst-Empathie-Prozess	169
e)	Selbst-Empathie bei starken Gefühlen	170
3.2.3	Grenzen der eigenen Empathiefähigkeit	171
a)	Empathie nicht zu früh!	171
b)	Um empathisch sein zu können, brauchen wir selber Empathie.....	172
c)	Wenn Schmerz die Empathiefähigkeit blockiert	172
d)	Sich eine Auszeit nehmen – nicht sofort reagieren.....	174
e)	Die Angst davor, anderen gegenüber empathisch zu sein.....	175
f)	Angst davor, selber Empathie anzunehmen.....	176
g)	Wortschwall als Wortwall?	177
h)	Empathie nicht grenzenlos!	179
3.2.4	Empathisch sein	181
a)	Das Wichtigste ist Präsenz.....	181
b)	Erst zuhören und im einfühlsamen Kontakt bleiben.....	182
c)	Intellektuelles Verstehen blockiert Empathie	182
d)	Ratschläge sind auch „Schläge“.....	184
e)	Entschuldigungen haben nichts mit Empathie zu tun	186
3.2.5	Empathisch widerspiegeln	186
a)	Widerspiegeln in Frageform.....	187
b)	Wann ist Widerspiegeln sinnvoll?.....	188
c)	Wie klingt das Widerspiegeln am besten?	188
3.3	Bitten klar äußern.....	189
a)	Handlungsbitten:	189
b)	Beziehungsbitten:.....	189
c)	Verständnisbitten:.....	189
3.3.2	Warum es vielen unangenehm ist, zu bitten.....	190
a)	Eigentlich ist „gerne geben“ typisch menschlich	190
b)	Über die Erwartung, unausgesprochene Bitten vorherzusehen.....	191

3.3.3	Bitte oder Forderung?.....	191
a)	Folgen von als Bitten getarnten Forderungen.....	192
b)	Sich klar werden über die eigenen Absichten.....	193
c)	Absichtsfrei bitten.....	193
d)	Konditionierte Bitten.....	194
3.3.4	Bitten formulieren.....	195
a)	Positiv bitten.....	195
b)	Bewusst bitten.....	196
c)	Erfüllbar bitten.....	197
d)	Auf den Punkt kommen.....	198
e)	Um Wiedergabe, Offenheit, Resonanz bitten.....	199
4.	Konflikte beilegen.....	202
4.1	Sich ärgern – aber richtig.....	202
4.1.1	Ärger ausleben.....	203
a)	Sich Zeit nehmen beim ärgern.....	203
b)	Der Blick hinter den Ärger.....	204
c)	Der Blick aus der gegensätzlichen Perspektive:.....	204
4.1.2	Den Auslöser von der Ursache unterscheiden.....	205
4.1.3	Ärger ausdrücken.....	206
a)	Bei sich bleiben – seine Energie nicht verpuffen lassen.....	206
b)	Gewaltfrei schreien.....	207
c)	Verzerrungen und Übertreibungen.....	208
4.1.4	Regeln für einen guten Streit.....	209
4.2	Verzeihen und loslassen.....	210
4.2.1	Worüber und warum streitet man eigentlich?.....	211
a)	Willst du Recht behalten oder glücklich sein?.....	211
b)	Rechthaberei basiert auf Angst.....	212
c)	Sich gewahr werden, was dahinter steckt.....	213
4.2.2	Die Frage nach dem „Wie“.....	214
a)	Tunnelblick auf die eigene Wahrheit.....	214
b)	Miteinander „fair kämpfen“, geht das überhaupt?.....	214
c)	Wenn an der Sache selbst nichts mehr zu ändern ist.....	215
4.2.3	Wem und weshalb Verzeihen etwas nützt.....	217
a)	Was Verzeihen bringt.....	217
b)	Was „Verzeihen“ nicht ist!.....	218
4.2.4	Schuldvergebung aus religiöser Sicht.....	219
a)	Vergib uns unsere Schuld – wie auch wir vergeben unseren Schuldigern!.....	219
b)	Was beinhaltet der Ausdruck „unsere Feinde lieben“?.....	220
4.2.5	So kann Verzeihen funktionieren.....	223
a)	Der erste Schritt ist Geduld.....	223
b)	Herausfinden, was es loszulassen gibt.....	223
c)	Aufschreiben befreit enorm.....	224
d)	Rituale helfen beim Loslassen.....	225

e)	Eine andere Brille aufsetzen.....	226
4.3	Wertschätzen und Anerkennen	227
4.3.1	Die Suche nach Wertschätzung	228
a)	Lebensfremde Ausdrucksformen der Suche	229
b)	Pflichtgeben verhindert Wertschätzung und Anerkennung.....	231
c)	Einseitigkeit beim Geben oder Nehmen tötet.....	233
d)	Tun Sie nie etwas „für“ andere!	233
4.3.2	Über den Wert der Anerkennung	234
a)	Der Preis für Wertschätzung	234
b)	Wenn Talente vergraben werden.....	234
4.3.3	Anerkennung oder Manipulation?	236
a)	Auf die Absicht dahinter kommt es an	236
b)	Wenn die eigenen Motive im Verborgenen wirken.....	237
c)	Wahre Anerkennung ist absichtsfrei.....	237
4.3.4	Wertschätzung annehmen können	238
a)	Sich selbst wertschätzen	238
b)	Religiöse Aspekte der Wertschätzung	239
c)	Auf Komplimente und Geschenke reagieren.....	240
d)	Wenn man sich über den Wert der Schätzung unklar ist.....	241
4.3.5	Wertschätzung ausdrücken	242
4.4	Kompromiss oder Konsens?	243
4.4.1	Faule Kompromisse	243
a)	Mit einem „Nein“ souverän umgehen.....	243
b)	Ein „Nein“ von Herzen geben	243
4.4.2	Die eigenen Interessen wahren.....	243
a)	Erst mal an sich denken – aus der Kraft handeln.....	243
b)	Dann sich mit den Bedürfnissen des anderen verbinden.....	243
4.4.3	Echter Konsens	243
5.	Quellen	244

1. Die Basis von Konflikten

Zu einem zwischenmenschlichen Konflikt gehören immer (mindestens) zwei. Derjenige, der etwas sagt – und derjenige der etwas versteht. Doch **mitgewirkt** an daran haben oft ganz viele, auf beiden Seiten. **Prägungen** aus ...

- Kinderstube und Familie
- Schule und Werdegang
- Kirche und Gesellschaft
- Berufsleben und Umgang mit anderen

lassen „Schubladen“ entstehen, in die man alles automatisch reinpackt, was einem im weiteren Leben begegnet – **ob man will, oder nicht.**

Diese Schubladen sind so **unterschiedlich**, wie auch die Menschen sind, ebenso ihre Vorprägungen. Solcherart beeinflusst ...

- denkt und bewertet
- spricht und lenkt
- hört und empfindet

ein jeder, der **mit sich oder anderen** im Gespräch ist. Es gibt differenzierte Schubladensysteme und einfaches Schwarz-Weiß-Denken – Menschen mit reflektierten Ansichten und welche mit sehr einem oberflächlichen Denken. Dementsprechend unterschiedlich **kommt bei dem einen an**, was der **andere sagt** oder **meint.**

Dieses Kapitel will über die unterschiedlichen **Ursachen** informieren, die für Konflikte in der zwischenmenschlichen Kommunikation typisch sind.

1.1 Wahrnehmung und Realitäten

Wirklichkeit ist „subjektiv“. Was für den einen Realität ist, muss es nicht für jemand anderes sein. Selbst „nüchterne Fakten“ sind längst nicht so unumstößlich, wie viele glauben. Man kann sich darüber trefflich streiten, was auch oft genug geschieht.

a) Externe Reize

Was wir wahrnehmen, sind lediglich externe Reize – denen wir eine Bedeutung geben. Erst mit dieser Bedeutung macht der Reiz für uns einen Sinn. Jedoch ist es von Mensch zu Mensch unterschiedlich, welche Bedeutung wir dem Reiz geben.

Ob wir einen Gegenstand „sehen“, ist also davon abhängig, ob wir den elektromagnetischen Wellen, die als Licht davon reflektiert werden und auf unsere Augen treffen, eine erlernte Objekterkennung und –benennung zuordnen können, bestimmte Lichtfrequenzen als „Farbe“ deuten und diese auch in einen Bedeutungskontext bringen können. Auch was wir hören, riechen, tasten oder spüren – all das sind ebenfalls lediglich externe Reize, die als Nervenimpuls umgewandelt unser kognitives System erreichen, welches diese als Ordnungsparameter nimmt, um sich daraus seine Wirklichkeit selbstreferenziell zu erschaffen.

b) Es gibt keine gemeinsame Realität

Jede „Wirklichkeit“ ist also grundsätzlich intern generiert und damit individuell. Dem steht nicht entgegen, dass sich Menschen auf eine gemeinsame Wirklichkeit einigen können:

- Durch kulturell ähnliche Erziehung und Sozialisierung werden im Allgemeinen sehr ähnliche Konstruktionen verwendet, ständig miteinander abgeglichen und aneinander angepasst. So entstehen kollektive Systeme und „Normalitäten“, die deswegen aber nicht zwangsläufig „Realitäten“ sein müssen.
- Die Kriterien, die jeder individuell zur Erschaffung seiner eigenen Realität heranzieht, sind nur soweit und solange für den Einzelnen wirklich, wie sie „viabel“ sind, also zum Überleben brauchbar. Sinneseindrücke können daher individuell, als auch situationsabhängig, völlig unterschiedlich gewichtet sein.
- Wie störrisch und zerbrechlich dieser Prozess der individuellen und sozialen Konstruktion sein kann, wird deutlich bei Menschen, die mit teils sehr fixierten Überzeugungen der Wirklichkeit teilweise oder gar erheblich abweichen von der durch das kollektive System festgelegten „Normalität“ – in neurotischer oder gar psychotischer oder psychosomatischer Ausprägung.

1.2 Präpositionen

Persönlichkeitsmerkmale **entstehen** in der frühen Kindheit und Jugend, sie können sich auch noch bis ins mittlere und hohe Alter **verändern** (Plastizität). Präpositionen werden geprägt in dieser Reihenfolge:

- **Konstitution:** Angeboren und vererbte biologisch-psychophysische Grundeigenschaften, die beteiligt sind z.B. bei der Empfindlichkeit (Reagibilität) und der Anpassungsfähigkeit (Adaptivität), Unterschiede der Verletzlichkeit (Vulnerabilität) und Empfänglichkeit (Suszeptibilität), Widerstandskraft (Resistenz, Immunität) sowie Überempfindlichkeit (Aversion) oder Unverträglichkeiten (Allergie, Intoleranz).
- **Frühe Selbstrepräsentanzen:** In der Kindheit grundlegende Bewusstseins- und Gefühlsinhalte bezüglich der eigenen Person, die bestimmend sind über den Sozialcharakter und all unsere später erworbenen Selbstvorstellungen.
- **Sozialisation:** Gesamtheit der durch die Gesellschaft vermittelten Lernprozesse sowie Anpassung an gesellschaftliche Denk- und Gefühlsmuster durch Verinnerlichung sozialer Normen, die bestimmend sind über soziale Identität und Rollen, sowie Wertvorstellungen und -urteile.
- **Individuation:** Entfaltung der eigenen Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten, Organisation der Persönlichkeit, Loslösung / Differenzierung von Konventionen oder der Herkunftsfamilie zu einer eigenen „inneren Repräsentanz“, Selbstverwirklichung, die innere Ganzheit (das Selbst).

a) Individuelles oder sozialisiertes Verhalten?

Während **sozialisiertes** Verhalten auf Verinnerlichung gesellschaftlicher und sozialer Werte und Normen (z.B. „Benehmen“) aufbaut, basiert **individuelles** Verhalten auf der Einsicht, **in selbstbestimmter Weise handeln zu können**. Dies ist wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung eines gesunden „Ich-Bezugs“.

- Gesellschaftliche soziale Normen **müssen nicht im Widerspruch stehen** zu eigenen Werten und Ansichten. Als „förderlich“ für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erkannte soziale Normen werden problemlos verinnerlicht.
- Wenn die Internalisierung sozialer Lernprozesse jedoch **nicht selbstbestimmt** erfolgt, handelt es sich um eine „**Anpassung**“ zu Lasten der Entwicklung des Ich-Bezugs. Die Folgen können ein anhaltendes Erleben von Fremdbestimmtheit und Fremdheit sowie andere Ich-Störungen sein (z.B. Depersonalisation).

Menschen, die schon **als Kind darauf ausgerichtet wurden**, stets den Wünschen der Erwachsenen zu entsprechen nach einem „pflegeleichtem Kind“, das seine eigenen Bedürfnisse zurückstellt, nur um ein wenig Anerkennung zu ernten,

- entwickeln sich zu „**supernetten**“ Leuten,
- die es **allen stets recht machen** müssen,
- und daran schließlich **krank** werden.

Die Folgen des „ständig nett sein müssen“ im späteren Leben sind ...

- fehlendes Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse
- geringes Selbstvertrauen bis hin zu unterschwelligem Selbsthass
- fade oder turbulente Beziehungen
- unklare Gegenwarts- und Zukunftsängste
- generalisierte Negativsicht der Welt und anderer Mitmenschen
- ständiger Groll, weil man sich in einer Opferrolle sieht
- Neigung zu explosiven Gefühlsäußerungen
- Gefühl der Sinnlosigkeit des Tuns und Seins
- Unklarheit hinsichtlich des Berufsweges
- Depressionen und Antriebslosigkeit oder übersteigerter Aktivismus
- verschiedenste psychosomatische Krankheiten

Es macht einen großen Unterschied, ob jemand anderen mit **echtem** Respekt und Empathie gegenüber tritt – oder ob jemand „**nett**“ ist, weil er dazu **erzogen** wurde. Beide Arten von Verhaltensweisen äußern sich in höflichen, kultivierten Umgangsformen – doch der **Antrieb** und das **Gefühl dahinter** ist völlig unterschiedlich:

- Das Verhalten von „**netten**“ Menschen basiert auf einer **sozialisierten** Moralvorstellung, bei der „richtiges Handeln“ bedeutet, dass man anderen gefällig ist oder sie beeindruckt, um seine gesellschaftliche Rolle auszukleiden.
- **Echtes** Verhalten basiert auf einer **individualisierten** postkonventionellen Moral, bei der die moralischen Konventionen einer Gesellschaft differenziert werden von den Wertevorstellungen der eigenen inneren Repräsentanz.

Aus dem Antrieb zu handeln, dass man **anderen gefällig** ist oder sie **beeindruckt**, ist **kein Handeln „für andere“**. Vielmehr ist auf Gegenleistung ausgerichtet, nämlich ein Feedback zu bekommen, dass andere sie dafür „mögen“. Ein solches „supernetz sein“ ist daher in Wirklichkeit **auf sich selbst gerichtet**.

- Als **Pflichtgeber** oder „**seufzender Helfer**“ handelt man nicht selbstlos, sondern bedient eigene innerliche Konventionen sowie Scham- und Schuldgefühle.
- **Selbstaufopferung** dient meistens auch mehr dem unerkannten Bedürfnis nach Anerkennung und Angenommensein.

Nette Menschen **ernten** entgegen ihrer Erwartung zumeist gerade **keine Sympathie**, sondern stoßen auf Misstrauen, Angst und Ablehnung. Nette Menschen ...

- **können kaum ertragen**, wenn andere Menschen „nicht genauso nett sind“ wie sie selbst, sondern unangenehme Gefühle oder Unbehagen ausdrücken.
- **lassen andere im Unklaren**, wie es ihnen wirklich geht. So kann es passieren, dass ein netter Mensch es einem übelnimmt, dass man ihn anspricht, obwohl er eigentlich dringend zur Toilette müsste. Statt dies zu sagen, tut er so, als würde er zuhören, während der Groll in ihm wächst.
- **erzeugen Schuldgefühle und Irritation** bei anderen, weil die sich überhaupt nicht erklären können, warum sie über einen „so Netten“ so aufgebracht sind.

1.2.2 Was uns in die Wiege gelegt wurde

Unter den Begriffen **Konstitution** und **Disposition** summiert sich die **Veranlagung** der körperlich und seelisch bedingten Eigenschaften eines Menschen, die für das allgemeine Leistungsvermögen und die Gesundheit wichtig sind und über längere Entwicklungsphasen oder die gesamte Lebensspanne bestehen. Neuere Ansichten zur Konstitutionslehre schließen darin auch lebensgeschichtlich und soziokulturell geprägte Einflüsse ein, die hier jedoch unter „Sozialisation“ betrachtet werden.

a) Konstitutionstypologie

Die Konstitutionstypologie ist die Einteilung von Menschen nach ihrem Körperbau und dem damit scheinbar zusammenhängendem Temperament. Nach Ernst Kretschmer unterscheiden sich aufgrund von **anthropometrischen Variablen** (Körperbaumaße, z.B. Körpergröße, Körpergewicht, Proportionen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen, Gesichtsform, Hautbeschaffenheit) insgesamt **drei Typen**:

Pykniker: mittelgroß, gedrungener Körperbau, Neigung zu Fettansatz, Brustkorb unten breiter als oben, kurzer Hals und breites Gesicht. Temperament behäbig, gemütlich, gutherzig, gesellig, heiter, lebhaft bis hitzig oder auch still und weich.

Athletiker: kräftiger Körperbau, breite Schultern, oben breiter Brustkorb. Das Temperament ist im Allgemeinen heiter, forsch und aktiv.

Astheniker / Leptosome: mager, zart, eng- und flachbrüstig, mit dünnen Armen und Beinen. Das Temperament ist körperlich und geistig empfindlich, kompliziert, sprunghaft

Anmerkung: *Im Bereich von Sportmedizin und Bodybuilding sind heute durchaus andere Begrifflichkeiten üblich.*

b) Temperamentenlehre

Aus dem antiken Griechenland stammt die Lehre von den vier Temperamenten, die wissenschaftlich überholt ist. Deren Begrifflichkeiten jedoch sind bis heute unverändert im allgemeinen Sprachgebrauch werden wie folgt charakterisiert:

- **Sanguiniker** gelten als lebhaft, beweglich, optimistisch, leichtblütig
- **Phlegmatiker** gelten als schwerfällig, behäbig, bequem, gemütlich, langsam
- **Choleriker** gelten als leidenschaftlich, aufbrausend, jähzornig, unbeherrscht
- **Melancholiker** gelten als schwermütig, trübsinnig, pessimistisch, gleichgültig.

Das folgende **Beispiel** verdeutlicht die Begrifflichkeiten der vier Temperamente:

„Man stelle sich vor, ein großer Stein versperre einem Menschen seinen Weg.“ (nach: Alfred Adler: Menschenkenntnis, 1927, Quelle: Wikipedia)	
Der Sanguiniker ...	wird heiter in seiner unbetrübten Art über den Stein hinweg hüpfen oder klettern.
Der Phlegmatiker ...	geht Konflikten mit unnötig großem Aufwand aus dem Weg, er wird einen großen Bogen um den Stein herum machen.
Der Melancholiker ...	wird beim Anblick des Steins seine Reise in Frage stellen und sich traurig auf den Stein setzen, um nachzudenken und sein Vorhaben zu reflektieren.
Der Choleriker ...	wird des unerwarteten Hindernisses wegen in Rage geraten und womöglich versuchen, den Stein mit einem Kraftakt aus dem Weg zu räumen.

c) Persönlichkeitsmodelle

Die Suche nach **charakteristischen Merkmalen** im Denken, Fühlen und Handeln von Menschen basieren auf dem Interesse an der Erforschung menschlicher Variationen von Persönlichkeitsmerkmalen sowie die Identifikation von Persönlichkeitsstörungen. Die Lehr- und Handbücher der **Persönlichkeitspsychologie** stellen Dutzende von Persönlichkeitstheorien dar. Diese Vielfalt zeigt nicht nur, wie vorläufig diese Entwürfe sind, sondern auch wie **schwierig eine umfassende Persönlichkeitstheorie** ist. Als wichtigste Gründe dieses Pluralismus sind zu nennen:

- Unterschiede des Menschenbildes
- Wissenschaftskonzeption der Psychologie
- Absichten und der Geltungsbereich der Theorie

Alle Persönlichkeitsmodelle gehen von der nomothetischen (= nach allgemeingültigen Gesetzen suchende) Annahme aus, dass es **abgrenzbare** und stabile Charaktermerkmale gibt, welche in jedem Menschen gemessen werden können.

Diese Ideologie ist jedoch höchst umstritten. Der idiographische (= partikulare) Ansatz hingegen nimmt an, dass jeder einzelne Mensch seine ganz **individuellen** Charaktermerkmale hat, welche **nicht mit allgemeinen Schablonen** erfasst werden können.

1.2.3 Was Eltern den Kindern mitgegeben haben

Jahrelange unbewusste **psychische Einflüsse der Eltern** auf das Kind entfalten für alle Beteiligten zumeist nicht erkennbare Zusammenhänge, die interpretiert werden als „**kindliches Fehlverhalten**“ – und sich oft auswirken in Form von lebenslangen psychischen und psychosomatischen **Erkrankungen**.

Wenn diese **Zusammenhänge nicht aufgearbeitet** werden, werden sie von den Betroffenen unreflektiert an die Umwelt **weitergegeben** – z.B. später selber als Eltern an die eigenen Kinder, als Vorgesetzter an unterstellte Mitarbeiter, als Politiker an das Volk – oder sie werden **kompensiert** z.B. durch Drogenkonsum oder Kriminalität.

a) Über nette Eltern, die alles nur gut gemeint haben

Häufig sind es gerade Menschen, die **von ihren Eltern in höchsten Tönen reden**, die später an hartnäckig chronischen, wenn auch unterschwelligeren oder larvierten **Depressionen** leiden. Es finden sich dann Berichte ...

- in dem die Eltern als richtig **toll und nett** oder **streng, aber gerecht** bezeichnet werden oder die Rede ist von einem **religiösen**, aber nicht einem „spirituellen“ Elternhaus.
- Solche Menschen finden **kaum Zugang zu negativen Gefühlen** ihren Eltern gegenüber und könnten sie auch kaum ausdrücken, weil dies **blockiert** wäre von **Scham- und Schuldgefühlen**, z.B. *„Nach allem, was meine Eltern für mich getan haben könnte ich mich nicht über sie beklagen würde. Außerdem würde es ihnen das Herz brechen.“*

Kinder können **besser mit offenem Rückzug oder Härte umgehen**, als mit der für sie unergründlichen Fassade von „unermüdlich netten“ Eltern. Wenn zudem auch die ganze **Umgebung** die Eltern für außergewöhnlich nett und großzügig hält, können Kinder zu der Überzeugung gelangen, dass **etwas mit ihnen nicht stimmen kann**, z.B. mit Ihrer Fähigkeit, Liebe annehmen zu können.

Eltern meinen es gut! Sie wollen keineswegs ihre Kinder schädigen, sondern sie für das Leben erziehen und die „Realität“ vorbereiten. **Anpassung** jedoch an Konzepte einer Gesellschaft, die Autonomie und den ureigenen Esprit von Menschen gering-schätzt, mag in früheren Epochen eine notwendige Überlebensstrategie gewesen sein, die heutige Generation bereitet es jedenfalls nicht auf die zukünftige Welt vor.

b) Bindung ...

bezeichnet eine **enge emotionale Beziehung** zwischen Menschen, diese entwickelt sich im ersten Lebensjahr. Bis zur sechsten Lebenswoche kann die Bindungsperson beinahe beliebig wechseln, dann entsteht etwa gleichzeitig mit dem ersten personen-bezogenen Lächeln eine zunehmend festere Bindung zu einer oder mehreren Personen (z.B. Mutter, Vater, Geschwister oder Pflegeeltern). Ab etwa dem 3. Lebensjahr versucht das Kind selber das Verhalten der Bindungspersonen zu beeinflussen.

Die **Grundsätze des Bindungsverhaltens** sind gemäß Arietta Slade (amerikanische Psychoanalytikerin) wie folgt definiert:

- **Prädisposition:** Bindungsverhalten ist eine angeborene Verhaltensweise, die das Überleben der Spezies sichert.
- **Anpassung:** Alles Verhalten und Denken des Kindes ist auf seine Bindungsbeziehungen ausgerichtet, die schließlich sein psychologisches und physisches Überleben sichern.
- **Erhaltung:** Bindungsbeziehungen werden um jeden Preis aufrechterhalten, auch um den hohen Preis eigener Funktionsstörungen.
- **Störung:** Verzerrungen im Fühlen und Denken, die einer frühen Bindungsstörung entstammen, entstehen meistens als Antworten des Kindes auf die Unfähigkeit der Eltern, seinen Bedürfnissen nach Wohlbefinden, Sicherheit und emotionaler Beruhigung Rechnung zu tragen.

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und als das **Zentrum der eigenen Aktivität** gesehen, beachtet und ernst genommen zu werden. Die Erfüllung dieses Bedürfnisses ist unerlässlich zur Bildung eines gesunden Selbstgefühls und Selbstbewusstseins („gesunder Narzissmus“).

- Nur wenn ein **Kind seine Gefühle „leben“ kann**, vermag es auch ein gesundes Selbstempfinden und im späteren Leben echtes soziales Verhalten entwickeln.
- Ein Kind kann die eigenen Gefühle nur erleben, wenn eine Person da ist, die es mit diesen **Gefühlen annimmt, versteht und spiegelt.**
- **Wenn das fehlt** und gar Verlustangst um die Liebe der Bezugsperson gefördert wird, z.B. weil „negative“ Affekte wie Angst, Trauer, Zorn usw. von den Bezugspersonen abgewehrt werden, **„erlebt“ das Kind bestimmte Gefühle nicht.** Es spaltet sie ab – so entwickelt sich ein falsches Selbst.
- Hierdurch entsteht **lebenslangen Suche** nach dem wahren Selbst – mit ständig unterbewusst inszenierten Situationen der frühkindlich abgespaltenen Gefühle, ohne dass denjenigen die ursprünglichen Zusammenhänge deutlich würden.
- Diese Suche ist aussichtslos, da sie die **unwiderruflich vergangene Zeit** der ersten Selbstformung betrifft. Dadurch entsteht ein Gefühl der inneren Leere und **Einsamkeit**, die Menschen zwanghaft umtreibt, weil sie nicht wissen, wonach sie auf der Suche sind – nämlich nach den verlorenen Anteilen ihres „Selbst“.

Eltern, die selber als Kinder diese spiegelnde **Annahme nicht erfahren** haben, sind narzistisch bedürftig – und **inszenieren in ihren Kindern** die lebenslange Suche nach dem, was ihre eigenen Eltern ihnen zur rechten Zeit nicht geben konnten.

Am meisten eignen sich dazu die eigenen Kinder. Zum einen, weil diese existenziell auf ihre Eltern angewiesen sind und **Kinder im Zuge der Anpassung alles tun**, um die Liebe der Eltern nicht zu verlieren. Zum anderen, weil das Klima dieser Situation auch unterbewusste Erinnerungen an die eigene Kindheit reaktiviert.

- Bezugspersonen, die **für ihr narzisstisches Gleichgewicht angewiesen sind** auf ein bestimmtes Verhalten oder eine bestimmte Seinsweise des Kindes, vermögen nicht das Kind zu spiegeln, sondern **sie spiegeln sich selbst.**
- **Kinder spüren das intuitiv** - und beantworten aus Gründen des Existenzserhalts die Anforderungen, indem sie **die ihnen zugeteilte Funktion übernehmen**, z.B. ein tapferes Kind sein, wenn es traurig ist oder Schmerzen hat, oder ein ruhiges

Kind, wenn es eigentlich lieber toben will – oder ein „kleiner Erwachsener“ sein, dem man schon alles anvertrauen kann und der der Mutter auf Schritt und Tritt Beachtung und Aufmerksamkeit zukommen lässt.

- Solcher **Rollenwechsel**, also dass das **Kind für die Mutter da** ist, statt umgekehrt, lässt aus den Kindern Tröster, Stütze und Ratgeber für ihre Mütter werden, Aufpasser für Geschwister und im Erwachsenenleben aufopfernde Helfer, die für alle „nett“ sind und stets ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen.

Ein Kind, dass die bewussten oder unbewussten **Bedürfnisse seiner Eltern erfüllt**, z.B. „pflegeleicht“ zu sein, wird als ein „gutes Kind“ angesehen und erhält Zuwendung und Annahme.

- Wenn es aber nicht tut, was die Eltern sich von ihm wünschen, sondern sich stattdessen **für die eigenen Bedürfnisse einsetzt**, erfährt es **dafür Nachteile**, wird womöglich als egoistisch und rücksichtslos angesehen.
- Den Eltern ist nicht bewusst, dass eigentlich **sie das Kind brauchen** – für die Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse. Sondern sie sind der Überzeugung, dass sie es erziehen und fordern müssten, um ihm bei der Sozialisation zu helfen.
- Will ein solcherart erzogenes Kind die **Liebe seiner Eltern nicht verlieren**, wird es frühzeitig lernen, Opfer zu bringen und auf die Erfüllung seiner Bedürfnisse zu verzichten, lange bevor ihm Verzichten aus freudigem Herzen möglich ist. Diese Art des **Sozialverhaltens erlernt es möglicherweise nie**, weil es Verzichten und Teilen nicht mit Freude verbindet, sondern mit Erinnerungen an eine existenzielle Bedrohung (Verlust der Liebe der Bindungspersonen).

c) Spiegelung

Kinder sind darauf angewiesen, in den ersten Lebensmonaten über die primäre Bezugsperson (zumeist Mutter) „verfügen“ zu können und von ihr „gespiegelt“ zu werden. Über die **Reaktionen im Gesicht der Mutter** findet das Kind ...

- **Annahme**, dass seine affektiven Einstimmungen akzeptiert sind, wie z.B. traurig oder wütend sein, weil es Hunger oder Schmerz verspürt,
- **sich selbst**, dass es seine unterschiedlichen Gefühlszustände als **ich-zugehörig** wahrnehmen, kennenlernen und für sich zu akzeptieren lernt.

Wenn die Bezugsperson **nicht das Kind, sondern sich selbst** widerspiegelt, z.B.

- **ihre eigenen Introjekte** in dem Kind wiederfindet, weil sie selber als Kind nicht gespiegelt wurde und daher selber narzisstisch bedürftig ist
- **ihre Erwartungen, Pläne oder Ängste** auf das Kind projiziert, z.B. im falschen Selbst des Kindes die Bestätigung für dessen Abhängigkeit zu finden sucht,

würde das Baby im Gesicht der Mutter **nicht sich selbst** gespiegelt sehen, sondern die **Not der Mutter**. Es selbst bleibt ohne Spiegel und wird sein ganzes Leben lang vergeblich danach suchen.

Wenn das akzeptierende Feedback **fehlt** oder bestimmte „unerwünschte“ Gefühlszustände durchgehend **abgelehnt** werden, dafür aber erwünschte Zustände **belohnt** werden, wird das Kind ...

- die abgelehnten Gefühlszustände **abspalten** vom eigenen Selbst, um sich die Zuneigung und Liebe der Bezugsperson zu erhalten und ...
- frühzeitig lernen, **angepasst** zu sein, also möglichst viel Erfolg in den von den wichtigen Bezugspersonen gewünschten Verhaltensweisen zu zeigen.

So entstehen narzisstisch gestörte Persönlichkeiten, die schon in der Schulzeit die Besten oder Schönsten sein möchten und später im Erwachsenenalter eine gestörte Selbstwertregulierung mit Streben nach Perfektion oder Größenphantasien leben.

Wenn ein Kind bei einer **spiegelnden Bindungsperson** aufwächst, die sich zur Funktion einer narzisstischen Entwicklung des Kindes nutzbar machen lässt, kann beim Kind ein gesundes Selbstgefühl entstehen. Dies ist der Fall, wenn ...

- **aggressive Regungen** neutralisiert werden können, weil sie nicht die Sicherheit und Selbstachtung der Bindungsperson erschüttern,
- **Autonomie-Bestrebungen** zugelassen und gefördert werden, weil sie von der Bindungsperson nicht als Angriff auf ihre Bedürfnisse erlebt werden,
- **Gewöhnliche Regungen** wie Eifersucht, Zorn und Trotz dürfen gelebt werden, statt sie dem eigenen ethischen Anspruch der Bindungsperson unterzuordnen,
- **Fehler** zugestanden werden, ohne dass das Kind jemandem „gefallen“ muss, sondern sich in jeder Entwicklungsphase zeigen darf (try-and-error),
- **Gut und böse** integriert werden kann, statt es abzuspalten – durch Zulassen ambivalenter Gefühle und Betrachtungsweisen,
- **Trennung von Selbst- und Objektrepräsentanzen** ermöglicht wird, indem das Kind die Eltern narzisstisch „gebrauchen“ kann, weil sie von ihm unabhängig sind,
- **Objektliebe** ermöglicht wird – da auch das Kind von seinen Eltern als getrenntes Wesen geliebt wird, und nicht nur „in Erfüllung“ der elterlichen Bedürfnisse.

d) Narzisstische Störungen durch Anpassung

Die **frühe Anpassung** des Säuglings führt dazu, dass die narzisstischen Bedürfnisse nach Achtung, Echo, Verständnis, Teilnahme und Spiegelung nicht in dem Grad erfüllt werden, wie es für gesunde Selbstformung (gesunder Narzissmus) förderlich wäre.

- Eine schwerwiegende Folge davon ist die **Unmöglichkeit**, bestimmte eigene **Gefühle bewusst** zu erleben, wie beispielsweise Angst, Neid, Ohnmacht, Zorn, Eifersucht, Verlassenheit und andere von den Eltern „unerwünschte“ Gefühle.
- Da das **Erleben solcher Gefühle nicht erlernt** wurde, hat sich das wahre Selbst noch gar nicht vollständig entwickelt – ein reales Gefühl der **Leere, Sinnlosigkeit** und heimatlose **Einsamkeit** entsteht daraus bis ins hohe Erwachsenenalter.
- Durch die Kopplung an die **existenziellen Verlustängste** sind die abgewehrten **Gefühle traumatisch aufgeladen**. Wenn sie im späteren Erwachsenenalter auftreten, sind sie so massiv, dass sie vom Betroffenen **kaum zu kontrollieren** sind. Zudem „kennt“ er sie nicht, weil der Umgang damit nicht erlernt hat.

- Typische **Abwehrmechanismen** ist neben der einfachen Verleugnung häufig die Flucht in die Intellektualisierung, denn die ist **emotional konfliktfrei**, also ohne Gefahr, die Mutter zu verletzen oder ihr Gleichgewicht zu gefährden. Diese Abwehrmechanismen werden auch ins Erwachsenenalter fortgesetzt. Weitere sind:
 - ? **Umkehr ins Gegenteil:** Nicht ich bin hilfsbedürftig, sondern die anderen, die brauchen mich unablässig, ich zerbreche unter der dauernden Verantwortung
 - ? **Introjekt:** Wenn ich nicht ständig mehr leiste, als die anderen, dann riskiere ich den Verlust von Anerkennung, Liebe, Annahme, Wertschätzung
 - ? **Umkehr des passiven Leidens in aktives Verhalten:** Ich muss Menschen immer wieder verlassen, sobald ich mich unentbehrlich fühle für sie

Kinder passen sich an: Sie spüren die bewussten oder unbewussten Wünsche der Eltern und sichern sich so die zum Überleben notwendige Aufmerksamkeit der Eltern.

- Dies geschieht **unter Verleugnung der eigenen Bedürfnisse** zwecks Sicherung der (überlebens-)wichtigen Bindungsperson.
- Die äußerlichen Anforderungen (z.B. Leistung, Aussehen) werden verinnerlicht und **als Introjekte abgespalten**. Unaufgearbeitet leben diese über Jahrzehnte in dem Menschen fort und bestimmen unbewusst sein Verhalten (z.B. Neid)
- Hieraus resultiert das für narzisstische Störungen **typisch ambivalente** Pendeln zwischen einem depressiven und manie-ähnlichen Zustand.

Begabte Kinder sind eher anfällig für solche narzisstischen Störungen, weil sie verstärkt in der Lage sind, die Umwelt zu beobachten und das eigene Verhalten reflektierter analysieren.

- Bei Unterschieden zwischen dem, was das Kind spürt und was ihm vermittelt wird, **sucht es eher Fehler bei sich selbst** als bei anderen – auch wenn nach außen immer mehr nach einem „Schuldigen“ gesucht wird, um sich im Inneren vor den ständigen Selbstverurteilungen zu schützen.
- Solcherart „lernt“ das Kind, dass **die eigene Wahrnehmung nicht richtig** sein kann, was zu einem mangelnden Selbstvertrauen und in Folge einem geringen Selbstwertgefühl führt.

e) Transgenerative Bindungsmuster

Forschungen belegen, dass **Eltern an ihre Kinder weitergeben**, was sie selber an Bindungsmustern in ihrer Kindheit erfahren haben. Durchbrechen lässt sich ein solcher Mechanismus erst durch reflektiertes Bewusstwerden der Zusammenhänge:

- **Sichere Bindung** entsteht, wenn durch „Feinfühligkeit“ der Eltern beim Kind eine große Zuversicht in die jederzeitige Verfügbarkeit der Bindungsperson besteht. Hierzu gehört:
 - ? **Prompte** Wahrnehmung der kindlichen Signale, der richtigen Interpretation und einer angemessenen sowie prompten Reaktion auf diese Signale, welche keine starke Frustration beim Kind hervorruft.
 - ? **Vertrauen** darauf, dass die Bezugsperson das Kind nicht verlassen wird oder in irgendeiner Weise falsch reagiert, auch wenn es „negative“ Gefühle zeigt. Sicher gebundene Kinder akzeptieren auch Trost von anderen Personen und dass die Bindungsperson auch mal den Raum verlässt, weil sie das Vertrauen haben, dass die Bindung sicher und stabil ist.
- **Unsicher-vermeidende Bindung** entsteht, wenn Kinder häufig Zurückweisung erfahren haben. Dann entwickelt sich die Erwartungshaltung, dass ihre Wünsche grundsätzlich auf Ablehnung stoßen und sie keinen Anspruch auf Liebe und Unterstützung haben. Die Zuversicht fehlt über die jederzeitige Verfügbarkeit der Bindungsperson. Solche Kinder ...
 - ? suchen **Beziehungsvermeidung als Ausweg** aus der belastenden und als bedrohlich empfundenen Situation des immer wieder Zurückgewiesen-Seins
 - ? erleben **unterschwellig Angst und Stress**, wenn die Bindungsperson den Raum verlässt
 - ? „drehen jedoch den Spieß um“, wenn die Bezugsperson den Raum wieder betritt und suchen dann **eher die Nähe einer fremden Person**, ignorieren die eigentliche Bindungsperson.
- **Unsicher-ambivalente Bindung** entsteht durch einen ständigen Wechsel von feinfühligem und dann wieder abweisendem Verhalten der Bindungsperson(en). Diese **fehlende Verlässlichkeit** und Einschätzbarkeit der Bindungsperson ...
 - ? führt zu einer **dauerhaften Alarmiertheit** des Kindes, das permanent damit beschäftigt ist, die aktuelle Stimmung der Bindungsperson zu beobachten, damit es sich entsprechend anpassen kann. Hierdurch zeigen sich Kinder ängstlich und abhängig von ihrer Bindungsperson.
 - ? **schränkt Neugierde und Erkundungsverhalten ein**, weil die überwiegende Aufmerksamkeit auf die Bindungsperson gerichtet ist, die sich dadurch evtl. ihr aus der eigenen Kindheit defizitäres Bedürfnis nach Beachtung erfüllt.
 - ? Wenn die Bindungsperson den Raum verlässt, reagieren die Kinder extrem belastet. Fremde Personen werden ebenso gefürchtet wie der Raum selbst, weil durch die fast ausschließliche Aufmerksamkeit auf die Bindungsperson **keine Sicherheit im Umgang mit ungewohnten Situationen** erlernt wird.

Absichtsfreiheit und Absichtslosigkeit bedeutet jedoch unbedingt **nicht Ziellosigkeit**. Wahre Anerkennung und Wertschätzung kann durchaus ein konkretes Ziel verfolgen, nämlich dem anderen beispielsweise Dankbarkeit, Liebe, Verbundenheit oder Bestätigung zu geben. wenn es ...

- **dem anderen dient**, dem Anerkennung / Wertschätzung entgegen gebracht wird, ist es absichtsfrei und nicht manipulativ, z.B. wenn jemand seine Dankbarkeit oder Liebe zum Ausdruck bringt oder etwas an dem anderen einfach feiern will.
- **einem selbst dient**, also den anderen „einstimmen“ soll, um ihn zu irgendetwas zu „bringen“, dann ist es nicht absichtsfrei, sondern manipulativ.

4.3.4 Wertschätzung annehmen können

In der Literatur wird davon ausgegangen, dass viele Menschen unter erheblichem Mangel an Zuwendung, Wertschätzung und Anerkennung leiden. Hierfür werden als Ursache verinnerlichte dysfunktionale Beziehungsmuster aus Kindheit und weiterer Entwicklung angenommen.

- Claude Steiner („Emotionale Kompetenz“, DTV 1999) beschreibt den Gedanken, dass **Wertschätzung in Familien unbewusst knapp gehalten** wird, damit die Anerkennung zur Mangelware wird und der Preis dafür entsprechend hoch ist.
- Nach Steiner dient dies dazu, dass Eltern ihre **Kinder steuern können** und somit Wertschätzung und Anerkennung die Konnotation eines „Steuerungsinstruments“ erhält – worauf somit grundsätzliches Misstrauen gegenüber Wertschätzung und Anerkennung basiert.

Solcherart geprägt entwickeln Menschen eine **Ambivalenz** gegenüber Anerkennung und Wertschätzung – die sie

- auf der einen Seite zwar dringlich suchen und brauchen, jedoch ...
- auf der anderen Seite nicht geben und auch nicht annehmen können, weil die manipulative Konnotation im Widerspruch steht zu einem anderen universellen Bedürfnis – der Autonomie!
- Ein Kreislauf entsteht! Wer Wertschätzung nicht annehmen kann, weil er dem „Wert der Schätzung“ nicht traut, kann auch nicht glaubhaft Wertschätzung zum Ausdruck bringen.

a) Sich selbst wertschätzen

Die Ambivalenz gegenüber Wertschätzung und Anerkennung in bereits früher Kindheit hat vor allem eines bewirkt – dass sie **nicht angekommen** ist! Kinder, die sehr schnell heraus gespürt haben, wie wenig echte Anerkennung und Wertschätzung ihrer selbst darin enthalten war, haben auch **nicht gelernt, sich selbst wertzuschätzen**. Viele können daher Wertschätzung nicht annehmen, weil sie ...

- nicht glauben können, dass sie diese überhaupt „verdienen“,
- sich Sorgen darüber machen, was dafür „von ihnen erwartet“ wird,
- sich mit dem Gedanken unter Druck setzen, ob sie der Wertschätzung überhaupt „gerecht werden“ können.

Die mangelhaft erlernte Fähigkeit, sich selbst wertzuschätzen, führt auch zu übersteigertem Anspruch an sich selbst, bis hin zu **Perfektionismus**. Dieser verhindert weitgehend, eigene Wertschätzung entwickeln und Anerkennung von außen annehmen zu können:

- Selbst wenn man in allem, was man tut, zu achtundneunzig Prozent perfekt ist, dann sind es die zwei Prozent, die einem nicht gelungen sind, an die man sich hinterher erinnern wird.

Ebenso prägen kulturelle Gegebenheiten das alltägliche Kommunikationsmuster, bei dem **bezahlen müssen**, entlohnt werden und **Geld verdienen** auf einer Stufe stehen mit dem **persönlichen Wert des Menschen**. Auch deshalb fühlt es sich „ungewohnt“ an, wenn es darum geht, einfach nur zu geben und zu nehmen.

Ausdrucksformen der ambivalenten Haltung gegenüber Wertschätzung und Anerkennung sind Selbstüberschätzung und falsche Bescheidenheit:

- Bei der **Selbstüberschätzung** halten sich Menschen für etwas Besseres, weil sie Anerkennung erhalten haben. Die Steigerungsform ist „selbstüberschätzende Bescheidenheit“, z.B. „*Seien Sie nicht so bescheiden, so großartig sind Sie nun auch wieder nicht.*“ (Golda Meir, israelische Premierministerin).
- Bei der **falschen Bescheidenheit** leugnen Menschen die Bedeutung der Anerkennung geleugnet, indem sie diese abschütteln: „*Ach, das war doch gar nichts.*“ oder „*Deswegen brauchst Du mir nicht zu danken.*“

b) Religiöse Aspekte der Wertschätzung

In dem Bewusstsein, dass alles auf Erden von Gott geschaffen, gewollt und geliebt ist, also ebenso alle Menschen und all ihr Sein, Verhalten, Denken und Fühlen, dann ist

- **das Wertschätzen und Anerkennen** die Bejahung der Schöpfung – und die den Menschen mögliche Antwort auf die Liebe Gottes, indem sie dazu beitragen, dass die Schöpfung „funktioniert“,
- **das Annehmen von Wertschätzung** die Annahme der Liebe Gottes, die er zum Ausdruck bringt durch andere Menschen, die solcherart zum Botschafter seiner Liebe werden,
- **die Ablehnung von Wertschätzung** das sich Verschließen gegenüber der Liebe Gottes, was insbesondere tragisch ist, wenn dies aufgrund eines Unvermögens (nicht annehmen können) erfolgt,
- **das Geringschätzen anderer** die Ablehnung von Teilen der Schöpfung Gottes, ebenso des göttlichen Auftrags, zu seinem Botschafter der Liebe gegenüber seinen anderen Geschöpfen zu werden.

In einem westfälischen Dom steht ein kriegsbeschädigtes Kruzifix, dem beide Arme und Beine fehlen – darüber der Spruch: „*Ihr sollt meine Hände und Füße sein!*“. Dazu passt gut, was Marshall B. Rosenberg in seinem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ schreibt:

- In dem Bewusstsein, dass Gott allen Menschen die Kraft gegeben hat, das Leben ihrer Mitmenschen zu bereichern, können wir eher Wertschätzung freudig annehmen.
- Wenn ich mir darüber bewusst bin, dass es die Macht Gottes ist, die durch mich wirkt und mir die Möglichkeit verleiht, das Leben anderer zu verschönern, dann kann ich sowohl die Fallstricke „Selbstüberschätzung“ als auch „falsche Bescheidenheit“ umgehen.
- Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes in der Welt zum Ausdruck zu bringen. Diese Herrlichkeit ist nicht nur in manchen Menschen - wir alle haben sie in uns.
- Und wenn wir unser Licht strahlen lassen, dann geben wir unbewusst auch allen anderen Menschen die Erlaubnis, ihr Licht strahlen zu lassen. Wenn du dich klein machst, hat die Welt nichts von dir.
- Wenn wir von unserer Angst befreit sind, wird unsere Gegenwart automatisch auch auf andere Menschen befreiend wirken. Zusammenschrumpfen, nur damit andere sich in unserer Gesellschaft nicht unsicher fühlen, hat nichts mit Erleuchtung zu tun.

c) Auf Komplimente und Geschenke reagieren

Viele Menschen können Komplimente oder Geschenke **nicht frohen Herzens** annehmen. Gründe dafür sind beispielsweise die bereits beschriebenen Effekte, dass ...

- **Misstrauen entsteht**, welche Absicht sich wohl dahinter verbergen könnte,
- **Selbstwertschätzung fehlt**, es nicht „verdient“ zu haben,
- **Druck-Gedanken aufkommen**, darauf in bestimmter Weise reagieren zu müssen oder dies eventuell nicht zu können.

Wenn absichtsfrei gegeben, haben die **Geber nur eines im Sinn** – nämlich dass das Geschenk oder Kompliment „ankommen“ möge, also **darüber Freude entsteht!**

- Mit kaum mehr kann man **dem Geber diese Freude nehmen**, als dass sich der Empfänger selbst die Freude darüber verbietet, weil er sich in Gedanken des Misstrauens, geringer Selbstwertschätzung oder Druck verfangen hat.
- Schnell entsteht dann ein weiterer Druck – nämlich **den Geber enttäuscht** zu haben, was erst recht beim Empfänger die Überzeugung nährt, die Zuwendung **nicht verdient** zu haben.

Man kann eine Zuwendung, ein Geschenk oder ein Kompliment eines anderen auf verschiedene Weise annehmen, zum Beispiel ...

- **zögernd und von Angst geplagt**, nicht das der Situation angemessene Maß an Wertschätzung zu zeigen – und vielleicht verfängt man sich dann sogar in einem Gefühl von Verlegenheit oder Schuld „Ich sollte zeigen, dass ich mich über dieses Geschenk sehr freue.“ oder ...
- **von echter Freude geprägt**, ein Geschenk erhalten zu haben, mit dem keinerlei Absicht verbunden ist, auf irgendeine Art und Weise reagieren oder es verdient haben zu müssen. Einfach so!

Kaum mehr kann man gegenüber dem Gebenden Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck bringen, als sich **absichtsfrei zu freuen** über die Zuwendung.

- **Wie mag es dem Geber gehen**, wenn er zwar absichtsfrei geben hat, jedoch plötzlich dafür etwas zurück erhält, was aus Pflicht oder Schuld gegeben ist...?
- Wenn man ein Geschenk erhält, ist **die Zeit, die man sich nimmt**, um es anzusehen, und **die Freude die man zeigt**, dass man es erhalten hat, der schönste Dank, dem man dem Gebenden erweisen kann. Alles andere verwässert dies.

Solcherart kann man **sich darin trainieren**, Zuwendungen anderer annehmen zu können, sie zu ehren und zu genießen.

d) Wenn man sich über den Wert der Schätzung unklar ist

Manchmal braucht man eigentlich Feedback, statt Anerkennung – wie soll man dann reagieren, wenn andere einem „nur“ Komplimente machen? Eine Möglichkeit wäre, näher **nachzufragen** – also wenn jemand sagt, dass etwas „großartig“ war oder „gut“ oder dass es ihm „gefallen“ habe, kann man ...

- dem anderen **danken** oder die **Freude ausdrücken** über das Kompliment – um dann jedoch nachzufragen, was ihm denn insbesondere gefallen habe. Aus den Antworten gilt es dann herauszufinden, ...
 1. auf **was genau** sich die Anerkennung bezieht – von dem, was man gesagt oder getan oder geleistet hat,
 2. welche **Bedürfnisse** des anderen sich dadurch erfüllt haben und
 3. welche **Gefühle** sich im Hinblick darauf beim anderen eingestellt haben.

Nicht alle Menschen jedoch „können“ sich gut ausdrücken. Manchmal möchte jemand einfach nur seine Verbundenheit oder Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, und tut dies in der Art und Weise, die ihm zur Verfügung steht. Die zweite Möglichkeit wäre daher,

- die **ehrliche Absicht dahinter zu würdigen**, ohne dies durch den Anspruch an den anderen zu schmälern, dieser möge es in professioneller Form ausdrücken.
 - ? Es realisiert wechselseitige Wertschätzung, **dem anderen nachzusehen**, dass ihm für den ehrlichen Ausdruck seiner Wertschätzung aktuell keine besseren Worte einfallen.
 - ? Der **Wert** einer solcherart ausgedrückten Verbundenheit oder Dankbarkeit wird jedenfalls dadurch nicht gemindert – sondern erhält so eine wechselseitig getragene Qualität.

4.3.5 Wertschätzung ausdrücken

Anderen seine innere Verbundenheit auszudrücken oder einfach nur Danke zu sagen, stößt oft auf **innere Hemmungen**. Man flüchtet sich dann in die Annahme,...

- der **andere wüsste schon genügend**, wie viel er einem bedeutet, so dass es gar nicht darauf ankäme, es auszudrücken. Wagt man es dann doch, wird man oft eines Besseren belehrt.
- oder **dass es dem anderen vielleicht peinlich sei**, wenn man in Worte fasse, was man für ihn empfinde – auch das sind willkommene Ausreden, es erst gar nicht zu versuchen. Doch selbst wenn es den Menschen peinlich ist – sie wollen und suchen förmlich die Bekundung, wie viel sie dem anderen bedeuten.
- dass **Worte der Bedeutung nicht gerecht würden** von dem, was man eigentlich ausdrücken möchte – und es daher lieber ganz lässt. Das mag zwar sein, jedoch: *„Wenn etwas sich lohnt zu tun, dann lohnt es sich auch dann, wenn wir es nicht so gut können!“* (aus: Marshall B. Rosenberg; „Gewaltfreie Kommunikation“)

Den inneren Hemmungen nachgeben und sich nicht getraut zu haben, nahestehenden **Menschen zu Lebzeiten die Wertschätzung auszudrücken**, die man eigentlich für sie empfand,...

- wird manchmal zu bitterem Leid, wenn diese **Chance endgültig vertan** ist

Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation dient das Ausdrücken von Anerkennung oder Wertschätzung **ausschließlich dem Feiern** dessen, was man an dem Anderen oder seinem Handeln schätzt. Der ehrliche Ausdruck umfasst ...

1. die **Handlung**, die zum Wohlbefinden beigetragen hat,
2. das konkrete **Bedürfnis**, welches dadurch erfüllt wurde, und
3. die angenehmen **Gefühle**, die sich als Folge davon einstellen.

Solcherart kann man ein ehrliches Dankeschön ausdrücken, welches die vorbezeichneten Komponenten enthält, indem man so oder ähnlich sagt:

1. **Handlung:** *„Vielen Dank, dass Du das Büro aufgeräumt hast...“*
2. **Bedürfnis:** *„...es ist jetzt viel ordentlicher hier ...“*
3. **Gefühl:** *„... darüber freue ich mich sehr!“*

Wenn Anerkennung oder Wertschätzung solcherart ausgedrückt wird, fällt es leicht, diese ohne Selbstüberschätzung oder falsche Bescheidenheit annehmen zu können. Die Reihenfolge der Komponenten kann variieren, nicht immer werden alle benötigt. Manchmal reicht auch ein Lächeln oder ein einfaches „Dankeschön“. Will man jedoch sichergehen, dass die Anerkennung richtig angekommen ist, dann kann es sinnvoll sein, alle drei Komponenten in Worten auszudrücken.

5. Quellen

- Bucher, Anton A.: „Die dunkle Seite der Kirche“, Galila Verlag, Etsdorf, 2010
- Brüggemeier, Beate: „Wertschätzende Kommunikation im Business“, Wer sich öffnet, kommt weiter, Junfermann, Paderborn, 2010
- Bryson, Kelly: „Sei nicht nett, sei echt“, Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann, Paderborn, 2009
- Dilling / Mombur / Schmidt: „Internationale Klassifikation psychischer Störungen – ICD-10 F“, Verlag Hans Huber, Bern, 2010
- Fleiß, Claudia / Igney, Claudia: „Handbuch Rituelle Gewalt“, Pabst Science Publishers, Lengerich, 2010
- Fritsch, Gerlinde Ruth: „Praktische Selbst-Empathie“, Herausfinden, was man fühlt und braucht, Junfermann, Paderborn, 2009
- Herbold, Willy / Sachsse, Ulrich: „Das so genannte Innere Kind – Vom Inneren Kind zum Selbst“, Schattauser, Stuttgart, 2007
- Hofmann, Arne: „EMDR – Therapie psychotraumatischer Belastungssymptome“, Thieme-Verlag, Stuttgart, 2009
- Holler, Ingrid: „Mit dir zu reden ist sinnlos! ... Oder?“, Konflikte klären durch Mediation mit Schwerpunkt GFK, Junfermann, Paderborn, 2010-12-13
- Larsson, Liv: „Begegnung fördern“, Mediation in Theorie und Praxis, Mit Gewaltfreier Kommunikation vermitteln, Junfermann, Paderborn, 2009
- Lindemann, Gabriele / Heim, Vera: „Erfolgsfaktor Menschlichkeit“, Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren, Junfermann, Paderborn, 2010
- Miller, Alice: „Das Drama des begabten Kindes – und die Suche nach dem wahren Selbst“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt, 1979
- Möller, Hans-Jürgen / Laux, Gerd / Deister, Arno: „Psychiatrie und Psychotherapie“, Duale Reihe, 4. Auflage, Thieme-Verlag, 2009
- Müller, Wunibald: „Ekstase – Sexualität und Spiritualität“, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz, 1999
- Müller, Wunibald: „Verschwiegene Wunden – Sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche erkennen und verhindern“, Anselm Grün, Kösel-Verlag, München, 2010
- Nuber, Ursula: „Der Mythos vom frühen Trauma – Über Macht und Einfluss der Kindheit“, Fischer-Verlag, Frankfurt, 1995
- Oboth, Monika / Seils, Gabriele: „Mediation in Gruppen und Teams“, Praxis- und Methodenhandbuch, Junfermann, Paderborn, 2008
- Orth, Gottfried: „Friedensarbeit mit der Bibel. Eva, Kain & Co.“, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2009
- Pásztor, Susann / Gens, Klaus-Dieter: „Ich höre was, das du nicht sagst“, Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen, Junfermann, Paderborn, 2008
- Pásztor, Susann / Gens, Klaus-Dieter: „Mach doch ... was du willst“, Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz, Junfermann, Paderborn, 2005
- Pötter, Godehard: „Die Anleitung zur Anleitung“, Vogel-Verlag, Würzburg, 1994
- Rebel, Günther: „Mehr Ausstrahlung durch Körpersprache“, Gräfe und Unzer Verlag, München, 1997
- Revenstorf, Dirk / Peter, Burkhard: „Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin“, Springer-Verlag, Heidelberg, 2009

Robison, Geoffrey, Bischof: „Macht, Sexualität und die katholische Kirche“, Publik-Forum Verlag, Oberursel, 2010

Rosenberg, Marschall B.: „Gewaltfreie Kommunikation“, Eine Sprache des Lebens, Junfermann, Paderborn, 2009

Shapiro, Francine / Forrest, Margot Silk: „EMDR in Aktion – Die Behandlung traumatisierter Menschen“, Junfermann, Paderborn, 2010

Tempelmann, Inge: „Geistlicher Missbrauch – Auswege aus frommer Gewalt“, Brockhaus, SCM Verlag, Witten, 2007

Wippel, Gerald: „Neuere Ergebnisse der Kindheitsforschung versus Freuds Trauma-Theorie“, VDM-Verlag Dr. Müller, Saarbrücken, 2010

Copyright © Godehard Pötter,
Herausgeber, im Eigenverlag, 2011

1. Vorab-Auflage 2011 zur Korrekturzwecken,
25 Exemplare

Covergestaltung + Satz: Godehard Pötter
Druck: Digitaldruck

Alle Rechte vorbehalten.

Ds Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers / Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hinweis:

Ich habe in meiner Ausbildung zum Trainer & Coach für Gewaltfreie Kommunikation viel Unterstützung erhalten und Menschen kennengelernt, die **mit Freude weitergegeben** haben, was sie an Wissen und innerer Haltung zur Gewaltfreien Kommunikation haben.

Ich möchte daher gleichermaßen beitragen zur Verbreitung dieser inneren Haltung. Ich werde Bitten um Zustimmung zum Zitieren von **Textstellen aus meinen Werken** deshalb sicher genauso gerne nachkommen, wie mir dies auch gewährt wurde. Es ist jedoch Bestandteil der Wertschätzung und Achtung, dass dies nicht ungefragt geschieht, und dass dabei die **Quelle angegeben wird, so** wie ich in diesem Werk ebenso sämtliche Quellen benannt habe. Danke.