

2.3: Trauer, Selbst-Wert-Gefühl und Kränkungen, Stolz, Scham, Interesse und Langeweile, Freude, Inspiration und Hoffnung

- ▶ Trauer
- ▶ Selbst-Wert-Gefühl und Kränkungen
- ▶ Stolz
- ▶ Scham
- ▶ Interesse und Langeweile
- ▶ Freude, Inspiration und Hoffnung

Trauer (T)



Die folgenden Texte beziehen sich auf Vorträge von Verena Kast: „Psychologie der Emotionen“ von 1996 - 2001

- Trauer als komplexe Emotion
- Trauer, Trauma und Tod
- Verlust eines Menschen als Identitäts-Krise
- Abschiedliche Existenz
- Trauer-Prozess bei Trennung durch Tod
- Pathologische Trauer
- Trauer-Prozess bei Trennung durch Entschluss

Trauer als komplexe Emotion



- ▶ Trauer ist mehr als Traurigkeit, ist eine komplexe, eine zusammengesetzte Emotion, die uns an eine 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: Beziehung, Gesundheit, Ideale, Hoffnung, Möglichkeit u. v. a. m.



- ▶ Weil Wert-Beimessung und Wert-Hierarchisierung etwas Subjektives ist, ist Trauer auch subjektiv.



- ▶ Wenn wir uns der Emotion der Trauer überlassen, dann kommt ein psychischer Prozess in Gang, der Trauer-Prozess genannt wird, durch den wir einen Verlust verarbeiten, wenn es uns gelingt, einen Verlust halbwegs zu akzeptieren.



- ▶ Die Emotion der Trauer ist zwar nicht angenehm, aber ungeheuer wichtig, denn wir Menschen müssen immer wieder Abschied nehmen und loslassen, damit wir uns wieder einlassen können.

Wir Menschen müssen uns um eine abschiedliche 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 Trauer-Prozess 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 einer eigentümlichen Lebendigkeit erfüllt. Zugelassener Schmerz macht lebendig.

Trauer, Trauma und Tod

Im gelingenden Trauer-Prozess organisieren wir uns von einem Gemeinschafts-Selbst zu einem individuellen Selbst zurück.



Im nicht gelingenden Trauer-Prozess bleiben wir illusionär mit dem nicht mehr existierenden Gemeinschafts-Selbst verbunden.

- Trauer ist zu verstehen als Ausdruck des Verlustes einer Bindung.
- Es gibt **gelingende Trauer-Prozesse**, die in sich ihren Ablauf finden und an deren Ende ein Verlust verarbeitet und ein Neubeginn möglich ist, und misslingende Trauer-Prozesse, die zum Erliegen kommen.
- Trauern ist ein natürlicher Prozess, der auch gehemmt werden kann. Bei Hemmung des Trauer-Prozesses bekommen wir es mit **pathologischer Trauer** zu tun, was zu einer Depression, zu somatoformen Störungen, posttraumatischen Stress-Reaktionen u. v. a. m. führen kann.
- Tod als Verlust, als archetypische Situation wie die Geburt ist etwas, was zum Menschen gehört, ragt als Veränderung 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 Verarbeitungs-Unfähigkeit führt zur völligen Hilflosigkeit, in der sich innere Fantasie und äußere Realität miteinander vermischt, was zu psychischen Irritationen und im schlimmsten Fall zur posttraumatischen Belastungs-Störung führt.
- Wir können lernen, mit Tod umzugehen. Es gilt zu akzeptieren, dass das Leben sowohl Leben als auch Tod kennt, so dass man sich einlassen und loslassen kann.

Verlust eines Menschen als Identitäts-Krise

- Ein **existenzieller Verlust** fordert einen Menschen total heraus, zwingt einen Menschen, als ganzer zu reagieren. Er erinnert uns daran, dass auch wir sterblich sind, dass auch wir nicht ewig selben werden.
 - Verlust mobilisiert ungeheure Kräfte in den einen.
Ein Trauer-Prozess bringt uns auch mit wichtigen Ressourcen in uns selbst in Verbindung, 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 Identitäts-Krise 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 Entwicklungs-Behinderungen zusammenwachsen und zusammen wachsen, dass also ein **Beziehungs-Selbst** 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 Beziehungs-Selbst 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.**

Abschiedliche Existenz (AE)

- Wandel zulassen oder sich ihm verweigern 1
- Wandel zulassen oder sich ihm verweigern 2
- Loslassen können
- Sich aufs Leben einlassen können 1
- Sich aufs Leben einlassen können 2
- Sich aufs Leben einlassen können 3
- Nicht loslassen könne wir dann, wenn
- Haltung der Abschiedlichkeit

Wandel zulassen oder sich ihm verweigern 1



- Menschen dürfen und müssen abschiedlich existieren.
Müssen: Wir müssen immer wieder bereit sein, loszulassen und uns aufs Leben neu einzulassen. Das ist das notwendige Umgehen mit der Vergänglichkeit.

Dürfen: Wie wäre es, wenn nie etwas vorbeiginge?

- Abschiedlich existieren müssen wir in Bezug auf uns selbst.
Wir verändern uns unmerklich oder plötzlich („Ich bin nicht mehr dieselbe.“).

Abschiedliche Existenz bezieht sich auch auf die Mitwelt. Alles ist im steten Wandel. Beziehungen verändern sich. Die Jahres-Zeiten verändern sich. Die Politik wandelt sich.



- Vermeiden, verweigern abschiedlicher Existenz als Gewinnen und Verlieren, als Unkalkulierbarkeit und Überraschung geschieht im Zeichen von 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.

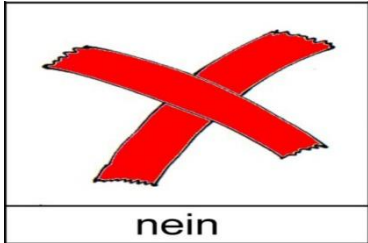
Dadurch wird man mit der Zeit selbst wie tot.

Die Welt wird bedeutungslos, die eigene Existenz wertlos und die Zukunft hoffnungslos. Das ist eine depressive Reaktion.

Deshalb muss man das, was man vertritt, so stark idealisieren und bedeutsam machen.



Wandel zulassen oder sich ihm verweigern 2



- 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 Verweigerungs-Strategien entwickeln müssen.

- Kompensations-Strategien gegen Vergänglichkeit:

1. Man hofft, den Tod zu besiegen (Klone, genetische Veränderungen, Einfrieren lassen)
2. Man wird wider den Tod geschäftig und fühlt nicht mehr, dass das Leben vorbeigeht.
3. Man geht gar nicht ins Leben hinein, weigert sich, Verantwortung zu übernehmen, bleibt kindlich.
4. Man ist zerstörerisch. Der Tod ist der unzerstörbare Zerstörer. Man identifiziert sich mit dem Tod, wird so destruktiv wie er und sieht sich selbst als unzerstörbar.



Eigentlich sind wir Nomaden.

- Gegen Abschiedlichkeit der Existenz hilft eigentlich nur das Lebendigsein, die nicht-vermeidende Aktivität, die Kreativität. Akzeptieren wir die Abschiedlichkeit („Leben muss abschiedlich gelebt werden.“ „Was heute gilt, gilt morgen vielleicht nicht mehr.“ „Beziehungen, die uns wichtig sind, sind es morgen vielleicht nicht mehr.“), wird uns unsicher ums Herz.
- Abschiedlichkeit, radikal gefordert, ruft Sehnsucht nach Dauer, nach Bleibendem, nach Aufgehobensein und Geborgenheit in uns wach.

Wann
loslassen?



Wann sich
einlassen?

➤ ***Der Trauer-Prozess 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 ist Abschiedlichkeit gefragt***, also ein Loslassen mit einem Sich-Einlassen. 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 tue ich.“ „Wegen meinem Chef tue ich.“

All das sind Sätze, bei denen wir uns selbst im Stich lassen.

Sondern: „Ich tue es, weil ich finde, dass es richtig ist.“

Es erfordert viel innere Entwicklung, Reifung sich selbst zu vertreten.

Man muss Verantwortung und Initiative übernehmen.

Sich aufs Leben einlassen können 1

- Es geht um ein Selbst-Sein-Müssen und Selbst-Sein-Dürfen. Um sich voll einzulassen, geht es darum zu erkennen, dass es auf einen ankommt, dass jeder und jede wichtig in seinem Leben ist.

- **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: Um wirklich mündig zu werden, muss man **sich nachträglich damit einverstanden erklären, gezeugt und geboren worden zu sein.**

Man muss sein eigenes konkretes reale Leben akzeptieren, wie es ist einschließlich

- der Schwierigkeiten und Verbesserungs-Möglichkeiten,
 - Leben und Tod, Freude und Leid, Glück und Unglück etc.
- Um voll da sein zu können, müssen wir unterscheiden können zwischen innen und außen. Dabei ist nicht selbstverständlich, dass man diese Unterscheidungs-Grenzen hat. Der Außenraum ist in unsere Zeit überwichtig. Formen der Entwicklungs-Begleitung, die das Verhalten verändern wollen, finden mehr Beachtung. Innenperspektiven werden zu wenig beachtet. Formen der Entwicklungs-Begleitung, in denen es darum geht, einen Innenraum aufzubauen, werden weniger wertgeschätzt.



Außenwelt

Verhalten



Erleben

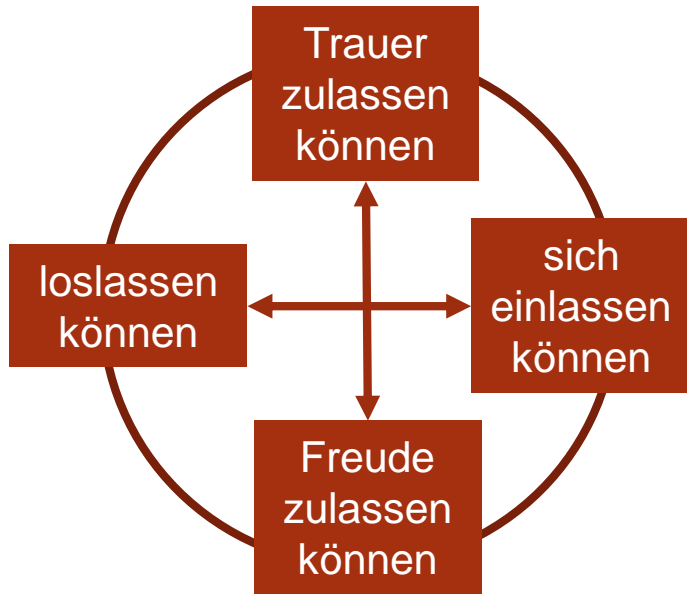
Innenwelt

Sich aufs Leben einlassen können 2

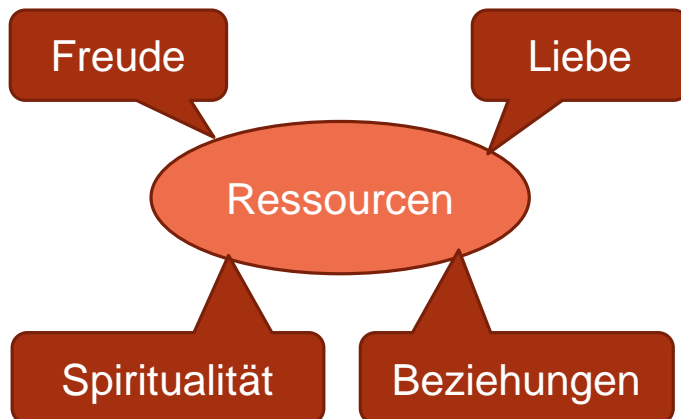


- Um sich einlassen zu können, brauchen wir die Fähigkeit zur Imagination und Verinnerlichung, damit wir das, was uns im Leben begegnet, auch speichern können. Weiß man, dass einem keiner das Erlebte nehmen kann, kann man eher loslassen.
- Um einen Innenraum, ein Innenleben, eine Innenwelt zu entwickeln, muss man
 - mit sich allein sein können, was viele Trauernde nicht können, man aber üben kann. Es geht um das private 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 Angst bekommen und Leere spüren. Wenn man dies spürt, kann man eher Abhilfe schaffen.
 - Zeit dafür haben, intensiv erleben zu können mit Gefühl und Erkenntnis : „Was ist das eigentlich dieses Ich-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.

Sich aufs Leben einlassen können 3



- Zum Sich-Einlassen braucht man die kognitive und emotionale Überzeugung, dass man nicht 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 auch 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 des Absoluten, der Bedeutsamkeit.

Nicht loslassen können wir dann, wenn

- wir uns nicht eingelassen haben,
- wir alles nur auf der konkreten Ebene abhandeln,
- also die Verinnerlichung nicht stattfindet und darum ein Innenraum fehlt,
- wir das Loslassen-Müssen persönlich verstehen, wir also das Gefühl haben, wenn eine Beziehung vorbei ist oder der Tod naht, dass einem jemand etwas Böses will, anstatt davon auszugehen, dass alles seine Zeit hat,
- wir falsch denken, z. B.: „Was ich habe, das habe ich.“
Das stimmt vielleicht begrenzt für Geld. Aber sonst stimmt der Satz nicht. Denn alles, was ich habe, kann sich verändern. Man kann das Leben nicht aufhalten. Oder man verwechselt Gewohnheit mit Treue: „Ich will dem Alten treu sein.“ Treue hat nur da einen Sinn, wo man dem lebendigen Leben treu bleibt. Dieses Nicht-Loslassen-Können oder Festhalten-Müssen kann man auch in Kategorien der Angst sehen
 - als Angst vor der Zukunft,
 - als Angst vor Neuem,
 - als Angst, dem Neuen nicht gewachsen zu sein (fälschlich als Treue bezeichnet),
 - als Angst, nicht mehr zu wissen, wie man mit den vielen Anforderungen überhaupt noch zurechtkommen soll,
 - als Angst vor dem Sich-Verändern oder
 - als Angst, nicht mehr etwas Gleichwertiges zu bekommen oder sich holen zu können, also zu kurz zu kommen: „Ich würde ja gern diese unbefriedigende Beziehung auflösen. Aber vielleicht kommt noch etwas Schlechteres hinterher.“
- wir uns dem abschiedlichen Leben verweigern, Lebens-Möglichkeiten nicht leben und eher mit einer vermeidenden, resignierten Haltung dem Leben gegenüberstehen.

Haltung der Abschiedlichkeit

- ▶ Wenn wir festhalten, nichts Neues ins Leben hinein lassen, 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 Gestaltungs-Kraft und Gestaltungs-Wille:
„Ich werde aus meinem Leben etwas machen. Es soll meine Hand-Schrift tragen.“

Trauer-Prozess (TP) bei Trennung durch Tod

- Beziehungs-Selbst und individuelles Selbst
- Umgang mit Trauernden
- Besonderheiten im Trauer-Prozess
- Phasen im Trauer-Prozess 1
- Phasen im Trauer-Prozess 2
- Phasen im Trauer-Prozess 3
- Phasen im Trauer-Prozess 4
- Phasen im Trauer-Prozess 5
- Trauer-Prozess bei gehassten Menschen
- Trauer-Prozess bei längerer Krankheit 1
- Trauer-Prozess bei längerer Krankheit 2
- Überraschender Tod

- ***Eine Beziehung ist eine komplizierte Dynamik von einem Beziehungs-Selbst und einem Individuellen Selbst in beiden Partnern.***

Verlust erfordert in Fällen des Verlustes eines Menschen (Tod, Trennung, Scheidung), wieder auf die eigenen Beine zu kommen, die eigenen Wurzeln wiederzufinden, die Rückorganisation eines Beziehungs-Selbst auf das individuelle Selbst durchzuführen.

- ***Zum Beziehungs-Selbst gehören***

- die ***Handlungen***, die man miteinander unternommen hat,
- die ***Werke*** einschließlich der Kinder, die man miteinander gestaltet hat,
- die ***Projektionen***, die man aufeinander hatte:

Es gibt aktuelle Projektionen, wo man im Zusammenhang mit einer Laune beim Partner das sieht, was man bei sich selbst noch nicht sehen kann.

Und es gibt sehr langlebige Projektionen auch über den Tod des Partners hinaus, in denen das bisher ungelebte Leben in die Verantwortung des toten Person übergeben wird.

- die ***Delegation von Lebens-Zuständigkeiten***, was, von der Entwicklung einer ganzheitlichen Persönlichkeit her gesehen, nicht wünschenswert, aber praktisch ist. Diese Delegationen bewirken, dass wir in bestimmten Persönlichkeits-Bereichen vollkommen dumm bleiben.
- die ***Kollusionen***, die wir miteinander haben: „Ich kann so großzügig sein, weil du mich sowieso mit deinem Geiz ausbremst.“ „Ich kann so frech sein, weil du mich aus deiner Angst heraus, sozial anstößig zu sein, immer maßregelst.“
- die ***neuen Möglichkeiten***, die durch den Partner aus einem „herausgeliebt“, belebt worden sind, die Seiten, die insbesondere in der Phase der Verliebtheit zum Schwingen gebracht werden und eine Veränderung in den Personen bewirken.

- Trauernde Menschen haben es schwer und darum auch ein Recht, schwierig zu sein. Bei trauernden Menschen ist das Selbst- und Welt-Verständnis erschüttert. Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich. Trauernde interessieren sich nicht für andere Menschen. Sie interessieren sich für den Verlust, sind extrem abgegrenzt, verlieren oft alles Verbindliche, sagen anderen unangenehme Sachen, die sie für Wahrheiten halten.
Menschen in einer Trauer-Krise haben eine geringere Emotions-Kontrolle als normalerweise. Sie sind sehr belastet und können sehr verletzend, anspruchlich, fordernd und sehr wenig dankbar sein, weil und solange sie eigentlich in illusionärer Verkennung des Verlustes den verstorbenen Menschen wieder zurückhaben wollen. Menschen, die trauern, sind meist sehr echt, haben kaum Sinn für Nebensächlichkeiten und narzisstische Girlanden. Es geht um die eigene Existenz.
- Mit echten Menschen zu tun zu haben, kann einerseits sehr anziehend, andererseits aber auch ängstigend sein. Manchmal werden Trauernde gemieden wie der Tod. Man weiß nichts, was man mit ihnen anfangen, was man mit ihnen bereden soll.
- Wir, die wir umgehen mit trauernden Menschen, haben Recht zu sagen, dass die Trauernden jetzt schwierig sind und dass uns der Umgang mit ihnen schwer fällt: „Wie können wir das miteinander lösen?“ Wir dürfen uns gegen illusionäre Ansprüche abgrenzen: „Ich kann dir den verstorbenen Menschen nicht wieder zurückbringen.“
- Wegen der mit dem Verlust verbundenen Identitäts-Krise können Beziehungen, die noch bestehen, problematisch werden. Beziehungen können ins Rutschen kommen, weil man mehr von ihnen will, als man früher gewollt hat.

Besonderheiten im Trauer-Prozess

- Gibt es eigentlich ein „normales“ Trennungs-Verhalten? Wie sähe das aus?
Es ist schwierig, mit Trennungen umzugehen.
- Das Ziel eines Trauer-Prozesses ist es, einen Verlust zu akzeptieren und trotz dieser Erfahrung sich wieder in das Leben einzulassen und es zu gestalten, also mit Verlust ohne langwirkende Resignation leben zu lernen.
- Es gibt eine typische Form zu trauern, aber diese Form ist überlagert von unserer besonderen Lebens-Geschichte.

Wir alle haben unsere Lebens-Geschichte mit Trennungen, Verlust, Trauer und Tod. Diese Geschichte spielt bei Trauer-Prozessen eine Rolle.

- War in unserer Sozialisation Tod marginalisiert und etwas Beiläufiges, oder wurde jeder Verlust, jeder Tod hinreichend betrauert?
- Wen hat man verloren (Eltern, Lebens-Partner oder ein Kind) und was haben diese Personen einem bedeutet?
- Wie geht es mir als Trauerndem in meiner Lebens-Phase? Lebe ich in einer Konsolidierungs- oder Krisen-Situation mit vielfachen Stress-Faktoren, zu denen der Verlust des Partners hinzutritt?
- Ist unser individuelles Selbst kaum entwickelt, haben wir nur in Abhängigkeit von einem Menschen gelebt, den wir verloren haben, dann ist Trauer sehr viel schwieriger und meist langwieriger.
- Der Trauer-Prozess ist ebenfalls abhängig von der Todes-Art: Begleitet man einen Menschen, der langsam stirbt, findet immer wieder ein vorgezogener Trauer-Prozess statt (Besorgnis-Arbeit). Der endgültige Tod wird dann anders erlebt, als wenn ein Menschen plötzlich durch Unfall, Suizid oder eine brutale kriminelle Tat stirbt.

Phasen im Trauer-Prozess 1

Wie jede Krise ihre spezifische Dynamik hat, so hat auch ein Trauer-Prozess hat einen typischen Ablauf:

1. **Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens oder Abspalten des Traumas**

Man reagiert im Schock mit einem Totstell-Reflex und tut so, als wenn nichts geschehen wäre:

„Das kann gar nicht stimmen, nicht wahr sein.“

„Das ist ein böser Traum.“

„Morgen werde ich aufwachen und dann stimmt alles nicht.“

Menschen in dieser Phase befinden sich im Zustand tränenloser Apathie, wirken oft empfindungslos und starr, was ungeheuer unangenehm ist:

„Es ist sowieso alles verloren und egal.“

Die Trauerenden bekommen in dieser Phase, die Tage, Woche bis Monate dauern kann, häufiger den Vorwurf von den Mitmenschen, sie seien gefühllos.

Jedoch in Wirklichkeit haben sie so viele Gefühle, dass sie in die Erstarrung flüchten müssen (Eis-Riese).

In dieser Phase ist ein Beerdigungs-Ritual mit dem Anblick der verstorbenen Person und die konkrete Abschiednahme von ihm immens wichtig, denn alles, was wir nicht wahrgenommen haben, füllen wir mit Fantasie auf, kompensieren wir über Fantasie.

Wenn wir einen toten Menschen sehen, bemerken wir nur noch seine Hülle und dass das Leben ihn verlassen hat.

Das hilft, den Verlust nicht zu verleugnen, und erleichtert den Übergang in die zweite Phase.



2. Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen (*Stimmungen, Gefühle, heftige Affekte*) Trauernde dekompensieren und fragmentieren und

Schmerz

➤ zeigen ihren Schmerz durch Weinen, was für die meisten nachvollziehbar ist, so dass es oft zum Mitweinen der nahestehenden Personen kommt,

Traurigkeit

➤ sind wütend, ärgerlich, zornig, was häufig auf am Tod beteiligte Personen verlagert wird, aber häufiger ist die Wut auf die verstorbene Person,

Wut

besonders wenn die Person ihren Tod teils mutwillig, z. B. durch Motorrad-Unfall oder durch unzureichende Gesundheits-Fürsorge, herbeigeführt hat, oder auf Gott. Diese Wut ist psychodynamisch günstig, weil wir uns kraftvoll dabei bewegen, ist aber schwer für andere auszuhalten. Dieses Aushalten des Emotions-Ausdrucks durch warmherzige Begleitende ist jedoch heilsam.

Sehnsucht

➤ haben Angst, z. B. im unaufgeklärten Untergrund der Seele, dass die tote Person einen mitnimmt, und fühlen sich hilflos,

Liebes-
Gefühl

➤ haben idealisierende Liebes-Gefühle und äußern ihre Sehnsucht,

Angst

➤ haben Freude, was sich eigentlich nicht gehört, jedoch von der Psychodynamik wichtig ist, weil Freude uns mit dem Leben verbindet,

Freude

➤ haben Schuld-Gefühle, weil man sich Beziehungen immer etwas schuldig bleibt, was man nicht mehr wiedergutmachen kann, die teilweise auf Sünden-Böcke projiziert werden, z. B. in Form von Prozessen gegen beteiligte Ärzte oder als Ablehnung von Menschen, die sich im Trauer-Prozess nicht angemessen verhalten haben.

Schuld-
Gefühl

Ambivalenz-
Gefühl

➤ fühlen sich ambivalent dem Tod und der toten Person gegenüber.

Diese unabweisbaren heftigen Gefühle brechen auch in späteren Phasen auf, wenn die Erinnerung an die verstorbene Person aufbricht.

Phasen im Trauer-Prozess 3

3. Trauer-Arbeit in der Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens

Trauer-Arbeit

idealisierte
Wieder-
annäherung

Wieder-
annäherungs-
Krise

innere
Trennung

a. Diese Phase bringt eine **idealisierte Wiederannäherung**: „Die tollen Menschen sind gestorben und die, die noch da sind, sind so lala.“

Begleitende unterstützen das Geschichten-Erzählen über die verstorbene Person mit emotionalen Einzelheiten und das Zwiegespräch mit dem Toten. Es wird sich erinnert, damit man vergessen kann.

Die Beziehung wird in der Erinnerung wiederhergestellt und meist idealisiert, was der Stabilisierung des Selbst-Wert-Gefühls der trauernden Person über Selbst-Idealisierung dient.

Wenn ein Partner oder eine Partnerin im Jenseits ist, kann man auch die Beziehung zu ihr, die im Leben kompromissbehaftet war, endlich so fantasieren, wie man es möchte.

Dies bildet gutes Rohmaterial für den Entwurf des weiteren Lebens einschließlich künftiger Beziehungen.

Viele Menschen merken erst in einem Trauer-Prozess, was ihnen in einer Beziehung so wichtig ist.

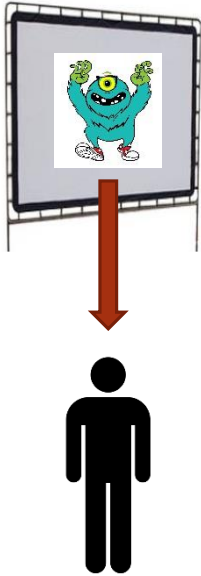
b. Bei Menschen, die im Trauer-Prozess weitergehen, erfolgt ein Zusammenstoß mit Alltags-Realität, die zu Aktionen herausfordert und ein Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Sexualität, nach Hilfe und Wahrgenommen-Werden aufkommen lässt, dies gerade, wenn die vorausgegangene Beziehung dies beinhaltete.

Wenn die Idealisierung der gestorbenen Person aufgehoben ist, werden Trauerende meist in eine **Wiederannäherungs-Krise** geraten. Dann setzt ein innerer Prozess ein: „So kann es doch eigentlich nicht weitergehen.“

3. Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens

c. Es geht darum, dass man in einem Prozess *innerer Trennung*

- einerseits **Projektionen und Delegationen zurücknimmt** und schaut:
 - „Was habe ich projiziert?“
 - „Wer bin ich eigentlich selbst?“
 - „Was habe ich delegiert?“
 - „Was war nicht gut in dieser Beziehung?“
 - „Wie wirkten wir aufeinander ein, dass es immer mal wieder zum Desaster kam?“
 - „Was wäre eigentlich meine Aufgabe gewesen, die ich leider, meine Handlungskompetenz im Umgang mit dem Leben schwächend, an die verstorbene Person abgegeben habe?“
- Projektionen und Delegationen werden häufig über Träume zurückgenommen. Rücknahme von Projektion als Wiederaneignung des Abgespaltenen kann mit Schatten-Erkenntnis-Scham verbunden sein, aber auch eine neue Lebensqualität ermöglichen.
- Andererseits geht es im Trennungs-Prozess darum, **dankbar wertzuschätzen**, was die Verstorbene Person in einem als positive Eigenschaften „herausgeliebt“ („Was ist passiert mit Ihnen, als Sie sich verliebt haben?“), belebt hat (z. B. Mut, Begabung, Zärtlichkeit, Erotik, ein leichter Sinn), was bleiben darf und soll.
 - Es wird in diesem Prozess präsent, dass und wie die Beziehung war und wie sie hätte sein können. Das kann ggf. in neuen Beziehungen übernommen werden: „Was will ich in einer Beziehung wirklich?“



Phasen im Trauer-Prozess 5

1. Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens



2. Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen



3. Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens



4. Phase des neuen Selbst- und Welt-Bezuges

4. *Neuer Selbst- und Welt-Bezug*

In dieser Phase muss der Schmerz nicht behalten, sondern geopfert werden. Dinge, die unglücklich machen, werden losgelassen. Die Toten leben mit uns durch das, was sie in uns bewegt haben. Wir kehren zu uns selbst zurück und vergessen nicht, dass wir diese Beziehung gehabt haben.

Menschen, die einen Trauer-Prozess durchgestanden haben, sind in der Regel echter, sind näher bei ihren Emotionen und leben die neue Beziehung intensiver, aber das Trennungs-Trauma, der Abschieds-Komplex kann schnell durch Trennungs-Situationen aktiviert werden. Engagement, so ist die Befürchtung, kostet irgendwann einen erneuten Trauer-Prozess.

Nachtrauern

- Nachtrauern ist erforderlich, wenn Verlust-Verarbeitung nicht wirklich erfolgt ist (z. B. somatoforme Störungen), wenn Trauer-Arbeit vor allem aus Angst vor Phase 2 vermieden worden ist.
- Man geht in Phase 3 und lässt die Person noch einmal auferstehen über Geschichten vom verstorbenen Menschen als Stimulierung der Erinnerung.
- Dann geht es darum, den Menschen sterben zu lassen: „Diesen Menschen gibt es nicht mehr.“
Daraufhin tritt der Nachtrauernde in die 2. Phase ein und der Trauer-Prozess kann seinen Lauf nehmen.

- Die Beziehung zwischen verstorbener und trauernder Person war unbefriedigend.
- Erinnerungen mit der verstorbenen Person sollen nicht hochkommen. Dennoch:
„Ich muss immer wieder an die Person denken.“
Dafür die eigenen Erinnerungen erfragen inkl. Entwertungen und Klagen über die gehasste Person: „Wer nicht Böses sagen kann, wird auch nichts Liebevolleres sagen können.“
- Man hasst Menschen, die man geliebt hat oder die man hätte lieben wollen.
Menschen, die man nicht geliebt hat, sind einem gleichgültig.
- Wenn Trauer-Prozesse mit eher gehassten Personen nicht vollzogen worden sind, ist die Wahrscheinlichkeit der Übertragung dieser Beziehungs-Erfahrungen auf andere Menschen, z. B. in Form von Wut, größer als bei abgeschlossener Trauer-Arbeit.
- **Bei starkem Hass ein idealisiertes Bild der verstorbenen Person auferstehen lassen:**
„Wie hätte die Person denn sein sollen, damit sie dir gut getan hätte?“
Eigenschaften aufzählen lassen. Fazit: „Und diese Person hatte ich nicht.“
Begleitende Person: „Und diese Person wirst du nie haben.“
Trauer-Prozess um die gute Person, die man nicht hatte.
Es geht darum, sich von der idealisierten Person zu lösen.
- Mit einer anderen Bezugs-Person wird man ein anderen Mensch:
„Wie wäre ich geworden, wenn ich diese idealisierte Person gehabt hätte?“
Dadurch können Delegationen und Projektionen zurückgenommen werden.
- Danach ist möglicherweise eine Trauer-Situation und ein Trauer-Prozess möglich.
Aber: **Schuld-Gefühle** wegen des Hasses. Schuld ruft nach Übernahme von Verantwortung und Wiedergutmachung. Wirkungs-Geschichte im Familien-System verstehen.

Trauer-Prozess bei längerer Krankheit 1

- Schwerkranke trauern um den Verlust des Lebens. Angehörige, Partner, Freunde trauern um den Verlust der Person. Diese Trauer-Prozesse verschränken sich und wirken aufeinander ein. Jedoch sind Angehörige und Sterbende fast nie in der gleichen Trauer-Phase. Synchronisation im Trauer-Prozess kann jedoch zu viel Nähe führen, die Verzweiflung auslöst. Um aus dieser intensiven Nähe heraus zu kommen, werden oft lächerliche, unangemessene Konflikte angezettelt.

Besorgnis-
Arbeit der
Angehörigen

Phasen-Verschiebung
oder Synchronisation?

Trauer-Arbeit
der
schwerkranken
Person

- **Angehörige leisten Besorgnis-Arbeit** als vorweggenommene Trauer-Arbeit angesichts eines möglichen Verlustes eines wichtigen Menschen. Auch hier eine erste Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens bei lebensbedrohlicher Krankheit: „Dagegen hat die Wissenschaft bestimmt etwas gefunden.“ „Die haben sich geirrt. So schlimm wird es schon nicht sein.“ „Wir gehen zu den besten Spezialisten. Dann kriegt man das schon hin.“ Chaotische Emotionen und große Angst aus Hilflosigkeit tritt in der zweiten Phase in den Vordergrund. Gelingt in der dritten Phase ein gemeinsames Gespräch, sollte in den Vordergrund treten: „Was hat er oder sie aus mir herausgeliebt?“ (dabei geht es um Gutes, weniger Gutes, Schlechtes – alles muss ausgesprochen werden als Grundlage einer Versöhnung: „Was war gut, obwohl nicht alles gut war?“) Es geht darum, das meist langjährige Beziehungs-Selbst noch einmal zu beleben. Danach erfolgt oft eine Ergebenheit in das Schicksal: „Es soll geschehen, was geschehen muss.“ Man organisiert sich schrittweise auf sein individuelles Selbst zurück.

Trauer-Prozess bei längerer Krankheit 2

- **Schwerkranke/Sterbende:** Auch hier ein Schock mit der Phase 1 des Nicht-Wahrhaben-Wollens.
Dann folgt die Phase 2 der chaotischen Emotionen mit der Frage: „Warum gerade ich?“ verbunden mit Schuld-Gefühlen: „Ich muss irgendwas falsch gemacht haben.“ (Der Tod ist der Sünde Sold.) Doch Krankheit hat nicht mit Schuld zu tun, sondern damit, dass irgendetwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, was in eine neues Gleichgewicht gebracht werden muss. Es geht darum zu begreifen, dass der Mensch eine bio-öko-psycho-kulto-soziale Einheit ist. Körper, Seele und Mitwelt gehören zusammen und können jederzeit aus dem Gleichgewicht geraten. Das geschieht nicht schuldhaft, sondern gehört zum Leben einschließlich des Todes.
Konstruktiver wäre die Frage: „Was fehlt noch in meinem Leben, was möchte ich noch hineinbringen?“ Eine lebensbedrohliche Krankheit wird erfahren als Warnung: „Jetzt mach aus deinem Leben, was du aus dem Leben machen möchtest.“
Mit dieser Krise durch Krankheit ist sehr viel Angst da: Angst vor dem Leben und Angst vor dem Sterben. Es ist schwierig, sich zugleich auf Leben und Sterben einzurichten. Es entsteht eine Kränkung über den Verlust des unversehrten Körpers. Verschlechtert sich der Zustand, entsteht Trauer um die Vergangenheit und um den Verlust der Zukunft.
In der dritten Phase Besinnung auf das, was war (Rückschau) und was noch zu klären, zu erleben ist (Ausblick).
Dann folgt eine Akzeptanz, dass man sterben muss und es entsteht ein neuer Lebens-Bezug für die Restlebens-Zeit.
Man kann in allen Phasen des Trauer-Prozesses stehenbleiben.

- Durch Unfall und andere Formen der urplötzlichen Gewalt-Einwirkung mit Todes-Folge geraten Bezugs-Personen der toten Person von einem Moment zum anderen in eine schweren Identitäts-Krise, mit der man in irgendeiner Weise umgehen muss.
- Ein psychisches Trauma ist definiert als ein äußerst schmerzliches Erlebnis, das wegen seiner Intensität und Plötzlichkeit zumindest vorübergehend nicht verarbeitet werden kann. Dieses Erlebnis liegt nicht im Bereich der üblichen menschlichen Erfahrungen. Tod ist jedoch eine übliche menschliche Erfahrung. Aber der Tod kann dadurch, dass er überraschend kommt oder sich in einem ungeheuerlichen Kontext ereignet, traumatisch erlebt werden.
- Es erfolgt eine **posttraumatische Reaktion** mit Ängste, Alpträumen, Rückzug, Schlaf- und Konzentrations-Störungen und Depressionen, abgekoppelt von der verstorbenen Person, die nach Wochen oder Monaten wieder abklingen können. Die erste Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens wird durch die Abwehr- und Bewältigungs-Mechanismen des Abspaltens oder Verleugnens so verzerrt, dass das mit Trauer wenig zu tun hat.
- Diese Menschen brauchen Wärme, Essen und Trinken. Man muss sie sich ausdrücken lassen, ihnen zuhören und aufnehmen, was da ist, und nicht erwarten, dass sie etwas über den verstorbenen Menschen sagen, ihnen also in der traumatischen Reaktion nicht Trauer-Erwartungen überstülpen. Sondern stattdessen kann Angst und Wut hochkommen: „Ich finde mich nicht mehr zurecht.“ „Ich bin desorientiert.“
- Wenn die posttraumatische Reaktion abklingt, nimmt die Verlust-Erfahrung zu. Danach beginnt die Trauer-Arbeit, wobei das Unabgeschlossene in den Vordergrund rückt: „Ich hätte doch noch dem Menschen das sagen wollen.“ verbunden mit Schuld-Gefühlen.

Pathologische Trauer (PT)

- Pathologische Trauer-Reaktion
- Dissoziation als pathologische Trauer-Reaktion 1
- Dissoziation als pathologische Trauer-Reaktion 2
- Depression als pathologische Trauer-Reaktion 1
- Depression als pathologische Trauer-Reaktion 2
- Depression als pathologische Trauer-Reaktion 3
- Depression als pathologische Trauer-Reaktion 4
- Unterschied zwischen Trauer und Depression
- Depression bei Verlust

- ▶ Pathologische Trauer ist im Kern bestimmt von der Unfähigkeit, loslassen zu können. Sie wird meistens definiert mit Zeit.
 1. Die Trauer-Zeit ist zu kurz, indem keine, wenig oder eine indifferente Reaktion auf den Verlust erfolgt.
 2. Trauer dauert zu lange, indem Menschen nicht mehr aus der Trauer heraus finden.
- ▶ Hinzutreten müssen pathologische Aspekte wie kaum Reaktion auf Tod, aber
 - ▶ Somatisierung-Störungen, z. B. als Muskel-, Bauch- oder Kopf-Schmerzen („Alles tut weh.“)
 - ▶ Mumifizierungen, indem alles um den Toten herum beim Alten belassen wird,
 - ▶ dissoziative Zustände, z. B. in Form von emotionaler Taubheit („Ich spüre nichts.“),
 - ▶ Depression oder Verzweiflung.
- ▶ Höhere oder niedrigere Wahrscheinlichkeit der Pathologisierung durch
 - ▶ **die Art des Todes:** plötzlich, plötzl. und ohne Leiche, gewaltsam, Suizid, Mitverschulden am Tod
 - ▶ **die früheren Erfahrungen mit Tod:** Kinder, die einen Eltern-Teil verloren haben, reagieren bei einer erneuten Verlust-Erfahrung eher pathologisch.
 - ▶ **Stärke der Ich-Struktur** als Affekt-Toleranz (Fähigkeit, die eigenen Emotionen, auch widersprüchliche und ambivalente, aushalten und regulieren zu können), unterscheiden können zwischen innen und außen („Bin ich traurig oder ist es der andere?“) und Belastungen wie Konflikte aushalten können.
 - ▶ **Qualität des Selbst** als Fähigkeit zur Selbst-Beachtung, Selbst-Fürsorge und zu sich selbst zu stehen („Was will/brauche ich?“ „Was ist mir wichtig?“ „Wofür übernehme ich Verantwortung?“ „Was bringe ich ins Leben ein?“ „Was bringen die anderen mir in mein Leben ein?“ usw.)
 - ▶ **Qualität des Beziehungs-Netzes:** „Wieviel emotional tragende Beziehungen haben wir?“ „Können wir diese Beziehungen auch nutzen?“
 - ▶ Welche anderen **belastenden Lebens-Ereignisse** sind mit dem Verlust verbunden oder überhaupt aktuell?

Verlust eines Lebens-Partners bewirkt z. B. einen Umzug als weiteren Verlust. Es kann eine Geld- und Arbeits-Problematik entstehen. Es treten ggf. Schwierigkeiten mit den Kindern auf. Ein trauernder Mensch kann auch noch die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit bekommen.

Dissoziation als pathologische Trauer-Reaktion 1 PT

- Wenn Tod als traumatische Erfahrung (offenes Trauma) erlebt wird, entsteht zumeist eine Dissoziation. Eine Dissoziation ist also eine traumatische Reaktion bei plötzlichem Verlust, gewaltsamen Tod oder Mitschuld am Tod. Der Tod kann dadurch, dass er überraschend kommt oder sich in einem ungeheuerlichen Kontext ereignet, traumatisch erlebt werden.
- Es wird gependelt zwischen extremen Affekten von Schock mit Abspaltung („Es darf gar nicht wahr sein.“) und Übererregung.
Unser psychisches System versucht, eine Balance wiederherzustellen.
- Das kann besonders dann gelingen, wenn von außen Halt und Trost und Liebe kommt. Das kann dazu führen, dass sich eine Dissoziation wieder zurückbildet.
- Oder daraus kann sich eine Entwicklung mit Krankheits-Wert ergeben, die oft an frühere Verlust-Erfahrungen, an neurotische Störungen oder an Persönlichkeits-Störungen als lang anhaltende und Wahlfreiheit einschränkende Zustands-Bilder, Wahrnehmungs- und Verhaltens-Muster ankoppelt.
- Im normalen Trauer-Prozess dauert die Dissoziation meist nicht lange. Der Anblick der Leiche bewirkt, dass man merkt: „Ich habe diesen Menschen verloren.“
- Wenn man in einer akuten Belastungs-Situation, z. B. ausgelöst durch den plötzlichen Verlust eines Menschen, wirklich dissoziiert, wird diese Erfahrung, auch nachdem der Mensch beerdigt worden ist, vom Bewusstsein abgespalten.
Man weiß gar nicht so richtig, was überhaupt passiert ist.
Dissoziiert meint nicht verdrängt, sondern das Ereignis ist weit weg und man will auch nicht da hinein: „Ich weiß zwar, dass es dieses Zimmer in meinem Haus gibt. Aber redet nicht darüber. Das macht mich unglücklich.“

Dissoziation als pathologische Trauer-Reaktion 2 PT

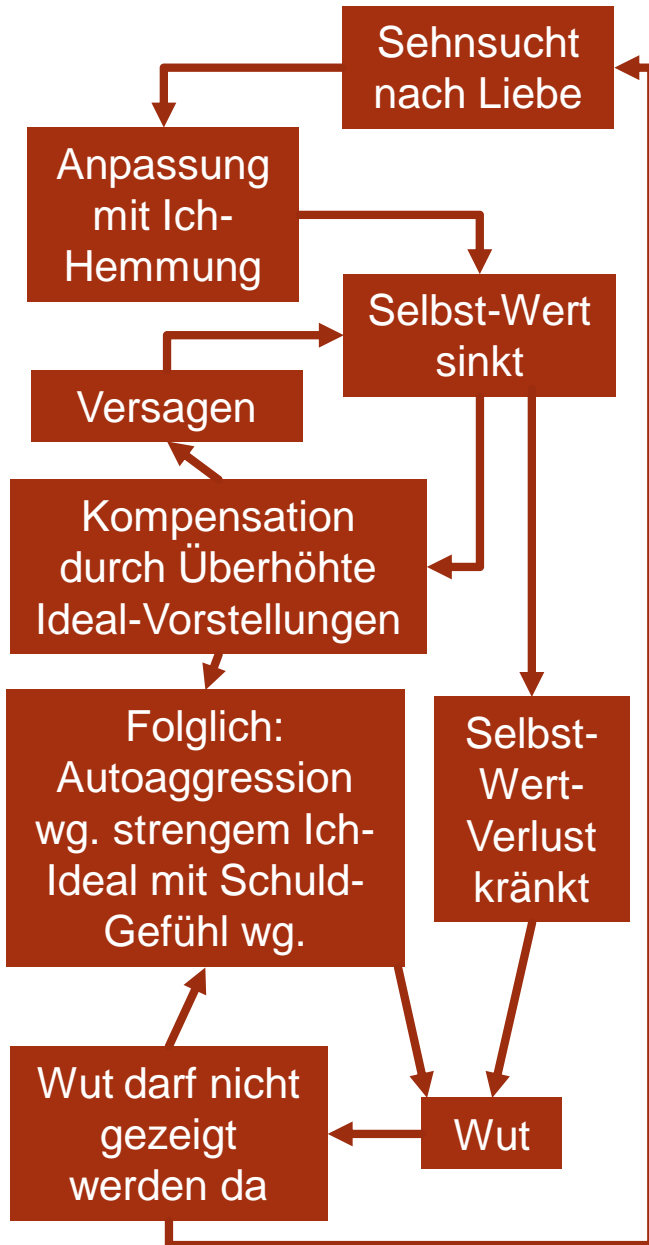
- Die Dissoziation bewirkt meist eine Hemmung. Die Menschen sind in der Regel ängstlich, neben sich, zwanghaft, vermeidend, eingeengt und versuchen, auf der einen Seite ein grauenhaft normales Leben zu leben. Neben der Normalität gibt es irgendetwas, was verschoben wirkt, z. B. wie eine Mumifizierung.
- Im Zusammenhang mit Dissoziation kann man von einem abgespaltenen Komplex sprechen. Der Inhalt des Komplexes ist unerträglich. Deshalb wird er abgespalten, d. h. er kann nicht mit dem Ich-Bewusstsein in Verbindung kommen. Man spaltet ab, dass man jederzeit zerstört werden kann, dass nichts sicher ist. Diese tiefste Unsicherheit (alle Menschen können jederzeit sterben) kann nur verarbeitet werden, wenn wir Menschen akzeptieren, dass Leben unsicher ist.
- Ein Komplex entsteht durch den Zusammenstoß von einem Menschen mit einer schwierigen Lebens-Notwendigkeit. Das Ich stößt zusammen mit einer zerstörerischen Beziehung, z. B. verkleidet als Dämon. Komplexe sind Beziehungs-Episoden, die mit ganz vielen und unerträglichen Emotionen verbunden sind. Wenn man Komplexe abspaltet, hat man nicht unbedingt Ruhe vor ihnen, sondern sie können immer mal wieder belebt werden. Man kann dann aber nicht mit ihnen umgehen, weil man nicht über sie reden (als Erzählung mit Emotion) und bearbeiten können, sondern die Komplexe haben eine Wucht, dass sie das Bewusstsein total in ihren Bann ziehen.
- Konzept des zweiphasigen Krankheits-Verlaufes (Symptom-Entwicklung):
 1. Menschen erleben einen traumatisierenden Verlust und haben kaum Reaktionen, wenn man dissoziiert (stumme Reaktion über Somatisierungen als dissoziierte Angst-Äquivalente).
 2. Dann wird der Komplex Verlust in irgendeiner Weise wiederbelebt, z. B. durch den Todes-Tag, was eine Symptomatik auslöst.

Depression als pathologische Trauer-Reaktion 1

- Ist das individuelle oder originäre Selbst zu wenig ausgeprägt, ist Trauer nicht möglich und die Menschen werden depressiv.
Kommen diese Menschen zum Nachtrauern, wird zuerst nicht nachgetrauert, sondern man sucht das individuelle Selbst.
Erst einmal ist eine Form der Entwicklungs-Begleitung erforderlich, wie sie auch sonst mit depressiven Menschen gemacht wird.
- Im Hintergrund dieser depressiven Reaktionen auf Trauer-Ereignisse steht häufig eine sogenannte depressive Persönlichkeits-Struktur als Art, wie ein Ich anderen Menschen und der Mitwelt immer wieder im Zusammenhang mit dem Thema Anpassung und Autonomie begegnet.
Diese Menschen passen sich zu sehr an, geben sich selbst auf, sind auf der Oberflächen-Struktur eher selbstlos, haben eine Aggressions- oder Ich-Hemmung.
Nicht: „Was will ich in Beziehung zu anderen?“, sondern: „Was wollen die anderen von mir?“ bis hin zur projektiven Unterwerfung.
Diese Menschen haben Angst, eigene Wünsche zu haben, Eigenwillen zu äußern, zu planen und die Zukunft zu gestalten, zu fordern, zu fragen, zu nehmen, Verantwortung zu übernehmen. Sie schieben diese Initiativen anderen Menschen zu.
Diese Menschen ergreift, wenn sie das lange machen, eine Hoffnungs-, Antriebs- und Mutlosigkeit, eine Langeweile.
Ihr Lebens-Gefühl: Die Welt ist ein großes Maul, das ständig nur fordert, ohne bereichernd zu sein. („Ich soll dieses Maul stopfen und kann es nicht.“)



Depression als pathologische Trauer-Reaktion 2 PT



- Die Ich-Hemmung bewirkt, dass der Selbst-Wert sinkt. „Soviel ich mich auch den anderen anpasse, ich bekomme ich, was ich will.“
Was man will, ist die Liebe. Durch Anpassung bekommt man keine Liebe, sondern wird nur ausgenutzt. Man kann einen Sklaven nicht lieben.
Das ist eine der größten Irrtümer, die diese Menschen mit depressiver Persönlichkeits-Struktur haben.
Durch Anpassung entsteht Depression als erlernte Hilflosigkeit.
- Dies gesunkene Selbst-Wert-Gefühl repariert die Psyche selbstregulativ durch überhöhte Ideal-Vorstellungen: „Ich muss etwas ganz toll machen.“
Dadurch setzen sich diese Menschen jedoch so unter Druck, dass das Tollmachen ihnen nicht gelingt.
- Der Verlust des Selbst-Wertes kränkt uns. Normalerweise wird ein Mensch dann wütend. Aber die Wut kann ein depressiv strukturierter Menschen nicht äußern.
Würde er die Wut äußern, würde er die Ablehnung riskieren, die er befürchtet.
Infolgedessen reagiert er autoaggressiv mit Schuld-Gefühlen wegen der Wut.

Depression als pathologische Trauer-Reaktion 3

- Wenn ein Mensch stirbt, an den man sich angepasst hat, der einem den Selbst-Wert garantiert hat, dann hat man eine große Selbst-Wert-Krise in der Depression:
„Ich bin ein Niemand.“ „Ich kann nicht allein leben. Ich bin abhängig von jemandem, der mir sagt, wie Leben geht.“
- Wenn man in einer depressiven Struktur lebt, wird man an sich selbst schuldig.
Wir sind geboren worden, um wir selbst und nicht jemand anderes zu sein.
Diese Schuld gegenüber sich selbst wird als Schuld-Gefühl gegenüber der verstorbenen Person projiziert, also verschoben.
- Hinter einer depressiven Struktur steckt grundsätzlich
 - ein originärer negativer Mutter-Komplex
(Wir fühlen uns als schlechtes Selbst in einer schlechten Welt: „Ich bin nicht okay und du bist auch nicht okay.“ Um eine Daseins-Berechtigung zu erwerben, muss man sich in andere einfühlen: „Wenn ich das tue, was die anderen von mir wollen, habe ich ein erträgliches Leben.“ Diese Menschen sind aus einem Mangel heraus einseitig empathisch.)
 - oder ein originärer positiver Mutter-Komplex, von dem man sich nicht ablösen kann.
(Wir fühlen uns als gutes Selbst in einer guten Welt: „Ich bin eine Bereicherung für das Leben.“ Wenn man sich nicht altersgemäß ablöst und sich nicht auch als Belastung erlebt, hat man ein wenig abgegrenztes Selbst, zu wenig eigenes Selbst. Man hat Teil an allem und Trennung ist nicht erlaubt. Man bleibt diffus symbiotisch mit einem gestorbenen Menschen verbunden, kann anspruchlich depressiv werden:
„Das Leben hat mir was zu bieten und ist mit was schuldig geblieben.“)
Originär ist der Komplex, den man am Anfang des Lebens aufgebaut hat.

Depression als pathologische Trauer-Reaktion 4 PT



- Depression statt Trauer tritt dort auf, wo die Beziehung zwischen dem Selbst (individuelles Selbst) und dem anderen (Beziehungs-Selbst) unbalanciert zugunsten des anderen ist.
- Nicht alle, aber viele Menschen mit einer depressiven Struktur reagieren bei Verlust mit einer Depression.
- Kinder, die eine depressive Beziehungs-Person haben, werden selbst depressiv, weil sie versuchen, die andere Person aufzumuntern. Sie schauen nicht: „Was brauche ich?“, sondern sie schauen: „Was brauchst du?“ Das Aufmuntern hat den Sinn, die Atmosphäre so zu gestalten, dass sie lebenswert ist, dass man gut in ihr leben kann. Man bleibt heterozentriert. Die Autozentrierung: „Was will ich?“ geht dabei verloren.
- Menschen, die einen Verlust in der Kindheit gehabt haben, speziell dann, wenn die zurückgebliebenen Beziehungs-Personen auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder nicht eingegangen sind, reagieren mit hoher Wahrscheinlichkeit bei einem Verlust mit Depression. Ein Kind, das einen Eltern-Teil verliert, verliert zumindest über eine gewisse Zeit zwei Eltern-Teile, weil die zurückbleibende Person dann auch nicht mehr dieselbe ist. Die Frage ist dann: „Wer ist noch da?“
- Man kann depressiv werden und den Verstorbenen introjiert haben. Man übernimmt psychosomatische Symptome der Verstorbenen.

Unterschiede zwischen Trauer und Depression

Trauern

- ist ein lebendiges Gefühl: „Es tut weh.“
- Trauernde denken viel an den Verlust und an sich selbst, der oder die einen Menschen verloren hat.
- Das Kern-Problem beim Trauern ist die Erschütterung der Identität (Identitäts-Krise).
- Bei Trauer hat man einen raschen Wechsel der Gemüthsstimmungen: Weinen, Lachen, Schuld-Gefühle, Dankbarkeit, wobei das Gedrückte und die Angst vorherrschen.
Man hat auch große Schwankungen in der Aktivität, Appetit und Kommunikation.
- Ärger-Ausdruck ist bei Trauernden meist offen und gerichtet.
- Trauernde Menschen weinen.
- Freude haben Trauernde im gewissen Rahmen.
- Trauernde haben meist klare, lebhaftere Träume und die Fantasien kreisen um den Verlust.
- Trauernde möchte man trösten.

Depressivität

- ist ein leeres Gefühl: „Ich fühle mich leer.“ „Ich habe einen Gefühls-Verlust.“
- Alles Denken kreist um diese Leere herum.
- Das Kern-Problem bei der Depression ist ein herabgesetzte Selbst-Achtung, eine Entwertung von sich selbst und der Welt.
- Bei der Depression hat man das Gefühl von Traurigkeit untermischt mit Wut. Es ist wenig Energie da.
Beim Appetit hat man entweder gar keinen Hunger oder man isst wie wahnsinnig.
- Bei Depression ist der Ärger äußerlich nicht feststellbar, weil gegen sich selbst gewendet, aber spürbar in der Beziehung.
- Depressive haben Schwierigkeiten zu weinen oder das Weinen ist überwältigend und nicht kontrollierbar.
- Bei Depressiven fehlt die Freude.
- Depressive haben wenig Zugang zu den Träumen und Fantasien kreisen um Selbst-Vorwürfe und Selbst-Zerstörung.
- Von Depressiven fühlt man sich irritiert.

► Was heißt es, eine Depression zu haben?

Man kann auf vier Ebenen Symptome haben.

Wenn man auf mindestens zwei Ebenen länger als drei Wochen Symptome hat, ist man depressiv und die Depression geht nicht so ohne Weiteres wieder vorbei.

1. Symptome auf **der psychischen Ebene**: Leere, Gefühls-Verlust, Kreisen um sich selber, depressive Gedanken-Inhalte; alles ist egal, gleichgültig, wertlos; ein grauer Schleier der Entwertung legt sich über das Leben
2. **Psychomotorische Ebene**: Bewegungs- und Antriebs-Hemmung
3. **Psychosomatische Ebene**: Schlaf-, Ess- und sexuelle Störungen, Druck auf der Brust, Atem-Probleme, Kloß im Hals (als Angst-Äquivalente) bis hin zur stabilen Introjizierung der Eigenheiten und Symptome des gestorbenen Menschen
4. **Psychosoziale Ebene**: sich ausgestoßen, unnütz fühlen

► Was gelingt depressiv strukturierten Personen bei depressiv-pathologischer Trauer nicht? Das Beziehungs-Selbst steht deutlich im Vordergrund. Man hat gleichsam das Selbst des anderen adoptiert und bringt selbst nur sehr wenig Eigenes ein.

Der Prozess der Internalisierung („Ich internalisiere, was durch die Beziehung in mir geweckt worden ist.“) und Externalisierung („Ich lasse den verstorbenen Menschen gehen.“) im Trauer-Prozess kann nicht stattfinden, weil die Rückbesinnung auf das eigene Selbst zu wenig gelingt.

Die Personen finden nicht in die Trauer hinein oder sie finden aufgrund des Ambivalenz-Problems (Wut darf nicht gezeigt werden, sonst Liebes-Verlust) nicht aus Trauer heraus. Diese Menschen können in der ersten Phase steckenbleiben. Sie wehren die chaotischen Emotionen und die Trauer ab im Austausch gegen den depressiven Affekt-Zustand.

Brücken-Objekte (linking objects)



- Meist behält man Erinnerungs-Objekte von Verstorbenen, z. B. einen Gebrauchs-Gegenstand, der von der verstorbenen Person typischerweise genutzt (Kopf-Kissen, Kleider-Stücke, Möbel-Stücke) oder Kinder. Das soll den Trauer-Prozess verhindern.



- Dieses Objekt kann die verstorbene Person symbolisieren. Das Objekt, z. B. eine Taschen-Uhr, schafft gleichsam einen Link zum Großvater und steht dann für, ja ersetzt sogar – und da beginnt das psychische Problem – den Großvater. Wenn man meint, dass der Gebrauchs-Gegenstand wirklich der Tote ist, verfügt die trauernde Person über magische Kräfte: „Ich spreche mit dem Kopf-Kissen.“ Damit geht häufig die Mumifizierung einher. Diese Menschen wollen das Leben anhalten.



- Das Leben geht dann nicht mehr weiter. Der Lebens-Prozess wird eingefroren.
- Diese Idee der linking objects ist angelehnt an die Idee der Übergangs-Objekte bei Kleinkindern (Winnicott). Das Übergangs-Objekt kennzeichnet den Beginn der Symbol-Bildung beim Kind. Es bedeutet die Mutter einschließlich oder eine andere zentrale Bezugs-Person der Liebes-Gefühle für sie und der Geborgenheits-Gefühle mit ihr.



- Entwicklungs-Begleitung beim Nachtrauern:
 - Die Trauernden bringen das linking object mit. Dieses wird vom Entwicklungs-Begleiter weggeschlossen und aufbewahrt, aber immer mal wieder zum Berühren herausgegeben, um den Trauer-Prozess zu aktivieren, aber nicht von ihm abzulenken.
 - Lebens-Geschichte erzählen lassen mit Fokus auf ambivalente Gefühle (Liebe und Wut).
 - Wie kam es zum Tod? (Erzählen bringt in Kontakt mit Verlust-Erleben: Wut, Trauer, Schuld, Ärger)

Selbst und andere

Wer ist/war wichtig?

Um wen geht/ging es in der Beziehung und im Trauer-Prozess?

Selbst	Balance/Dialog	Andere
autonomes Selbst	↔	Beziehungs-Selbst
Autozentrierung	↔	Heterozentrierung
Egozentrik	↔	Selbstlosigkeit
bezogen sein auf sich selbst	↔	bezogen sein auf einen Mitmenschen

- Es geht darum, eine interaktive Balance zwischen dem Selbst und den anderen zu erreichen, was das Leben lebendig macht.
- Wenn die verstorbene andere Person größere Bedeutung als das eigene Selbst erlangt, kann es zu einer dauerhaften Introjizierung des anderen kommen.
Die Personen bleiben im Trauer-Prozess stecken.
Der verstorbene andere, der meist stark idealisiert wird, soll die Verantwortung für das Leben der hinterbliebenen Person übernehmen. Die Ambivalenz gegenüber der verstorbenen Person ist nicht zugelassen worden und wird auch nicht zugelassen. Die nicht-idealisierende Wut/Aggression gegenüber dem Verstorbenen oder auch sich selbst gegenüber, wenn man in der Beziehung nicht wirklich gelebt, sondern sich her angepasst hat, wird mit weiterer Idealisierung abgewehrt.
- Höchstwahrscheinlich fehlte das Selbst der trauernden Person schon in der vorangehenden Paar-Dynamik, stimmte der Dialog zu Lebzeiten nicht.
Eine wenig interaktionelle Beziehung wird jedoch tendenziell langweilig.

Übertrieben anmutende pathologische Trauer

- Es geht um übertrieben anmutende Trauer, die in ihrer Bewertung nicht der Unfähigkeit des Umfeldes geschuldet ist, intensive Trauer-Prozesse nicht ertragen zu können.
- Von außen wird diese Trauer-Reaktion als unecht, künstlich wahrgenommen. Diese überformte Trauer-Reaktion kommt häufiger vor bei der zweiphasigen Symptom-Entwicklung (erst keine Verlust-Trauer, dann intensiv bei nichtigen Verlust-Auslöser).
- Überhöhte Trauer kann auch Ausdruck von Beziehungs-Dynamik sein: Ein eher beherrscher und ein in Trauer völlig verlorener Mensch. Wenn nicht beide die Gefühle zulassen, entstehen Entfremdungs- und Einsamkeits-Gefühle, wird auch die „übertriebene Trauer-Reaktion“ eher verschwinden. Trauern miteinander gibt Nähe und Stärke.
- Es kann sich auch um eine narzisstisch überformte, überhöhte Trauer-Reaktion handeln.
 - Es mag sein, dass die verstorbene Person mehr den Selbst-Wert in der Kindheit gegeben hat, z. B. die Bewunderung, die man dringend brauchte.
 - Es entsteht Wut aus Trennungs-Angst heraus.
 - Wie bekomme ich als Mensch, die Bewunderung, die ich noch immer brauche, wenn dieser Mensch gestorben ist?
 - Menschen mit einer schweren narzisstischen Störung werden versuchen, sich Bewunderung anderweitig zu holen.
 - Der Verlust eines Menschen ist etwas Großes. Man nimmt an etwas existenziell Bedeutsamen teil. Andere Menschen begegnen Trauernden narzisstisch aufbauend.
 - Menschen versuchen krampfhaft, diese narzisstische Gratifikation nicht zu verlieren, was aber nicht funktioniert, weil Trauer-Mitgefühl zeitlich begrenzt ist. Sie bleiben in der zweiten Phase stecken.
 - Ärger kommt hinzu, weil die anderen nicht mehr helfen.

Resignative Trauer

- ▶ Menschen, die Verluste nicht betrauert haben, z. B. weil sie dachten, die Verluste seien es nicht wert, dass man sie betrauert, gehen in eine resignative Lebens-Haltung über:
Die Welt ist etwas bis ziemlich bedeutungslos.
Das Ich ist etwas wertlos.
Das Leben ist etwas sinnlos.
- ▶ Eine resignierte Lebens-Haltung bewirkt, dass wir das Leben nicht mehr aktiv nach unseren vitalen Interessen gestalten.
- ▶ Passieren kann diese Nicht-Trauer
 - ▶ bei Menschen, die einem scheinbar nicht sehr nahe standen, oder
 - ▶ bei Schwangerschafts-Abbrüchen, die verbunden sind mit hoher Ambivalenz und Schuld-Gefühlen.
Die Fantasien, die mit einem Fötus verbunden waren, müssen im Trauer-Prozess verabschiedet werden: „All das wird nicht mehr sein.“

- Aus der verstorbenen Person wird eine Tote oder ein Toter.
Es geht darum, die Illusion der Unsterblichkeit zu überwinden und die unmittelbare Tatsache des Todes anzuerkennen.
- Es geht darum, die Trauer zuzulassen, sich dem individuellen, innerlichen Trauer-Prozess hinzugeben.
- Beerdigungs-Ritual als Trost durch kollektive Trauer. Weil Tod etwas Vereinzelndes Ist, braucht man das Gemeinschafts-Erlebnis angesichts des Todes.
- Dieser tote Mensch muss einen friedlichen Ort haben, muss befriedet sein (Friedhof).
- Der Tote sollte nicht zu nahe bei der trauernden Person sein (Asche der Verstorbenen auf dem Kamin-Sims), sondern außen, damit die Externalisierung gelingt.
- Es geht darum, sich die Todes-Bilder klarzumachen:
Was geschieht mit uns, wenn wir gestorben sind?
- Zurückbehalten wird die Erinnerung an das Gemeinsame, was wir internalisiert haben aus der Beziehung heraus.
Wir müssen die verstorbenen Menschen in der Erinnerung nicht tot sein lassen, sondern sie dürfen dort lebendig bleiben.
- Die Trauer-Phase sollte als vitale Lebens-Phase, als bedeutsamer Lebens-Übergang, als ein wichtiges Kapitel in der Lebens-Geschichte gewürdigt und erlebt werden.
Die Trauer-Phase ist keine zu überwindende Reparatur-Phase:
„Wenn ich getrauert habe, werde ich mich wieder ins Leben hineinwerfen.“
Die Trauer-Phase ist ein wichtiger Abschnitt zum Neufinden der Identität.

Trauer-Prozess bei Trennung durch Entschluss (TdE)

- Trennungs-Phasen
- Schuld-Gefühle im Trennungs-Prozess
- Trennungs-Ritual 1
- Trennungs-Ritual 2
- Trennungs-Ritual 3

Trennungs-Phasen

- Bei Trennung durch Entschluss, also bei Scheidung
 - verlieren wir einen Menschen, mit dem wir wahrscheinlich alt werden wollten,
 - verlieren wir Hoffnungen, die wir mit der Beziehung verbunden hatten,
 - verlieren wir viel Geborgenheit im alltäglichen Leben.
- Trennungs-Phasen
 - Auch bei Trennung steht am Anfang eine **Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens**:
Man will nicht wahrhaben, dass etwas Grundsätzliches in der Beziehung nicht stimmt.
Man findet viele Erklärungen für Unstimmiges.
Man denkt, dass man sowieso immer zu viel gewollt hat und so weiter.
 - Irgendwann kann man vor sich nicht mehr verbergen, dass die Beziehung nicht stimmig ist. Man geht sehr oft destruktiv miteinander um.
Dann setzt in der Vorstellung, in der **Simulation ein Trennungs-Prozess** ein:
„Wie wäre das, wenn...?“
Der faktischen Trennung geht ein länger anhaltender Entscheidungs-Prozess voraus.
Innerhalb dieses Entscheidungs-Prozesses gibt es Trennungs- und Wiederannäherungs-Phasen.
Dann kommt es zur Wiederannäherungs-Krise und neuen Trennungs-Fantasien.
 - Erst dann erfolgt der **faktische Trennungs-Entschluss** – wenn überhaupt – dass man sich trennt.
 - Wird der Trennungs-Entschluss in die Tat umgesetzt, dann kommt als erstes meist eine **Phase der Erleichterung**.
 - Dem folgt meist die **Phase der chaotischen Emotionen** meist mit Angst, Wut, Schuld-Gefühlen, Trauer, Ärger, Enttäuschung.

Schuld-Gefühle im Trennungs-Prozess

- ▶ Die Schuld-Gefühle spielen dabei eine große Rolle.
Diese werden hin und her geschoben: „Du bist schuld.“ „Nein, du bist schuld.“
- ▶ Dadurch kommt der Trauer-Prozess bereits zum Erliegen:
„Wenn mein Ex-Partner mir nicht ständig Vorwürfe gemacht hätte, wären wir noch zusammen.“
- ▶ Eine emotionale Trennung wird durch Schuld-Zuschreibungen (Der/die andere ist schuld, ich bin nicht schuld.) in vielen Fällen verhindert.
Es bleibt eine emotionale Verkettung aneinander.
- ▶ Schuld-Gefühle bei Trennung durch Entschluss sind nicht zu vermeiden.
Man wird dabei am anderen und an sich selbst in irgendeiner Weise schuldig:
 - ▶ Man hat ein Versprechen (ewige Liebe, miteinander alt werden) gebrochen.
 - ▶ Man entwertet sich gegenseitig.
 - ▶ Man ist durch Trennungs-Entschluss an der Liebe schuldig geworden, hat versagt.
- ▶ Es ist also wichtig, mit den Schuld-Gefühlen umgehen zu lernen.

Trennungs-Ritual 1

➤ **Rituale**

Lebens-Übergänge werden in unserer Gesellschaft durch Rituale (z. B. Hochzeits-, Beerdigungs- oder Trauer-Rituale).

Rituale sind definiert als symbolische szenisch-gestische Handlungen, die klar strukturiert und daher wiederholbar sind.

Kollektive Rituale treten als sozial geregelte Akte an die Stelle von Sprachlosigkeit, Handlungslosigkeit oder blinden Ausbrüchen.

Wir haben in unserer Kultur keine Trennungs-Rituale zur Bewältigung dieses Lebens-Übergangs bei Lösung aus einer Beziehung.

Rituale können sprachlich sein. Als solche sind sie formelhaft.

Oder sie können symbolisch und gestisch sein.

➤ **Rekonstruktion der Wirkungs-Geschichte**

Man sollte sich in einem ersten Schritt im Ritual, um sich gut zu trennen, gegenseitig die Wirkungen erzählen:

„Wie haben wir aufeinander eingewirkt, dass es zu diesem Ende gekommen ist?“

- Wie hat es angefangen, dass wir uns entwertet haben?
- Möglichst emotional, möglichst ohne Beschönigung erzählen.
- Möglichst ohne Schuld-Zuschreibungen reden. Schuld-Gefühle werden weder zugeschoben (Bis bist schuld. Ich bin unschuldig.) noch identifiziert man sich mit ihnen (Ich bin schuld. Die andere Person ist unschuldig.)
- Die eigene Verantwortlichkeit wird formuliert.

Trennungs-Ritual 2

► **Übernahme von Verantwortung**

In einem zweiten Schritt gilt es zu klären:

„Was ist von mir in die Verantwortung zu nehmen?“

- Es geht z. B. darum, die Illusionen und Irrtümer bei der Partner-Wahl zu verstehen.
Wofür habe ich dich damals ausgewählt? Was habe ich mir von dir erhofft?
Die Kollusion kann erkannt werden, um das Loch in der Identität zu stopfen.
- Man kann den Prozess der Entidealisierung erkennen:
Welche Unverträglichkeiten haben wir anfangs zugedeckt?
Welche Wünsche und Sehnsüchte haben wir nicht formuliert?
Was habe ich delegiert, was habe ich projiziert?
- Man kann sich mit der Vergangenheit versöhnen:
Was haben wir uns gegenseitig gegeben?
Was hat der Partner aus mir herausgeliebt?
Was haben wir miteinander geschaffen?

► **Trennungs- und Abschieds-Rituale**

Abschieds-Rituale sind Rituale des Verzeihens und Versöhnens: „Kann ich dir verzeihen?“
Kann ich mir verzeihen?“ Kannst du mir verzeihen?“ „Kannst du dir verzeihen?“

► **Entgrollungs-Ritual**

Man erkennt an, dass man sich weh und gut getan hat.

Voraussetzung: Ich und du anerkennen, dass nahe Beziehungen nicht ohne Verletzungen gelebt werden können.

Ich anerkenne, dass ich dir weh getan habe, als ich...

Du hast mir weh getan mit...

Du hast mir gut getan mit...

Trennungs-Ritual 3

➤ **Rituale für Versöhnung und Dankbarkeit**

Man erkennt an, wofür man den Menschen gebraucht hat.

Ich brauchte dich...

Ich danke dir dafür, dass du...

Ich danke dir dafür, dass ich...

➤ **Ritual zur Rückgabe des menschlichen Wertes und der menschlichen Qualitäten**

In (dysfunktionalen) Beziehungen spielen Entwertungen eine große Rolle, dort wird auf den Selbst-Wert gezielt und Qualitäten werden nicht mehr als solche gesehen.

Wir sind viel zu wenig sensibel in Bezug auf Entwertungen.

Voraussetzung: Du hast deinen Wert und deine Qualitäten unabhängig davon, wie sie in unserer Beziehung zum Tragen kamen und wie du meine Wünsche erfüllen konntest.

Kann im Fehlverhalten des Partners ein Wert verborgen sein?

➤ **Symbolisches Rituale**, wenn ein Minimum an Verletztheit durch die sprachlichen Rituale aufgearbeitet worden ist

- Trauring einschmelzen und etwas Neues daraus machen.

Man symbolisiert, dass man die Zeit, die man mit dem Menschen verbracht hat, nicht einfach aus dem Leben streichen kann.

- Gegenstand, der für die Beziehung steht, gemeinsam verbrennen oder begraben und anschließend getrennte Wege gehen und die Menschen treffen, die für den neuen Lebens-Abschnitt wichtig sind.
- Beide verlassen die gemeinsame Wohnung.

Selbst-Wert-Gefühl und Kränkungen (K)



Die folgenden Texte beziehen sich auf das Buch von Bärbel Wardetzki:
„Ohrfeige für die Seele – Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können“ von 2000

- Kränkungen 1
- Kränkungen 2
- Kränkungen 3
- Kränkungen und narzisstische Störung
- Instabile Selbst-Wert-Gefühle
- Kränkungs-Zyklus
- Kränkbarkeit
- Kränkungs-Ursachen und -Anlässe
- Kränkungs-Reaktionen
- Kränkungen als Beziehungs-Geschehen
- Transformation von Kränkungs-Reaktionen

Kränkungen 1

- ▶ **Bei Kränkungen geht es primär um die tiefe Sehnsucht des (inneren) Kindes nach Angenommensein und Zuwendung und den Schmerz der Entbehrung.**
Unsere überhöhten Sehnsüchte nach Akzeptanz, Angenommensein und Geachtetwerden stehen in der Regel mit frühen Entbehrungen in der Kindheit in Verbindung.
- ▶ **Viele zwischenmenschliche Probleme sind auf Kränkungen zurückzuführen.**
Missverständnisse, Meinungs-Verschiedenheiten, Streit und Beziehungs-Abbrüche beruhen oft darauf, dass ein Mensch sich durch einen anderen Menschen gekränkt fühlt, diese Kränkung jedoch entweder nicht bewusst wahrnimmt oder sie aktiv verdrängt.
- ▶ Im Leben kann es zur Auflösung der Kränkungen recht hilfreich sein, die hinter der gegenwärtigen Kränkung liegende **erste, primäre Kränkung zu identifizieren** – ggf. mit Entwicklungs-Begleitung –, um sich damit die Quellen aller weiteren, sekundären Kränkungen bewusst zu machen.
- ▶ Neben Kränkungen durch andere gibt es auch **Selbst-Kränkungen**, die durch Selbst-Entwertungen gekennzeichnet sind. Die Aggression als Reaktion auf Selbst-Kränkung richten sie gegen sich selbst in Form von Beschimpfung, schlecht mit sich umgehen bis hin zur Selbst-Verletzung. Nach außen hin zeigen sie sich trotzig und abwertend.
 - ▶ Menschen kränken sich beispielsweise selbst, indem sie ihre Ansprüche so hoch schrauben, dass sie nicht erfüllbar sind und sie mit dem ständigen Gefühl leben, nicht zu genügen.
 - ▶ Menschen kränken sich jedoch auch, wenn sie zu hohe Erwartungen an die Welt und andere Menschen stellen und auf diese Weise ständig enttäuscht werden.

Kränkungen 2

- **Kränkungen sind mögliche Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen.** Kränkungen sind psychische Verletzungen, die Bewertungen auslösen
 - der Minderwertigkeit,
 - des Versagthabens oder
 - des persönlichen Beleidigtseins.

- **Kränkungen verletzen unser Gefühl, uns als ganz und kohärent zu erleben.**

Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person verbunden mit Gefühlen von

- Ohnmacht,
- Selbstzweifeln,
- Verzweiflung,
- Enttäuschung,
- Trotz,
- Schmerz,
- Scham,
- Angst,
- Wut und
- Verachtung.

Wut und Verachtung
sind zumeist Schutz-
Reaktionen vor dem
Schmerz der
Verletzung.

- **Kränkungen gehören zum Leben, wie auch der Angriff auf unser Selbst-Wert-Gefühl einen Teil unseres alltäglichen Erlebens ausmacht.**

Wir werden kritisiert, abgelehnt, ausgeschlossen, verlassen und zurückgewiesen.

Ebenso werden wir auch geliebt, angenommen, gewollt und gelobt – doch eben nicht immer.

Die Auseinandersetzung mit Zurückweisungen bleibt niemandem erspart, so gern wir das auch hätten.

Kränkungen 3

- ***Fühlt sich ein Mensch gekränkt, bezieht er alles, was das Gegenüber sagt oder tut, in entwertenden Weise auf sich.***
- ***Ereignisse, die wir als Entwertung erleben,*** sind in der Regel
 - Kritik,
 - Zurückweisung,
 - Ablehnung,
 - Ausschluss oder
 - Ignoriertwerden.
- Die Entwertung betrifft unsere Person, Handlungen oder Bedeutung für andere Menschen. ***Entwertungen berühren direkt unser Selbst-Wert-Gefühl,*** da wir uns nicht
 - respektiert,
 - wertgeschätzt,
 - angenommen und
 - verstanden fühlen.
- ***Kränkungs-Erlebnisse sind unflexible Antworten auf Zurückweisungen.***

Unflexibel sind sie deshalb, weil sie geprägt sind von frühen Erfahrungen, die in die Gegenwart und Zukunft projiziert werden: so wie es früher war, so wird es heute wieder sein und zukünftig werden.

So wie jemand früher verletzt, ausgebeutet und abgewertet wurde, glaubt diese Person es auch heute und in Zukunft zu erleben.

Die projizierten Befürchtungen bestimmen unser gegenwärtiges Verhalten, indem wir uns gemäß unseren negativen Erwartungen verhalten.

Dadurch schränken wir unsere Wahl-Möglichkeiten ein.

Kränkungen und narzisstische Störung

„falsches Selbst“ (Fassade):
Wichtig ist, was ich darstellen muss und was ich unter allen Umständen verbergen will.

Minderwertigkeit
Selbst-Zweifel
„Ich bin nichts wert.“

Grandiosität
Ideal/Perfektion
„Ich bin die Größte.“

Bedürfnisse, Wünsche und
Gefühle als „Lebens-Spender“
und Authentizität
„Ich bin, wie ich bin mit allen
Stärken und Schwächen.“

„wahres Selbst“ (Identität):
Wichtig ist, was ich will und fühle.

Wird die Grandiosität verletzt, bedeutet das seelisch Hinauswurf aus dem Paradies des Besonderen. Da, wo jemand sich bisher als einzigartig erlebte, erhält er einen Dämpfer, der eine Selbst-Wert-Krise kann. Die Person kommt dadurch in Kontakt mit ihren Minderwertigkeits-Gefühlen, mit der Angst, ein Nichts und weniger wert zu sein als die anderen. Es kann mit Zweifeln an ihrer Existenz-Berechtigung enden.

- Kränkungen sind ein wesentliches Merkmal der narzisstischen Persönlichkeits-Struktur.
- Eine narzisstische Störung zeichnet sich dadurch aus, dass die betreffende Person ihre Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle zugunsten einer Fassade aus Selbst-Sicherheit, Leistung, Perfektionismus, Attraktivität und scheinbarer Unabhängigkeit aufgegeben hat. Sie versucht ein Ideal von sich zu erfüllen, das ihr genau vorschreibt, wie sie zu sein hat.
- Die Triebfedern für das Erreichen dieses Ideals sind starke Minderwertigkeits-Gefühle und Selbst-Zweifel, die durch die perfekte Fassade ausgeglichen werden sollen.
- Aber nicht nur die Minderwertigkeit wird versteckt. Es wird auch der lebendige Teil des Selbst, der „Lebens-Spender“ abgespalten. Dadurch sind Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse ebenso wenig zugänglich wie das Erleben von Identität im Sinne von „Der/die bin ich wirklich.“ und das Grundgefühl, auf dieser Welt und im Leben willkommen zu sein.

Instabile Selbst-Wert-Gefühle

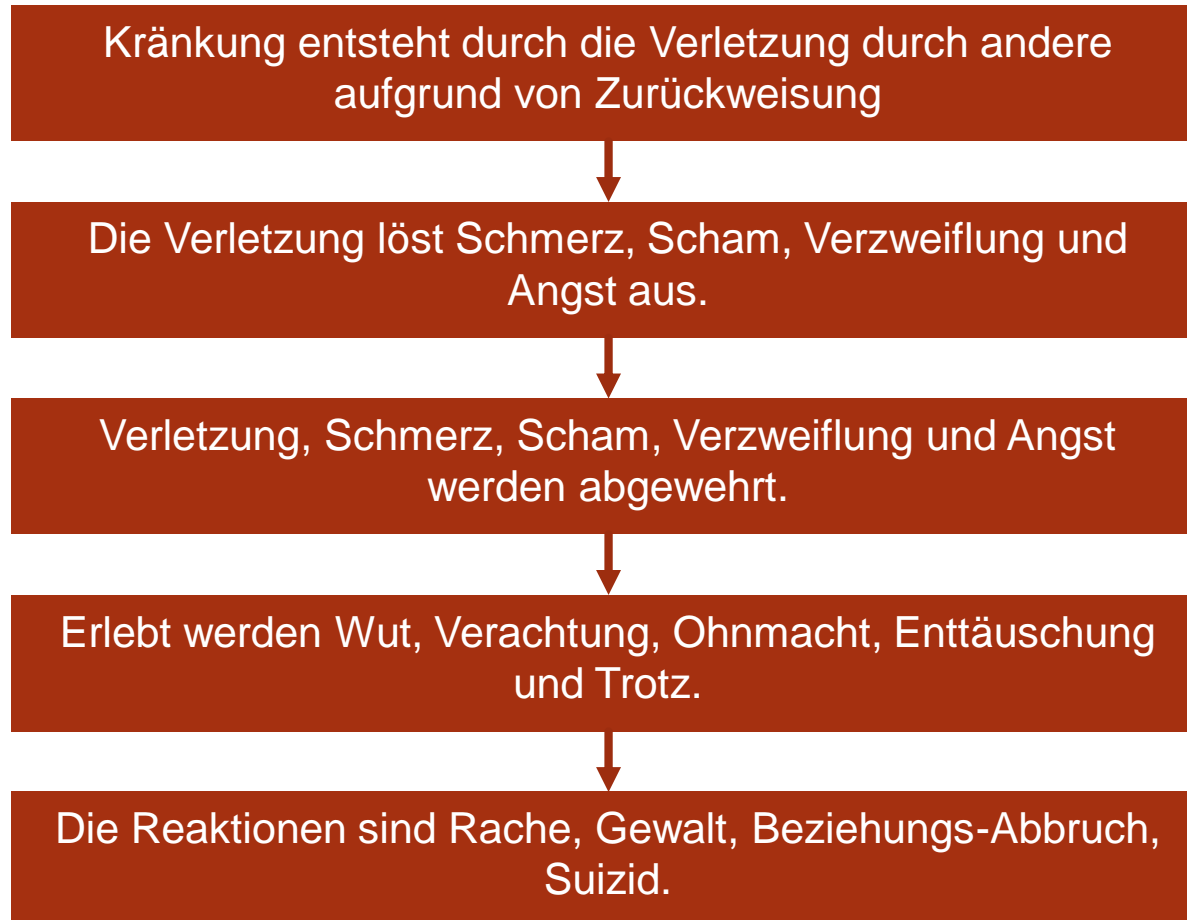
- Ein instabiles Selbst-Wert-Gefühl resultiert unter anderem aus einer inneren Diskrepanz zwischen drei hauptsächlichen Erlebens-Bereichen: dem Gefühl der Grandiosität, der Minderwertigkeit und der Authentizität.
 - Ist er um Zustand der Minderwertigkeit, hat er keinen Bezug zu seiner idealisierten Größe.
 - Ist er im Zustand der Grandiosität, wird er kaum Erinnerungen an seine minderwertigen Gefühle haben.
 - In beiden Zuständen ist der Zugang zur Authentizität, zur wahren Bedürfnis- und Gefühls-Lage versperrt.
 - Er spürt nicht mehr, was er braucht, was ihm gut tut, was er will.
 - Er hat kein Gefühl für seine Stärken und Schwächen, sondern nimmt nur die Extreme in sich wahr.
 - Ein realistisches Konzept über sich selbst fehlt ihm.
 - Er weiß nicht, wer er wirklich ist.
- Ist ein Mensch fähig, alle drei Bereiche in sich zu spüren, dann ist er im großen Maße integriert.
 - Minderwertigkeit: Er wird spüren, was er nicht kann, was er an sich nicht mag und am liebsten verheimlichen würde.
 - Grandiosität: Er wird aber auch Seiten an sich schätzen, in denen er sich besser findet als andere oder wenigstens gleichwertig. Er wird erstrebenswerte Ideale für sich definieren und sich Mühe geben, diese zu erreichen.
 - Authentizität: Er wird spüren, dass er einen Platz auf dieser Welt hat, und, indem er weiß, wer er ist, eine Identität besitzen, die ihm im Erleben von Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen und Handeln einen Eindruck von Stimmigkeit vermittelt.

Minderwertigkeit
„Ich bin nichts wert.“

Authentizität
„Ich bin, wie ich bin
mit allen Stärken
und Schwächen.“
als Kontakt mit dem
wahren Selbst

Grandiosität
Ideal/Perfektion
„Ich bin die Größte.“

Kränkungs-Zyklus



Kränkbarkeit (KB)

- Kränkbarkeit und Selbst-Wert-Gefühl
- Kränkbarkeit und Bindungs-Sicherheit
- Kränkbarkeit durch Projektion
- Kränkbarkeit durch seelische Ausbeutung 1
- Kränkbarkeit durch seelische Ausbeutung 2

Kränkbarkeit und Selbst-Wert-Gefühl

- Kränkungs-Reaktionen werden erlebt als Ohnmacht.
Kränkungs-Reaktionen und Selbst-Wert-Gefühle hängen eng zusammen und bedingen sich teilweise sogar.

Zum einen haben Kränkungen eine Selbst-Wert-Schwächung zur Folge und sind verbunden mit Selbst-Zweifeln und einer Verunsicherung des Identitäts-Gefühls.



Zum anderen sind sehr kränkbare Menschen, die wir im Alltag als „empfindlich“ einstufen würden, häufig Menschen mit einem labilen Selbst-Wert-Gefühl.

Die Kränkbarkeit eines Menschen kann mehrere Ursachen haben:

- Zum einen beruht sie auf der Art und dem Ausmaß der frühen Zurückweisungen und Traumatisierungen, verbunden mit dem damit einhergehenden Verlust des Selbst-Wert-Gefühls.
- Zum anderen hängt die Kränkbarkeit von der Art der Verarbeitung der erlebten Traumata ab.

Diese Verarbeitungs-Qualität beruht

- einerseits auf sozialen Faktoren wie zum Beispiel der Qualität der Bindung zwischen Eltern und Kind.
- andererseits auf der individuellen Disposition des Kindes selbst, die bestimmen
 - über die Höhe des Erregungs-Niveaus eines Kindes,
 - über seine Art, wie es Reize verarbeitet,
 - über das Ausmaß seiner Verletzbarkeit und
 - über die Art, wie es Impulse und Affekte steuern kann.

Zu den individuellen Dispositionen zählen

- anlagebedingte Faktoren als genetische und epigenetische Ausstattung durch Vererbung und
- biologische Faktoren, die die Entwicklung des Kindes beeinflussen, wie beispielsweise Nikotin-Genuss der Mutter während der Schwangerschaft, Frühgeburt, Komplikationen bei der Geburt.

Kränkbarkeit und Bindungs-Sicherheit

- Aus Bindungs-Erfahrungen entwickelt ein Kind Vorstellungen über die eigene Person, sein Selbst-Wert-Gefühl und seine Kompetenz sowie Vorstellungen über seine Bezugs-Personen und deren Verfügbarkeit.
- Durch die Art der frühen Bindung entwickelt das Kind Erwartungen, Gefühle, Einstellungen und Handlungs-Modelle, die sein Verhalten vor allem in schwierigen Situationen von Trennung und Verlassenwerden steuern.
- Die Bindungs-Erfahrungen steuern das Nähe- und Distanz-Verhalten des Kindes in Abhängigkeit von inneren Zuständen und äußeren Gegebenheiten.
- Das Bindungs-Verhalten kann in vier Dimensionen beschrieben werden:
 1. Angst vor Trennung (Angst vor Verlassenwerden, negatives Selbst-Bild und ängstlich-anklammerndes Verhalten)
 2. Angst vor Nähe
 3. Fehlendes zwischenmenschliches Vertrauen (Angst vor Zurückweisung; Zweifel, akzeptiert zu werden; Misstrauen)
 4. Wunsch nach Unabhängigkeit/Autonomie (übersteigter Wunsch nach Unabhängigkeit, Ablehnung zwischenmenschlicher Verantwortung)

	Wenig Angst vor Trennung (positives Modell vom Selbst)	Ausgeprägte Angst vor Trennung (negatives Modell vom Selbst)
Suche nach Nähe (positives Modell vom anderen)	sicher	anklammernd
Vermeidung von Nähe (negatives Modell vom anderen)	abweisend	ängstlich-vermeidend

- Um etwas persönlich zu nehmen, müssen wir unsere Umgebung sehr genau beobachten und alle Regungen registrieren. Unsere Antennen sind nach außen und auf andere gerichtet.
Im Fall der Kränkbarkeit heißt das, dass ein Mensch nicht mehr mit der Aufmerksamkeit bei sich ist, sondern bei den möglichen Angriffen aus der Mitwelt.
In einer solchen Haltung wird das Leben zur Belastung und die anderen Menschen werden zu potenziellen Feinden, die nur Böses wollen.
In der **Paranoia**, speziell dem Verfolgungs-Wahn, gipfelt diese Art der Wahrnehmung im Gefühl der ständigen Bedrohung von außen.
- Der psychologische Mechanismus, der hier einsetzt, ist die **Projektion** als Hinausverlagern eigener abgelehnter Eigenschaften, Gefühle, Aktionen, Selbst-Zweifel und unerfüllter Wünsche in das Gegenüber, um sich auf diese Weise von ihnen zu befreien und sie beim anderen zu bekämpfen.
Die Projektion dient dazu, sich vom eigenen Schatten, dem Abgelehnten und deshalb nicht Wahrgenommenen, zu distanzieren.
- Änderung wird möglich durch **Zurücknahme der Projektion** mit Hilfe von Umkehrsätzen. Zum Beispiel wird aus dem Satz: „Du darfst keine Fehler machen.“ der Umkehrsatz: „Ich darf keine Fehler machen.“
Mit dieser Aussage übernimmt man die Verantwortung für sich selbst und eignet sich den Teil von sich an, den man bisher nach außen verlagerte.
Auf die Weise kann man z. B. spüren, dass ein Großteil der Ablehnung und Verurteilung, den man meint, von außen zu erfahren, auf der eigenen Entwertung beruht.

Kränkbarkeit durch seelische Ausbeutung 1

- Ausbeutungen bedeuten immer den **Missbrauch einer Macht-Beziehung**. Das Trauma der Ausbeutung ist mit **extremer Hilflosigkeit und ohnmächtigem Ausgeliefertsein** verbunden.
Es bedeutet eine restlose Entmachtung und den Kontroll-Verlust über Beziehungen ebenso wie über eigene Gefühle, Gedanken und Verhaltens-Weisen.
Sie stellen einen Angriff auf die menschliche Würde und Identität dar.
Sie sind Akte der Kindes-Misshandlung.
- Traumata seelischer, emotionaler Ausbeutung liegen den meisten Fällen von Kränkung und Kränkbarkeit zugrunde, da sie direkt das Selbst-Wert-Gefühl verletzen.
Seelische Ausbeutung beinhaltet eine Dynamik des Verrats, da das Kind in seinem Vertrauen getäuscht und in seiner Abhängigkeit und Verletzlichkeit manipuliert und ausgebeutet wurde.
- **Seelische Traumata zerstören ein natürliches Gefühl für Grenzen**.
Deshalb können diese Menschen später weder Nein noch Ja sagen oder können sich nur durch rigide Abgrenzung schützen.
- Eine Form der emotionalen Ausbeutung besteht darin, dass das **Kind seelische Bedürfnisse der Erwachsenen erfüllen** oder sogar aktiv für diese sorgen muss. Das ist eine Form der Parentifizierung des Kindes, was meint, dass es Eltern-Funktionen für die Eltern übernehmen muss, wo diese es selbst nicht können oder nicht tun.

Kränkbarkeit durch seelische Ausbeutung 2

- ▶ Eine andere Form der emotionalen Ausbeutung ist die so genannte ***narzisstische Ausbeutung***, bei der das Kind so werden muss, wie die Eltern es zu ihrem eigenen emotionalen Nutzen haben wollen.
Das Kind soll bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften entwickeln, die die emotionalen Defizite ihrer Eltern kompensieren helfen.
Aber nicht nur Fähigkeiten des Kindes werden ausgebeutet, sondern auch seine Gefühle und Bedürfnisse.
Kinder dürfen oft nur bestimmte Gefühle spüren oder nur jene Bedürfnisse entwickeln, die die Eltern gutheißen.
Alles andere müssen die Kinder verleugnen, um die Eltern und damit sich selbst nicht zu bedrohen.
Bei der narzisstischen Ausbeutung kann es so weit gehen, dass das Kind die Gefühle der Mutter oder des Vaters übernimmt, um diese zu entlasten.
- ▶ Eine weitere Form der Ausbeutung liegt vor, wenn das ***Kind als Partner-Ersatz*** fungiert.
- ▶ Ein Kind kann auch ***stellvertretend für ein verstorbenes*** Kind leben.
- ▶ Eine weitere Form der emotionalen Ausbeutung ist der ***Terrorismus des Leidens***, die Erzeugung von Schuld-Gefühlen beim Kind durch die chronische Krankheit der Eltern.
Die Ausbeutung des Kindes besteht darin, dass die Mutter oder der Vater nicht die Verantwortung für ihre Erkrankung übernehmen und damit dem Kind verwehren, seine legitimen Bedürfnisse nach Ablösung und Eigenständigkeit zu befriedigen.

- Kränkungs-Dynamik
- Traumata und Kränkungen 1
- Traumata und Kränkungen 2
- Kränkungen und unerfüllte Bedürfnisse
- Kränkungen und Introjekte
- Kränkungen und Ängste
- Der „wunde Punkt“
- Große und kleine Kränkungen
- Kränkungen durch Zurückweisung
- Kränkungen durch Kritik
- Kränkungen durch das Leben
- Kränkungen der Menschen und der Menschheit

Kränkungs-Dynamik

KUA

Primäre Kränkungen und frühe Selbst-Wert-Verletzungen bleiben „offene Gestalten“, „unerledigte Geschäfte“, also Situationen im Unbewussten oder impliziten Gedächtnis, die auf Abschluss drängen



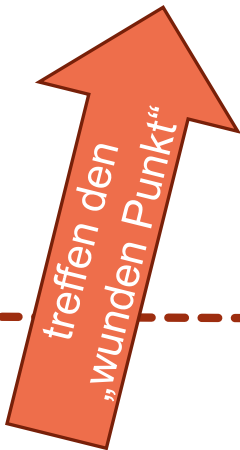
Daraus resultieren Ängste und unbefriedigte Bedürfnisse



Sie bilden den „wunden Punkt“, den verletzbaren Bereich unserer Psyche



Der „wunde Punkt“ wird geschützt durch perfektionistische Introjekte, die vorschreiben, was jemand tun soll, um sich gut zu fühlen



nicht im Bewusstsein

wahrnehmbar, spürbar

Zurückweisung
Kritik
Ablehnung

Kränkungs-
Reaktion



- Zu den Traumata werden gezählt:
 - Kindes-Misshandlung
 - sexuelle, körperliche und seelische Gewalt gegen Kinder, Frauen und Männer
 - Gewalt in der Gesellschaft
 - gewaltsame Erziehung
 - emotionale und/oder somatische Vernachlässigung
 - Verlust wichtiger Bezugs-Personen in der Kindheit
 - schwere Kinder-Krankheiten
 - Verkehrs- und Arbeits-Unfälle
 - Folterungen
 - Diskriminierung und Vertreibung
 - Zeuge sein von Gewalt-Handlungen, Massakern und schweren Massen-Unfällen
- Traumata erschüttern das Gefühl von Sicherheit und bedeuten eine unausweichliche, alle inneren und äußeren Bewältigungs-Möglichkeiten überfordernde Erfahrung.
Die Ich-Regulation setzt aus.
Die Kontinuität des Selbst-Erlebens reißt ab.
- Im Moment des traumatischen Schocks gelangen die Inhalte der Wahrnehmung (Sinnes-Reize, Gefühle, Gedanken und Handlungs-Schemata) unverarbeitet ins Gedächtnis.
Sie widersprechen jedem Bild der betroffenen Person von sich selbst als wertvoll und handlungsfähig und von der Welt als sicher und gut.
- Eine solche Traumatisierung geschieht umso leichter, je weniger Bewältigungs-Möglichkeiten die Person in solchen Momenten zur Verfügung hat.

- Der Kern einer traumatischen Erfahrung, die sich auch im Zusammenhang vieler kleiner Traumata ergeben kann, die eine kränkende Gesamtatmosphäre erzeugen (kumulatives Trauma) ist die völlige Ohnmacht und Hilflosigkeit gegenüber dem Ereignis.
- Die Reaktionen auf Traumata sind
 - zum einen die so genannte akute Belastungs-Situation, die innerhalb einiger Stunden bis Tage zurückgeht,
 - zum anderen die lang anhaltende posttraumatische Belastungs-Störung, die erst Wochen oder Monate nach dem Trauma auftritt und mit massiven Symptomen wie Angst-Anfällen, Nacherleben des Ereignisses (flashbacks), Schlaf-Störungen, Alpträumen, Suizid-Gedanken, Sucht-Entwicklung und einigem mehr einhergeht. Die Symptome sind jedoch nicht das Problem an sich, sondern sie sind als Bewältigungs-Mechanismen zu verstehen, die der betroffenen Person dazu verhelfen, ein gewisses Maß an Kontrolle über den sonst unkontrollierbaren Belastungs-Zustand zu gewinnen.
- Im Rahmen von Kränkungen sind vor allem jene Traumata von Bedeutung, die das Selbst-Wert-Gefühl des Menschen angreifen.
Zu diesen gehören
 - frühe Zurückweisungen durch Bezugs-Personen im Sinne von „Du wärst besser nicht auf der Welt“,
 - Gewalt-Erfahrungen wie körperliche, sexuelle und emotionale Ausbeutung,
 - Entwertung und Missachtung sowie
 - frühe Trennungen.

Kränkungen und unerfüllte Bedürfnisse

Es sind vier wichtige Bedürfnis-Bereiche zu unterscheiden:

Narzisstische Bedürfnisse nach Selbst-Wert-Erhöhung, Akzeptanz und Bedeutung.
Der Mensch braucht zur Aufrechterhaltung seines Selbst-Wert-Gefühls positive Erfahrungen, das Gefühl, akzeptiert zu werden und Bedeutung für andere Menschen zu besitzen. Wem all dies fehlt, wird sich auf Dauer depressiv und wertlos fühlen.

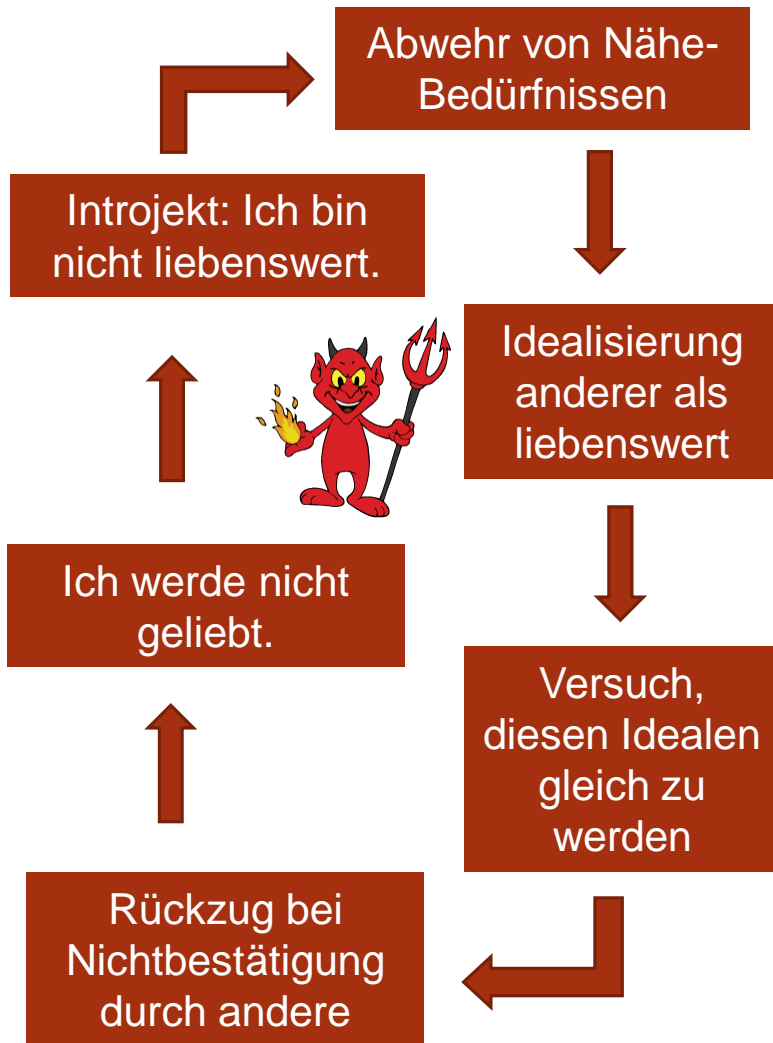
Bindungs-Bedürfnisse nach verlässlichen und solidarischen Beziehungen.
Diese betreffen sowohl Liebes-Beziehungen als auch freundschaftliche Bindungen, die dem Menschen vermitteln, nicht allein zu sein und Unterstützung und Zuneigung zu erhalten. Wem solche Beziehungen fehlen, wird sich ängstlich in Isolation zurückziehen und in Ersatz-Handlungen wie Sucht einen Halt suchen.

Bedürfnisse nach Autonomie, Orientierung und Kontrolle
Sie umfassen die Bedürfnisse nach Selbst-Bestimmung und Selbst-Entwicklung sowie nach Grenzen, Eigenräumen und Einflussnahme. Der Mensch hat das Bedürfnis, eigenständig zu werden und nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Wessen Grenzen nicht beachtet werden, wie das bei Ausbeutungs-Beziehungen der Fall ist, wird nur schwer ein Gefühl für Autonomie entwickeln.

Bedürfnisse nach Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung
Der Mensch hat das grundlegende Bedürfnis, Zustände zu beseitigen, die ihm Unbehagen bereiten. Durch einschränkende Erfahrungen, Introjekte und soziale sowie gesellschaftliche Umstände kann uns dieses angeborene Streben nach Lust-Gewinn verloren gehen oder es kann nur unvollständig entwickelt sein.

Kränkung und Introjekte

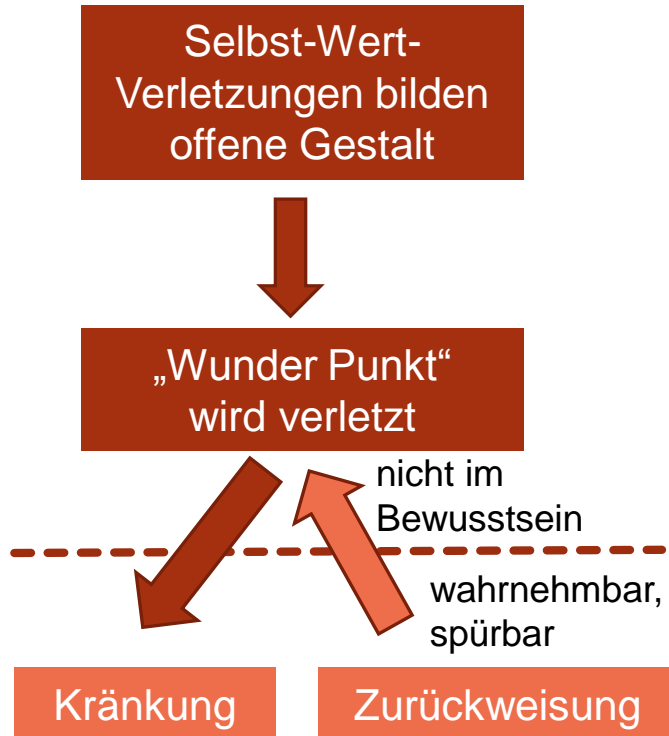
interner Zirkel-Schluss
(Teufels-Kreis)



- Im Zusammenhang mit Kränkungen und Selbst-Wert-Einbußen sind hauptsächlich unser perfektionistischen und abwertenden Introjekte von Interesse:
 - Die perfektionistischen Introjekte zwingen uns, anders zu sein, als wir sind, beispielsweise: „Ich muss mich noch mehr anstrengen.“
 - Die abwertenden Introjekte zementieren unser negatives Selbst-Bild wie: „Ich bin nicht liebenswert.“ „Ich bin nicht gut genug.“
- Rührt nun ein anderer an unserer Unvollkommenheit, dann kränkt uns dies.
- Spricht ein anderer in seiner Kritik aus, dass wir einen Fehler gemacht haben, dann wird das Introjekt aktiviert: „Ich darf keine Fehler machen.“ Wir geraten in einen Konflikt, das wir unseren Anspruch, gut sein zu müssen, nicht erfüllen. Wir werden uns bemühen, unser Versagen zu leugnen oder den Makle wettzumachen. Gekränkt sind wir jedoch auf jeden Fall, da wir unser Ideal nicht erfüllen.

- Perfektionistische Introjekte schützen uns vor der Wahrnehmung unserer Ängste und Bedürfnisse.
Indem wir versuchen, diese Introjekte zu erfüllen, müssen wir unser Defizit nicht spüren und beruhigen wir die abwertenden Introjekte.
- Durch Kränkungen wird eine ganze Reihe unterschiedlicher Ängste ausgelöst, nämlich die Angst vor
 - Wertlosigkeit / Nichtigkeit
 - Abgelehntwerden / Liebes-Verlust
 - Nichtdazugehören / Ausgestoßenwerden
 - Falsch sein und alles falsch machen
 - Sich nicht verlassen können / nicht vertrauen können
 - Sich schuldig machen
 - Nicht genug sein
 - Nicht verstanden werden
 - Verlassen werden (Verlassenheits-Angst)
 - Vernichtungs-Angst / Fragmentierungs-Angst (Angst, auseinander zu fallen)
- Mit Angst zu leben, ist menschlich.
Ohne Angst zu leben, ist unmöglich.
- Wir können lernen, unsere Ängste anzunehmen und sie als Teil unseres Lebens-Schicksals zu verstehen.
Wir können lernen, mit ihnen umzugehen, ohne dass sie uns weiterhin Schaden zufügen.

Der „wunde Punkt“



Offene Gestalten tendieren dazu, sich schließen zu wollen. Wunde Punkte wollen heilen. Kränkungen, die an diese offenen Wunden rühren, können also eine Chance sein, unerledigte Geschichten zu vollenden.

- Aktuelle Kränkungen sind in den meisten Fällen mit früheren verletzenden Erfahrungen verbunden, die das Selbst-Wert-Gefühl angegriffen haben.
- Diese früheren Verletzungen bleiben als so genannte „offene Gestalten“ unabgeschlossen im Unbewussten bestehen.
- Nicht jede offene Gestalt führt zu einer Kränkung, sondern nur jene, die das Selbst-Wert-Gefühl beeinträchtigen.
- Sie bilden den „wunden Punkt“, an dem durch Zurückweisung, Kritik, Ablehnung, nicht nachvollziehbare Grenz-Setzungen, Verlassen- und Ignoriert-Werden die alten, unverarbeiteten Verletzungen aktiviert werden und Kränkungs-Reaktionen auslösen.
- Jeder hat gemäß seiner Lern-Geschichte eine unterschiedliche offene Gestalt als Hintergrund des „wunden Punktes“, die aber nicht mehr im Bewusstsein ist.
- Das Nicht-Erinnern, die kindliche Amnesie erleichtert uns das Weiterleben. Es bleibt aber die Verletzlichkeit durch die nicht verarbeitete frühe Verwundung bestehen.

Große Kränkungen

Alle Zurückweisungen wie

- Fehlinterpretation äußerer Signale
- Kritik
- Unterstellungen
- Ignorieren
- Abwerten bis zur offenen Beschimpfung
- Demütigung
- Ungerechtigkeiten
- Diskriminierung
- Mangelnde Anerkennung, Respektlosigkeit gegenüber unseren Werten
- Verletzung unserer für uns bedeutsamen Werte
- Traumata

Kleine Kränkungen

- Unfreundlichkeiten
- Unhöflichkeiten
- Ironie
- Witzige Anmerkungen
- Belehrungen
- Taktlosigkeiten

Wir haben so viele Gründe,
glücklich zu sein.
Warum wollen wir uns durch
Kränkungen unglücklich machen?

Kränkungen durch Zurückweisungen

- Zurückweisungen umfassen all das, wodurch wir uns nicht bestätigt, angenommen, wertgeschätzt und aufgehoben fühlen und in unserem Selbst-Wert missachtet werden. Zurückweisungen sind Auslöser für Kränkungs-Reaktionen, wenn sie als Entwertung unserer Person, unserer Handlungen oder unserer Bedeutung für einen anderen Menschen erlebt werden.
- Dabei müssen die Zurückweisungen nicht direkt und absichtsvoll erfolgen, indem jemand versucht, einen anderen Menschen bewusst zu verletzen. Es kann sich auch um beiläufige Gesten und Bemerkungen handeln, die gar nicht auf den andern bezogen sind. Solche Zufälligkeiten können zur Zurückweisung werden, wenn die gekränkte Person sie als solche interpretiert und als Minderung des persönlichen Wertes erlebt.
- So gesehen, kann jedwede Reaktion aus der Umwelt Kränkungs-Reaktionen auslösen. Das macht die Situation nicht einfacher, zeigt aber deutlich, wie viel Verantwortung auf Seiten der gekränkten Person liegt. Sie hat in vielen Fällen die Wahl, die Entwertung anzunehmen oder abzuwehren.
 - Bei unbeabsichtigten Kränkungen, bei den die gekränkte Person die Signale missversteht oder als gegen sich gerichtet interpretiert, ist es leichter, von der Verantwortung der Gekränkten zu sprechen.
 - Bei offensichtlichen Angriffen, Abwertungen, Beschimpfungen und Kritik ist das schon etwas schwieriger. Jedoch auch hier gilt: In welchem Ausmaß sich jemand gekränkt fühlt, ist abhängig von der Bedeutung, die er dem Ereignis gibt.
 - Es gibt jedoch auch Verletzungen, die die gekränkte Person nicht abwehren kann, wie z. B. emotionale, körperliche oder sexuelle Ausbeutung oder Folter. Ausbeutung in jeder Form bedeutet eine tiefe Missachtung des Menschen und eine Kränkung der menschlichen Würde.

- Wie wir Kränkungen durch Kritik den Boden bereiten:
 - Wir spüren eine direkte oder unterschwellige Abwertung durch die Kritik.
 - Wir werden vor Dritten kritisiert.
 - Wir fühlen uns pauschal schlecht bewertet im Sinne von:
„Das begreifst du nie.“ „Das machst du ganz falsch.“
 - Die Kritik trifft uns als ganze Person und zementiert unsere Einstellung zu uns selbst, ein Idiot zu sein.
 - Die Kritik trifft uns an einem wunden Punkt, an dem wir unseren Selbst-Wert nicht mehr aufrechterhalten können.
 - Die kritisierende Person präsentiert uns die Lösung und vermittelt damit, sie wisse es besser.
 - Wir spüren mehr Ungeduld bei der anderen Person als Wohlwollen.
 - Es ist uns besonders wichtig, hier und heute und bei dieser Person gut dazustehen.
 - Die unverhohlene Absicht der Kritik ist, uns abzuwerten oder schlecht zu machen.
- In diesen Fällen kann Kritik noch so schön verpackt sein.
Sie führt dennoch mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer Kränkungs-Reaktion.
Je geringer unser Selbst-Wert-Gefühl ist, desto stärker werden wir gekränkt auf Kritik reagieren und desto mehr Mühe haben wir, unsere positiven Seiten noch zu erkennen.
- Da Kritik unangenehm ist, das Selbst-Wert-Gefühl einer Person beeinträchtigen kann und oft mit Kränkungs-Gefühlen verbunden ist, sollten wir achtsam mit Kritik umgehen und sie auf der Basis eines guten Kontaktes zusammen mit positiven Rückmeldungen vermitteln, um unnötige Verletzungen zu vermeiden.

Kränkungen durch das Leben

- Mit dem Gekränktsein durch das Leben ist die Grundhaltung verbunden, nicht anerkennen zu wollen, dass die Gesetzmäßigkeiten des Daseins auch für die eigene Person Geltung haben.
Eine Person ist tief enttäuscht – wodurch auch immer verursacht – von ihrer Existenz und wendet sich vom Leben und seinen „Spiel-Regeln“ oder besser „Lebens-Regeln“ ab.
- Entweder das Leben läuft nach ihren Bedingungen und Regeln oder die Person steigt aus. Ausstiegen kann man über verschiedenen Wege:
 - übermäßiger Alkohol- oder anderer Drogen-Konsum
 - süchtiges Spielen, Arbeiten, Fernsehen, Kiffen
 - grenzenloses Essen, permanentes Erbrechen, Hungern
 - im Internet surfen und kein Ende mehr findenSüchte und grenzenloses Begehren sind eine Art, dem Leben den Rücken zu kehren und sich in seinem Trotz zu vergraben.
- Ausdruck einer tiefen Kränkung und der damit verbundenen Abwendung vom Leben im Sinne von „lieber sich abwenden als wieder gekränkt werden“ kann auch sein:
 - rechthaberisches Verhalten,
 - übermäßiger Stolz im Sinne von Sich-über-andere-Hinwegsetzen und
 - ausbeuterisches Verhalten.
- Die Wende, die Heilung, die Überwindung solcher Lebens-Haltung kann nur dann eintreten, wenn die Person bereit ist,
 - zu den normalen Menschen in das normale Leben von Thron der Besonderheit herabzustiegen,
 - bewusst wahrzunehmen und sich zu entscheiden, zu bestehenden Bedingungen „mitzuspielen“,
 - sich mit den Frustrationen und Kränkungen des Lebens auseinanderzusetzen,
 - durch Bearbeitung der Traumata eine Basis für eine positive Hinwendung zum Leben zu schaffen,
 - sich nicht nur etwas schenken zu lassen,
 - sondern auch Anstrengungen für etwas auf sich zu nehmen.Wer mit sich und der Welt zufrieden ist, hat keinen Grund mehr, sich und das Leben abzuwerten.

Kränkungen der Menschen und der Menschheit

- **Heliozentrisches Welt-Bild:** Die Vorstellung von Kopernikus, dass die Erde sich um die Sonne dreht, zerstörte die Illusion der Menschen, die Erde sei das Zentrum des Universums und der Mensch sei Mittelpunkt und Maß aller Dinge.
- **Abstammungs-Lehre:** Darwin entthronte mit seiner Abstammungs-Lehre die Menschheit als Krone der Schöpfung und gab ihr den Platz neben den Primaten.
- **Unbewusstes:** Freud nahm den Menschen die Illusion, alles Verhalten kontrollieren zu können, indem er ihm ein Unbewusstes und Triebe zuschrieb, die sein Fühlen, Denken und Handeln im großen Maße beeinflussen.
- **Leibbezug:** Merleau-Ponty und die Neurobiologie stellen das Welt-Bild von Descartes infrage, dass der Mensch sein Denken sei. Denken ist immer leibgebunden.
- **Künstliche Intelligenz:** Rechner (Computer) sind in vielen Bereichen menschlichen Denkens schneller und zuverlässiger als Menschen, so dass sich die Frage auftut, ob Geist etwas exklusiv Menschliches sei.
- **Krankheit und Sterblichkeit:** Menschen sind gekränkt, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden, die sie nicht akzeptieren wollen. Auf diese Weise werden Krankheit, Alter und Tod als Einschränkungen und Kränkungen erlebt. Wir müssen uns von der lieb gewordenen Vorstellung verabschieden, permanent geistig und körperlich unversehrt und fit zu bleiben sowie aufgrund unserer Endlichkeit von schier grenzenlosen Möglichkeiten der Lebens-Gestaltung.
- **Festlegung durch Herkunft:** Es kränkt es, feststellen zu müssen, dass und wie sehr wir durch die Bedingungen unserer Kultur und unserer Herkunfts-Familie in unseren Möglichkeiten und freien Entscheidungen eingeschränkt sind.

Kränkungs-Reaktionen (KR)

- Phasen der Kränkungs-Reaktion
- Kränkungs-Wut 1
- Kränkungs-Wut 2
- Kränkungs-Reaktion: Verspannung
- Kränkung und Depression

Phasen der Kränkungs-Reaktion

1. **Phase:** akute Kränkungs-Reaktion

Die akute Phase der Kränkung in der ersten Stunde nach dem auslösenden Ereignis ist die Phase des ersten Schocks, in der noch kein zielgerichtetes Verhalten erfolgt.

Sie ist gekennzeichnet durch

- ▶ das Gefühl zutiefst verletzt, entwertet, zurückgewiesen und abgelehnt worden zu sein,
- ▶ gefolgt von ungerichteter kalter Wut und lähmender Ohnmacht,
- ▶ eingeschränkte Denk-Funktionen,
- ▶ Dialoge mit sich selbst in Ich-Form,
- ▶ Körpersensationen im Bauch-, Herz- und Kopf-Bereich und eingeschränkte psychische Energie.

2. **Phase:** Kränkungs-Zustand

Im Kränkungs-Zustand spüren die Gekränkten hauptsächlich Wut, Ärger, Verzweiflung und Enttäuschung, verbunden mit Verlassenheits- und Versagens-Angst. Diese Phase kann 24 Stunden bis eine Woche andauern, manchmal auch länger. Das Denken ist von Extremen geprägt, die sich in Worten wie „immer“, „alles“, „nie mehr“ und „total“ äußern.

Die Gefahr ist groß, im Kränkungs-Zustand mit Rückzug, Groll und Verachtung für die kränkende Person und möglicherweise auch für sich selbst zu verharren. Diese Art von Stabilisierung kostet die Beziehung zu sich selbst, weil die hinter der Kränkung liegenden Gefühlen und Bedürfnisse verleugnet werden, und zum Gegenüber, weil die schambesetzten Wünsche nach Zuneigung nicht gespürt werden dürfen, um keine weitere Kränkung zu riskieren.

3. **Phase:** Bewältigung der Kränkung

Schritte aus der der Kränkung heraus sind unter anderen,

- ▶ den inneren Stolz im Sinne von Überheblichkeit zu überwinden und durch die Überzeugung zu ersetzen, dass das Eingeständnis von Verletzlichkeit und Bedürfnissen keine Schwäche ist,
- ▶ das innere Verlassen, die Distanzierung von der Kränkungs-Situation, um den Kontakt zu sich selbst wiederzufinden,
- ▶ sich nicht über die kränkende Person zu stellen, sondern auf dieselbe Stufe zu treten, nachzugeben, das verbohrt, rechthaberische Denken aufzugeben und auf die kränkende Person zuzugehen, Frieden zu schließen, sich zu versöhnen, aus der Isolation der Kränkung in die Lebendigkeit des Kontaktes zu wechseln.

Kränkungs-Wut 1

- Als Reaktionen auf Kränkungen erleben wir neben Verletzung und Scham auch Gefühle von Wut, Rache und Trotz.
Dabei haben wir es selten mit einer angemessenen Wut zu tun, da die Kränkungs-Wut übermäßig heftig ist und deshalb dem Ereignis oft nicht entspricht.
- Die kränkende Person wird in der Kränkungs-Wut von der gekränkten Person vollständig abgelehnt, als wäre sie ein restlos „böser“ Mensch.
- Der freie Ausdruck dieser Kränkungs-Wut bringt keine Erlösung, höchstens eine Entlastung von dem großen inneren Druck. Das liegt daran, dass diese Form Der Wut mit Verachtung gepaart ist und sich darauf richtet, die Macht über die kränkende Person zu erringen.
- Zu dieser Kränkungs-Wut gehören eine hohe Destruktivität, Kälte und Gnadenlosigkeit.
- Kränkungs-Wut löst das bestehende Problem nicht, sondern zerstört die Beziehung zum Gegenüber.
Die gekränkte Person will in ihrer Enttäuschung die kränkende Person verletzen, sie treffen, ihr so viel Schmerz zufügen, wie sie – früher – selbst erlitten hat.
Der Gedanke an Rache verschafft der gekränkten Person das Gefühl, die Kontrolle über die Situation und sein gegenüber zurückzugewinnen.
Rache macht Menschen handlungsfähig und führt aus der Kränkungs- und Beschämungs-Starre heraus.
- Indem die kränkende Person zur schuldigen gestempelt wird, entlastet sich die gekränkte Person von aller Verantwortung und rechtfertigt damit ihre Wut und das, was sie der anderen Person antut.

Kränkungs-Wut 2

- Häufig wird der Kränkungs-Schmerz durch Kränkungs-Wut verdeckt oder er wird verdrängt und überspielt.
In Kränkungs-Situationen ist meist nur die Wut nach außen hin wahrnehmbar, wogegen der Schmerz in der Regel verborgen bleibt, jedoch die Wut von innen her füttert.
- Der Schmerz der Verletzung kann aber auch durch die Wendung nach innen maskiert werden, denn nicht jeder Mensch drückt seine Wut aus. Es gibt Menschen, die sich nach Kränkungen zurückziehen und die Wut gegen die eigene Person richten.
- In der Wut des narzisstisch Gestörten äußern sich zwei Strebungen:
 1. Wut ist die Abwehr der äußeren Gefahr in Form von Zurückweisung, Abgrenzung oder Angriff.
Die Wut schützt in ihrer Abgrenzungs-Funktion vor weiterer Verletzung und führt aus der Ohnmacht und Erstarrung heraus.
Wut maskiert den Schmerz, verhindert Kontakt und damit mögliche neue Kränkungen.
Die Botschaft heißt: „Komm mir nicht zu nahe. Ich hasse dich.“
 2. Wut ist im Zusammenhang mit Selbst-Wert-Verletzungen zugleich ein Schrei nach Nähe, eine Verlassenheits-Gebärde, die den Schmerz und die Verletzung der Zurückweisung ausdrückt.
In diesem Sinne ruft sie nach dem anderen und seiner Nähe: „Komm in die Nähe. Ich brauche dich.“
Die Wut ist das Zeichen für das tiefe Bedürfnis und eine unerfüllte Sehnsucht nach Angenommensein und Zuwendung.
Gerade die Gewalt ihrer Enttäuschung und ihrer Wut zeigt, wie tief ihre Sehnsüchte sind.

Kränkung-Reaktion: Verspannung

Kränkungen gehen nicht spurlos an uns und unserem Körper vorüber, sondern materialisieren sich als Verspannungen oder sogar als Krankheiten. **Experiment:**

Bitte stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich durch Zurückweisung, Kritik, Ablehnung, eine Bemerkung oder irgendeinen widrigen Umstand gekränkt fühlen.

Dieses Erlebnis kann erst vor kurzem passiert sein oder schon lange zurückliegen.

Versuchen Sie sich nun ganz darauf zu konzentrieren:

- Wann war das? Wie alt waren Sie? Wo waren Sie?
- Von wem fühlten sie sich gekränkt? Waren andere dabei?
- Wie ging die Situation aus? Wie gestaltete sich danach die Beziehung zum Kränkenden?

Versuchen Sie, sich die Situation so lebendig wie möglich zu vergegenwärtigen und das Gefühl der Gekränktheit wieder zu erleben.

Achten Sie nun auf Ihren Körper und spüren Sie, wie Ihr Körper auf die Kränkung reagiert. Fragen Sie Ihren Körper, was er zu dieser Erinnerung sagt. Nehmen Sie Ihre körperlichen Reaktionen wahr.:

- Wie sitzen Sie – entspannt oder verkrampft? Welche Muskeln spannen Sie an? Wo halten Sie körperlich fest? Wo tut es weh?
- Wie geht Ihr Atem: flach und oberflächlich oder tief?

Nun verstärken Sie diese körperliche Haltung ganz intensiv, um das Erleben zu intensivieren.

- Welche Organe, Muskeln und Gliedmaßen sind vor allem betroffen, müssen am meisten festhalten?
- Wo spüren Sie welche Empfindungen, vielleicht sogar Gefühle?

Wenn sie deutlich Ihre körperlichen Verspannungen und Ihre Gefühle gespürt haben, entspannen Sie sich wieder. Nehmen Sie den Unterschied wahr und achten Sie auf Ihren Atem.

Mögliche körperliche Reaktionen bei Kränkungen:

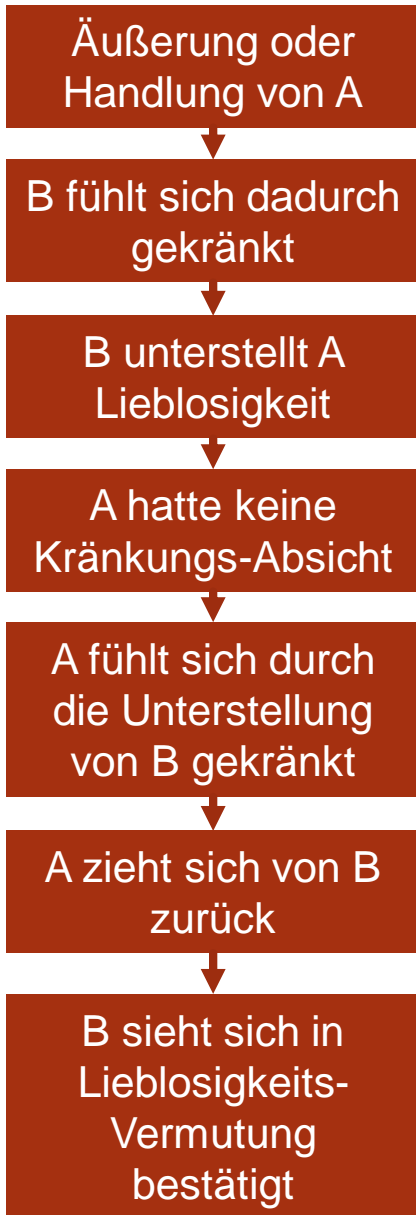
- Verlangsamung oder Anhalten des Atems, spürbar als Druck auf der Brust
- Anspannung im Rücken, Nacken und in den Gliedmaßen
- Hochziehen der Schultern
- Zusammenziehen des Magens oder zittern im Magen als möglichen Ausdruck von Angst
- Starrer Blick
- Herz-Schmerzen mit Zusammenziehen des Brust-Korbs
- Kloß im Hals, der Ärger oder Traurigkeit anzeigen könnte

- Es gibt Parallelen zwischen Depression und Kränkung.
- In beiden Fällen laufen ähnliche Prozesse ab wie beispielsweise
 - das Persönlichnehmen,
 - die Selbst-Abwertung,
 - negative Erwartungen,
 - Rückzug und
 - Suizid-Gedanken.
- Die Depression wird als chronifizierte Kränkung verstanden, bei der ausreichende Bewältigungs-Strategien fehlen, die in der Kränkungs-Reaktion vorhanden sind.
Vereinfacht heißt das, dass die gekränkte Person mit der Kränkung umgehen kann, z. B. indem sie ihr Gegenüber abwertet, die depressive Person dagegen in einem Teufels-Kreis aus negativen Gedanken gefangen bleibt.
- Häufig ist mit der Depression auch ein unterdrückter Schmerz verbunden, der zu einer inneren Versteinerung führen kann. Weder sind die Personen traurig noch wütend noch können sie sich freuen.
- Im Widererleben des Schmerzes kann die Person einen neuen Zugang zu sich finden und sich dadurch vielleicht einen Weg aus der Depression, ihrer chronifizierten Kränkung, eröffnen.

Kränkungen als Beziehungs-Geschehen (KBG)

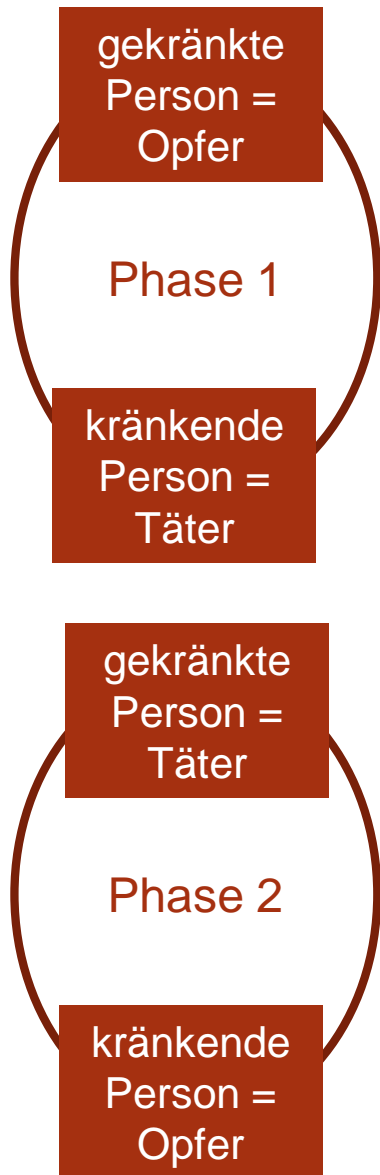
- Kränkende und Gekränkte
- Opfer-Täter-Spiel
- Reinszenierung in Partnerschaften
- Kränkungen, Neid, Eifersucht und Rivalität 1
- Kränkungen, Neid, Eifersucht und Rivalität 2

Kränkende (A) und Gekränkte (B)



- Alles wirkliche Leben ist Begegnung, ohne die der Mensch nicht leben kann.
Unser Leben findet in und durch Beziehungen statt, da wir von Anbeginn unserer irdischen Existenz auf andere Menschen angewiesen sind.
- Das Phänomen der Kränkung ist ein relationales, ein Beziehungs-Geschehen, bei dem ein Mensch im Austausch mit anderen Menschen und seiner Mitwelt steht.
 - Um gekränkt zu werden, bedarf es eines Kränkenden, der die Kränkungs-Reaktion im anderen auslöst.
 - Umgekehrt gibt es einen Kränkenden nur, wenn es einen Gekränkten gibt, bei dem die Kränkung durch die Vermutung entsteht, dass sein Gegenüber kein Verständnis für ihn hat oder dass die andere Person einen Vertrauens-Bruch begangen hat.Auf diese Weise sind beide voneinander abhängig und aufeinander angewiesen.
Eine unheilvolle Allianz, die in der Regel mit Beziehungs-Abbruch endet.
- Gekränkte werden selbst zu Kränkenden, wenn sie dem anderen Lieblosigkeit unterstellen, obwohl es nicht dessen Absicht war zu verletzen. Gekränkt zieht sich die Person zurück und beweist dadurch die Vermutung: Er mag mich nicht mehr.

Opfer-Täter-Spiel



- **Psychologisches Spiel** bedeutet, dass die Partner nicht direkt ansprechen, was sie bewegt, was sie brauchen und vom anderen wollen, sondern sich stattdessen hinter bestimmten Rollen verstecken.
- Ein so genanntes **psychologisches**, also nicht reales **Opfer** definiert sich als machtlos und dem psychologischen Täter unterlegen, auch wenn es gar nicht so schwach und hilflos ist, wie es sich gibt. Es ist mehr eine **Zuschreibung**, die es sich innerhalb der „Spiels“ gibt.
- Die **Kränkungs-Situation ist ein psychologisches Spiel**, das sich die gekränkte Person als Opfer definiert, was die kränkenden Person zum Täter stempelt. So müssen die wirklichen Bedürfnisse, Anliegen, Wünsche und Gefühle der beiden nicht ausgedrückt werden. Das gekränkte Opfer kämpft um sein Recht und seine Ehre und wird auf diese Weise zum Täter. Die kränkende Person ihrerseits fühlt sich schuldig und minderwertig und stempelt sich so zum Opfer.
- **Die Triebfeder dieses Opfer-Täter-Spiels ist der Wunsch nach Macht und Kontrolle über den anderen.** Auch wenn Kontrolle ein Grundbedürfnis des Menschen ist, kann sie für die Beziehung den Partner eine große Belastung werden. Bedeutet Kontrolle nämlich nicht Einfluss-Möglichkeit, sondern Einengung des Lebens-Raumes des andern und die Erwartung seiner teilweisen oder vollständigen Unterwerfung, dann kommt es zwangsläufig zu Macht-Kämpfen sowie gegenseitigen Verletzungen und Entwertungen.

Reinszenierung in Partnerschaften

- Beide fühlen sich gekränkt in ihrem Wert und in ihrer Bedeutung für den anderen. Ihr Bedürfnis nach Liebe, Respekt, Zuwendung und Anerkennung blieb unerfüllt. Die Auflösung einer solchen Verstrickung gelingt nur durch die Übernahme der Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle.
- Viele Beziehungen werden an solcherlei Missverständnissen zerbrochen sein, deren Ursache unsere unflexiblen Erwartungen und unser Anspruch auf Erfüllung sind.
- Kränkungen geschehen leichter, wenn die Kränkungs-Themen beider Beteiligten zusammenpassen.
- Obwohl Menschen „eigentlich“ eine neue und positive Erfahrung im Kontakt machen möchten, bekommen sie es immer wieder hin, dieselben Kränkungen und Verletzungen zu erleben, die sie in ihrer Kindheit und in früheren Beziehungen erlebt haben.
Das ist die direkte Folge der unfertigen Geschichten, die sich wie in einem „Wiederholungs-Zwang“ immer wieder reinszenieren, um abgeschlossen zu werden.
- Kränken und Gekränktwerden sind im Wesentlichen ein spiegelbildliches Geschehen, da beim Kränkenden meist ähnliche Reaktionen ausgelöst werden wie beim Gekränkten.
Allerdings setzt dies eine Sensibilität für Kränkungen beim Kränkenden voraus. Je kränkbarer er ist, desto heftiger wird er auf die Tatsache reagieren, dass er jemand anderen gekränkt hat.
Auch die kränkende Person reagiert mit einem Selbst-Wert-Einbruch, da sie sich sozial unfähig fühlt und sich Vorwürfe macht, die andere Person gekränkt zu haben.

- Neid, Eifersucht und Rivalität spielen im Zusammenhang mit Kränkungen eine große Rolle.
- **Neid** bezieht sich auf das, was wir nicht haben und was uns attraktiv erscheint. Neidisch sind wir auf das, was andere besitzen, tun und erleben.
- Die eigenen unerfüllten Wünsche kehren sich in dem Moment in Neid, wenn wir sie bei anderen erfüllt sehen und sie uns selbst nicht eingestehen oder sogar verleugnen.
- Der Schwerpunkt beim Neid liegt auf den unerfüllten Wünschen und Bedürfnissen. Neid kann jedoch darüber hinaus wie eine Selbst-Kränkung wirken, wenn wir uns für das, was wir nicht haben, abwerten.
- Dadurch, dass wir uns mit anderen vergleichen, die mehr besitzen, klüger sind, bessere Jobs haben oder mehr Erfolge aufweisen, schneiden wir schlechter ab und sind daher weniger wert.
- Dann sind wir nicht nur neidisch, sondern narzisstisch gekränkt und in unserem Selbst-Wert-Gefühl verletzt.
- Neid basiert vorwiegend auf unerfüllten Wünschen und wird, wenn überhaupt, erst im zweiten Schritt eine Selbst-Kränkung.
- Erst in dem Moment, in dem wir den Mut haben, unseren Neid auszusprechen und herauszufinden, welche Wünsche wir haben, können wir unseren Neid überwinden.

- **Eifersucht** ist nicht etwas, was von außen kommt oder das anderen einem antun. Sie ist eine gewählte Reaktion auf das Verhalten eines anderen Menschen.
- Eifersucht besitzt neben seinen negativen Eigenschaften zugleich ein beziehungsstiftendes Motiv, denn sie entspringt dem Wunsch, die Liebe des Partners zu erhalten.
- Der Kern der Eifersucht ist der Gedanke an den Verlust der Liebe des Partners oder der Partnerin, der aber mit größerer Wahrscheinlichkeit eintreten wird, je eifersüchtiger man selbst ist. Auf diese Weise wird Eifersucht vom „Kind der Liebe“ zum „Feind der Liebe“.
- Eifersucht beruht primär auf der Bedrohung des Selbst-Wert-Gefühls. Indem wir glauben, nicht mehr die Nummer eins beim andern zu sein, jemand oder etwas anders anscheinend wichtiger wird als wir, sind wir auf die andere Person oder Sache eifersüchtig.
So gesehen, ist Eifersucht ein spezieller Fall von Kränkungs-Reaktion. Alles, was uns die begehrte Person entzieht, wird Objekt der Eifersucht und Anlass zur Kränkung, weil es uns vorgezogen wird.
- Es ist weder möglich noch sinnvoll, Neid, Eifersucht und Rivalität auszurotten, denn sie gehören zu unserem Leben.
Leiden wir jedoch unter diesen Gefühlen zu sehr, dann sollten wir mit diesen Gefühlen anders umgehen lernen. Das geschieht über den Weg der Bewusstmachung, des Eingestehens, der Verantwortungs-Übernahme und der Äußerung neidvoller, eifersüchtiger, konkurrierender und rivalisierender Gedanken und Gefühle.

Transformation von Kränkungs-Reaktionen (TKR)

- Sich aus der Kränkung heraus bewegen wollen
- Entscheidung für Wahl-Freiheit
- Wunde Punkte erkennen und anerkennen
- Kränkung hinter Kränkung bewusst machen
- Mitgefühl mit dem Kränkenden
- Trauern und Distanzierung
- Als autonome Person in Kontakt bleiben
- Mut zur Geduld mit sich selbst
- Authentizität und Selbst-Wert-Gefühl
- Hoffnung und Gelassenheit

Sich aus der Kränkung heraus bewegen wollen TKR

- Das Ziel der Entwicklungs-Begleitung bei Kränkungs-Reaktionen ist nicht, Kränkungen ein für alle Mal auszuschließen, sondern die Flexibilität, die Beweglichkeit im Umgang damit zu erhöhen und zu mehr Entscheidungs-Freiheit beizutragen.
- Diese Flexibilität beinhaltet ein selbstverantwortliches Verhalten als aktive Entscheidung, nicht in das beleidigte Gekränktsein zu gehen und aus den kindlichen Gefühlen der Verletztheit heraus zu reagieren, sondern sich konstruktiv auf die anderen zu beziehen und erwachsen zu handeln.
- Kränkung, Beleidigtsein, Groll, Trotz und Opfer-Haltung sind starre seelische Haltungen des Menschen.
In diesen Zuständen ist ein Mensch erstarrt und weit entfernt von jeder positiven Begegnung und ohne Anschluss an eine erneuernde Kraft.
Diese schöpft er allein aus seiner Entscheidung, sich zu bewegen – und zwar sowohl körperlich also auch seelisch.
- Überwindung von Kränkungen und Kränkbarkeit hat also immer etwas mit Entscheidung und Bewegung zu tun:
 - mit der Entscheidung, eine andere Position einnehmen zu wollen, und einer inneren Bewegung in den Perspektiv-Wechsel hinein, um so aus einem veränderten Blick-Winkel auf das kränkende Ereignis zu schauen,
 - mit der Bewegung aus der kränkenden Situation in die Distanz und
 - mit der Bewegung aus der Isolation und den Kontakt zurück.
- Die körperliche Bewegung setzt zugleich eine seelische Bewegung in Gang, die ebenfalls zur Verarbeitung der Kränkungs-Erfahrung erforderlich ist.

Entscheidung für Wahl-Freiheit

- Wer sich in der Kränkung dafür entscheidet, sich vom anderen abzuwenden und ihn zu verachten, hat ebenso die Wahl, im Kontakt zu bleiben und den andern zu achten. Auf diesen Wahl-Möglichkeiten beruht der Ausweg aus Kränkungen.
Wir haben immer die Wahl, auch wenn sie uns im Moment nicht zugänglich ist.
- Ziel der Entwicklungs-Begleitung bei Kränkungen kann nicht deren vollständige Überwindung sein, da ***sie immer zu unserem Leben gehören, sondern einen anderen Umgang mit Kränkungen zu finden***, der weniger zerstörerisch für uns und andere ist.
- Wir sind zumeist Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert, sondern wir gestalten sie aktiv mit. In unserem Alltag begegnen wir vielen Ereignissen, die wir als gegen uns gerichtet erleben können.
- Es gibt durchaus vorsätzliche Verletzungen, die uns jemand bewusst zufügt und die uns kränken sollen. Doch auch in diesen Fällen haben wir zumeist die Wahl, ob wir die Entwertung und Verletzung zulassen oder ob wir sie abwehren.
- Wenn wir etwas persönlich nehmen, dann in der Regel nur das Negative. Um die Kränkung zu vermeiden, müssen beide aufhören, das Verhalten des anderen persönlich zu nehmen und stattdessen Verantwortung für sich selbst übernehmen.
- Das Positive ignorieren wir oder schreiben es den anderen, dem Glück oder dem Zufall zu. Dadurch zementieren wir unser negatives Selbst-Bild, statt uns am Lächeln eines anderen zu erfreuen und das Lob als Anerkennung zu würdigen.
Ein Kompliment zurückzuweisen, bedeutet, sich selbst zurückzuweisen.
Kränkungen zu überwinden hieße in diesem Zusammenhang, unsere Fähigkeit, etwas persönlich zu nehmen, auf die positiven Zeichen der Mitwelt zu beziehen, die unser Selbst-Wert-Gefühl stärken.

- Hinter aktuellen Kränkungen stehen häufig frühe (primäre) Kränkungen aus der Kindheit.
Heutige Kränkungen aktivieren die wunden Punkte von damals, also die mit den primären Kränkungen zusammenhängenden Introjekte, Ängste und unbefriedigten Bedürfnisse.
- Je weniger Bewusstheit ein Mensch über seine wunden Punkte hat, desto weniger wird er verstehen, warum ein Ereignis ihn so tief verletzte.
- Die klärende und lösende Arbeit an den frühen Introjekten, an der unhinterfragten Übernahme von Geboten und Verboten aus der Herkunftskultur und der Herkunftsfamilie und den damit verbundenen Ängsten Tabus und unbefriedigten Bedürfnissen hat zum Ziel, die einst abgespalteten Gefühle und Persönlichkeits-Anteile wieder bewusst zu machen und zu integrieren.
- Das verbesserte Verständnis und die Bewusstheit alter Verletzungen und aktueller Verwundbarkeiten helfen, besser mit Kränkungen fertig zu werden.
- Die Bewusstmachung des jeweils persönlichen Themas hinter den aktuellen Kränkungen schafft die Basis, sowohl die primären als auch die aktuellen Kränkungen zu bearbeiten und unsere Kränkungs-Bereitschaft zu reduzieren.





- Reduzierung der Kränkungs-Bereitschaft geschieht über die Veränderung der kränkungsbedingten Introjekte mit dem Ziel, die nicht verdauten und einengenden Verbote und Anweisungen aufzulösen.

Wir haben es immer in der Hand, ob wir den alten einengenden Introjekten folgen oder ob wir sie überwinden, denn Introjekte sind Handlungen, „mentales Verhalten“ und keine Gegenstände.

- Sie werden vom Individuum aktiv beibehalten und weitergeführt oder man entscheidet sich für eine Veränderung in Richtung auf mehr Wahl-Freiheit.

Die Arbeit an den Introjekten geht in die frühe Geschichte der Personen zurück, weil sich Introjekte in der Regel früh bilden und mit Kindheits-Erfahrungen verbunden sind.

- Ein wesentlicher Schritt zur Veränderung der Introjekte ist, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. Es gilt, unser abgelehntes, verletztes inneres Kind, also den Teil, der früher nicht angenommen und geliebt wurde, endlich anzunehmen und zu lieben.
- Durch Mitgefühl und die Veränderung der Introjekte leiten wir eine Selbst-Entwicklung ein, die unsere Ich-Grenzen erweitert, was heißt, dass wir unsere gewohnten Handlungs-Muster verlassen und bereit sind, neue und andere Erfahrungen zuzulassen.

- ▶ Durch Mitgefühl und Verständnis können wir den engen, teilweise selbstgefälligen Kränkungs-Horizont weiten und unseren Blick auch auf die andere Person richten, dies als Voraussetzung für Versöhnung, die da beginnt, wo wir aufhören, die andere Person abzuwerten, so dass eine emotionale Berührung zwischen uns stattfinden kann.
- ▶ Ein Schlüssel-Wort zur Überwindung von Kränkung und Kränkbarkeit ist das Mitgefühl für den Kränkenden.
Jedoch erscheint Mitgefühl bei Kränkungen zu üben wie eine „verkehrte“ Sicht auf das Kränkungs-Ereignis.
Wenn wir jedoch „verkehrt“ nicht mit „falsch“ übersetzen, sondern mit „umgekehrt“ oder „anders“, dann ist die „verkehrte“ Sicht wirklich ein Weg zur Überwindung von Kränkung.
- ▶ Statt sich gleich bei einer Kritik zu rechtfertigen, nach einer vermeintlichen Verletzung zurückzuschlagen und mit der kränkenden Person in kalter Kränkungs-Wut zu brechen, können wir der Person zuhören. Sie kann uns erklären, wie sie die Situation sieht und warum sie sich so und nicht anders verhalten hat.
Auch wenn wir ihre Sicht nicht teilen, kann unser Verständnis doch einen Wandel unserer Gefühle bewirken.
- ▶ Verständnis und Mitgefühl bedeuten nicht, dass wir uns nicht über die Verletzung ärgern oder uns nicht wehren dürfen, sondern dass wir uns wieder für den uns wichtigen anderen öffnen.
Auch wir werden in der Haltung des Mitgefühls weniger heftig reagieren und die kränkende Person weiterhin wertschätzen können.
Genau das ist das Gegenteil von dem, was wir in Kränkungs-Wut tun.

- ▶ Trauern heißt, den Verlust oder den Schicksal-Schlag als Realität anzuerkennen sowie den damit verbundenen Schmerz und die Verzweiflung zu spüren und auszudrücken. Als Ergebnis des Trauer-Prozesses kann ein neuer Selbst- und Welt-Bezug entstehen. Die Sicht wird wieder auf das Leben mit seinen Möglichkeiten gerichtet. Es wird nicht mehr alles unter dem Blickwinkel der Einschränkung betrachtet. Die Assimilation der Erfahrungen aus dem Trauer-Prozess bereichert die Persönlichkeit und schafft neue Möglichkeiten, mit der veränderten Situation umzugehen.
- ▶ Ein Weg aus der Gekränktheit heißt: Distanz statt Beziehungs-Abbruch. Wir können unsere konstruktive Wut zur Abgrenzung vom anderen nutzen und müssen uns nicht von übermächtigen Gefühlen leiten lassen, die ihren Ursprung zumeist in Kindheits-Verletzungen haben, deren Schmerzen durch aktuelle Kränkungen reaktiviert werden. Distanz ist der innere oder äußere Rückzug aus der Kränkungs-Situation ohne Abbruch des Kontakts. Distanz bedeutet so viel wie eine Auszeit von dem Geschehen, das jemanden im Moment überfordert, aber die Rückkehr einschließt. Distanz bedeutet in diesem Zusammenhang,
 - ▶ sich zurückzuziehen,
 - ▶ die Situation von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten,
 - ▶ versuchen zu verstehen, was gerade passiert, und
 - ▶ die Gefühle auf ein angemessenes Niveau zu reduzieren.

Als autonome Person im Kontakt bleiben

- Der Schlüssel dazu, sich als gekränkte Person nicht in Groll, Minderwertigkeit und Selbst-Abwertung zurückzuziehen, ist der Kontakt zur tatsächlich oder vermeintlich kränkenden Person: Wenn wir im Kontakt mit der anderen Person bleiben, haben wir kaum eine Chance, in Selbst-Mitleid oder Verachtung zu verfallen.
- Zerreißen wir nicht das innere Band zur anderen Person, dann sind wir gezwungen, verantwortlich zu handeln.
Das bedeutet, sich nicht in die individuelle Kränkung zurückzuziehen, sondern zu versuchen, das Problem zusammen mit der anderen Person zu lösen.
Statt der Kränkungs-Reaktion, die sonst alles überlagert, spüren wir dann unsere Gefühle als Verletzung, Trauer, Wut und Angst sowie unsere Bedürfnisse.
- Indem wir im Kontakt mit der anderen Person aussprechen können, was uns verletzt hat, und wir möglicherweise das von ihr bekommen, was wir brauchen, zum Beispiel Anerkennung nach Kritik oder Zuneigung nach Zurückweisung, eröffnen wir uns einen Weg aus der Verletzung heraus.
- Indem wir Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse übernehmen, tun wir es auch für die Beziehung.
So werden wir gleichwertige Partner, statt in der Kränkung die subjektive Rolle der unterlegenen Person und des Opfers einzunehmen.
- Das bedeutet auch, sich als getrennte Menschen wahrzunehmen, die unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen haben und diese auch leben dürfen.
Ein konstruktiver Kontakt bedeutet, die Konfluenz, die Verstrickung in Gleichheits-Illusionen aufzulösen. Nur in der Unabhängigkeit ist Kränkbarkeit zu überwinden, weil dann der Partner nicht für das eigene Wohlbefinden verantwortlich gemacht wird.

- Kränkbarkeit bedeutet, vielen Ereignissen eine entwertende und kränkende Bedeutung zuzuschreiben. Die Reduzierung von Kränkbarkeit hänge demnach mit der Veränderung der Bedeutungs-Zuschreibung zusammen.
Gerade durch die Personen, die uns am meisten bedeuten, können wir uns am tiefsten gekränkt fühlen.
- Die Entscheidung, nicht im Kränkungs-Gefühl zu bleiben, sondern mutig in einen konstruktiven Kontakt mit dafür offenen Menschen zu gehen, nimmt uns niemand ab.
Wir müssen diese Entscheidung selbst fällen.
Tun wir das nicht, so wendet sich vielleicht die andere Person – ebenfalls auch ihre besondere Art mit ihrer besonderen Kränkungs-Geschichte gekränkt durch unser zurückweisendes Verhalten – verärgert von uns ab und wir bleiben allein zurück.
- Es bedarf häufig mehrerer Kränkungs- und Klärungs-Erfahrungen, um zu lernen, die alten Haltungen zu überwinden und zu einer neuen Einstellung, zu weniger Kränkbarkeit zu gelangen
Am wunden Punkt fühlt es sich lange so an, als hätte sich nichts geändert.
Doch jede neue Erfahrung verändert uns: Neben den alten Ängsten entsteht Neues in uns. Wir spüren noch das alte Leid und es ist etwas Neues in uns gewachsen.
Mit der Zeit wird das Neue vertraut und selbstverständlich: „Wie konnte ich früher nur...?“
Auf einmal bemerken wir, dass wir in einer bestimmten Situation nicht mehr – wie früher üblich – gekränkt reagieren.
Dann wissen wir, dass sich unsere Selbst-Funktionen und unsere Ich-Grenzen erweitert haben.

Minderwertigkeit

Authentizität

Grandiosität

- Unser Authentizität bewirkt, dass wir Dinge anders sehen können und Begebenheiten anders interpretieren können als aus dem Zustand der Minderwertigkeit oder Grandiosität heraus
- Wenn unsere Erwartungen und Ideale an uns, an andere und an die Welt angemessen, das heißt potenziell erfüllbar ausfallen, werden sie
 - einerseits zur Quelle unserer Zufriedenheit und unseres positiven Selbst-Wert-Gefühls,
 - andererseits machen sie uns weniger kränkbar und verhindern so unnötige Kränkungen.
- Weder müssen wir uns abwerten, etwas Unerreichbares nicht geschafft zu haben (Selbst-Kränkung), noch müssen wir uns von anderen und der Welt zurückgewiesen fühlen, weil wir zu viel von ihnen erwartet haben und nun gekränkt sind, da wir es nicht bekommen.
- Mit Hilfe des authentischen Kontakts zu uns selbst können wir Kritik, Zurückweisung und Ablehnung anders verarbeiten.
Wir müssen nicht alles persönlich auf uns beziehen, was von außen kommt, noch müssen wir es als unser Verschulden oder Versagen interpretieren.
 - Wir können unterscheiden zwischen uns und dem anderen, zwischen unserer Verantwortung und der des anderen.
 - Wir müssen unsererseits Kritik nicht widerspruchslos hinnehmen und uns in Minderwertigkeit und Selbst-Abwertung zurückziehen, weil Kritik immer mit beiden Personen zu tun hat. Stattdessen können wir in eine eventuell fruchtbare Auseinandersetzung mit dem anderen eintreten.

Hoffnung und Gelassenheit

Macht und Kontrolle



Gelassenheit

+

Hoffnung



Erwartung

- **Hoffnung** ist der Gegenpol zur **Erwartung**.
Gelassenheit ist der Gegenpol von **Macht und Kontrolle**.
Beide, Hoffnung und Gelassenheit, stehen im Zusammenhang mit einander.
- **Erwartungen** beinhalten den Anspruch auf Erfüllung, die häufig sogar keinen Aufschub duldet.
Die Folge unerfüllter Erwartungen ist Enttäuschung und Kränkung ist enttäuschte Erwartung.
- **Hoffnung** dagegen lässt mehr Raum, ist geduldiger und hat keine momentane Dringlichkeit. In Hoffnung liegt nicht der Anspruch auf Befriedigung, sondern Wunsch und Vertrauen, dass wir bekommen, was wir brauchen. Da wir hoffen, nehmen wir Abschied von Erwartungen und ihrer unbedingten Erfüllung. Wir betauern das, was wir nicht bekommen können, sind aber nicht gekränkt.
- In der **Gelassenheit** hören wir auf zu kontrollieren und vertrauen uns an. Wir lassen geschehen, was wir nicht beeinflussen können, und wenden keine unnötige Kraft auf, etwas außerhalb unserer Macht Stehendes steuern zu wollen.
Wir können beispielsweise die Liebe und Zuneigung eines Menschen nicht erzwingen, nicht durch **Macht und Kontrolle** erringen. Wir können nur hoffen, dass uns der Partner/die Partnerin so liebt wie wir ihn und er/sie uns seine/ihre Liebe schenkt.
- Kränkung hat da keinen Platz, da sie fordert und alles zunichte machen kann. Hoffnung dagegen kontrolliert nicht, sondern lässt sich beschenken.
Wenn wir uns für Hoffnung und Gelassenheit entscheiden, sind wir weniger anfällig für Kränkungen.

Stolz (St)

Die folgenden Texte beziehen sich auf das Buch von Karen Horney:
„Neurose und menschliches Wachstum“ von 1950

- Menschen-Bild und Entwicklung von Neurosen
- Neurotischer Stolz und Götter-Gleichheit
- Neurotischer und gesunder Stolz
- Neurotischer Stolz und Vorstellungs-Vermögen
- Neurotischer Stolz und Scham
- Neurotischer Stolz regiert die Gefühle
- Selbst-Wert, Scham, verletzter Stolz und Neid
- Verletzter Stolz und Feindseligkeit
- Verletzter Stolz, Furcht, Angst und Panik
- Wiederherstellung des neurotischen Stolzes
- Stolz und Vermeidung
- Entwicklung neurotischen Stolzes
- System des neurotisches Stolzes
- Die Tyrannei des Sollens
- Solls und Wachstum fördernde Wert-Maßstäbe
- Wahres Leid heilt
- Das System des Stolzes entwurzeln

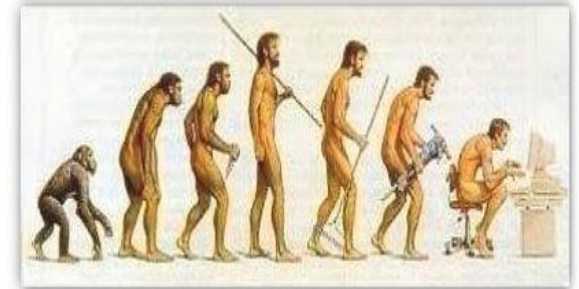


Menschen-Bild und Entwicklung von Neurosen (EN)

- Horney's humanistisches Menschen-Bild
- Entwicklung von Selbst-Vertrauen
- Entwicklung von Neurosen
- Selbst-Entfremdung
- Drei Richtungen der Aggression
- Selbst-Idealisierung
- Zentraler innerer Konflikt
- Typen als Arten der Konflikt-Lösung
- Zwanghaftigkeit
- Fantasie / Vorstellungs-Vermögen
- Ansprüche 1
- Ansprüche 2
- Ansprüche 3
- Verkehrung von Werten ins Gegenteil

Horney's humanistisches Menschen-Bild

- ***In jedem Menschen sind konstruktiv-evolutionäre Kräfte vorhanden, die ihn zur Verwirklichung der ihm gegebenen Möglichkeiten drängen.***
 - Diese Überzeugung bedeutet nicht, dass der Mensch essenziell gut ist. Das setzt eine vorgegebene Kenntnis dessen voraus, was gut und böse ist.
 - Diese Überzeugung bedeutet vielmehr, dass der Mensch von Natur aus freiwillig nach Selbstfindung und Selbst-Verwirklichung strebt und dass sich seine Wert-Maßstäbe aus diesem Streben entwickeln.
- ***Es scheint, als könne ein Mensch sein gesamtes Potenzial nur dann entwickeln, sein Wachstum nur dann freisetzen***
 - wenn er sich selbst gegenüber ehrlich ist,
 - wenn er die Verantwortung für sich selbst übernimmt,
 - wenn er sich um Achtsamkeit, um stetig wachsendes Bewusst-Werden und um das Verstehen des eigenen Selbst (Selbst-Erkenntnis: „**Wer bin ich?**“) bemüht,
 - wenn er aktiv gestaltend und produktiv ist,
 - wenn er auf Druck und innere Disziplinarmaßnahmen verzichtet und seiner Spontaneität keine innere Zwangs-Jacke anlegt und
 - wenn er zu seinen Mitmenschen in einer Beziehung echter Gegenseitigkeit steht.
- ***Die Arbeit an uns selbst ist das wichtigste sittliche Privileg. Das Kriterium dafür, was wir in uns pflegen oder ablehnen, liegt in der Frage: „Werden durch dies Bedürfnis, Verhalten, Gefühl und Denken das Wohlfühlen mit mir und der Mitwelt sowie der Mitwelt mit mir, meine Mitgestaltungs-Bereitschaft und -Fähigkeit, mein menschliches Wachstum, meine Selbst-Verwirklichung gefördert oder gehemmt?“***



Entwicklung von Selbst-Vertrauen 1

- ***Für Selbst-Vertrauen bedarf es eines Selbst, in das man Vertrauen setzen kann.***
- Das menschliche Individuum, dem man die Chance für Selbst-Verwirklichung gibt, das man im Wesentlichen nicht von sich selbst ablenkt, strebt danach, seine spezifisch menschlichen Möglichkeiten zu entwickeln. ***Der Mensch kann unter diesen Bedingungen eher die einzigartigen Kräfte seines wahren Selbst entfalten:***
 - die Klarheit und Tiefe der eigenen Gefühle, Gedanken, Wünsche und Interessen und die Stärke seiner Willens-Kraft zu nutzen
 - die Fähigkeit, seine Möglichkeiten, besonderen Fähigkeiten und Begabungen zu erschließen
 - die Möglichkeit, sich selbst zu offenbaren und sich mit seinen spontanen Impulsen und Gefühlen zu anderen Menschen in Beziehung zu setzen.
- Ein Kind braucht offensichtlich Hilfe, damit sein Selbst-Vertrauen wachsen kann. ***Ein Kind braucht zur Entwicklung eines Grundvertrauens*** (basic confidence = Urvertrauen in sich und in andere)
 - soziale und emotionale Wärme und den guten Willen vieler anderer Menschen,
 - das tiefe, tragende Gefühl, wirklich als es selbst, wie es ist, erwünscht zu sein,
 - den stabilen Eindruck der inneren und äußeren Sicherheit und Freiheit,
 - gesunde Nahrung, Obhut und Schutz in einer Atmosphäre des Vertrauens,
 - die Erlaubnis, seine eigenen Gefühle und Gedanken zu haben und zu offenbaren,
 - Ermutigung in seinem experimentellen und forschenden Tun,
 - Trost bei Versagen, Verlust, Angst, Trauer und Schmerz sowie
 - Orientierung an konstruktiv-flexiblen Menschheits-Werten („konstruktive Zucht“).

Entwicklung von Selbst-Vertrauen 2



Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen vorhandenen persönlichen Vorzügen und dem Gefühl des Selbst-Vertrauens. Was als persönlicher Vorzug betrachtet wird, hängt nicht nur, aber auch bis zu einem gewissen Grad von der Kultur-Form ab, in der wir leben.

Für westliche Zivilisationen schließt das z. B. folgenden Fähigkeit oder Eigenschaften ein:

- selbstständige Überzeugungen haben und danach handeln
- Selbst-Stärke haben, die aus der Erschließung eigenen Möglichkeiten, Begabungen, Talente erwächst
- Verantwortung für uns selbst übernehmen
- unsere Vorzüge, Verpflichtungen und Grenzen realistisch einschätzen
- starke und eindeutige Gefühle haben
- fähig sein, gut mitmenschliche Beziehungen anzuknüpfen und zu pflegen

Das einwandfreie psycho-soziale Funktionieren eines Menschen äußert sich subjektiv in einem Gefühl von Selbst-Vertrauen.

Sind Menschen dagegen in ihren Funktions-Abläufen gestört, so gerät des Selbst-Vertrauen – proportional dem Ausmaß der Störung – ins Wanken.

- ▶ Durch mancherlei ungünstige Einflüsse kann es dem Kind verwehrt sein, sich in Übereinstimmung mit seinen individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu entwickeln. ***Ungünstige Einflüsse sind***
 - ▶ dass die Menschen in der Umgebung des Kindes zu sehr in ihren eigenen Neurosen befangen sind, um das Kind zu lieben und als das besondere Individuum begreifen zu können, das es ist.
 - ▶ dass die Eltern herrschsüchtig, überängstlich, reizbar, übermäßig anspruchsvoll oder unberechenbar sein können.
 - ▶ dass die Eltern andere Kinder bevorzugen, heuchlerisch oder gleichgültig sind und Ähnliches mehr.
- ▶ ***Als Folge entwickelt das Kind kein Zusammengehörigkeits-Gefühl, kein Gefühl des „Wir“, sondern ein Minderwertigkeits-Gefühl***, eine tiefe Unsicherheit und vage Furcht, ***eine Grundangst dem Leben gegenüber***, als Gefühl, isoliert und hilflos in einer Welt zu sein, die es als latent feindlich empfindet.
- ▶ ***Diese Grundangst lässt das Kind in der Defensive leben, was seine innere Kraft schwächt und einen Prozess der Selbst-Entfremdung auslöst.***

Durch diese ***Selbst-Entfremdung*** wird das ***wahre Selbst*** des Kindes am geradlinigen, umweglosen Wachstum gehindert. Selbst-Vertrauen kann sich kaum entwickeln. Darüber hinaus zwingt die Notwendigkeit, künstliche strategische Methoden für den Umgang mit anderen – vor allem mit den fordernden oder vernachlässigenden Eltern – zu entwickeln, das Kind dazu, seine wahren Gefühle, Wünsche/Bedürfnisse, Gedanken und spontanen Impulse zu unterdrücken.

Drei Richtungen der Aggression

In einem gesunden menschlichen Verhältnis schließen folgende drei Antriebs-Richtungen einander nicht aus, sondern sind notwendige sich ergänzende (komplementäre) Inhalte guter zwischenmenschlicher Beziehungen.

Auf den anderen zu

- als Fähigkeit, Zuwendung zu wünschen und zu schenken und
- als Fähigkeit nachzugeben

Gegen den anderen

- als Fähigkeit zu kämpfen

Vom anderen fort

- als Fähigkeit, sich auf sich selbst zurückzuziehen und
- als Fähigkeit zu fliehen

Bei einem Kind, das sich wegen seiner Grundangst auf unsicherem Boden fühlt, werden diese Antriebs-Richtungen, abhängig von der Stärke der Grundangst, extrem und starr und schließen sich gegenseitig aus, so dass es zu einer inneren Spaltung kommt.

Zuneigung

- wird zum Anklammern

Nachgeben

- wird zur Beschwichtigung mit der Tendenz, sich anderen Menschen unterzuordnen, selbstlos und gut zu sein.

Kampf

- wird zur Dauer-Rebellion mit der Tendenz, Wert auf Stärke und die Fähigkeit zum Durchhalten und Gewinnen zu legen.

Rückzug

- wird zum ständigen Sich-Abseits-Halten

Flucht

- wird zur Kontakt-Vermeidung mit der Tendenz, Selbst-Genügsamkeit samt Sozial-Angst zu entwickeln.

- Vorausgesetzt die inneren Bedingungen eines Menschen ändern sich nicht durch glückliche Lebens-Umstände, dann gibt es nur einen Weg, **psychosoziale Bedürfnisse** als Basis für Selbst-Vertrauen anscheinend alle auf einmal zu **befriedigen: durch Fantasie**. Langsam und unbewusst beginnt die Vorstellungs-Kraft, in seinem Geist ein **idealisiertes Bild seines Selbst** zu erschaffen. Im Verlauf dieses Prozesses stattet sich der Mensch selbst mit unbegrenzter Macht und erhabenen Fähigkeiten aus: er wird Held, ein Genie, ein großartiger Liebhaber, ein Heiliger, ein Gott.
- **Selbst-Idealisierung** bedeutet, das wahre Selbst eines Menschen zugunsten eines idealisierten Selbst aufzugeben. Sie stellt eine umfassende neurotische Lösung dar und bekommt zwanghafte Züge. Sie ist das logische Endergebnis einer frühen Entwicklung und zugleich der Anfang einer neuen: Die Kräfte, die nach Selbst-Verwirklichung drängen, werden auf das Streben verlagert, das idealisierte Selbst zu verwirklichen, was einen Kurs-Wechsel im Leben nach sich zieht.
- **Selbst-Idealisierung** schließt immer eine generelle Selbst-Verherrlichung ein und gibt dadurch dem Individuum das dringend benötigte Gefühl von Wichtigkeit und Überlegenheit anderen gegenüber.
Zunächst idealisiert der Mensch die Lösung seines Aggressions-Konfliktes:
 - Aus Anklammerung wird Treue.
 - Aus Nachgiebigkeit wird Güte.
 - Aus Liebe wird etwas Heiligmäßiges.
 - Kampf-Bereitschaft wird zu Stärke, Heroismus, Führer-Qualität und Allmacht.
 - Abseits-Stehen wird zu Weisheit, Selbst-Genügsamkeit und Unabhängigkeit.

Konstruktive Kräfte des **wahren Selbst**:
realistische Einschätzung und Selbst-Annahme

Konflikt

Obstruktive Kräfte des **Systems des Stolzes**:

Selbst-Ideli-sierung

Selbst-Hass

- Der **zentrale innere Konflikt** ist der
 - zwischen den **konstruktiven Kräften des wahren Selbst** und den **obstruktiven Kräften des Systems des Stolzes**
 - zwischen gesundem Wachstum und dem Antrieb, die Vollkommenheit des idealisierten Selbst unter Beweis zu stellen.
- **Aus der Selbst-Idealisierung oder Selbst-Glorifizierung resultiert der Selbst-Hass als aktive Maßnahme gegen das wahre Selbst mit sechs Wirkungs-Weisen oder Ausdrucks-Formen:**
 1. **unnachgiebige Forderungen an das Selbst:** Die Forderungen (die Solls) werden gleichermaßen vom Selbst-Hass wie vom Stolz bestimmt. Alle Formen des Selbst-Hasses sind Straf-Maßnahmen wegen unerfüllter Solls.
 2. **Erbarmungslose, verdammende Selbst-Anklagen:** Der Stolz spricht den Menschen, der Solls nicht erfüllt, schuldig. Statt aus Fehlern zu lernen, verdammt man sich wegen der Fehler.
 3. **Selbst-Verachtung** ist ein Oberbegriff für vielfältige Möglichkeiten, Selbst-Vertrauen zu untergraben mit Selbst-Erniedrigung, Selbst-Herabsetzung, Selbst-Zweifeln, Selbst-Verspottung.
 4. **aktive Selbst-Frustration** oft als Tabu gegen Genuss und zerstören von Hoffnungen und Bestrebungen mit Hilfe des Wortes „niemals“, verbunden mit dem Gefühl der Verdammung.
 5. **Selbst-Quälerei** verbunden mit Schaden-Freude als rachsüchtige Befriedigung über die selbstaufgelegte Qual.
 6. **Selbst-Zerstörung:** Es gibt viele Methoden, mit denen wir abtöten können, was für unser Leben entscheidend ist. Die Selbst-Tötung ist nur die extremste Form.

Typen als Arten der Konflikt-Lösung

Konstruktive
Kräfte des
**wahren
Selbst:**
realistische
Einschätzung
und Selbst-
Annahme

Konflikt

Obstruktive
Kräfte des
**Systems
des Stolzes:**

Selbst-
Ideali-
sierung

Selbst-
Hass

- ***In allen neurotischen Entwicklungen ist die Selbst-Entfremdung das Kern-Problem.***
In allen Entwicklungen finden wir die Suche nach Ruhm und Ehre, die Solls, die Ansprüche, den Selbst-Hass und die verschiedenen Maßnahmen, Spannungen zu vermindern.
- Der Neurose-Typ oder die neurotische Struktur eines Menschen hängt von der Art der Lösung ab, die der Mensch für seine intrapsychischen Konflikte findet. Es geht um die Lösung
 - des zentralen inneren **Konflikts zwischen dem wahren Selbst und dem System des Stolzes** und
 - des daraus abgeleiteten **Konflikts zwischen Selbst-Idealisierung und Selbst-Hass.**
- Ein Konflikt muss auftreten, weil sich der gestörte Mensch insgesamt mit seinem **erhabenen stolzen Selbst** und mit seinem **verachteten Selbst** identifiziert. Die daraus entstehende Spannung gilt es durch Lösungen zu mindern.
- Die innere Konstellation des Konfliktes bewirkt eine fundamentale Unsicherheit bezüglich des Identitäts-Gefühls, so dass sich das Selbst-Erleben um die Frage dreht:
„Wer bin ich? Bin ich das stolze übermenschliche Wesen oder bin ich die unterdrückte, schuldbeladene und im Grund verachtenswerte Kreatur?“
- Es können **drei Hauptlösungen** unterschieden werden:
die expansive Lösung, die Selbst-Verleugnung und die Resignation.

- **Zwanghaftigkeit** meint das Gegenteil von spontanen Wünschen und Strebungen („Ich will!“), die Ausdruck des wahren Selbst sind.
- **Die zwanghafte Natur der Selbst-Idealisierung rührt daher, dass dieses und die ganze Suche nach Ruhm und Ehre, die sich daraus entwickelt, eine neurotische Lösung ist** („Ich muss, damit ich nicht in Gefahr gerate.“).
Der Mensch muss an der Lösung festhalten ohne Rücksicht auf seine wahren Wünsche, Gefühle oder Interessen, damit er
 - nicht der Angst verfällt,
 - nicht von Konflikten zerrissen wird,
 - nicht überwältigt wird von Scham- und Schuld-Gefühlen,
 - sich nicht von seinen Mitmenschen abgelehnt fühlen muss usw.
- Obwohl der Mensch seinen Ehrgeiz oder Perfektionismus bewusst als das erleben kann, was er erreichen will, wird er in Wirklichkeit dazu getrieben, es zu erreichen.
- Da der Mensch selbst sich des **Unterschiedes zwischen Wollen und Getriebensein** nicht bewusst ist, müssen Unterscheidungs-Kriterien von außen her gesetzt werden.
 1. Getriebensein: Der Mensch wird ohne Rücksicht auf sich selbst und seine wahren Interessen auf den Weg von Ruhm und Ehre getrieben wird.
 2. Wahllosigkeit: Der Betreffende muss im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, muss der Attraktivste, Intelligenteste, Originellste sein – ob die Situation es verlangt oder nicht.
 3. Unersättlichkeit: Befriedigung tritt nicht wirklich ein.
 4. Starke Reaktionen auf Frustrationen: Schreckliche Angst vor Verderben/Schande verbunden mit Panik, Depression, Verzweiflung, Wut auf sich und andere

Das Charakteristikum, das allen Elementen der Suche nach Ruhm und Ehre eignet, ist die große und eigenartige Rolle, die die Vorstellungs-Kraft, die Fantasie darin spielt.

Fantasie ist ein wirksames Instrument für den Prozess der Selbst-Idealisierung.

Mag sich ein Mensch auch noch so sehr damit brüsten, realistisch zu sein, mag sein Weg zu Erfolg, Triumph und Perfektion noch so wirklichkeitsnah sein – seine Fantasie begleitet ihn doch und lässt ihn eine Fata Morgana – das Bild von Ruhm und Ehre – für die Wirklichkeit halten.

Gesunde Fantasie

- Fantasie kann produktiv sein
- Sie kann uns näher an die Wahrheit über uns selbst, ans Sein bringen, wie das in Träumen oft geschieht.
- Sie kann unsere wirklichen Erfahrungen reicher machen, da sie diese einordnet.

Neurotische Fantasie

- Fantasie kann unproduktiv sein:
- Sie kann uns weit weg von der Wahrheit in die Welt des Scheins führen, in der wir Illusionen über uns selbst entwickeln.
- Sie kann unsere wirklichen Erfahrungen ärmer machen, da sie diese verzerrt.

Die Fantasie des neurotischen Menschen arbeitet im Grund wie beim gesunden Menschen, übernimmt aber zusätzlich Funktionen, die sie normalerweise nicht hat: Sie wird in den Dienst neurotischer Bedürfnisse gestellt.

Fantasiebedingte Verzerrung der Wirklichkeit wird als „Wunsch-Denken“ benannt.

Jedoch müsste ein genauere Begriff nicht nur das Denken beinhalten, sondern auch das Beobachten, Glauben, vor allem Fühlen, aber auch die Tatsache, dass dieses „Wunsch-Denken“ nicht durch Wünsche, sondern durch Bedürfnisse gesteuert und darum so mächtig, zäh und unkonstruktiv ist.

- ***Solange für den neurotischen Menschen die persönliche Selbst-Verherrlichung unentbehrlich ist, kann er nur den Schluss ziehen, dass die Welt irgendwie nicht in Ordnung ist: Sie müsste anders sein.***
- ***Anstatt dass der Mensch seine eigenen Illusionen angeht, ist es eine Sache seines neurotischen Stolzes, „Riesen-Ansprüche“ an die Mitwelt zu stellen:***
 - Er hat ein Recht darauf, von anderen oder vom Schicksal so behandelt zu werden, dass es im Einklang steht mit seinen großartigen Vorstellungen von sich selbst.
 - Jeder sollte seinen Illusionen schmeicheln. Alles weniger ist unfair.
 - Er hat ein Recht auf optimale Behandlung – auch ohne jegliche Gegenleistung.
 - Es ist die Sache anderer, dafür zu sorgen, dass seine Probleme ihn nicht stören.
 - Er hat einen Anspruch auf besondere Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme und Ehrerbietung seitens anderer.
 - Alle seine Bedürfnisse sollten sobald und so oft wie möglich befriedigt oder zumindest mit dem notwendigen Respekt behandelt werden.
 - Was er denkt, fühlt oder tut, sollte keine für ihn ungünstigen Auswirkungen nach sich ziehen.
- ***Wünsche oder Bedürfnisse, die an und für sich durchaus verständlich sind, werden zu einem Anspruch.*** Seine Nichterfüllung wird dann als unfaire Frustration empfunden, als ein Verstoß, über den man zu Recht entrüstet sein darf.
 - Der neurotische Mensch spricht von einem natürlichen und verständlichen Wunsch, wenn er in Wirklichkeit einen Anspruch meint.
 - Er glaubt einen Anspruch auf vieles zu haben, bei dem ein bisschen klares Denken ihm zeigen könnte, dass es ihm naturgemäß nicht zusteht.

Ansprüche 2

Ansprüche sind deshalb so maßlos, weil sie als Ansprüche erlebt werden, statt einfach als neurotische Bedürfnisse erkannt zu werden.

- **Menschen, deren Bedürfnis es ist, immer Recht zu haben**, nehmen für sich das Recht in Anspruch, dass man sie niemals kritisiert oder in Frage stellt.
- **Menschen, die machtbesessen sind**, glauben, einen Anspruch auf blinden Gehorsam zu haben.
- **Menschen, für die das Leben zu einem Spiel geworden ist, in dem man seine Mitmenschen geschickt manipuliert**, fühlen sich berechtigt, jeden zum Narren zu halten, dürfen aber selbst nicht hereingelegt werden.
- **Menschen, die Angst davor haben, ihren Konflikten ins Auge zu sehen**, fühlen sich berechtigt, „um ihre Probleme herumzukommen“.
- **Menschen, die aggressiv ausbeuterisch sind und andere dahingehend einschüchtern, dass sich dies von ihnen für dumm verkaufen lassen**, halten es für unfair, wenn andere auf einem gerechten Handel bestehen.
- **Menschen, die arrogant und rachsüchtig sind, sich dazu getrieben fühlen, andere zu beleidigen und dennoch deren Anerkennung brauchen**, glauben, einen Anspruch auf „Immunität“ zu haben: Sie glauben verlangen zu können, dass, was immer sie anderen antun, niemand ihnen etwas übel nimmt.
- **Menschen, wie mürrisch und schlecht gelaunt sie auch immer sind**, glauben einen Anspruch auf Verständnis durch andere zu haben.
- **Menschen, die regelmäßig teure Drogen zu sich nehmen**, glauben, einen Anspruch darauf zu haben, dass jeder ihnen aus Geld-Verlegenheit hilft und empfinden es als unfair, wenn diese Hilfe nicht sofort und gern geleistet wird, egal, ob die andere Person es kann.

Ansprüche 3

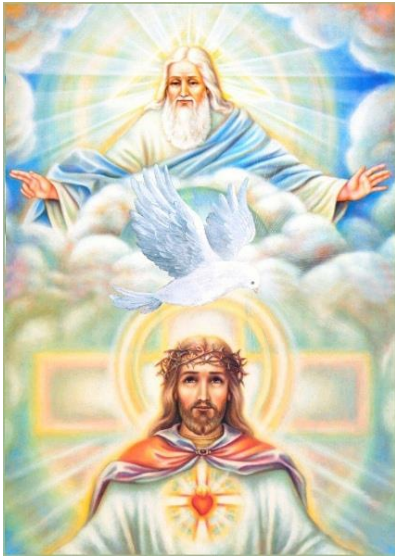
- **Menschen, für die „Liebe“ eine allumfassende Lösung ist**, machen ihr Bedürfnis zu einem Anspruch auf ausschließliche und bedingungslose Ergebenheit.
- **Menschen, die abgesondert sind und scheinbare keinerlei Forderungen stellen**, erheben dennoch Ansprüche, nicht belästigt zu werden mit Kritik oder Erwartungen oder von Bemühungen ausgenommen zu sein, selbst wenn diese Bemühungen in ihrem Interesse unternommen werden. Sie meinen, weil sie nicht von anderen wollen, hätten sie ein Recht darauf, in Ruhe gelassen zu werden, worum es auch gehen mag.
- **Menschen, die sich als etwas Besonderes erleben**, tragen in sich den Anspruch, ein Recht auf Ausnahme und Besonderheit zu haben, z. B. dass es ihnen zustehe
 - für alle geltende Gesetzen und Verkehr-Regeln nicht einhalten und in der Gesellschaft übliche Prüfungen nicht ablegen zu müssen ,
 - von Notwendigkeiten des Wandels bei psychischen Problemen befreit zu bleiben,
 - von Alter, Krankheit und Tod verschont zu werden,
 - ohne viel Zutun mit den besonderen Gaben bewunderter Idole ausgestattet zu sein,
 - nicht den psycho-physischen Natur-Gesetzen oder Kausal-Zusammenhängen unterworfen zu sein, die als eine Konfrontation mit der Notwendigkeit des inneren Wandels erlebt werden, wie z. B.
 - Wenn man etwas, erreichen will, muss man dafür arbeiten.
 - Wenn man unabhängig werden will, muss man die Verantwortung für sich selbst übernehmen.
 - Solange man arrogant ist, ist man angreifbar.
 - Solange wir uns nicht selbst lieben, glauben wir nicht, dass andere uns lieben, und müssen daher misstrauisch gegenüber jeder Liebes-Äußerung sein.
 - Wer abnehmen will, muss weniger essen und sich mehr bewegen.
 - Wer sich einsam fühlt, muss zu anderen Menschen Kontakt aufnehmen.

Verkehrung von Werten ins Gegenteil

Die Fähigkeit des Neurotikers, unbewusst Werte in ihr Gegenteil zu verkehren, ist geradezu verblüffend:

- ***Unbeständigkeit*** wird zu unbegrenzter Freiheit.
- ***Blinde Rebellion gegen Moral-Gesetze*** wird dazu, dass man über dem gemeinen Vorurteil steht.
- ***Ein Tabu darüber, dass man etwas für sich selbst tut***, wird zur übermenschlichen Selbstlosigkeit.
- ***Ein Beschwichtigungs-Bedürfnis*** wird zum absoluten Gutsein.
- ***Abhängigkeit*** wird zur liebevollen Treue.
- ***Ausbeutung anderer*** wird zur Klugheit.
- ***Die Fähigkeit, egozentrische Ansprüche geltend zu machen***, erscheint als Stärke der Selbst-Behauptung.
- ***Rachsucht*** wird in Gerechtigkeit umgedeutet.
- ***Sadistische Frustrations-Methoden*** erscheinen als kluge grenzsetzende Erziehungs-Mittel.
- ***Aversion gegen Anstrengung und Arbeit*** wird zum erfolgreichen Widerstand gegen die tödliche Gewohnheit der Arbeit.

Neurotischer Stolz und Götter-Gleichheit



- **Der Stolz eines Neurotikers liegt nicht in dem, wie er ist, sondern darin zu wissen, wie er sein sollte.**
- Trotz all seiner Bemühungen um Vollkommenheit und trotz all seines Glaubens, diese Vollkommenheit erreicht zu haben, erlangt der Neurotiker nicht, was er verzweifelt braucht: **Selbst-Vertrauen** und **Selbst-Achtung**.
- Mag er auch in seiner Vorstellung göttergleich sein, ihm fehlt dennoch das erdgebundene Selbst-Vertrauen eines einfachen Hirten. Das Himmelreich kommt nicht durch äußere Gebärden.
- Die einflussreiche Stellung, zu der er vielleicht aufsteigt, der Ruhm, den er möglicherweise erlangt, machen ihn schließlich arrogant, geben ihm aber keine **innere Sicherheit**.
- **Im Grunde seines Seins fühlt er sich immer noch unerwünscht, ist leicht verletzbar und braucht eine unaufhörliche Bestätigung seines Wertes.**
Er kann sich stark und wichtig fühlen, solange er Macht und Einfluss hat und von Lob und Ehrerbietung getragen wird.
- Doch all diese **Gefühle erhabenen Stolzes geraten leicht ins Wanken**,
 - wenn in fremder Umgebung die notwendige Unterstützung fehlt,
 - wenn er einen Fehlschlag erleidet oder
 - wenn er allein ist.



neurotischer Stolz

- Wahlloses Getrieben-Sein durch Sollen auf Basis der Selbst-Idealisierung
- Am Wunsch-Denken orientierte, absolute, von den sich wandelnden Situationen und der Entwicklung unabhängige Wert-Maßstäbe und Norm-Setzungen (enge Gebote, Verbote und sonstige eher starre Einschärfungen)
- Kaum durchgängiges und intensives Bemühen um Rückmeldung zur realistischen Selbst-Einschätzung und um die Entfaltung und Integration erwünschter Persönlichkeits-Aspekte
- Vermeidung von fälschlicherweise oft als negativ bezeichneten Gefühlen von Unsicherheit/Angst/Furcht/Schrecken/Panik, Ärger/Wut/Zorn/Hass, Ekel/Abscheu, Scham/Ohnmacht/Hilflosigkeit, Traurigkeit, Versagen/Scheitern und vor allem von damit verbundenen seelischen und körperlichen Schmerzen
- Diese Form des Stolzes führt zur **Selbst-Entfremdung**, weil mit ihm unrealistische Ansprüche und damit Druck und Versagen vorprogrammiert sind

gesunder Stolz

- Wollen als Ausdruck der spontanen Wünsche und Strebungen
- An der Realität orientierte, relative, situationsabhängige, variable, jedoch nicht beliebige Wert-Maßstäbe und flexible, die jeweiligen Kontexte einbeziehenden Prinzipien und Maximen
- Kontinuierliche und ergebnisoffene Bemühungen um Weiterentwicklung der aktiven und passiven Liebes-Fähigkeit sowie der besonderen Begabungen und Talente
- Bereitschaft, sich um der Entwicklung willen seinen Ängsten, Scham-Gefühlen und leibseelischen Schmerzen zu stellen und durch diese mutig und zuversichtlich hindurch zu gehen
- Dieser auf echter Entwicklung beruhende, **Selbst-Wirksamkeit** anzeigende Stolz stärkt das im wahren Selbst gegründete Selbst-Wert-Gefühl

Neurotischer Stolz und Vorstellungs-Vermögen St

- **Gesunder Stolz beruht auf substanziellen Attributen und Charakter-Eigenschaften**, z. B. als Gefühl des Stolzes wegen moralisch mutiger Taten oder gelungener Arbeiten oder erlebt als umfassendes, stilles Gefühl eigenen Wertes, von Würde und Integrität.
- **Neurotischer Stolz unwirklich und basiert auf Faktoren, die alle zur „glorifizierten Version des Selbst“ gehören oder diese Selbst-Glorifizierung stützen.**
Solche Faktoren können äußere Vorzüge sein – Prestige-Werte – oder aber Eigenschaften und Fähigkeiten, die man sich zu unrecht anmaßt.
- **Das Denken an Prestige und die Jagd danach** – obwohl dies häufig vorkommt und wie ein Zivilisations-Schema aussieht – **ist zweifellos eine Krankheit**, eine ernsthafte psychische Störung und eine zerstörerische dazu, weil die den Menschen zum Opportunisten macht und damit seine Integrität angreift.
- **Das Vorstellungs-Vermögen an sich kann zum höchsten Wert werden**, weil es der Person erlaubt, verächtlich auf die langweiligen Alltags-Wesen herabzuschauen, die sich mit Wahrheit und Wirklichkeit beschäftigen.
Ununterbrochene Arbeit des Intellekts und der Fantasie – meist unbewusst – muss geleistet werden, um die eigene fiktive Welt durch Rationalisierung, Rechtfertigung, Projektion sowie Vereinbarung von Unvereinbarem aufrechtzuerhalten. Die Arbeit liegt darin, Mittel und Wege zu finden, um die Dinge anders erscheinen zu lassen als sie sind. Je mehr ein Mensch sich von sich selbst entfremdet, desto mehr wird seine Fantasie zur höchsten Realität.
- **Der Neurotiker lebt zwischen den Alternativen Stolz und Selbst-Verachtung**, so dass in verletzter Stolz in den Abgrund der Selbst-Verachtung stürzt.
Der perniziöse (böartige, verderbliche, unheilvolle) Charakter des neurotischen Stolzes liegt darin, dass dieser für den betreffenden Menschen einerseits lebenswichtig ist und ihn andererseits außerordentlich verletzbar macht.

- ***Der Neurotiker ist nicht stolz auf das menschliche Wesen, das er wirklich ist, sondern er jagt einem Bild, einem Ideal, einer Illusion hinterher.***
- ***Neurotischer Stolz in all seine Formen ist falscher Stolz.***

Sobald wir uns auf die Suche nach Ruhm und Ehre begeben, hören wir auf, uns für die Wahrheit über uns selbst zu interessieren.

Nur solche Charakter-Merkmale, die der Verwirklichung des idealisierten Selbst dienen, werden zum Gegenstand des Stolzes.

Der subjektive Wert eines Charakter-Zuges und der neurotische Stolz darauf scheinen in der Regel im Zusammenhang zu stehen.
- ***Neurotischer Stolz ruht auf unsicheren seelischen Fundamenten***, ist so zerbrechlich wie ein Karten-Haus und stürzt wie dieses beim leichtesten Wind-Hauch zusammen. Neurotischer Stolz macht den Menschen in demselben Maße verletzbar, wie dieser vom Stolz besessen ist. Dieser Stolz kann von innen und von außen verletzt werden.
- ***Die typische Reaktion auf verletzten Stolz ist Scham als ein Gefühl des Versagens (innen) oder der Demütigung und Beschämung (außen).***

Wir schämen uns, wenn wir etwas tun, denken oder fühlen, das unseren Stolz verletzt. Und wir fühlen uns gedemütigt und beschämt, wenn andere etwas tun, was unseren Stolz verletzt, oder etwas zu tun unterlassen, was unser Stolz von ihnen erwartet. Bei jeder Reaktion von Scham, die fehl am Platze oder übertrieben scheint, können wir uns folgende Fragen stellen:

Was hat in der betreffenden Situation diese Scham-Reaktion ausgelöst?

Welche besondere Form von Stolz lag dieser Reaktion zugrunde und wurde in der Situation verletzt?

- **Wie verhält es sich bei ernststen psychischen Störungen mit der Fähigkeit zu fühlen oder mit der Bewusstheit von Gefühlen?**

Das Verhältnis zu den Gefühlen ist auf der Erscheinungs-Ebene sehr unterschiedlich:

- Manche Neurotiker sind in ihrer Freude, ihrer Begeisterung oder ihrem Leiden überemotional.
 - Andere geben sich nüchtern-kühl oder verstecken sich zumindest hinter einer Fassade der Gleichgültigkeit.
 - Bei anderen wiederum scheinen die Gefühle ihre Intensität verloren zu haben und sind abgestumpft und verflacht.
 - Schließlich gibt es die Menschen, die aufgrund ihrer Störung Gefühle vertauschen und verwechseln und anstelle der Echt-Gefühle nur die Ersatz-Gefühle erleben.
- Jedoch ein Charakteristikum scheint für alle ernststen Neurosen gültig zu sein:
Bewusstheit, Art und Stärke der Gefühle werden vorwiegend durch das System des Stolzes bestimmt.
 - **Der neurotische Mensch neigt dazu, die Gefühle, die seinem persönlichen Stolz entgegenwirken, zu verdrängen und jene überzubetonen, die Stolz Nahrung geben.**
Er ist in einem absurden Maße verletzbar, aber sein Stolz erlaubt es ihm nicht, sich verletzbar zu fühlen.
 - Statt Scham empfindet er diffuse Reizbarkeit, vages Unbehagen, Verlegenheit, Verwirrung oder Schuld-Gefühle.
 - Statt Wut über erlittene Demütigung tritt Trauer über unerwiderte Liebe.
 - Geringschätzung oder Missachtung werden nur als Enttäuschung empfunden.

Selbst-Wert, Scham, verletzter Stolz und Neid

- **Das Gefühl des Stolzes ist der Gegenspieler zum Scham-Gefühl.**
- **Scham und Stolz** sind die Affekte, die das Selbst-Wert-Gefühl und die Interaktion mit der Mitwelt maßgeblich regulieren, es **sind die narzisstischen Affekte par excellence**.
- **Schamvulnerable Personen**, die eine Vergangenheit mit wenig resonierenden und wenig einfühlsamen Bezugs-Personen vorzuweisen haben, **betrachten Gefühle des Stolzes als etwas inhärent Negatives**.

Stolz

Stolz bedeutet, dass man seinem inneren Ich-Ideal näher gekommen ist.

Stolz ist das Gefühls-Äquivalent zu einer Kompetenz-Erfahrung.

Scham

Scham weist auf eine Diskrepanz zwischen Ich-Ideal und Ist-Zustand hin.

Scham ist das Gefühl, das mit Inkompetenz-Erfahrungen im direkten Zusammenhang steht.

- **Neid und Scham** sind Vergleichs-Affekte, bei denen man sich in Relation zu anderen setzt.
Bei Menschen mit einem starken Minderwertigkeits-Komplex oder einer Störung des Selbstwert-Gefühls ist offene Rivalität, geäußerter Neid, gezeigte Missgunst häufig von starker Scham begleitet.
Oft besteht bei diesen Personen ein starker Drang nach ständiger Selbst-Kontrolle und Selbst-Beobachtung.

Reizbarkeit

Abneigung

Ablehnung

Ekel

Zurückweisung

Ärger

Wut

warmer Zorn

blinde Wut

kalter Zorn

Hass

Jähzorn

mörderische
Wut

Feindseligkeit

- **Jede Verletzung unseres Stolzes kann rachsüchtige Feindseligkeit hervorrufen.**
Diese Feindseligkeit umfasst die ganze Skala von Abneigung bis zu Hass, von Reizbarkeit über Ärger bis hin zu blinder, mörderischer Wut und warmen oder kalte
- Die **Verbindung von Feindseligkeit mit verletzten Stolz** ist leichter erkennbar, wenn die Feindseligkeit Elemente von Herabsetzung, Abwertung, Verachtung, Beschämungs- und Demütigungs-Absichten enthält.
Hier ist das einfache Gesetz der Vergeltung am Werk: Die Person hat sich, auch ohne es zu wissen, beschämt und gedemütigt gefühlt und zahlt mit gleicher Münze heim. Die entwicklungsbegleitende Person kann fragen: Was hat sich im Gedächtnis der Rat suchenden Person als Demütigung eingepägt?
- **Verhält sich eine Person anstößig oder mit unangemessener Feindseligkeit**, kann dies von verletztem Stolz herrühren. Bei jemandem, der generelle Menschen-Verachtung zeigt, genügt es nicht, seine Arroganz zu verurteilen. Wir können ihn auch als einen Menschen betrachten, der mit einer dünnen Haut durchs Leben geht, weil er aufgrund seines neurotischen Stolzes durch und durch verletzbar ist.

- ***Furcht, Angst oder Panik können als Reaktionen sowohl auf erwartete als auch auf erfolgte Demütigungen und Beschämungen*** – intrapsychisch durch die eigenen Solls, also die Über-Ich-Strukturen oder interpsychisch durch andere Personen – ***auftreten***.
- Menschen, die von „**Lampen-Fieber**“, verstanden als irrationale Furcht vor öffentlichen und privaten Auftritten, befallen werden, geben oft an, sie fürchteten sich vor Misserfolg, Schande oder Spott. Dabei wird meist die Tatsache ausgeblendet, dass das, was für den einzelnen Fehlschlag oder Misserfolg bedeutet, subjektiv ist. Schande kann alles sein, was dem Nimbus der Vollkommenheit nicht ganz entspricht.
 - Die Erwartung der Möglichkeit, er könne nicht so hervorragend auftreten, wie es seine gestrengen Solls verlangen, und fürchte deshalb, sein Stolz könne verletzt werden, ist der eigentliche Kern der milderer Formen des „Lampen-Fiebers“.
 - In seinen böartigen Formen, die Fähigkeiten der Betreffenden gerade zum Zeitpunkt des Auftrittes lahmlegen, ist Lampen-Fieber die Furcht davor, aufgrund der selbstzerstörerischen Tendenzen lächerlich und unbeholfen zu sein und sich damit zu blamieren, anstatt einen großartigen Sieg davonzutragen.
- Eine andere Kategorie vorweggenommener Ängste betrifft die Aussicht, etwas tun zu müssen, was den persönlichen Stolz verletzen wird, meist verbunden mit der Erwartung, mit seinen Wünschen oder als Person insgesamt abgelehnt zu werden.
- Angst-Reaktionen können auch auf „Beleidigungen“ oder auf Scham-Gefühl erfolgen, ohne dass dies Schämen als solches erlebt wird. Diese Reaktionen sind meist ein Gemisch aus Wut und Angst, wobei Angst teilweise die vor der eigenen Heftigkeit ist. ***Angst und Wut kommen deshalb zusammen vor, weil eine Verletzung unseres Stolzes eine erschreckende Gefahr bedeutet.***

Wiederherstellung des neurotischen Stolzes

Die Situation, dass Stolz lebenswichtig erscheint und zugleich außerordentlich verletzlich macht, ruft Spannungen hervor, die wegen ihrer Häufigkeit und Intensität so unerträglich sind, dass sie nach Abhilfe verlangen in Form von automatische Versuchen, den Stolz wiederaufzurichten, wenn er verletzt wurde, und Verletzungen zu vermeiden, wenn der Stolz in Gefahr ist.

1. Die wirkungsvollste und häufig angewandte Methode, bei Verletzungen des Stolzes sein Gesicht zu wahren, ist mit dem Impuls verknüpft, **Rache zu nehmen** für das, was als Demütigung empfunden wurde. Das Ziel neurotischer Rachsucht ist nicht, „mit gleicher Münze heimzuzahlen“, sondern durch härteres Zuschlagen zu triumphieren.
2. Die zweitwichtigste Methode, Stolz wiederherzustellen, besteht darin, **jedes Interesse an Situationen oder Menschen aufzugeben**, die in irgendeiner Form diesen Stolz verletzt haben.
3. Ferner können wir einen Vorfall, bei dem wir töricht, unüberlegt, rücksichtslos, zu arrogant oder zu entschuldigend erschienen, **ableugnen und verzerren**, indem wir die Situation „vergessen“, unseren Anteil daran schmälern, bestimmte Faktoren auslassen, andere betonen, sie zu unseren Gunsten auslegen, so dass wir am Ende reingewaschen dastehen und unser Stolz unangetastet bleibt.
4. Was all diese Methoden gemeinsam haben, ist die Tendenz, Verantwortung für sich selbst abzulehnen. So können wir auch die unerwünschten, unerfreulichen Aspekte unseres Selbst zwar beobachten und exakt beschreiben, **uns aber nicht für diese verantwortlich erklären**.
5. Schließlich können wir die ungeliebten, nicht Stolz machenden Anteile von uns **abspalten**: Meine Neurose hat nichts mit mir zu tun.
6. **Scherze** über sich selbst können einem Scham-Gefühl den Stachel nehmen.

- ▶ Stolz kann dazu führen, dass wir Situationen im Leben vermeiden, die unseren Stolz verletzen könnten. Wenn wir Vermeidungs-Taktiken genau untersuchen, sehen wir darin zwei Prinzipien arbeiten:
 1. Das eine Prinzip ist: **Sicherheit durch Beschränkung des eigenen Lebens.**
Es ist sicherer, zu verzichten, sich zurückzuziehen oder aufzugeben, als das Risiko auf sich zu nehmen, seinen Stolz der Verletzung auszusetzen.
Die überwältigende Bedeutung des Stolzes zeigt sich in der Bereitschaft, zu seinen Gunsten das eigene Leben – oft bis zur völligen Lähmung – einzuschränken.
 2. Das andere Prinzip ist: **Es ist sicherer, gar nicht zu versuchen, als zu versuchen und zu versagen.** Diese Maxime versieht die Vermeidungs-Taktiken mit dem Stempel der Endgültigkeit, da sie den Menschen der Möglichkeit beraubt, seine Schwierigkeiten allmählich zu meistern.
Aber dieses Gar-nicht-erst-Versuchen schädigt seinen Stolz noch mehr, denn es wirft ein schlechtes Licht auf ihn.
- ▶ **In vielen Fällen geht unsere Vermeidungs-Haltung so weit, dass sie auch unsere Wünsche erfasst.**
Wir dämmen unsere Wünsche ein und verleugnen unsere Lebendigkeit.
- ▶ Manchmal müssen neurotische Menschen sogar **jeden Gedanken vermeiden, der ihren Stolz verletzen könnte.**
Die bemerkenswerteste Vermeidung in dieser Hinsicht ist das Fliehen vor jeglichen Todes-Gedanken, weil die Vorstellung, wie jeder andere Mensch älter zu werden und sterben zu müssen, für den Stolz unerträglich ist.

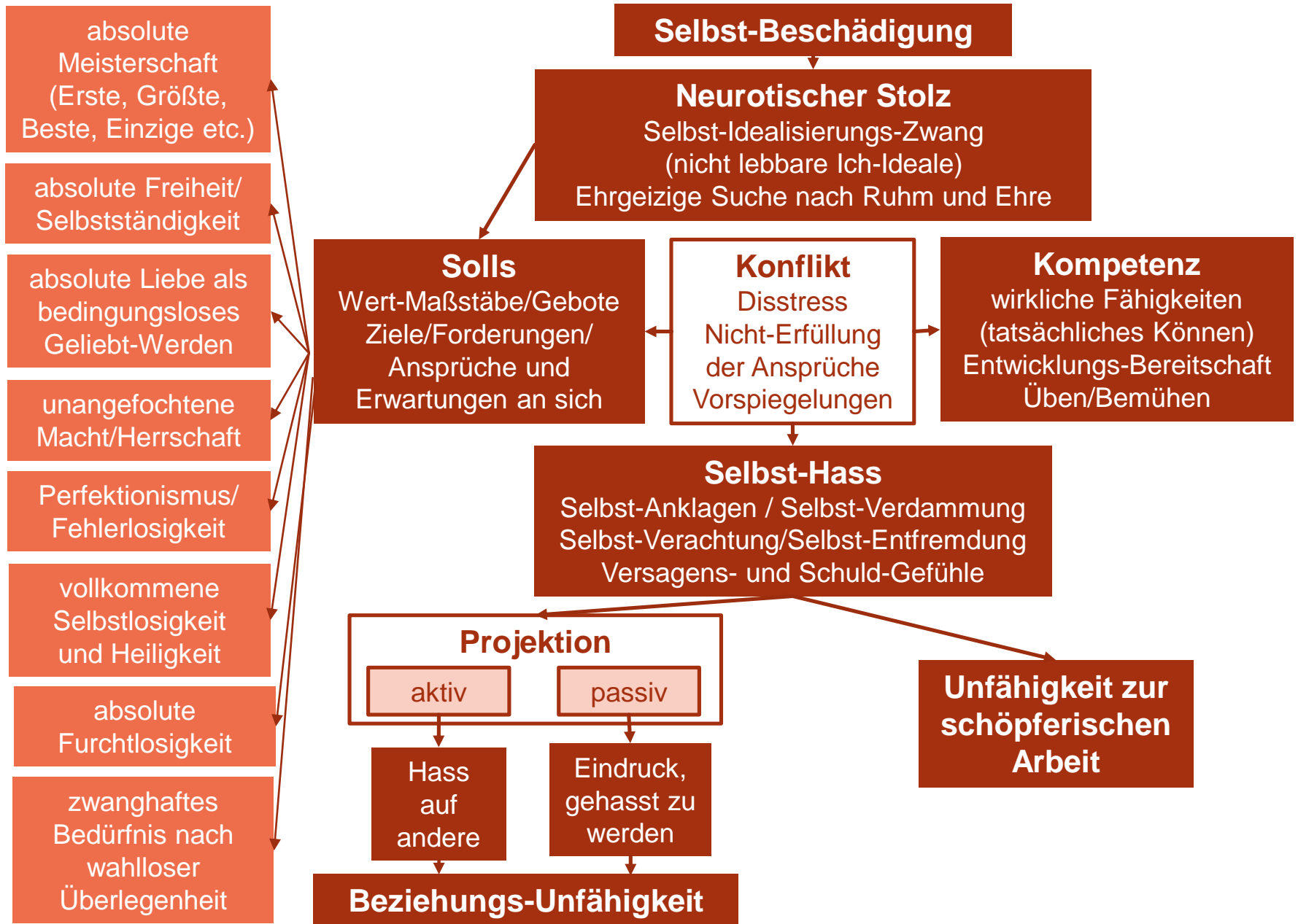
Entwicklung neurotischen Stolzes

Entwicklung des Stolzes ist folgerichtiges Ergebnis, Höhepunkt und Konsolidierung des Prozesses, der mit der Suche nach Ruhm und Ehre eingeleitet wurde.

1. Anfangs kann der Neurotiker durchaus relativ harmlose Fantasien haben, in denen er sich selbst in einer glänzenden Rolle sieht.
2. Im weiteren Verlauf schafft er dann in seiner Vorstellung ein idealisiertes Bild dessen, was er „wirklich“ ist, sein könnte oder sein sollte.
3. Dann kommt der entscheidende Schritt: Sein wahres Selbst verblasst und die Energien, die für Selbst-Verwirklichung zur Verfügung stehen, werden nun zur Verwirklichung des idealisierten Selbst benutzt.
4. Mit Hilfe seiner inneren Gebote zwingt er sich, die Perfektion dieses Selbst zu verwirklichen.
5. Die Ansprüche des idealisierend verzerrten Selbst sind sein Versuch, einen Platz in der Welt einzunehmen, der der Wichtigkeit des idealisierten Selbst angemessen ist und dieses unterstützt.
6. Zum Schluss muss er ein System persönlicher Werte entwickeln, das – wie das „Ministerium der Wahrheit“ in Orwells 1984 – darüber entscheidet,
 - ▶ was er einerseits an sich selbst zu lieben, zu akzeptieren und zu glorifizieren hat und worauf er stolz sein soll.
 - ▶ was andererseits abzulehnen, zu verabscheuen, zu verachten und zu hassen ist und worüber man sich schämen muss.

Stolz und Selbsthass gehören untrennbar zusammen. Sie sind zwei verschiedene Ausdrucks-Formen ein und desselben Prozesses.

System des neurotischen Stolzes



Die Tyrannei der Sollens

Ich sollte ein Vorbild sein im Hinblick auf

- Ehrlichkeit
- Großzügigkeit
- Rücksichtnahme
- Gerechtigkeit
- Würde
- Mut
- Selbstlosigkeit

Ich sollte vollkommenen sein als

- Ehemann/Ehefrau
- Liebhaberin/Liebhaber
- Entwicklungs-Begleiter
(Lehrer/Psychotherapeut/Coach)

Ich sollte

- alles Ungemach des Lebens ertragen können
- jede Person gern haben
- meine(n) Partner(in) bedingungslos lieben
- meine Eltern lieben
- meinen Eltern all ihre Verfehlungen verzeihen
- meine Ahnen-Reihe achten und ehren
- mich an nichts und niemanden klammern
- mich durch nichts und niemanden aus dem Gleichgewicht, aus der Ruhe bringen lassen
- stets in mir ruhen
- durchweg besonnen handeln
- mich niemals verletzt fühlen
- meine Gefühle stets unter Kontrolle haben
- stets heiter und gelassen bleiben

- jederzeit das allzu kostbare und kurze Leben in vollen Zügen genießen
 - sittlich über Vergnügen und Genuss stehen
 - alles Wichtige wissend stets auf dem Laufenden sein
 - alle Schwierigkeiten einer Aufgabe voraussehen
 - alles Wesentliche bei anderen Menschen verstehen
 - alles, was in mit vorgeht, verstehen und im Griff haben
 - jedes eigene Problem erkennen und lösen können
 - jedes Problem anderer wirksam lösen können
 - Schwierigkeiten in dem Augenblick klären und lösen können, in dem ich sie erkenne
 - Lebens-Krisen mutig allein meistern können
 - niemals unmotiviert, müde und erschöpft sein
 - immer körperlich und seelisch gesund sein
 - mein Leben jederzeit konstruktiv gestalten können
 - einen zu mir passenden, anerkannten und gut bezahlten Job finden können
 - in einer Stunde erledigen, was sich von anderen nur in zwei oder drei Stunden erledigen lässt
 - niemals mich abhängig machen und davon ausgehen, dass andere mir wirklich helfen können
 - mein Leben samt Gefühlen jederzeit im Griff haben
 - stets voll aufnahmebereit und leistungsfähig sein
 - immer offen für andere, lebensklug in meinen Ratschlägen sowie verständnisvoll und hilfsbereit sein
- Sonstiges _____

Solls

- 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.“
- Die Solls sollen den Nimbus, den Heiligen-Schein des Neurotikers erhöhen, um ihn selbst göttergleich zu machen.
- Die Gebote des Solls sind zwingend. Man muss den Solls gehorchen, besitzt ihnen gegenüber keine Wahl-Freiheit. Jede Nichterfüllung hat heftige emotionale Reaktionen zur Folge mit Furcht, Verzweiflung, Selbst-Verdammung bis hin zu selbstzerstörerischen Impulsen.

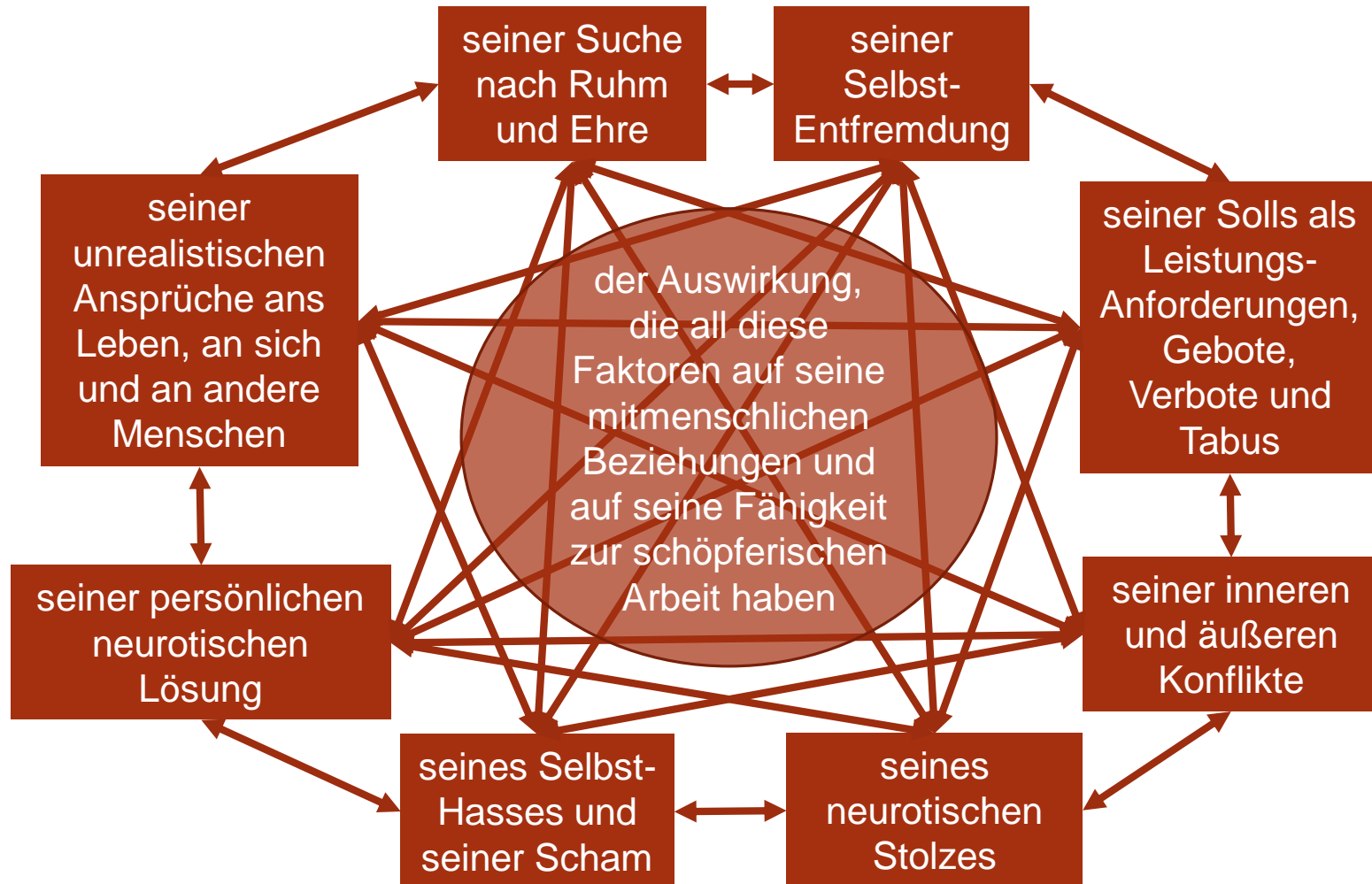
Wachstum fördernde Wert-Maßstäbe

- Aneignung von Werten wird als Entwicklungs-Prozess 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), „Enkel-Tauglichkeit“
- Die ethischen Prinzipien dienen als Leit-Linie, 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.

- ▶ ***Für den Neurotiker ist sein Gefühl, dass er unter Misserfolgen, Schuld-Gefühlen, Einsamkeit und unerwidelter Liebe leidet, überzeugend real.***
Er leidet tatsächlich. Die Frage ist nur: Wer leidet?
Es stellt sich heraus, dass es vornehmlich sein stolzes Selbst ist, denn er leidet, weil er fühlt, dass es ihm misslungen ist
 - ▶ einzigartige Erfolge zu erzielen,
 - ▶ alles mit äußerster Perfektion zu erledigen,
 - ▶ so unwiderstehlich attraktiv zu sein, dass seine Gesellschaft stets gesucht wird, dass jeder und jede ihn lieben muss.Oder er leidet, weil er einen Anspruch auf Erfolg, Beliebtheit usw. zu haben glaubt, dem aber nicht so ist.
- ▶ ***Erst wenn das System des Stolzes erheblich untergraben ist, fängt er an, wahres Leid zu empfinden.***
Erst dann kann er Mitgefühl für dieses eigene leidende Selbst haben, ein Mitgefühl, das ihn dazu bewegen kann, etwas Konstruktives für sich selbst zu tun.
- ▶ Das ***Selbst-Mitleid***, das er vorher empfand, war eher ein rührseliges Sich-Winden des stolzen Selbst, weil es sich missbraucht fühlte.
- ▶ Wer den Unterschied zwischen echtem Leid und Selbst-Mitleid nicht erlebt hat, hält den Unterschied möglicherweise für irrelevant.
Aber nur wahres Leiden hat die Macht, den Bereich unserer Gefühle auszudehnen und zu vertiefen und unser Herz für das Leiden der anderen zu öffnen.

Das System des Stolzes entwurzeln

Damit das System des Stolzes und was damit verbunden ist, entwurzelt wird, muss man sich folgender Sachverhalte ein schließlich ihrer vielfältigen Wechselwirkungen bewusst werden:



Es geht darum, Kenntnis von diesen Faktoren zu erlangen, nicht als intellektuelles Wissen allein, sondern als emotionale Erfahrung.

Scham (Sa)



Die folgenden Texte beziehen sich auf das Buch von Jens L. Tiedemann: „Scham“ von 2013

- Annäherung an den Scham-Begriff
- Psychosozialer Wert des Scham-Gefühls
- Funktion der Scham-Abwehr
- Scham-Abwehr 1
- Scham-Abwehr 2
- Scham-Abwehr 3
- Scham-Abwehr als Schutz
- Polarität der Scham-Abwehr
- Scham im Grenz-Bereich von Ich und Du
- Entstehung des Scham-Gefühls
- Scham-Angst
- Scham und Schuld 1
- Scham und Schuld 2
- Scham oder Schuld
- Therapie der Scham

- Qualität des Scham-Gefühls 1
- Qualität des Scham-Gefühls 2
- Qualität des Scham-Gefühls 3
- Scham als sozialer Affekt 1
- Scham als sozialer Affekt 2
- Scham als sozialer Affekt 3
- Schamdominierte oder respektvolle Systeme
- Natürliche Scham und Beschämung
- Psychopathologische Scham
- Scham-Inhalte und Scham-Quellen
- Scham-Formen

1. Wir erleben **Gefühle** nicht nur innerlich, *intrapsychisch*, sondern Gefühle haben immer auch eine zwischenmenschliche, intersubjektive oder *interpsychische* Dimension.
2. **Affekte sind, nach innen betrachtet, Wünsche an andere Menschen.**
Nach außen vermitteln sich diese Wünsche durch mehr oder weniger deutliche umschriebene Zeichen an Sozial-Partner, die von Geburt an verstanden und reproduziert werden können.
3. **Subjektiv kommt es bei Scham zu einer doppelten Erfahrung:**
 - einmal aus Sicht der sozialen Bezugs-Person und
 - zum anderen aus der Sicht des erfahrenden Subjekts.**Daher zählt Scham zu den strukturellen Affekten.**
Diese setzen verinnerlichte Normen und andere Strukturen voraus, obwohl die Fähigkeit angeboren ist, diese Affekte zu fühlen.
Scham gehört also zusammen mit Schuld, Stolz und Neid zu den Emotionen, die mit dem Niederschlag von verinnerlichten Standards in Verbindung stehen.
4. **Scham-Affekte** sind zwar zutiefst intim und subjektiv, aber sie **äußern sich immer – als Tun oder Unterlassen (Vermeiden) – sozial, interaktionell oder intersubjektiv.**
5. **Wie fast kein anderer ist der Scham-Affekt** – neben der Liebe und der Schuld – **relational**, also ein Beziehungs-Affekt 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.

6. 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 Charakter-Züge und Störungen (z. B. Sozialangst) über, wobei Angst einer ihrer Haupt-Anteile ist..

7. Stärker als jedes andere Thema ist Scham der rote Faden, der die Konzepte der *Brüche in den Beziehungen*, auch in der Entwicklungs-Begleitung, und der Wiederherstellung von Kontakt und Beziehung durchzieht.

8. Schamvoll ist dieses Hungern nach Linderung des Schmerzes aus frühen *Beziehungs-Traumata*, solange eine Linderung genau von der Person erwartet wird, die die Traumatisierung verursacht hat.

9. Scham ist ein affektives Erleben, das sowohl zwischenmenschliches Vertrauen als auch innere Sicherheit verletzen kann.

10. 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 Identitäts-Erleben und vor allem die Angst vor Identitäts-Verlust. Alles, was die eigene Identitäts-Behauptung angreifen könnte, stellt eine Belastung des hochsensiblen Scham-Empfindens dar.

Die Scham wäre dann im Grunde als persönliches Schutz-Gefühl aufzufassen, das die Integrität des Selbst behüten und beschützen soll.

11. Das Scham-Gefühl ist insgesamt der sich am leichtesten generalisierende, der sich am schnellsten ausbreitende und überflutende von allen Affekten.

12. Die Brutalisierung, die im Kontext von Bindungs-Beziehungen erlebt wird, erzeugt in der Folge intensive, selbst-destruktive Scham.

Der zerstörerische Charakter der Brutalisierungs-Erfahrung wurzelt in der Intensität der mit ihr verbundenen Demütigung. **Unerträgliche Scham wird dadurch erzeugt**, dass einem die Menschlichkeit in eben jenem Moment abgesprochen wird, in dem man zu Recht erwartet, anerkannt und für wertvoll erachtet zu werden.

Der durch Brutalisierung verletzbare (vulnerable) Mensch fühlt sich wie ein Gegenstand behandelt. Die Scham stellt in dieser Sicht einen höher entwickelten Abkömmling dieses basalen Schmerz-Affektes dar. **Scham als Schmerz** erzeugt, sobald eine bestimmte Intensität erreicht ist, das Gefühl der Taubheit oder Abgestorbenheit.

Dabei ist besonders die Scham schmerzhaft, die nicht mentalisiert werden kann und deshalb innerlich abgekapselt bleibt.

13. Affektpsychologisch betrachtet existiert für die Scham kein typischer Gesichtsausdruck, an dem man dieses Gefühl von außen erkennen könnte.

Scham beinhaltet gleichsam den Anti-Ausdruck, das Verbergen.

Man möchte in Scham-Situationen am liebsten den Sitz der Identität – das Gesicht – aus der Interaktion herausnehmen.

Scham besitzt daher keine direkten motorisch-expressiven Zeichen, wohl aber eine Fülle von Intentions-Bewegungen, die alle einer Verkleinerung oder Unsichtbarmachung des Selbst dienen.

14. Physiologisch gesehen stellt sich Scham als ein schneller Übergang von einem positiven zu einem negativen Zustand, von einer Dominanz des sympathischen zur Dominanz des paarsympathischen Nerven-Systems dar.

- 1. Für Entwicklungs-Begleitung ist die Erkenntnis der „intersubjektiven Bezogenheit“ wesentlich,** da diese darauf verweist, dass die Rat suchende Person die Vorstellung von einem Inneren erst in einem intersubjektiven Prozess entwickelt hat.
Auch eine Intimität mit sich selbst, auch Selbst-Liebe, wird erst in einem intersubjektiven Prozess als Erfahrung von Fremd-Liebe möglich.
- 2. Die Macht der Scham kommt aus der Erfahrung, dass die Abstimmung mit der Bezugs-Person lebenserhaltend ist.**
Aufgrund der zutiefst sozialen Verfasstheit des Menschen bedeutet der Ausschluss aus der Gruppe der Artgenossen über Millionen von Jahren des Todes-Urteil.
- 3. Scham ist jener Affekt, der die Bedrohung der sozialen Bande und der Integrität des Selbst anzeigt.**
Scham ist das Signal (Signal-Scham), das anzeigt, dass das Selbst verletzt zu werden droht. Das Selbst wird hier als ein Selbst vor anderen definiert.
Das Gefühl des Selbst bleibt somit immer durch das Risiko der Auflösung bedroht, wenn das Individuum durch wichtige Bezugs-Personen oder später durch die Gemeinschaft zurückgewiesen wird.
- 4. Mit jedem Scham-Erleben geht im Hintergrund einher, Fallen-gelassen-Werden und Ausgeschlossen-Sein als „psychosoziale Katastrophe“ zu riskieren.**
Scham ist im Grunde die viszerale Erfahrung, von sozialer Verbundenheit ferngehalten und ausgeschlossen zu werden.
Scham ist also ein sozialer Affekt, in dessen Zentrum die Angst steht, ausgeschlossen zu werden.

4. Die Grund-Befürchtung in der Scham ist Angst vor Liebes-Verlust, vor Verlust der Bezugs-Person und schließlich vor Ausschluss aus der Gemeinschaft

Angst vor Liebes-Verlust ist eine Version der Trennungs-Angst, 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.

5. 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 Scham-Erfahrungen – und einer Gewalt-Bereitschaft hergestellt werden kann. Fehlende Zugehörigkeit zu einer Gruppe und Zurückweisung durch andere Menschen sind die stärksten und wichtigsten Aggressions-Auslöser.

6. 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 Scham-Gefühle entstehen.

7. Die Gefühls-Ebene der Interaffektivität, zu der auch Scham als Gefühl zählt, ist in einem grundlegenden Maße durch eine gewisse Grenzenlosigkeit gekennzeichnet.

Bei starkem emotionalen Erleben wird nicht unabhängig voneinander registriert, was man fühlt, sondern vielmehr das Gefühl einer Einheit, die man in ihrer Gesamtheit als **eine Selbst-Erfahrung** erlebt.

Nach heutigem Verständnis der Spiegel-Neuronen-Theorie ist der Moment der Grenz-Verwischung zwischen mir und anderen konstitutionell, um sich in die Handlungen und Gefühle anderer hineinzusetzen und dies körperlich-emotional nachvollziehen zu können, eine uns Menschen angeborene Fähigkeit.

8. Die Reaktion auf Scham besteht immer darin, die System-Grenzen zwischen Ich und Du aufrechterhalten zu wollen.

Zentral ist dabei, dass trotz Akzentuierung der Grenzen zwischen Selbst und Nicht-Selbst die Beziehung zur entwertenden Person aufrechterhalten werden muss.

Wenn es sich um bedeutsame andere handelt, die man selbst schätzt, muss die Liebes- und Anerkennungs-Beziehung um jeden Preis erhalten bleiben.

Vor Personen, die man verachtet, muss man sich nicht schämen.

9. In der Scham wird eine paradoxe Verbindung sichtbar:

- Einerseits tritt Scham intensiv am wahrscheinlichen im Kontext bedeutsamer Beziehungen auf.
- Andererseits werden durch die Scham dieser zwischenmenschliche Kontakt und die intersubjektive Verbindung zeitweise zerstört oder stark behindert.

- Schamdominierte Systeme zeichnen sich unter anderen aus durch
 - einen hohen Grad der Kontrolle des Verhaltens,
 - den Anspruch an Perfektion im Sinne von „immer Recht haben zu müssen“ oder „immer richtig handeln zu müssen“,
 - Schuld-Zuweisungen, wenn etwas nicht wie geplant abläuft, wobei man entweder sich selbst oder einem anderen die Schuld gibt,
 - Verleugnung von Gefühlen und
 - Verschleierung von Verletzlichkeit und Scham.
- In schamdominierten Gesellschaften 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 der schamgesteuerten Mechanismen, denen wir alle in den westlichen Gesellschaften unterliegen, ist ein grundlegendes Umdenken in Richtung Respekt vonnöten, wenn wir die eigene Scham überwinden und aus der Rolle der Beschämenden heraustreten wollen.
- Ein respektvolles System bietet vielfältige elastische Möglichkeiten, Lebens-Erfahrungen zu interpretieren, da der Fluss der Ereignisse an und für sich betrachtet wird und nicht als Vorwand dient, um andere Menschen zu verurteilen,

Natürliche Scham und Beschämung

- ▶ Für Entwicklungs-Begleitung ist es von grundlegender Wichtigkeit, **zwischen zwei Qualitäten der Scham zu unterscheiden**, nämlich zwischen
 - ▶ **natürlicher Scham**
im Sinne von „Würde“
Dieser „kleine Schmerz“ des Sich-Schämens, dieses maßvolle und dosierte Erleben von natürlicher Scham ist notwendig, um **sich selbst infrage stellen zu können und somit zu lernen**.
Wenn es zu einer Psychopathologie und zu einem Ausfall des Scham-Gefühls kommt, besteht stets die Gefahr der Hybris, Unverschämtheit und Schamlosigkeit.
 - ▶ **Beschämung**
(„Schäm dich!“) als ein Verurteilt- und Abgewertet-Werden und eine von außen kommenden Bestrafung, die zu einer pathologischen Hemmung führt.
Wo Scham anzutreffen ist, existiert immer auch ein Beschämender (real anwesend oder verinnerlicht). Auch im tiefsten unserer Seele schämen wir uns stets vor einem anderen. Das Sich-vor-sich-selbst-Schämen kann man aus dieser Perspektive als eine Art Nachbildung des Sich-vor-anderen-Schämens begreifen.
- ▶ **Ob Scham** als durchlebte Erfahrung **zur nützlichen Komponente der Regulierung oder zur pathologischen Hemmung wird**, ist durch folgende Faktoren determiniert:
 - ▶ Häufigkeit, mit der die Bezugs-Personen Scham aktivieren,
 - ▶ Zeit-Dauer, in der Säuglinge und Kleinkinder in einem Scham-Zustand gelassen werden oder verharren müssen, bevor Wiedergutmachungs-Bestrebungen eintreten, sowie
 - ▶ Gleichgewicht zwischen Bestätigung als Ermunterung und Scham als Unterbrechung

- **Psychopathologische Scham stellt eine innerpsychische Spannung wegen des Versagung des Bedürfnisses nach Anerkennung oder einer bejahenden und wertschätzenden Antwort dar.**

Der Zusammenhang zwischen Scham und Narzissmus besteht darin, dass hier ein Gefühl von früher Anerkennung ausbleibt. Dieses Ausbleiben wird als Scham erlebt.

- **Viele Menschen mit narzisstischer Störung fragen die Begleitenden implizit:**
„Wie sehe ich aus? Nach wem oder was sehe ich aus? Gefällt Ihnen die Art und Weise, wie ich aussehe?“

Dieses Thema des Aussehens zu erforschen ist eine schwierige und schmerzhaft Aufgabe. Es **ruft alle möglichen Fantasien und Erinnerungen wach, die in der Regel mit Scham, Beschämung, Demütigung oder mit sexuellem Missbrauch zu tun haben.**

- **Scham kann als Reaktion auf einen „entwertenden“ oder „entblößenden“ Blick auftreten.**

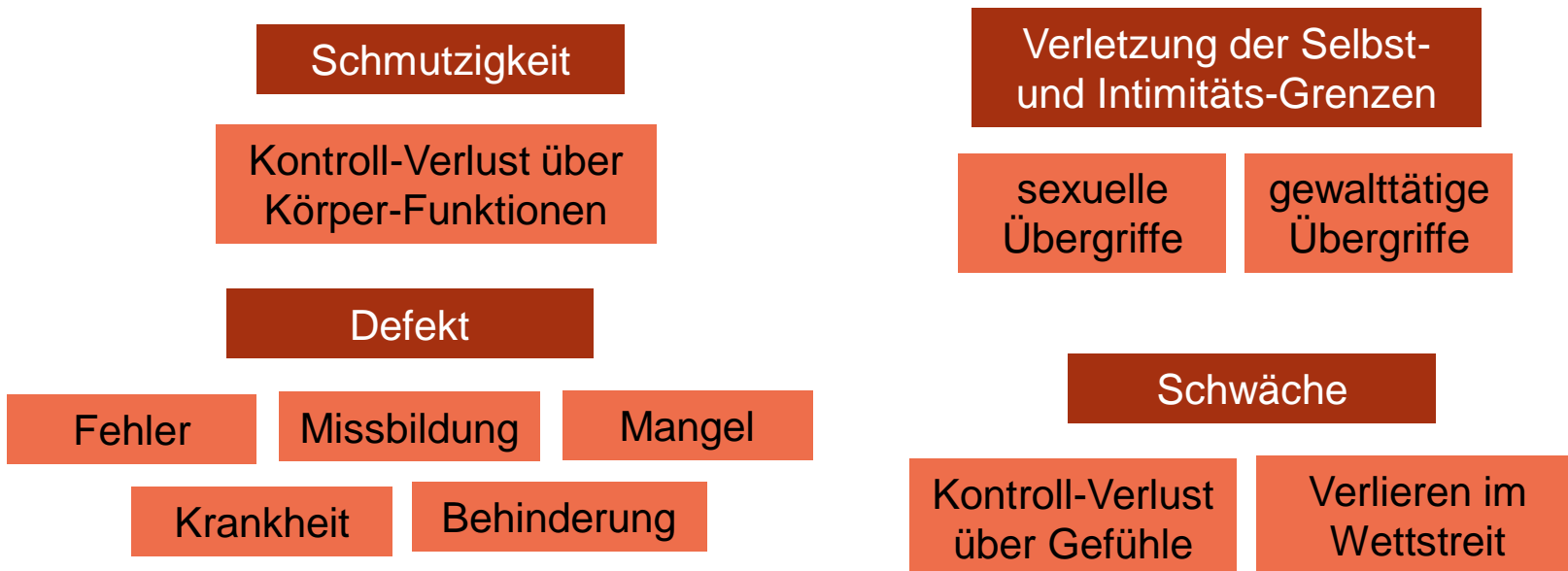
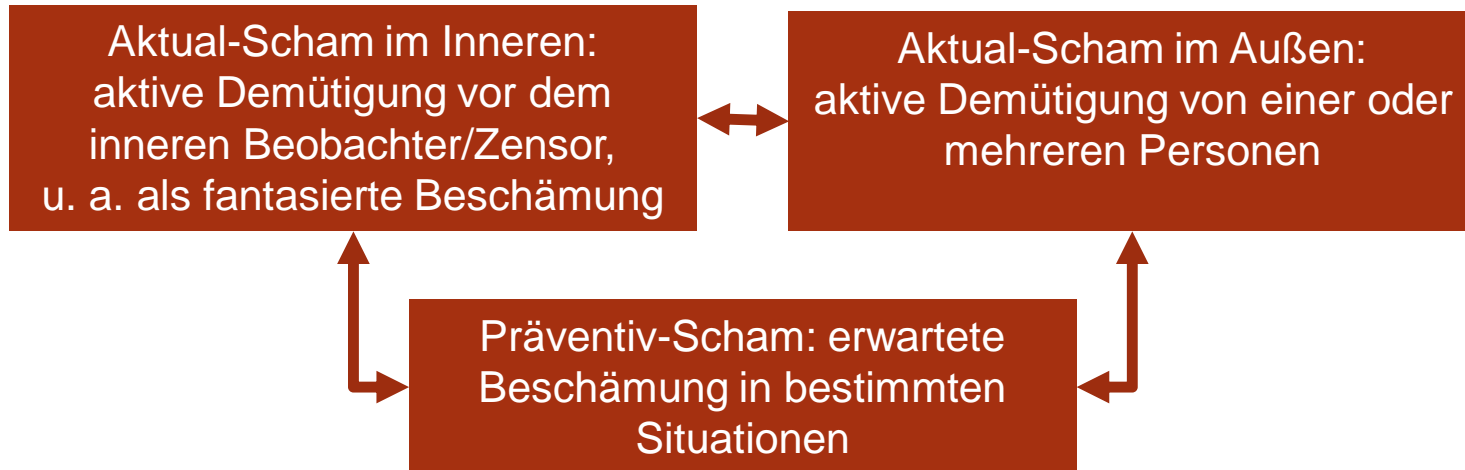
Die betroffene Person hat den Eindruck, von diesem Blick „durchbohrt“ oder „penetriert“ zu werden. Dies deutet auf die Verletzung der anatomischen Grenze und „Schranke“ der Haut hin.

- **Zur Scham gehört ein „Messen“ des Selbst-Bildes, wie es ist, an jenem Selbst-Bild, wie es sein sollte.**

Dadurch zeigt sich die **Nähe des Scham-Affektes zum Selbst-Wert-Gefühl.**

Je höher die Anforderungen an die Selbst-Vollkommenheit sind, die von einem verinnerlichten Bild des Selbst-Ideals ausgehen, desto leichter neigt ein Mensch zu Minderwertigkeits- und Scham-Gefühlen.

Scham-Inhalte und Scham-Quellen



Scham-Formen

SB

Ur-Scham, Existenz- oder Daseins-Scham des Liebes-Unwertes (Kern-Wertlosigkeit)

Verwundung der Ur-Liebe durch Erfahrung mangelnden Zusammenpassens zwischen Mutter und Kind („Mit mir stimmt etwas nicht.“)

Gefühl, nicht akzeptabel, nicht liebenswert für andere, ohne jeglichen Wert und ohne Daseins-Berechtigung zu sein verbunden mit tiefer Sehnsucht nach bedingungsloser Akzeptanz

Ich bin nicht okay, weil ich nicht geliebt werde.

Gefühle der Unvollständigkeit

Gefühle der Fehlerhaftigkeit

Abhängigkeits-Scham

Abhängigkeit wird gleichgesetzt mit Sich-erpressbar-Machen oder Sich-unterwerfen-Müssen

Abhängigkeit von anderen und Herausfallen aus erwünschten Beziehungen wird schmerzhaft deutlich

Abwertung von Gefühlen der Abhängigkeit als Zeichen für Unreife, statt diese als bezogene Intimität zu begreifen

Scham für Bedürfnisse

wiederholte Einbrüche im Einstimmungs-Prozess zwischen Kind und Bezugs-Personen

Ausdruck von Bedürfnissen und zugehörigen Gefühlen wird als deplatzierte, unangemessene Schwäche gewertet

Überzeugung, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse werden von anderen als „zu viel“, „eklig“ oder „abscheulich“ erlebt

Legitimität des Begehrens wird in Frage gestellt

ödipale Scham

verunglückte Triangulierung, zu Störungen der Beziehungs-Fähigkeit führend

feindselige Gefühle zum gleichgeschlechtlichen Elternteil

liebende bis sexuelle Gefühle zu gegengeschlechtlichem Elternteil

Ersatzpartnerschaftliche Bindung des Kindes an einen Elternteil

Parentifizierung des Kindes

Erleben des Ausgeschlossen-Seins

Dosierte natürliche Scham

1. schützt die **Selbst-Integrität** („Erlebe ich mich als stimmig?“),
2. spielt zusammen mit der erfolgreichen Bewältigung von Scham-Angst eine wichtige Rolle bei **Entwicklung und Aufrechterhaltung des Selbst-Konzepts** („Wer bin ich?“) und erleichtert so die **Entwicklung von Selbst-Bewusstsein**,
3. 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?“
4. stärkt insgesamt das **Gefühl für das Selbst und seine Begrenzungen**, wahrt so unsere **Selbst-Grenzen** („Das bin ich nicht und das will ich nicht!“),
5. **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.
6. führt auch zur **Hinterfragung unseres aktuellen Identitäts-Konzeptes als persönliche Identität**, insbesondere als enge Verbindung von Wissen und Handeln („Tu ich das, was ich vor mir selbst vertreten kann?“) und **als sozialen Identität** („Wohin gehöre ich?“). Indem Scham Diskrepanzen zwischen Ist- und Soll-Zuständen anzeigt, hat sie identitätsfördernde Funktion.
7. dient in gesellschaftlicher Hinsicht als „**Hüterin der sozialen Anpassung und der sozialen Kohäsion**“ dazu, Exhibitionismus und Voyeurismus entgegenzustehen und sich für die Meinungen und Empfindungen anderer zu sensibilisieren.

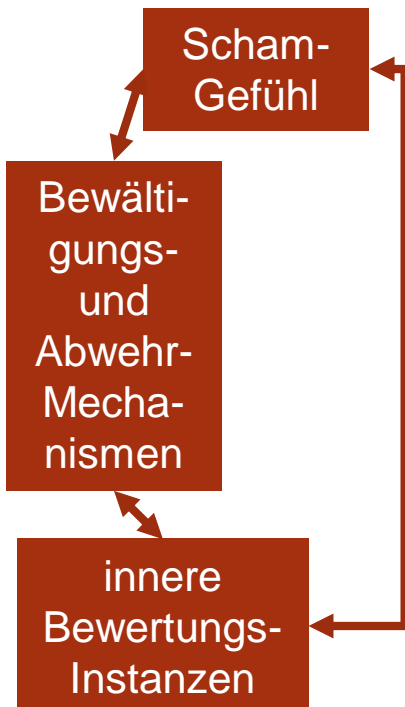
Funktion der Scham-Abwehr



- **Für viele Menschen stellt Scham das am unangenehmsten empfundene Gefühl dar.**

Daraus ergibt sich, dass die Abwehr der Scham eine zentrale Funktion einnimmt und unter anderem auch bestimmt, welchen Situationen wir uns aussetzen und welche wir vermeiden.

- Menschen, die Scham-Erfahrung in der Familien-Geschichte als vergiftend erlebt haben, versuchen diese später um jeden Preis zu vermeiden. Sie bedienen sich dann im Erwachsenen-Leben unbewusst „ausgeklügelter **Scham-Verbergungs-Strategien**“.
- Diese Abwehr-Mechanismen sind als nicht-bewusste Strategien zur Affekt-Regulation zu verstehen und äußern sich in **Affekt-Vermeidung, Affekt-Minimierung oder Konvertierung von Affekten**.
- **Eine Sensibilisierung für die Zusammenhänge zwischen Scham und ihren Bewältigungs- und Abwehr-Mechanismen und für die Verbindung zu inneren Bewertungs-Instanzen** hilft,
 - plötzliche Stimmungs- und Themen-Wechsel zu erklären, die auf die Auswirkung von unvermutet auftretenden Scham-Gefühlen zurückzuführen sind,
 - bestimmte hartnäckige Übertragungs-Gegenübertragungsmuster besser zu verstehen, indem man die Möglichkeit von Scham-Konflikten einbezieht, und
 - Scham-Konflikte in Entwicklungs-Begleitung zu klären und zu lösen.



Scham-Abwehr 1



- **Prinzipiell können die Bewältigungs- und Abwehr-Mechanismen der Scham grob unterteilt werden** 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.
- **Scham-Angst ist ein weitaus größeres Problem und schwerer zu ertragen als die eigentliche Scham.** Vieles, was wir befürchten, ist in der Antizipation schlimmer als in der Wirklichkeit. Schwere Formen der Scham-Angst äußern sich hingegen im Erstarren in völliger Lähmung durch Aktivierung des dorsalen Vagus und in Leere-, Sinnlosigkeits- und Langeweile-Gefühlen. Die radikalste Auflösung der Scham-Angst stellt der Suizid dar, der in massivster Form das Verschwinden ausdrückt.
- **Eine häufig zu beobachtende, „gesunde“, gleichsam sublimierte Form, mit seinen Scham-Anteilen umzugehen, ist Humor.** Wer schon über sich selbst lachen kann, ist nicht mehr ganz so krank.

Scham-Abwehr 2



- ***Es kann auch das gegenläufige Phänomen zum Rückzug auftreten, nämlich dass eine „Flucht nach vorn“ im Sinne einer Überkompensation angetreten wird, um Scham-Ängste und Peinlichkeits-Gefühle durch ein forsches und polterndes Auftreten zu überdecken.***
- ***Ebenfalls eine Scham-Abwehr ist die exzessive Zurschaustellung – gleichsam eine Verkehrung ins Gegenteil.***
Exhibitionismus soll die abgewehrten Gefühle von Minderwertigkeit, Unterlegenheit und Unsicherheit verbergen und stellt eine Form von Reaktionsbildung gegen Scham-Gefühle dar.
- ***Verkehrung ins Gegenteil zeigt sich außerdem in Protzigkeit, überzogenen Größen-Vorstellungen und Spott über andere.*** Diese narzisstische Grandiosität will Scham verbergen, erschafft aber auch häufig im Gegenüber die stellvertretende Scham, das „Fremdschämen“.
- ***Richtet sich die Aggression depressiv-masochistisch gegen das eigene Selbst,*** steht meist die mit Scham verbundene Angst vor dem Verlassen-Werden oder der Trennung von anderen Menschen im Hintergrund. Es findet eine Art exhibitionistische Selbst-Beschmutzung statt.

Scham-Abwehr 3



- **Wendung der Aggression gegen andere ist die Kehrseite der Wendung der Aggression gegen das eigene Selbst.** Es ist unter Umständen leichter, „Täter“ zu sein, als „Opfer“ eigener Scham-Gefühle zu bleiben. Andere Personen werden als lächerlich und verachtenswert hingestellt und Demütigungen (Externalisierung) werden provoziert.
- Affektpsychologisch bilden das auf Wert-Haltungen beruhende Gefühl der Verachtung einerseits und der sinnlich-leiblich ausgelöste Ekel andererseits die Pole eines Kontinuums, in dessen Mitte etwa die Abscheu liegt.



Verachtung ist das soziale Derivat des Ekels. Sie intendiert Scham beim anderen. Scham richtet sich gegen das Eigene, Ekel gegen das Fremde. Mit Ärger, Wut, Verachtung, Neid und Arroganz können wir uns dagegen schützen, uns schwach, verletztlich und beschämt zu fühlen. Mit Hilfe dieser Gefühle wird Scham in die anderen „zurückverlegt“ und dadurch von einem selbst entfernt.

- **Die Angst vor (retraumatisierender) Demütigung stellt individuell wie kollektiv eine Quelle der Gewalt dar.** Die Mischung aus gekränktem Stolz und Beschämung stellt einen „fruchtbaren Boden“ für Gewalt dar.

- ▶ Allgemein betrachtet, kann Scham durch eine große Bandbreite komplexer Mechanismen umgangen, verleugnet, verdrängt oder als Reaktionsbildung verwandelt werden.
Die Funktion von Abwehr-Mechanismen besteht aus heutiger Sicht allgemein darin, die Psyche und das Gehirn vor allzu großen Affekt-Mengen zu schützen.
- ▶ *Da Scham immer im Kontext der Angst vor Affekt-Überflutung als Folge einer Traumatisierung auftaucht, wirkt sie so gesehen wie ein Mikrotrauma, das augenblickliche Dissoziation auslöst.*
 - ▶ **Dissoziation** der Scham als Folge einer Traumatisierung wird als psychodynamischer Abwehr-Prozess verstanden, der als Reaktion auf chaotische, überfordernde und nicht regulierbare Affekt-Überflutung auftritt, wodurch die Stabilität des Selbst unterminiert wird.
 - ▶ Als Resultat werden zwei oder mehrere psychische Prozesse nebeneinander bestehen, ohne verbunden und integriert werden zu können.
 - ▶ Mit einem solchen Aufspalten wird ein intrapsychischer Konflikt nicht einfach unangenehm, sondern unaushaltbar.
 - ▶ Ein wichtiger Teil der Dissoziations-Erfahrung ist der Verlust der Erinnerung.
 - ▶ **Dissoziation** bedeutet somit einen Mangel an normaler Integration von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen im Strom von Bewusstsein und Erinnerung.

Polarität der Scham-Abwehr

An der Tendenz, „unsichtbar zu werden“, ist gut die doppelte Natur der Scham-Abwehr erkennbar:



- Sie kann einerseits aufgefasst werden als **Wunsch, sich zu verstecken**,
 - wenn man von jemandem bloßgestellt wurde oder
 - wenn in der Fantasie eine Bloßstellung droht oder
 - wenn man Teile von sich preisgeben muss, die man noch nicht anerkannt hat, und zwar gekennzeichnet durch **Verbergen als Haupt-Abwehr-Mechanismus gegen Scham**.
„Ich möchte am liebsten verschwinden.“
- Andererseits ist dieses **Verbergen-Wollen ein Auslöser für weitere Scham**, da der Eindruck, unsichtbar und damit unwichtig zu sein, eine neuerliche Quelle der Scham darstellen kann.
- Denn die **Scham hat auch eine zum Verstecken gegenteilige Tendenz, sich zu zeigen**, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Diese wird am deutlichsten im Erröten sichtbar.
„Hier bin ich.“

- **Scham steht als Affekt an der Grenze von Innen und Außen, von Selbst und Anderem.**
- **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 Selbst-Offenbarung“ eine wichtige Funktion zu. Die damit verbundene Intimschwelle ist auch die Scham-Schwelle. Scham ist also in diesem Grenz-Bereich zwischen Ich und Du angesiedelt und trägt damit entscheidend zur Regulierung zwischenmenschlicher Nähe und Distanz bei.
- **Scham als Wärterin der Integrität des Selbst ist doppelgesichtig:**
 - Zum einen ist Scham auf die **Selbst-Regulation** bezogen.
 - Zum anderen dient Scham der **Beziehungs-Regulation**, was ihren besonderen Stellenwert im Kontext sozialer Beziehungen begründet. Scham hat mit sozialer Integration oder Desintegration zu tun.
- Da **Scham als eine Erfahrung im intersubjektiven Kontext** zu konzipieren ist, stellt Scham nicht einen intrapsychischen Konflikt dar, sondern Scham stellt in den Mittelpunkt: das **Erleben fehlender Anerkennung**, die **Erfahrung von Zurückweisung und Missachtung** und im schlimmsten Falle die **Gefühle des Verworfen-Seins und Ausgestoßen-Werdens**.



- Verachtung, Ekel und Selbst-Reflexivität
- Beschämungen in der Erziehungs-Praxis
- Selbst-Wert-Gefühl
- Bedürfnis nach Anerkennung
- Resonanz auf Affekte
- Umgang mit Fehlern und Schwächen

- **Grundsätzlich kann jedes Verhalten eines Kindes Anlass für Scham geben, sobald es von einem Erwachsenen als beschämend bezeichnet wird.**
Die möglichen Scham-Anlässe sind entsprechend endlos und schwer überschaubar.
- **Die Scham ist ein stark körpergebundener Affekt.**
Allgemein ist es besonders der nackte, schutzlos sichtbare Körper, der Scham hervorrufen kann.
Der Umstand, über „eklige“, als schmutzig empfundene Körper-Inhalte zu verfügen, erzeugt Scham ebenso wie die Unkontrollierbarkeit der entsprechenden Körper-Funktionen. Neben den Ausscheidungs-Funktionen wirken auch die Sexual-Funktionen der Genitalien als Scham-Anlass.
- Es existiert schon beim Säugling ein mit dem Scham-Gefühl vergleichbares Erleben, ein Scham-Vorläufer, eine „**Proto-Scham**“ in Form des Fremdelns.
- **Bei der Herausbildung des Scham-Gefühls handelt es sich um interaktive Prozesse, die ein reflektierendes Bewusstsein voraussetzen.**
Scham benötigt also zu ihrer Entstehung die Fähigkeit zur Selbst-Reflexivität als Vermögen, sich selbst getrennt von anderen zu erleben und sich von außen zu betrachten (sich im Spiegel zu erkennen und dabei zu erahnen, dass es von anderen Menschen ebenso beobachtet werden kann). Diese Fähigkeit entwickelt sich etwa in der zweiten Hälfte des zweiten Lebens-Jahres in der Zeit der Entstehung von Selbst-Bewusstsein, was eine „Scham-Krise“ mit sich bringt.

- ***Alle Säuglinge, Kleinkinder oder ältere Kinder suchen angenehme Körper-Empfindungen und entwickeln Fantasien von hedonistischen Körper-Erfahrungen.***

Bezugs-Personen beantworten die Suche der Kinder nach solchem Vergnügen

- entweder auf akzeptierende, wohlwollende, empathische und ermunternde Art (dieses positiv affirmierte Körper-Erleben wird der „Sinnlichkeit“ zugeordnet)
- oder durch ablehnende, beschämende und verbietende Haltung (dieses zurückgewiesene Körper-Erleben formt den Bereich der „Sexualität“, des „Ich-will-und-ich-darf-Nicht“).

Es sind meist die Eltern, die zu angenehmen Körper-Empfindungen ermuntern und andere verbieten: Diese Auswahl bildet den transgenerationalen Einfluss der Kultur dessen ab, was akzeptabel (= sinnlich) und was zu zensieren (= sexuell) ist und entsprechend verinnerlicht und mit Scham belegt wird oder nicht.

- ***Eltern sind im Leben des Kindes jene Menschen, die ein erstes Scham-Erleben bewusst oder unbewusst hervorrufen oder auch verhindern können.***

Die frühen Erfahrungen mit Scham werden im Kontext eines bestimmten Erziehungs-Stils gemacht. In der Erziehung-Praxis werden Beschämungen vor allem im Zusammenhang mit Körper-Funktionen wie Sauberkeits-Erziehung, Spielen mit Genitalien, bestimmten Essregeln oder auch Weinen eingesetzt.

Eltern beeinflussen so in prägender Weise die frühe Scham-Geschichte des Kindes, die zur Ausgangs-Basis für spätere Krisen und Scham-Krisen wird.

- ***Scham ist der grundlegende Affekt, den das präverbale und verbale Kind als Antwort auf die verbotenen, aber lustvollen Körper-Empfindungen erfährt.***

- Die modernen Konzepte der Theorie zur intersubjektiven Genese des Selbst und das intersubjektive Mentalisierungs-Konzept gehen übereinstimmend von einer **sozialen Verfasstheit des Säuglings und Kindes aus**. Beide Konzepte betonen die Rolle der Affekte, die sich in der Interaktion zwischen Bezugs-Personen und Kind ausdrücken.
- Scham kommt deshalb eine so bedeutsame Rolle zu, weil dieser Affekt wie kaum ein anderer den intersubjektiven Kontext im Sinne einer „**Interaffektivität**“ betrifft, einer Affektivität zwischen zwei Individuen.
- Der pathogene Scham-Affekt weist auf die frühen Beziehungen des Kindes zu den wichtigen Bezugs-Personen hin. Er wirft die Frage auf:
Inwieweit konnte das Kind ein stabiles Selbst-Wert-Gefühl entwickeln?
- Sind Beziehungs-Angebote der Eltern an das Kind von Liebe, Anerkennung und Wohlwollen dominiert, tragen diese zur Ausbildung und zum Wachstum des **Selbst-Vertrauens** und einer **gesunden Selbst-Liebe** bei.
- Sind im Gegensatz dazu die primären Bezugs-Personen entwertend, ablehnend und beschämend, übernimmt das sich entwickelnde Kind diese Sicht auf sich ins eigene Selbst-Erleben und denkt bzw. fühlt von sich, was andere über es gedacht und gefühlt haben.
- ***Die im Zusammenhang mit dauernder tiefer Beschämung erworbene Scham signalisiert einen traumatischen Angriff auf die persönliche Identität eines Menschen*** und ruft speziell bei traumatisierten Menschen typischerweise dissoziative Prozesse hervor.

- **All diejenigen Affekt-Zustände, die beim Kind aufgrund mangelnder einführender Resonanz der Fürsorge-Person keine Integration erfahren haben, bleiben als dissoziierte Affekt-Zustände erhalten.**
- Diese **Erfahrungen der „Fehlabstimmung“** („missattunement“) der frühen Bezugs-Personen verstehen Säuglings-Forscher **als Scham-Erfahrungen**. Diese „nicht-reparierten“ Scham-Erfahrungen erzeugen eine durch Scham definierte Selbst-Erfahrung. Es entsteht ein Selbst, das sehr auf die Bedürfnisse der anderen ausgerichtet und vorwiegend mit Scham-Gefühlen beschäftigt ist.
- Dazu eine weitere Frage im Zusammenhang mit der Entwicklung von Scham-Gefühlen: **Wie wurde das Kind mit seinen Bedürfnissen, vor allem nach Existenz-Berechtigung, Anerkennung und Bewunderung berücksichtigt?**
- **Die Anerkennung und Freude der Eltern am Dasein und Sosein ihres Kindes stellt eine basale Form der entwicklungsfördernden Resonanz dar.** Die Entwicklung einer gesunden Identität und damit eines gesunden Selbst-Wert-Gefühls ist nur über die Anerkennung der eigenen Person durch andere möglich, die die Person ihrerseits für anerkennenswert hält. Anerkennung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass man etwas am anderen für wertvoll hält (Verhalten, Leistung, Charakter-Zug) und ihm dies bestätigt.
- Die Psychodynamik von elterlicher Nicht-Anerkennung der Affekte des Kindes, die ein **Bindungs-Trauma** schafft, spielt eine Schlüssel-Rolle darin, dissoziative mentale Strukturen in Erwachsenen zu schaffen.

- **Affekte können als Organisatoren des Selbst-Erlebens während der gesamten Entwicklung aufgefasst werden**, sofern sie auf das erforderliche Wohlwollen, die Akzeptanz, Differenzierung, Synthese und „haltende“ Reaktion durch die Bezugs-Personen treffen.
Fehlen die stetigen empathischen Reaktionen auf die affektiven Zustände des Kindes, kommt es zu winzigen, aber bedeutungsvollen Entgleisungen optimaler Affekt-Integration.
- Daraus ergibt sich eine weitere Frage zur Genese des Scham-Gefühls:
Welche affektive Resonanz hat das Kind erfahren, wie also wurde sein Bedürfnis nach empathischer emotionaler Spiegelung einbezogen?
- **Um als Kind stabile und ambivalenztolerante innere Beziehungen aufbauen zu können**, spielen frühe affektive Abstimmungs-Prozesse und die damit zusammenhängende Bindungs-Qualität zwischen Mutter, Vater und Kind eine wesentliche Rolle.
- In der Säuglings-Forschung wird die Fähigkeit von Müttern und Vätern, die affektive Verfassung des Kindes angemessen zu spiegeln (**affektive Resonanz**), als zentraler Mechanismus angesehen, der die frühe Entwicklung des Selbst und des Selbst-Wert-Gefühls in bedeutsamer Weise beeinflusst.
- **Im Grunde handelt es sich bei Scham um die emotionale Reaktion auf den Verlust der Abstimmung mit der Bezugs-Person.**
Die Rückkehr aus einem Zustand der Scham zu einem neuerlichen Abgestimmtsein mit den Eltern bedeutet die Rückkehr zu einem Gleichgewicht des Funktionierens des autonomen Nerven-Systems.

- ***Ganz allgemein schaffen Affekte Verbindung zwischen dem Selbst und anderen, zwischen innen und außen, zwischen dem Kind und seinen Bezugs-Personen.***
- ***Dabei dienen Affekte einerseits der Beziehungs-Regulierung. Aber Beziehungen werden andererseits auch zur Affekt-Regulierung benötigt.***
Affekt-Regulierung stellt die Grundlage der Mentalisierung dar.
Mentalisierung ihrerseits fördert eine neue, differenzierte Art von Affekten und Selbst-Regulation, die „mentalisierte Affektivität“.
- Eine weitere Frage zur Entwicklung des Scham-Gefühls:
Konnte sich das Kind mit seinen Unfähigkeiten, seinen Fehlern und Mängeln, seinen daraus abgeleiteten Gefühlen, nicht zu genügen (Insuffizienz-Gefühle) und seinen „negativen“ Affekten einschließlich der Scham angenommen fühlen?
- Erfolgte eine Annahme des Kindes nur in unzureichendem Maße, kann Scham später im Erwachsenen-Leben als extrem lähmend erfahren werden.
Sie überflutet unter Umständen das ganze Selbst.
- Der Mangel an Annahme und Anerkennung führt zur Selbst-Verurteilung („**Anscheinend genüge ich (meinen Eltern) nicht.**“) und zur kompensatorischen Entwicklung von Ideal-Vorstellungen.
Die Haupt-Ursache und eines der Prinzipien der Selbst-Verurteilung ist der bei schamvulnerablen Menschen ein ausgeprägter Perfektionismus, der neurotische Stolz, die „Krankheit der Idealität“.

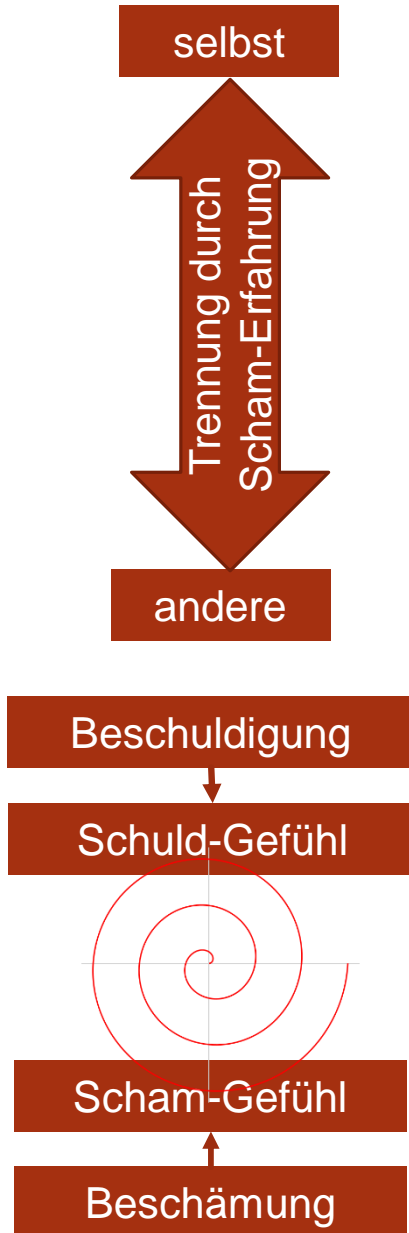
- **Scham ist stark mit der Angst verbunden,**
 - sich lächerlich zu machen,
 - sich zu exponieren,
 - in beschämende Situationen zu geraten.
- **Einer der Hauptanteile des sehr komplexen Gefühls der Scham ist die Angst.**

Im Erleben des Scham-Gefühls 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 Signal-Form im Sinne einer Signal-Scham oder als eine überwältigende Panik auftreten.

Diese panikartige Angst vor Beschämungs-Erwartung kann zu störungsbedeutsamen Vermeidungs-Tendenzen – sogenannten Reaktions-Bildungen als Abwehr-Mechanismus – und damit auch zu Symptomen führen.
- Die Angst vor möglichem Scham-Erleben und Scham-Situationen kann zu Haltungen führen, die als ausgeprägte **Schüchternheit** oder **Gehemmtheit** zu beschreiben sind und **als Kardinalsymptome 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 Scham-Angst um die Angst vor einer bevorstehenden Bloßstellung.**

So lässt sich Scham auch als eine spezifische Form der Angst verstehen.



- **Es herrscht in der Scham-Erfahrung eine starke Trennung zwischen einem Selbst und den anderen vor.**
Die anderen stehen als Zuschauer zu uns in Beziehung. Es ist wichtig, ob wir sie als ablehnend oder zustimmend erleben.
Aus dieser Sicht ist Scham – und in gewissem Maße auch Schuld – ein Affekt, der notwendig ist, um die Bindung zum andern zu erhalten.
- **Ebenso wie Schuld gehört Scham zu den Affekten aus dem Bereich der Selbst-Wert-Regulierung.**
 - Für beide Affekte ist typisch, dass diese auch als von anderen (wichtigen) Personen ausgehend als Beschuldigung und Beschämung entschlüsselt werden können.
 - In der Praxis ist es oft schwierig, Scham-Gefühle von Schuld-Gefühlen zu unterscheiden.
 - Nicht selten kommt es zu „**Scham-Schuld-Spiralen**“, bei den Scham oft Schuld auslöst und umgekehrt.
- **Unerträgliche Scham-Gefühle können durch erträgliche Schuld-Gefühle ersetzt werden.**
Dabei spielt die Verwandlung der Scham-Gefühle in Schuld-Gefühle, bei denen es um eine konkrete Tat oder um einen Gedanken geht, eine besonders große Rolle.

- **Zur Scham gehört fast immer auch Schuld.** Es 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 Identitäts-Gefühl, berührt und als annähernd untilgbar erlebt wird, durch nichts aufzuheben ist.
- Schuld und Scham können aufgrund der Konsequenzen unterschieden werden:
 - Bei Schuld ist die Sanktion Bestrafung.
 - Bei Scham ist die Sanktion Verlassen-Werden (vom abgewandten Blick wichtiger Personen bis hin zum physischen Verlassen oder Ausstoßen).
- Scham wird oft in Schuld verwandelt, um sich so eine Handlungs-Möglichkeit 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 Bewegungs-Impuls 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.

Schuld-Gefühle

- Schuld signalisiert, dass man fehl liegt mit dem, was man getan hat, sie hat also mit Handeln zu tun.
- Bei Schuld frage ich mich selbst: „Wie konnte ich **das** nur tun?“
- Es geht bei Schuld um die **Umstände** des Handelns und Begehrens.
- Schuld-Gefühle sind an **inakzeptable Verhaltens-Weisen** gebunden.
- Bei Schuld spielt die Beobachter-Zahl keine große Rolle.
- Schuld bezieht sich auf eine **befürchtete Strafe** für etwas, was man (handelnd) falsch gemacht hat – auf die Verletzung eines Tabus, einer Regel oder eines Gesetzes.
- **Schuld begrenzt eine Aktion.**
- Schuld-Gefühle können durch Beichten gelindert werden.
- Beim Erleben von Gefühlen wie Hass, Zorn, Schuld oder Freude wird das Individuum nicht in der Gesamt-Psyche erschüttert.

Scham-Gefühle

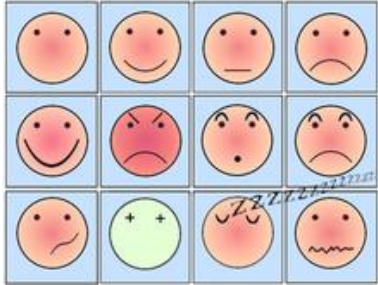
- Scham signalisiert, dass man fehl liegt mit dem, wer man ist, sie hat also mit dem Sein und dem Selbst zu tun.
- Bei Scham frage ich mich selbst: „Wie konnte **ich** das nur tun?“
- Es geht bei Scham um die **Legitimität** des Handelns und Begehrens selbst.
- Scham ist eine negative Emotion über **abgelehnte Selbst-Anteile**.
- Bei Scham spielt die Anzahl der Beobachtenden eine große Rolle.
- Scham bezieht sich auf die **Qualität des Selbst**. Bei Scham wurde also ein bestimmter (von einem selbst und/oder von anderen abgelehnter) Aspekt des Selbst zum Vorschein gebracht.
- **Scham begrenzt den Narzissmus.**
- Scham-Gefühle können durch „Beichten“ noch gesteigert werden.
- Im Scham-Erleben empfindet sich das Individuum in seiner ganzen Psyche desorganisiert.

Therapie der Scham (TS)

- Intersubjektivität und Interaffektivität
- Zwei-Personen-Psychologie
- Selbst-Akzeptanz als Scham-Therapie-Ziel 1
- Selbst-Akzeptanz als Scham-Therapie-Ziel 2
- Scham begleitet Selbst-Erkundung
- Scham-Ansteckung ist unvermeidlich
- Transgenerationale Weitergabe von Scham
- Umgang mit Affekten, Emotionen, Gefühlen

- **Entwicklungs-Begleitung intersubjektiv zu verstehen** hat zur Folge, die Begleitende-Rat-Suchende-Dyade – analog zur Mutter-Kind-Dyade – als eine „Überschneidung zweier Subjektivitäten“ zu begreifen, in der die Affekt-Abstimmung („affect attunement“) und die „Interaffektivität“ wesentliche Komponenten der Kommunikation darstellen.
- Diese **Interaffektivität**, dieses basale emotionale und relationale Erleben **verläuft in großen Teilen unbewusst**, ist dann lediglich sensomotorisch, jedoch nicht verbal präsent.
 - **Es handelt sich beim Menschen um ein Unbewusstes, das von Szenen mit anderen durchzogen zu sein scheint**, in das die zwischenmenschlichen Beziehungs-Erfahrungen eingewandert sind.
 - **Menschliche Gefühle sind**, so die Annahme, im impliziten Gedächtnis **durch bildhafte Szenen metapräsentiert**, die auf frühesten Interaktions-Erfahrungen beruhen, an angeborenen Affekten andocken und diesen erst ihre symbolische Dimension (Bedeutung) verleihen
- **In gemeinsamen Enactments**, in leiblichen Bewegungs- oder Erstarrungs-Impulsen, in Momenten der Begegnung im Hier-und-Jetzt, in gemeinsamen Gefühls- und Handlungs-Erfahrungen **wird dies implizite Beziehungs-Wissen über Mentalisierungs-Prozesse bewusst wahrnehmbar**.
 - **Mentalisierung** meint hier die Fähigkeit, andere und sich selbst als Wesen mit emotionalen und geistigen Zuständen zu begreifen.
 - **Mentalisierungs-Fähigkeit** erlaubt es, Geist und Gefühl eines anderen Menschen zu interpretieren, was im Gegenzug die Fähigkeit vorantreibt, seine eigenen mentalen Zustände lesen zu lernen.

Zwei-Personen-Psychologie



- ***Von Anbeginn des Lebens erfüllen Affekte eine kommunikative Funktion.***
 Sie stehen gleichsam „zwischen“ zwei oder mehreren Menschen und sind nicht nur in der Tiefe der eigenen Subjektivität zu finden.
- ***Die Scham ist ein Interaktions-Gefühl par excellence***, ein Gefühl, das aus Wechselwirkung und Korrelation zwischen Menschen entsteht und sich in ihr konstituiert.
- ***Das Emotions-Erleben stellt ein Zwei- oder Mehr-Personen-Ereignis von hohem Komplexitäts- und Differenzierungs-Grad dar***, das auch nur durch eine Zwei-Personen-Psychologie erfasst werden kann.
- Diese ***Zwei-Personen-Perspektive*** beinhaltet, dass Menschen am besten zu verstehen sind, wenn man sie nicht isoliert betrachtet, sondern im Rahmen ihrer Beziehungen zu anderen, im „***intersubjektiven Feld***“.
- Von der Entwicklungs-Begleitung her gesehen bedeutet das, dass Emotionen nicht als Teil des mentalen Prozesses isolierter Subjekte angesehen werden.
Emotionen sind keine abgegrenzten seelischen Zustände. Emotionen beziehen sich stets auf etwas – auf andere Menschen oder Dinge, wobei sich manche Dinge wiederum (als Surrogat, als Trost, als Beziehungs-Ersatz) auf Menschen beziehen.

Selbst-Akzeptanz als Scham-Therapie-Ziel 1

1. Der aus der Kindheit stammende Wunsch **nach Perfektion, nach einem veredelten, gereinigtem, purifizierten Ich-Ideal, einem Ideal-Selbst, von K. Horney als neurotischer Stolz bezeichnet**, stellt eine wichtige Motivation für Inanspruchnahme einer Entwicklungs-Begleitung dar.
Dieser Wunsch sollte nach darunter liegenden **Scham-Gefühlen** exploriert werden.
2. **Ziel der Therapie ist nicht nur die Modifikation eine unrealistisch strengen Über-Ichs, sondern auch die Relativierung und damit Vermenschlichung übermäßiger, zu strenger und unerreichbarer Ideal-Vorstellungen vom eigenen Selbst.**
3. Nicht nur für schamvulnerable Menschen ist letztlich entscheidend, **einen eigenen stärkeren inneren Standard, einen gesunden Stolz auszubilden**, nach dem sie sich aufgrund ihrer eigenen Werte und Maßstäbe prüfen.
4. Es geht um die **Einsicht, wie eine Person im Laufe der Entwicklung angefangen hat, elementare Gefühle und Bedürfnisse**, die zum natürlichen Kern des Selbst gehören, **als verachtenswert und beschämend anzusehen** und diese vor sich und anderen zu verbergen.
5. Es geht vor allem um **größere Selbst-Akzeptanz und bessere Affekt-Regulierung** und damit um die Möglichkeit, intime Beziehungen befriedigender zu gestalten.
Diese alternative Vision der Zielsetzung rückt die einengenden und hemmenden Gefühle der Scham, Schuld und Angst stärker ins Zentrum.
Es geht darum, Unterstützung-Suchenden zu helfen, ihren **Stolz samt Scham-Angst und Hemmungen zu überwinden**, die dazu geführt haben, dass sie auf ihre normalen und gesunden Gefühle und Wünsche so reagieren, als seien sie eine Bedrohung.

Selbst-Akzeptanz als Scham-Therapie-Ziel 2

6. **Die Angst vor Liebes- und Bezugs-Personen-Verlust ist in den häufigsten Fällen der Ursprung der Verleugnung von als „negativ“ erlebten Gefühlen und der Entwicklung von Scham für eigene Gefühle und Wünsche.**
Scham motiviert dazu, „negative“ Gefühle und Wünsche geheim zu halten.
7. Die Begleit-Aufgabe besteht darin, Rat-Suchenden dabei zu helfen, **sich mit seinen ureigenen Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen, Wünschen und Handlungs-Impulsen anzufreunden**, um sich damit wohler in ihrer Haut zu fühlen und sich selbst weniger im Weg zu stehen.
8. Die Begleitperson kann Selbst-Akzeptanz durch ihre empathische Versenkung in die psychologischen Tiefen der Rat-Suchenden erleichtern.
Das bedeutet, **einen sicheren Rahmen für Gedanken und Gefühle zu schaffen, die Rat suchende Personen am meisten fürchten und derer sie sich schämen** – eine Art „Sicherheits-Labor“ für unangenehme Gefühle.
9. Damit therapeutische Veränderung möglich wird, muss die Rat suchende Person nicht nur **bewusster**, sondern vor allem **weniger selbstverneinend** eingestellt sein.
10. **Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Erkennen und der Identifikation von Affekten, die während der Entwicklung weder interaktiv reguliert noch innerlich repräsentiert waren.** Die therapeutischen Interventionen sich daher direkt auf die Anhebung der Gefühle von einer „primitiven“ präsymbolischen sensomotorischen Erfahrung hin zu einer reifen symbolischen Repräsentations-Ebene.
Primäres Ziel der Begleitung ist die Restauration oder Erweiterung der Fähigkeit der Entwicklung suchenden Person zur Affekt- und Selbst-Regulation.

Scham begleitet Selbst-Erkundung



- **Keine Selbst-Erkundung und Selbst-Erkenntnis findet ohne begleitende Scham-Konflikte statt.**
- Bei allen Begleit-Verfahren, die aufdeckend arbeiten, **müssen die Intimitäts-Grenzen der Rat-Suchenden gewahrt werden**, um ein Überfluten mit Scham- und Ohnmachts-Gefühlen möglichst zu vermeiden.
- Schon die **Situation der Asymmetrie** zwischen jemandem, der sein Innerstes preisgeben „soll“, und jemandem, der relativ wenig von sich preisgibt, ist mit Scham-Gefühlen verbunden.
- Allgemein hat die Rat suchende Person den Wunsch, in der Entwicklungs-Begleitung „gesehen“ und „anerkannt“ zu werden. Dieser Wunsch ist jedoch mit der Angst verbunden, entblößt zu werden, und löst folglich Scham-Angst aus. Diese **Ambivalenz der Rat-Suchenden zwischen dem Wunsch nach Gesehen-Werden und Scham-Angst** stellt eine besondere Herausforderung an die Sensibilität und Empathie-Fähigkeit der Entwicklungs-Begleitenden dar.
- Wenn eine entwicklungsbegleitende Person die Scham der Rat-Suchenden übersieht oder ignoriert, kann dies als eine schwere Form empathischen Versagens empfunden werden. Häufig stellt dies schon in der Kindheit erlebte empathische Versagen der Bezugs-Personen die Quelle der Scham-Gefühle dar.

Scham-Signale: Formen des Sich-Schämens

Es vergeht kaum eine Stunde in der Entwicklungs-Begleitung, in der man nicht der einen oder anderen Form des Sich-Schämens gewahr werden kann.

Aus dem Kontakt gehen als Abwenden von Blick und Kopf

Gerede oder Schweigen, Stimme laut oder leise, piepsig oder polternd, unangemessenes Stottern

Der Blick wird auf das Gegenüber fixiert und wirkt starr, fordernd, gierig, fixierend

Tonus-Verlust im ganzen Körper, gebückte Haltung, Gestik und Gang gehemmt

Formulierung von Überzeugungen des eigenen Unwerts: dumm, unsichtbar, ärmlich, trivial, unzureichend, falsch sein

selbstreflektorische Gesten (Kopf und Körper berühren, um Selbst-Bezug herzustellen)

Zorn und Einschüchterung anderer

kognitive Prozesse sind stark gehemmt, Verlust der Geistes-Gegenwart

Erröten oder schafsgesichtiges Grinsen

Es gehört mit zu den zentralen heilsamen Fähigkeiten von Entwicklungs-Begleitenden, wichtige Themen oder Gefühle an die Oberfläche zu bringen, die bei den Entwicklung suchenden Personen Angst, Scham, Schuld und Verwirrung verursacht haben.

Scham-Bewältigungs-Strategien

Erstarren

Verstummen /
Sprachlosigkeit /
Schweigen

logorrhöisches
Gerede

aggressives
Verhalten als
Ärger, Wut, Zorn

destruktiv-
aggressives
Verhalten als
Provokation,
Einschüchterung,
Drohung oder
andere Grenz-
Überschreitungen
(Unverschämtheit)

sexualisiertes
Verhalten mit
Überspringen der
Intimitäts-
Schwelle

- Durch das Offenlegen und Sichtbarwerden von unbewussten und lange gehüteten Gedanken, Gefühlen, Fantasien, von schambehafteten Situationen und beschämenden psychischen Symptomen kann es geschehen, dass die Rat suchende Person mit einem unangemessenen, aber für die typischen **Scham-Vermeidungs-Verhalten** reagiert.
- Typische Formen dieser Scham-Bewältigungs-Strategien sind durch Scham bedingtes Erstarren und Verstummen, Sprachlosigkeit, Grenz-Überschreitungen, logorrhöisches Reden und aggressives, provozierendes oder sexualisiertes Verhalten.

Scham-Ansteckung ist unvermeidlich

- In **relationaler, interpersonaler und intersubjektiver Entwicklungs-Begleitung** wird allgemein auf die entwicklungsförderliche Bedeutung interaffektiver, also wechselseitiger Gefühls-Vorgänge und speziell auf die Rolle von Scham-Affekten fokussiert.
- **Scham als „sozialer Affekt“** muss dabei in erster Linie als ein intersubjektives Geschehen konzipiert werden.
Das „Spiel“ von Verbergen, Enthüllung und Sich-Zeigen ist primär ein sozialer Vorgang. Der „Blick des anderen“ – auch der fantasierte Blick – ist das entscheidende Moment.
- **Scham als subjektives Gefühl, das stark mit dem Selbst-Gefühl verbunden ist, wird gleichsam zum „Schlüssel-Affekt“ für Selbst-Entwicklung.**
Kein Gefühl ist dem Selbst und der eigenen Identität näher als die Scham. Damit nehmen Scham und Beschämung eine zentrale Rolle in der Praxis und Theorie der Entwicklungs-Begleitung ein.
- **Entwicklungs-Begleitende dürfen sich nicht dagegen wehren, in unvermeidliche Inszenierungen hereingezogen zu werden.**
Sie müssen sich im Gegenteil darüber im Klaren sein, dass dies ohnehin geschehen wird, ob sie es wollen oder nicht.
Entscheidend ist eher,
 - **ob sich Entwicklungs-Begleitende kreativ aus diesen Verstrickungen** – auch „Enactments“ oder „Handlungs-Dialoge“ genannt – **lösen können** und
 - **dass die Rat suchenden Personen** sich nicht nur analysiert, durchschaut, beschämt, ertappt oder sogar verfolgt fühlen, sondern **sich in ihrer Scham und Scheu als angenommen erleben können.**

Transgenerationale Weitergabe von Scham



- **Bei der Lösung von Scham-Konflikten sollte die Aufmerksamkeit auf mehrere vorhergehende Generationen und die transgenerationale Weitergabe von Scham-Themen und Familien-Geheimnissen gelenkt werden.**

Diese Loyalitäts-Beziehungen können starke Über-Ich-Bindungen darstellen und dazu führen, dass beschämende Themen und Geheimnisse von einer Generation an die andere weitergegeben werden.

- **Generationsübergreifende Scham** kristallisiert sich am häufigsten um Themen wie diese:
 - heimliche Abtreibungen und Kinds-Tötungen,
 - außereheliche Affären (Ehe-Bruch) und nichteheliche Kinder,
 - Kinder aus inzestuösen Verbindungen oder aus Vergewaltigungen,
 - Kinder, die mit Missbildungen geboren wurden,
 - Unrechtmäßig erworbenes Vermögen, Verschwendung, Konkurs-Erklärungen,
 - Gefängnis-Strafen oder
 - Aufenthalte in psychiatrischen Anstalten.
- Aus der generationsübergreifenden Weitergabe wird eine „**Scham-Tradition**“, die die Geheimnis-Träger aneinander bindet.

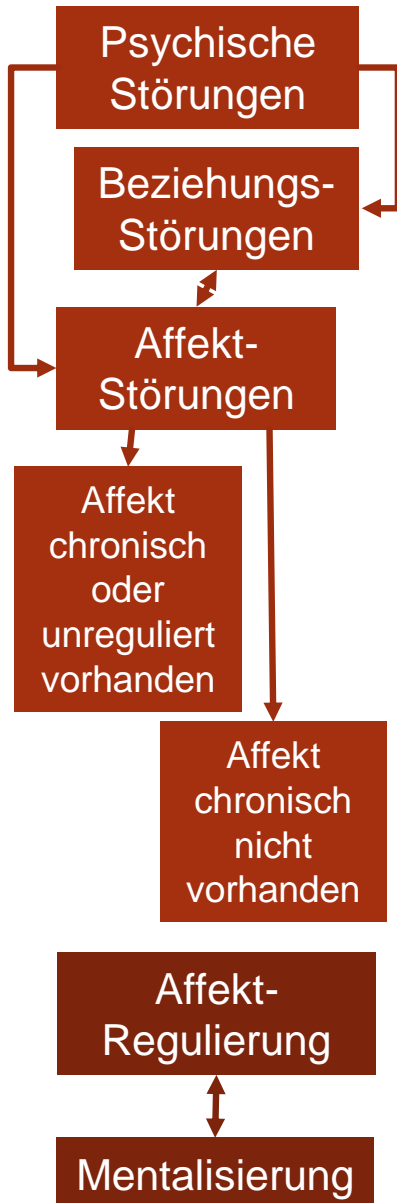


- Umgang mit Widerstand
- Scham-Gefühle in der Gegenübertragung
- Mut zur Natürlichkeit und zum Nicht-Wissen
- Psychische Störungen und Affekt-Regulierung
- Gefühls-Kompetenz durch Mentalisierung
- Affekte, Mentalisierung, Bindungs-Erfahrungen
- Enactment konstruktiv nutzen
- Affekt-Toleranz der Begleitenden
- Dissoziierte Scham erkennen
- Mut zur Scham-Bearbeitung
- Den Kontext der Scham erkunden
- Takt-Gefühl zur Scham-Bearbeitung
- Auflösung der „Scham-Bindungen“ 1
- Auflösung der „Scham-Bindungen“ 2
- Scham und Selbst-Entwertung unterscheiden

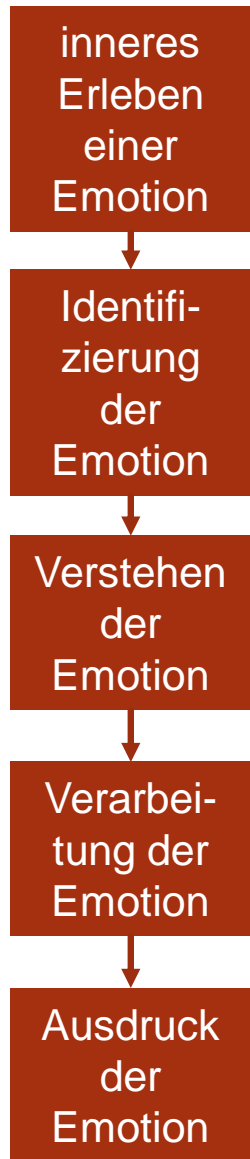
- ***In der Entwicklungs-Begleitung spielt Scham vor allem als Aspekt des Widerstands eine große Rolle***, da nahe Formen der Begleitung in Krisen und Konflikten immer als Eingriff in die Intimsphäre erlebt werden und so Scham-Gefühle wecken. Entwicklungs-Begleitung kann nur insofern erfolgreich sein, wie es gelingt, mit diesen Scham-Barrieren taktvoll umzugehen.
- Widerstände äußern sich ganz allgemein nicht nur bei den Rat suchenden Personen, sondern selbstverständlich auch bei den Begleitenden in Form von Gegenübertragungs-Widerständen.
- Widerstand ist von zentraler Bedeutung im therapeutischen Prozess, weil die Bewusstwerdung seiner Erscheinungs-Formen oft die einzige Möglichkeit darstellt, Angst vor Bloßstellung, Desintegration, Dissoziation, Retraumatisierung und daraus resultierende Scham zu verstehen.
- Missverstehen, Widerstand und Deutung sind intersubjektive Phänomene. Begleitende sind mit ihrer einzigartigen Subjektivität in jeder Beziehung neu eingebunden. Man tanzt mit jedem Rat-Suchenden einen neuen Tanz.
- **Es lohnt sich, die Brüche und „Reparaturen“ der „therapeutischen Allianz“ ins Zentrum der therapeutischen Arbeit zu stellen.** Das umfasst
 - das Aufspüren und Beachten frühzeitiger „Bruch-Absichten“ („Ruptur-Marker“)
 - das Explorieren der negativen Gefühlen, die diesen Markern zugrunde liegen,
 - das weitere Explorieren, warum diese Gefühle vermeiden wurden, sowie
 - letztendlich das Ansprechen und Erforschen der möglichen Wünsche bzw. Bedürfnisse der Rat suchenden Person, die zu solchen negativen Gefühlen geführt haben.

1. Die Scham einer Rat suchenden Person kann und wird spontan die Scham der Begleitenden stimulieren, Scham-Anfälligkeit hervorrufen. Dies kann dazu führen, dass Begleitende, die diese Scham abwehren und verleugnen, die pathogenen Familien-Muster der Rat-Suchenden wiederholen und es so zu einer Retraumatisierung kommt.
2. Eine weitere Scham-Quelle aufseiten der Begleitenden ist ein aggressives oder auch zärtliches spontanes Gegenübertragungs-Agieren und die Initialisierung von Ecactments dieser Art.
3. Andere potenzielle Scham-Quellen erzeugt die Situation, dass die Rat suchende Person persönliche Fragen – vor allem im Grenz-Bereich der Intimität – an die Begleitenden stellt.
4. Insgesamt kann Scham in der Gegenübertragung bei Schamlosigkeit oder Unverschämtheit von besonders antisozialen, narzisstischen, hysterischen oder Borderline-Persönlichkeits-Störungen auftauchen.
5. Ebenfalls ist Scham über Neid auf die beruflichen Erfolge, Aussehen, Vermögen, Kompetenzen, reiches Beziehungs-Leben oder Talente der Rat-Suchenden möglich.
6. Möglich sind auch Ekel- und Scham-Gefühle gegenüber dem Äußeren von Rat-Suchenden oder bei Schilderungen von Selbst-Verletzungen.
7. Es kann ein Gefühl von lähmender Langeweile mit Müdigkeits-Reaktionen, von Einschläferung der eigenen Lebendigkeit und therapeutischen Kreativität in der Gegenübertragung bei der Begleitung besonders schamvulnerabler Personen auftreten.
8. Eine wichtige Quelle der Gegenübertragungs-Scham ist die erotisch-sexuelle Reaktion der Begleitenden (insbesondere bei Über-Ich-Strenge) auf die Rat-Suchenden.

- ***In der Entwicklung-Begleitung kommt es auf die Kunst an, mit den Rat-Suchenden „natürlich zu sein“.***
Diese Natürlichkeit beinhaltet für Begleitende, solche intersubjektiv wirkenden Gefühle wie Scham bei sich selbst wie bei den Rat-Suchenden zu bemerken, zu verstehen und letztendlich als Möglichkeit aufzufassen, Identität in entwicklungsförderlicher Weise zu verändern.
- Dazu zählt auch, sich als begleitende Person zu erlauben, immer wieder Anfangende zu sein, Zustände provisorischer Erkenntnis zu ertragen, sich auf das Unbekannte einzulassen, sich also dem Nicht-Wissen im gegenwärtigen Moment anzuvertrauen und damit auch die eigene Scham (über dieses Nicht-Wissen) zuzulassen – in der therapeutischen Sitzung oder außerhalb.
So kann man das lernen, von dem man dachte, dass man es bereits wisse.
- ***Das zentrale therapeutische Ziel ist es, die unbewusste (Ein-) Wirkung der Rat-Suchenden auf die Begleitenden, also die Verstrickungen der Übertragung-Gegenübertragung, das Enactment auf die projektiven Zuschreibungen der Rat-Suchenden zu verstehen,*** also neugierig gegenüber der unbewussten Bedeutung der eigenen Erfahrung zu sein und diese (wieder) der Mentalisierung zugänglich zu machen. Dann wird dieses Wissen und das eigene gestörte Gleichgewicht genutzt, um neugierig gegenüber der Erfahrung der Rat-Suchenden zu sein und Teile davon zu verstehen, die von diesen nicht anders in Worte gefasst werden können.
So wird das Gemeinte hinter dem Gesagten erfahrbar.



- ***Psychische Störungen kann man sowohl als Störungen der Affektivität als auch von Beziehungen beschreiben.***
- Die Affekt-Regulations-Störungen haben dabei Auswirkungen auf die direkte Interaktions-Regulierung und damit insgesamt auf die Beziehungs-Gestaltung in der Dyade.
- ***Wenn ein Affekt chronisch vorhanden oder chronisch nicht vorhanden ist, stellt das eine Pathologie der Affekte dar.***
- Der ***Grundgedanke der Affekt-Regulierung*** ist, dass diese angeboren ist, sie aber bestimmte Bedingungen (sichere Bindungs-Erfahrungen, angemessene bzw. kontingente Affekt-Spiegelung) benötigt, um sich ausbilden zu können.
- ***Erfolg in der Entwicklungs-Begleitung beruht auf der Verbesserung der Fähigkeit zur Affekt-Regulierung*** als Fähigkeit, Affekte zu erfahren, zu benennen und angemessen auszudrücken.
- Von einer gelungenen Affekt-Regulierung hängt unsere Fähigkeit ab,
 - uns in uns selbst wohlfühlen,
 - uns auf andere Menschen einzulassen,
 - Intimität zu erleben und
 - mit den Belastungen des Alltags-Lebens fertig zu werden.
- ***Affekt-Regulierung ist aufs Engste mit Mentalisierung verbunden.*** Nur wenn Gefühle innerhalb bestimmter Grenzen gehalten werden, kann man über sie reflektieren.

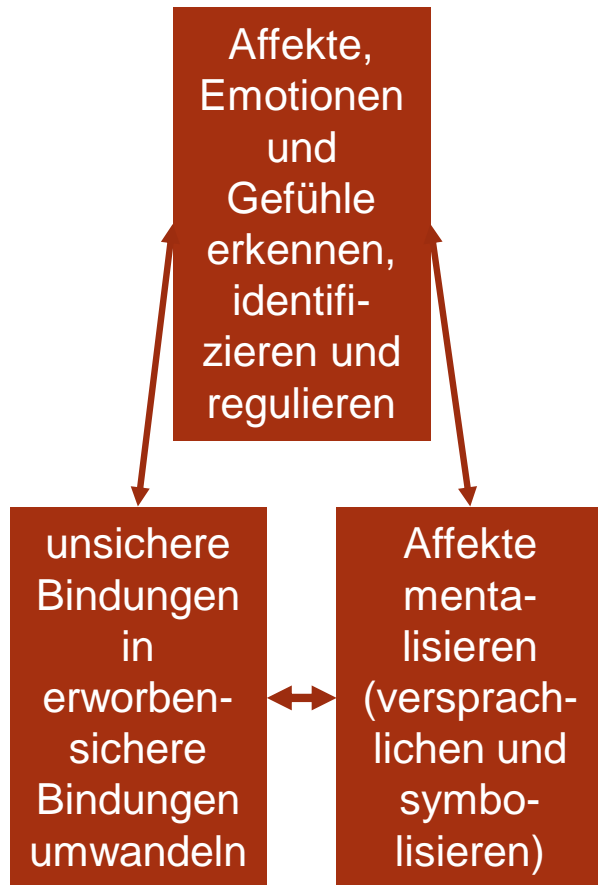


- ***Für die psychosoziale Entwicklung ist es entscheidend, die eigenen Gefühle auf einen emotional (nicht nur intellektuell) bedeutsame Weise erleben und verstehen zu lernen.***

Häufig fühlen wir mehr als nur eine Emotion, eine Kombination von Gefühlen, sogar widersprüchliche Emotionen gleichzeitig.
Zudem gibt es Affekte hinter den Affekten: Wir glauben, dass wir eine Sache fühlen, während wir tatsächlich etwas anderes fühlen.
- ***Mentalisierte Affektivität*** ermöglicht es uns, die Erfahrung von Affekten als verwirrend, komplex und fließend zu konzeptualisieren.
- ***Das Konzept der mentalisierten Affektivität unterscheidet Identifizierung, Verstehen, Verarbeitung und Ausdruck.***
- ***Von Interesse für den Entwicklungs-Prozess ist besonders das innere Erleben einschließlich der Identifizierung einer Emotion.***

„Was erlebe ich gerade? Was will mir meine Emotion mitteilen?“
Es ist entscheidend für die psychische Gesundheit, zu wissen und zu erleben, was man fühlt – abgesehen davon, ob man diese Gefühle ausdrückt oder nicht.
- ***Für den Abbau von Scham-Gefühlen im Zusammenhang mit Gefühls-Ausdruck ist es wichtig zu lernen, Gefühle erst zu identifizieren, zu verstehen und zu verarbeiten, bevor man sie ausdrückt.***

Nicht-mentalisierte Scham wird zur destruktiven Scham, wird in der Folge als Zerstörung des Selbst erlebt.

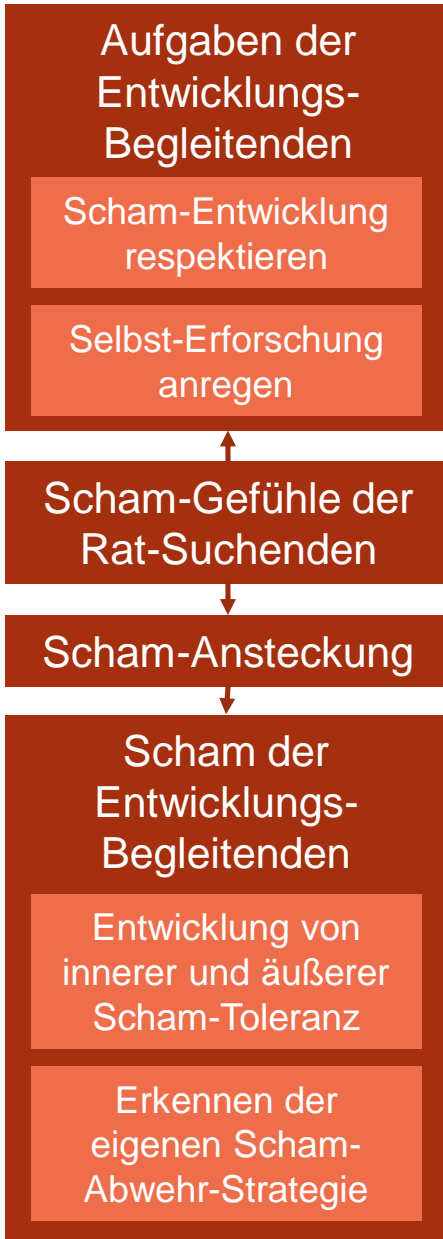


- **Die Aufmerksamkeit bei Entwicklungs-Begleitung gilt dem Erkennen und der Identifizierung von Affekten** (Emotionen/Gefühlen), die während der Entwicklung weder interaktiv reguliert noch intern repräsentiert und mentalisiert waren.
- **Bisher nicht repräsentierbare Affekt-Zustände**, die in der Geschichte der Rat suchenden Person zu Unterbrechungen in der Intersubjektivität und damit zu „blinden Flecken“ in der subjektiven Erfahrung des Kindes geführt haben, **gilt es zu versprachlichen und zu symbolisieren, also zu mentalisieren.**
- **Die Fähigkeit, Affekt-Zustände zu modulieren, hängt eng mit der Fähigkeit zur Mentalisierung** (Versprachlichung und Symbolisierung) **und diese mit den frühen Bindungs-Erfahrungen zusammen.**
- Das **Langziel von Entwicklungs-Begleitung besteht darin, einen unsicheren Bindungs-Stil in einen „erworbenen“ sicheren** („earned secure“) **Bindungs-Stil umzuwandeln.**
- Sichere Bindung führt zur Entstehung von Mentalisierung und diese ist umgekehrt ein Merkmal sicherer Bindung.

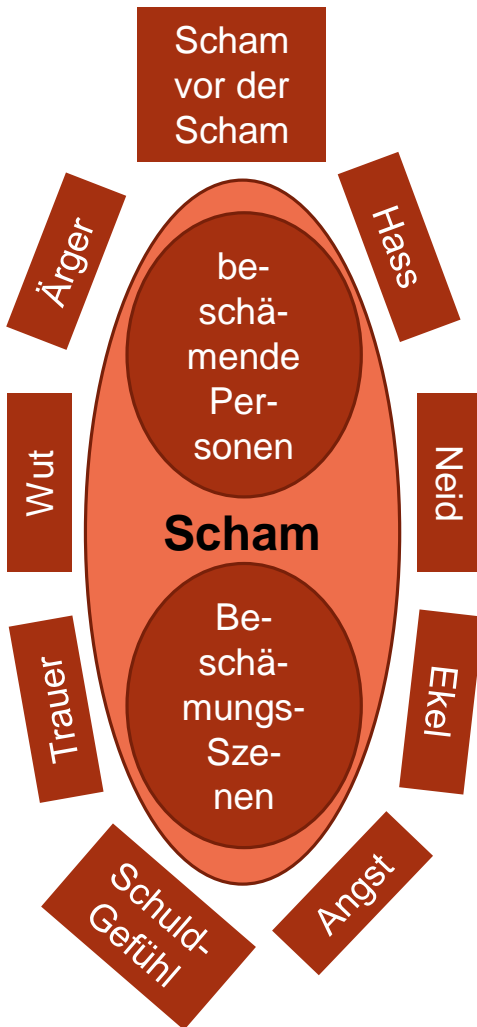
- **Der Begriff Enactment besagt**, dass die frühen Beziehungs-Muster in der therapeutischen Beziehung in Szene gesetzt werden, es also zu einer gemeinsamen Inszenierung zwischen Unterstützung suchenden und begleitenden Personen kommt.
- **Enactments werden im Wesentlichen durch nonverbales, unbewusstes Beziehungs-Verhalten innerhalb der therapeutischen Dyade unwillentlich herbeigeführt.**
 - **Therapeutisch bedeutsam ist das Gewahrwerden einer dyadisch ausgelösten Scham-Dynamik**, die von den Unterstützung-Suchenden als nicht ausreichend Sicherheit gebend empfunden wird.
 - Dies Gewahrwerden ist nicht einfach, denn **Selbst-Zustände, die das Bedürfnis nach Anerkennung beinhalten und deshalb meist mit Scham in Verbindung stehen, sind häufig dissoziiert** und sind weder für Rat-Suchende noch Begleitende erkennbar.
 - **Die Zurückweisung der Übertragung durch die Begleit-Person** – besonders der negativen Übertragung, die von einem minimalen und unbewussten angewidert-verächtlichen Gesichts-Ausdruck der Begleit-Person begleitet wird – **kann die beginnenden Manifestation eines solchen Enactments sein.**
 - Flüchtige Gesichts-Ausdrücke sind Indikatoren für den Übertragungs-Gegenübertragungs-Prozess.
Über Mimik werden die Übertragungs-Gegenübertragungs-Dynamiken von reziprokem Beschämen zwischen Unterstützung suchender und begleitender Person im Enactment unbewusst wirksam in dem Versuch, „den Spieß umzudrehen“ und so **traumatische Scham durch Unverschämtheit und Beschämung abzuwenden.**

- **Affekt-Toleranz der Entwicklungs-Begleitenden** ist ein entscheidender Faktor, wie Rat suchende Personen mit den heftigen Attacken, die in der Übertragungs-Gegenübertragungs-Beziehung auftauchen, umgehen und diese selbst regulieren.
- **Die Möglichkeit**, „in den Gefühls-Zustand des anderen einzutreten“ und **Empathie zu entwickeln, hängt stark mit der Fähigkeit zusammen**, unterschiedliche **Intensitäten und die Dauer der Gegenübertragungs-Zustände zu ertragen** – besonders mit dem Kollaps des Selbst zusammenhängende und allgemein als negativ bewerteten Affekte wie **Scham, Angst, Ekel und Schrecken, die begleitet werden von Gedanken und Gefühlen der Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung**.
- **Intensive Affekte**, besonders solche, die mit Beziehungs-Traumata und emotionalem Schmerz zusammenhängen, **werden vom Bewusstsein mittels Dissoziation ferngehalten**.
- Die **Funktion der Dissoziation** ist dabei, wie ein „Frühwarn-System“ zu wirken, das potenzielle Affekt-Dysregulation antizipiert, indem es ein Trauma vorwegnimmt, bevor es stattfindet.
- **Pathologische Dissoziation** zeigt ihren Einfluss dadurch, dass sie den Geist von der Fähigkeit trennt, das wahrzunehmen, was viel zu intensiv und darum für das Selbst unerträglich ist.
 - Wegen dieser Abspaltung der Gefühle verlieren traumatisierte Personen einerseits die Fähigkeit, die Intensität und Dauer von Affekten zu regulieren.
 - Andererseits besteht die Konsequenz der Abkapselung traumatischer Introjekte darin, dass die Affekte ihre ursprüngliche Stärke und primitive Qualität behalten.

- ***Mit der affektiven Erfahrung im Hier und Jetzt*** zwischen Begleitenden und Rat-Suchenden zu ***arbeiten***, ist der stärkste Impuls für Wachstum.
- ***Vor allem aber kann Scham als Teil des Prozesses nicht umgangen werden.***
Scham stellt die größte therapeutische Herausforderung dar und ist einer der schwierigsten Aspekte, um dissoziierte Selbst-Zustände zu erforschen.
- ***Entwicklungs-Begleitende sind häufig unfähig, das hohe Niveau der Scham der Entwicklung-Suchenden zu bemerken,*** weil diese Scham (aufgrund der „ansteckenden Natur“ der Scham) ebenfalls bei ihnen dissoziiert ist.
- ***Wenn Scham*** durch den Prozess der Entwicklungs-Begleitung selbst ausgelöst, aber ***nicht anerkannt wird***, führt das entweder in Entwicklungs-Sackgassen oder zu Pseudofortschritten.
Entwicklungs-Begleitende verwickeln sich dissoziativ im unbewussten Bemühen, ihre eigene Scham abzuwehren.
- Die schwierige Aufgabe der Entwicklungs-Begleitenden liegt darin, ***nach Zeichen für dissoziierte Scham, für abgespaltete „Hier-und-jetzt-Scham“ in sich selbst und in den Entwicklung suchenden Personen zu forschen***, die durch den therapeutischen Prozess selbst ausgelöst wird.
- ***Diese „Hier-und-jetzt-Scham“ zu ergründen, ist immer ein schwieriger und schmerzvoller Prozess.***
Es ist essenziell, dass die begleitende Person nicht versucht zu restabilisieren, indem sie Konzepte eines „hartnäckigen Übertragungs-Widerstandes“ hinzuzieht.



- **Jede Selbst-Erkundung, jede Selbst-Beobachtung ruft auf bestimmte Weise Scham-Gefühle hervor.**
Dagegen wird sich eine Entwicklung, Rat und Unterstützung suchenden Person immer wieder wehren.
- Eine der wichtigsten Aufgaben von Begleitenden besteht darin,
 - den **Narzissmus der Rat-Suchenden** und die damit verbundene Kränkbarkeit samt Scham-Entwicklung zu **respektieren** und
 - zugleich die **Neugierde der Selbst-Erforschung zu vergrößern.**
- Der Versuch, sich in das narzisstische Erleben von **Scham, Kränkung, Demütigung und Verletztsein** einzufühlen, stellt Entwicklungs-Begleitende vor große Herausforderungen.
 - Sie müssen ihre eigene **Scham-Toleranz** zur Verfügung stellen.
 - Sie dürfen nicht mit den für sie typischen **Abwehr-Mechanismen** defensiv zu reagieren. Denn wegen der ansteckenden Natur der Scham kommt es häufig zu der von den Begleitenden bevorzugten **Scham-Abwehr-Strategie.**
- **Scham der Rat-Suchenden fordert Begleitende dazu auf, sich mutig zu konfrontieren mit**
 - den eigenen Gefühlen des Versagens und der Minderwertigkeit,
 - der Inkompetenz (Inkompetenz-Scham),
 - Situationen des (unbewussten) Überschreitens von Privatheits-Grenzen (Intimitäts-Scham).

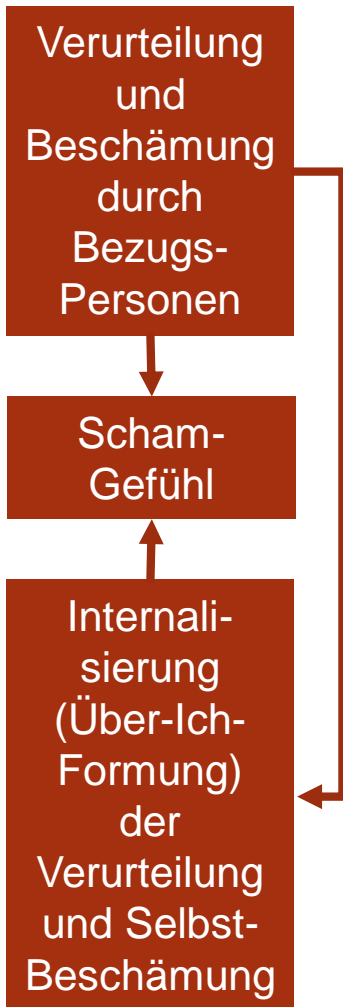


- Entwicklungs-Begleitende sollten in jede Sitzung mit der Haltung gehen, dass die **Fokussierung auf den emotionalen Kontext der Scham-Entstehung** am hilfreichsten für die Entwicklung suchenden Personen ist.
Das heißt, emotionale Begleit-Erscheinungen zur Scham in der Rat suchenden Person und in ihrem interpersonalen Umfeld zu erforschen.
- **Die Exploration des Kontextes der Scham-Entstehung, also der interpersonellen Szenen von Beschämung steht dabei im Vordergrund.**
Diese Exploration bedeutet auch, die als negativ, verboten, strafwürdig, tabuisiert erlebten Affekte mit dem konflikthafter Erleben vor allem zu den primären Bezugs-Personen (Eltern) in Beziehung zu setzen.
Besonders bei Scham-Affekten werden solche Verknüpfungen häufig nicht bewusst von den Entwicklung-Suchenden erlebt.
- Aufgrund einer mehr oder weniger bei jedem Menschen ausgeprägten „**Scham vor der Scham**“, ist es manchmal wirksamer, zunächst die anderen Affekte zu beleuchten, die die Scham begleiten, als direkt auf die Scham einzugehen.
- Oft suchen Menschen eine Entwicklungs-Begleitung in der Hoffnung auf, ihre Affekte wie Trauer, Ärger, Angst, Wut, Hass, Ekel, Schuld-Gefühl, Neid etc. zu modulieren, sie vor allem in ihrer Intensität zu kontrollieren.
Wir können jedoch unsere Gefühle nicht kontrollieren, sondern bestenfalls können wir verändern, wie wir mit ihnen umgehen.

- Alle aufdeckenden Begleit-Verfahren bewegen sich auf dem „Schau-Platz der Scham“. Nach relational-intersubjektiver Sicht entstehen heilende, Entwicklung fördernde Einsichten nur dann, wenn sich die Rat-Suchenden vor sich selbst, aber vor allem vor den sie begleitenden Personen nicht mehr so schämen müssen, wie sie es vor allem zu Beginn der Entwicklungs-Begleitung getan haben.
- Es geht zunächst um **Scham-Freiheit der Begleitenden**,
 - Scham überhaupt empfinden zu können
 - verbunden mit der Sicherheit, diese ertragen und halten, „containen“ zu können, um beschämende Inhalte und die Hier-und-Jetzt-Scham überhaupt anzusprechen und taktvoll zu fokussieren.
- Es geht des weiteren um die **Entwicklung eines therapeutischen Takt-Gefühls**, als
 1. Bewusstsein von der Scham-Nähe („Das könnte beschämend für ihn/sie sein.“) einer Rat suchenden Person,
 2. nicht urteilende Akzeptanz, Respekt und Wohlwollen,
 3. freundliches und bestimmtes Eingrenzen (Hilf-Ich-Funktion), wenn eine Intimitäts-Grenze der Rat suchenden Person überschritten wird, weil das Intimitäts-Scham-Gefühl nicht angemessen entwickelt oder präsent ist,
 4. größtmögliche Achtung gegenüber den Personen, die sich in einer potenziellen Scham-Situation („Das ist jetzt heikel für diese Person.“) befinden,
 5. Unterlassen all dessen, was die Scham-Gefühle zusätzlich verstärken könnte,
 6. empathische Nähe zu deren Scham-Erleben („Wie fühlt sich das wohl an.“) und
 7. Fähigkeit zum Ansprechen von Erleben, ohne den Widerstand der Rat-Suchenden unnötig zu erhöhen.

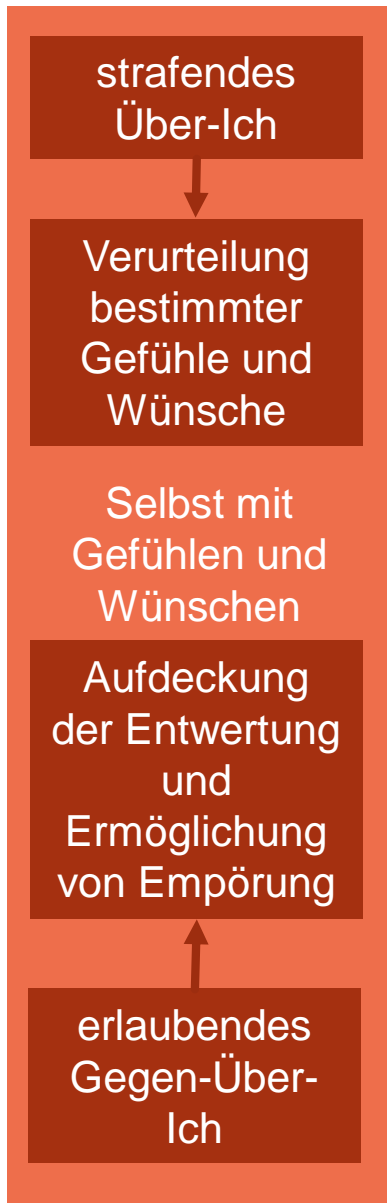
Auflösung der „Scham-Bindungen“ 1

- **Zentrale Fragen sind,**
 - *warum eine Person aufgrund ihrer Gefühle und Wünsche so beschämt und ängstlich ist und*
 - *wie es gelingt, dass sie diese unangemessene Scham, Schuld und Angst wieder verliert.*
- Bei **expliziter Scham-Bearbeitung** werden Rat-Suchende dabei unterstützt und dazu angeleitet,
 - frühes Beziehungs- und Erziehungs-Versagen der Bezugs-Personen zu identifizieren und
 - zu verstehen, wie die Scham in der Kindheit erzeugt wurde und sich zur Selbst-Verurteilung durch Internalisierung der Verurteilungen durch andere wandelte.
- **Um verinnerlichte und vergiftende Scham zu interpersonellen Ursprüngen zurückzuführen**, muss die Rat suchende Person dabei unterstützt werden, sich jene beziehungsrelevanten intersubjektiven „Szenen“ bewusst zu machen, die ursprünglich das Gefühl der Beschämung hervorgerufen haben, und diese Scham-Szenen in all ihren affektiv-leiblichen Dimensionen durcharbeiten.
- Begleitende laden die Rat-Suchenden ein und unterstützen sie dabei, **jeden Affekt und inneren Impuls, jedes zwischenmenschliche Bedürfnis und jedes Gefühl zu erleben, zu benennen und letztendlich anzuerkennen.**



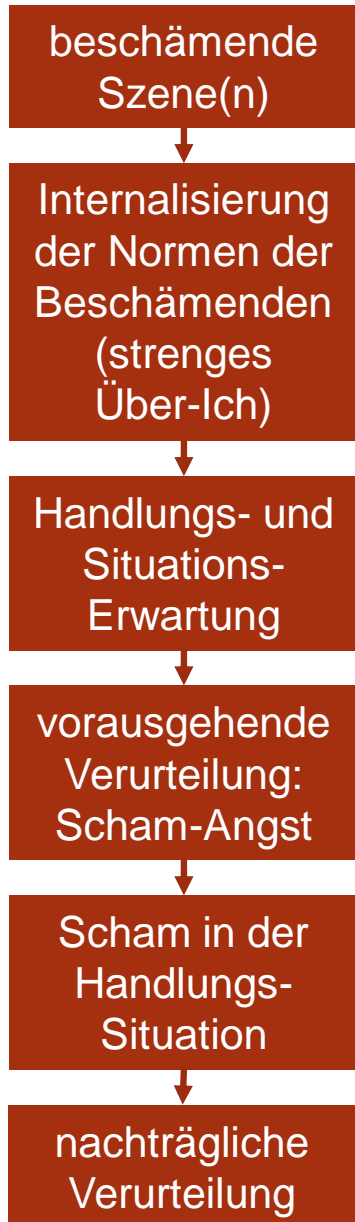
Diese Fähigkeit des Wechsels zwischen Selbst-Erleben einerseits und Selbst-Distanzierung als Reflexion andererseits ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für psychische Gesundheit.

Auflösung der „Scham-Bindungen“ 2



- **Die innere Instanz, die den anderen Teil des Selbst chronisch beschämt, verachtet, attackiert, verlacht, entwertet, erniedrigt und bestraft, mit Vorwürfen und Selbst-Hass attackiert, rückt damit ins Zentrum der Aufmerksamkeit.**
Es geht um das Erleben und Bewusstmachen negativer Gefühle, die untrennbar mit der Bewältigung pathogener Überzeugungen verbunden sind.
- Eine überwältigende Scham, brutale Selbst-Kritik und gnadenloser Perfektionismus sind allesamt ein Spiegel eines **harten und strafenden Über-Ichs**.
 - In frühen impliziten Erinnerungen werden daher tiefe Assoziationen zu Intimität, Angst, Liebe und Scham geschaffen, die der Kern unserer Bindungs-Muster und unserer Fähigkeit zur Regulierung unserer Gefühle werden.
 - Ein hartes Über-Ich weist darauf hin, dass es im Kern unserer Erfahrung die Erwartung des Verlassen- oder Ausgestoßen-Werdens gibt, sobald wir die an uns gestellten Erwartungen nicht erfüllen.
- Rat-Suchende werden auf ihre innere Strenge, ihre entwertenden „Selbst-Gespräche“ aufmerksam gemacht, wodurch sie in die Lage versetzt werden, sich gegen die inneren Entwertungen zu empören. Es entsteht ein bewusstes, achtsames, gewährendes, freundliches, erlaubendes und unterstützendes **Gegen-Über-Ich**, mit dem ein Keil zwischen das strenge Über-Ich und den Rest des Selbst getrieben wird.

Scham und Selbst-Entwertung unterscheiden



- Das psychopathologisch Bedeutsame ist nicht die Scham an sich, wenn es auch wichtig ist, sie zu erleben und zu akzeptieren. Aber **man sollte** nicht bei der Scham stehen bleiben, sondern **sich sorgsam von Scham zu differenzierende, ihr vorausgehende oder ihr folgende negative Selbst-Bewertungen und Selbst-Verurteilungen in Form von Über-Ich-Attacken anschauen.**
- **Bei Bearbeitung von Scham-Konflikten ist es wichtig, zwischen der ursprünglichen Scham und der darauf folgenden Selbst-Entwertung zu unterscheiden.**
Letztendlich kommt keine konsequente Scham-Analyse ohne die Bearbeitung der durch Selbst-Quälerei auf Basis eines überstrengen Über-Ichs entstandenen Verzweiflung aus.
- Auf dem Weg der Affekt-Klärung wird die entsprechende Beziehungs-Konstellation, die **beschämende oder Scham auslösende Szene** herausgearbeitet und Scham von der Selbst-Entwertung deutlich getrennt.
- Wenn die Selbst-Überprüfung gestört ist, resultiert daraus eine chronische Verurteilung der eigenen Fähigkeiten oder der Gesamtheit des Selbst.
Zur konstruktiven Selbst-Überprüfung ist es bei schamvulnerablen Personen wichtig, eine Selbst-Einschätzung von einer Selbst-Verurteilung unterscheiden zu lernen.

Interesse und Langeweile (IL)



Die folgenden Texte beziehen sich auf eine Vortrags-Reihe von Verena Kast zur „Psychologie der Emotionen“, gehalten an der Universität Zürich 1996 bis 2001

- Interesse, Neugier, Langeweile
- Interesse
- Langeweile

Interesse, Neugier, Langeweile (INL)

- Interesse 1
- Interesse 2
- Neugier
- Langeweile

Interesse 1

Interessen

als Kind

als Jugendliche(r)

mit 20 Jahren

mit 30 Jahren

mit 40 Jahren

mit 50 Jahren

mit 60 Jahren

mit 70 Jahren

mit 80 Jahren

Interesse ist die affektive Begleiterscheinung jedes Grades von Wachheit und Bewusstheit. Wenn wir interessiert sind, sind wir über eine gewisse Zeit wach, aufmerksam und nachdenklich.

Sind wir stärker interessiert, sind wir fasziniert, gefesselt von irgendetwas, neugierig, konzentriert. Aus diesem Interesse heraus entstehen Handlungen als gezieltes Sich-Einlassen, Erforschen und Gestalten.

Ohne Handlungen herrscht kein wirkliches Interesse vor.

In der intensivsten Form ist Interesse etwas, was uns völlig in Anspruch nimmt (Flow). Hier rückt Interesse als anhaltende, aufmerksame Betätigung, die einen Wandel zum Positiven, einen Gewinn verspricht (mehr an Wissen, Selbsterkenntnis, Überblick, Kompetenz, emotionalen Facetten) in einem neuen, ungewohnten Feld nahe an die Liebe heran: „Ich liebe das.“

Interesse ist eine der fundamentalen Emotionen, eine frühe Begleit-Emotion, eine Grund-Melodie unseres Leben. Es geht dabei um das Fundament der Identität. Man kann Interesse schon bei Babys feststellen.

Das Wesen des Menschen ist, dass er interessiert ist.

Interesse steht vor anderen Gefühlen.

Interesse kann die Angst dominieren und gewinnt gegen Ärger.

Versagen von Interesse („Du interessierst mich nicht.“) ist eine Form, wie wir anderen Menschen den Selbst-Wert absprechen.

Unsere gefühlten Interessen rücken immer einen Aspekt der Persönlichkeit ins Licht, sind momentane, aktuelle Selbst-Definitionen. Es könnte persönlichkeiterhellend sein, eine Biografie der Interessen zu schreiben.

Interesse 2

Kommt die Welt auf mich zu, wenn ich mich interessiere?

- Größte, bedeutsame subjektive Interessen (wirkliche und nicht Vorzeige-Interessen) sagen viel über uns aus, kennzeichnen unsere gegenwärtigen Lebens-Themen: „Wofür interessiere ich mich am meisten? Wo hänge ich mit Herz-Blut an irgendetwas?“ Interesse definiert, was für uns im Moment einen Wert darstellt, aktivierend und belebend ist.

- Interessen strukturieren die Interaktion mit uns selbst und mit der Welt. Wo man sich interessiert, geht man auf etwas zu oder etwas kommt auf uns zu, springt uns geistig an, so dass die Verbindung zwischen Selbst und Welt intensiviert wird. Interesse ist ein zirkulärer Prozess.

Komme ich mir bei Interesse in der Welt entgegen?

- Interesse wird erst wahrgenommen, wenn es nicht mehr da ist, wenn wir kein Interesse haben, was quälend ist und im Rahmen der Psychopathologie behandelt werden muss. Quälend ist auch, wenn man das Interesse, z. B. für andere Menschen, nicht aufrechterhalten kann.

- Das, was uns interessiert, muss neu und ungewohnt sein, also unsere Neu-Gier anregen und befriedigen können. Wenn das Feld nicht neu ist, gelingt es uns sehr oft, dass wir uns das Feld neu gestalten, indem wir etwas Bekanntes aus einer neuen Perspektive, mit einer neuen Fragestellung angehen.

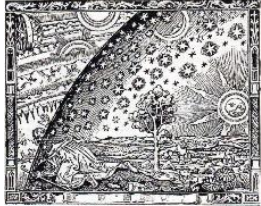
Welt

- Was uns interessieren soll, muss zugleich eine Herausforderung sein, darf nicht zu leicht sein. Es muss auch ein Geheimnis damit verbunden sein, etwas Dunkles, was unsere Neugierde herauslockt. Interesse hat die Qualität des Über-sich-hinaus-Wachsens. Man exploriert und gestaltet und daraus erwächst Kompetenz, Konstruktivität und Kreativität.

Inter-
esse

Selbst

- Interesse ist die einzige Emotion, die durchweg positiv beurteilt wird.



Neugier als
situations-
spezi-
fischer
Zustand.

Neugier als
Eigen-
schaft.



- Interesse ist dauerhafter, ruhiger und Zusammenhänge stiftender als die Neugier. Neugierde als intensive Form des Interesses, die aber eher flüchtig und wechselnd ist, wird normalerweise unter dem Aspekt des Explorations-Verhaltens abgehandelt. Man weiß, dass der Mensch von Anfang an ein explorierendes Wesen ist. Aus dieser Exploration heraus gibt es das Lernen und die Entwicklung.
- Neugierde, obwohl dem Interesse sehr ähnlich, wird jedoch nicht nur positiv konnotiert. Sprechen wir von Neugier, kommt eine Ambivalenz auf. Auf der einen Seite die Gier, der Hunger nach Neuem und Verborgenen, nach Überschreitung von Grenzen, nach Wissens-Bedürfnis, verbunden mit einem Gefühl von Mangel, wenn nichts neu wird, als Vorstufe von Interesse und Motor für Entwicklung. Aber zugleich ist Neugier verbunden mit der Gefahr, dass man Grenzen überschreitet und dabei die anderen verletzt.
- Neugier kann im Sinne von Macht-Streben missbraucht werden, formt asymmetrische Beziehungen, kann also Beziehungen verhindern.
- Das Interesse für unsere eigene Person, für uns selbst, für unsere von uns selbst entwickelten Vorstellungen (Fantasien, Tag-Träume, Zukunfts-Visionen) über uns und die Welt, das psychologische Interesse ist unser stabilstes Interesse. Das hat viel zu tun mit unseren narzisstischen Bedürfnissen. Auch mit Interessen, die sich auf die Welt beziehen, ist immer ein Stück Eigeninteresse und Selbst-Definition verbunden. Wenn wir uns nicht für uns zu interessieren vermögen, uns selbst nicht wertschätzen können, müssen wir uns selbst bespiegeln, uns interessant machen, uns aufblasen.

Langeweile



- Die Abwesenheit der Emotion Interesse nennen wir in der Regel Langeweile. Wir sind nicht angesprochen von den Themen des Lebens und entsprechend auch nicht ansprechend. Es entsteht ein Gefühl der Öde, Lust- und Trostlosigkeit, Leere. Man ist ohne Antrieb, ohne Motiv, ohne Motivation zu handeln und entbehrt das Gefühl der Lebendigkeit:
„Es gibt nichts auf der Welt, was interessant wäre.“



- Wo ist dieses Basis-Gefühl des Interesses hingekommen?
Wie kann man sich Langeweile erklären?



- Wir können oder dürfen dem, was uns interessiert, nicht folgen. Das, was im Alltag uns beansprucht, unsere Aufmerksamkeit verlangt, sagt uns nichts, hat nichts mit unserem aktuellen Lebens-Thema zu tun. Wo ist das Interesse? Insofern ist Langeweile eine interessante Emotion, wenn sie zugelassen wird und man sich auf die Langeweile konzentriert.
- Individuelle Interessen werden häufig zugunsten gesellschaftlicher Interessen verdrängt.
- Es ist schwierig, an das Gefühl der Langeweile heranzukommen, weil es nicht angenehm, nicht lebendig, nicht erhebend ist.
- Kann ich warten, bis mir wieder etwas einfällt, kann ich mit Themen in Kontakt kommen, die für mein Leben bedeutend sind.
Langeweile wird so zu einer der produktivsten Emotionen.
- Wir sind es gewohnt, dass wir das Gefühl von Langeweile abwehren. Zum Beispiel kann Neugier gebraucht werden, um Langeweile abzuwehren. Unsere gesamte Kultur, in der ständig etwas laufen muss, ist ein Vermeidung der Langeweile.

Interesse (I)

- Sozialisation von Interesse 1
- Sozialisation von Interesse 2
- Sozialisation von Interesse 3
- Interesse und Narzissmus 1
- Interesse und Narzissmus 2
- Sich interessieren lernen 1
- Sich interessieren lernen 2
- Komplexe, Interessen und Persönlichkeit 1
- Komplexe, Interessen und Persönlichkeit 2
- Aufrechterhalten von Interesse
- Interessiert-Sein als Wert oder Unwert
- Sich interessieren lernen
- Interesse in Beziehungen 1
- Interesse in Beziehungen 2
- Interesse in Beziehungen 3
- Interesse in Beziehungen 4

Sozialisation von Interesse 1



Ich
interessiere
mich für
jemanden
und für
etwas und
gestalte
dieses
Etwas

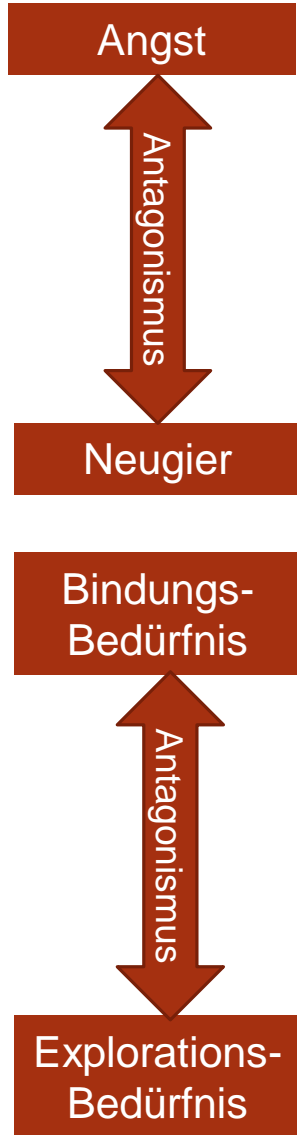
Inter-
essen-
Kreis

Jemand ist
an dem, was
ich gestalte
und an mir
interessiert

- Säuglinge haben von Anfang an Interesse an der Welt im Sinne der Selbst-Erhaltung: am Haut-Kontakt, am Gefüttert-Werden, am Trinken. Sie interessieren sich jedoch zugleich für die Beziehungs-Personen als Grundlage für Wachstum und Entwicklung.
- Frühe Störungen bedeuten in dem Zusammenhang, dass man sich zu wenig für das Kind (den Fötus, den Säugling, das Kleinkind), interessiert hat. Man kann sich auch für ein Kind interessieren, wenn man es nicht liebt. Man kann meinen, ein Kind zu lieben, interessiert sich aber nicht für das Kind. Bei frühen Störungen bestand ein Mangel an Interaktion mit Interesse von Bezugs-Personen zu Kind und umgekehrt.
- Zwischen 4 und 9 Monaten versuchen die Babys, interessante Augenblicke länger andauern zu lassen. Im Zusammenhang mit der Bekanntheit des Wiedererkennens entsteht Freude, die wiederum das Interesse verstärkt.
- Vom 9 bis zum 24 Monat werden interessante Situationen hergestellt und dadurch werden die kognitiven Schemata geformt.
- Entwicklung von Interesse bedeutet in erster Linie, dass man Kindern zur Unterstützung ihrer Selbst-Erweiterung erlaubt, ihren Interessen nachzugehen, und dass Erwachsene dies explorative Tun bestätigen, also es auch interessant finden, so dass sich ein intersubjektives Verständnis von Interesse formt:

„Ich bin ein interessanter Mensch in einer interessanten Welt.“

Sozialisation von Interesse 2



- Wir treffen uns eher mit Menschen, die uns potenziell Interesse für das, was wir tun und was wir sind, entgegenbringen und für die wir uns interessieren, denen wir also unser Interesse an ihnen zeigen. Wechselseitiges Interesse ist anziehend.
- Hat man das Lebens-Gefühl nicht erwerben können, dass sich jemand für einen interessiert, ist man heimatlos, muss man sich interessant machen, entstehen narzisstische Störungen.
- Interesse motiviert aus sich heraus. Da Interesse intrinsisch motiviert, muss man Kindern keine Zusätzliche Belohnung geben, wenn sie ihren echten Interessen nachgehen.
- Kinder brauchen Zeit und müssen die Exploration in ihrem eigenen Rhythmus durchführen können.
- Neugierige, abenteuerlustige Beziehung-Personen regen das Interesse stärker an als Personen, die Angst haben und alles beim Alten belassen wollen, die für Dogmen stehen und wenig Interessen haben.
Angst und Neugier stehen im Widerspruch zueinander.
- Die Bindungs-Qualität von Kindern zur Primär-Gruppe ist verantwortlich für die Entwicklung von Interesse. Sicher gebundene, robuste Menschen sind neugierige Menschen. Geschwister und Freunde spielen zur Interessenten-Entwicklung ein große Rolle.
- Bindung und Exploration sind antagonistische Motivations-Systeme: Ein Kind, das weint, wird nicht erkunden.

Sozialisation von Interesse 3



- **Sozioökonomie:** Kinder in armen Verhältnissen haben es schwerer, Interessen zu mobilisieren. Ihre Energie ist mehr aufs Überleben konzentriert.

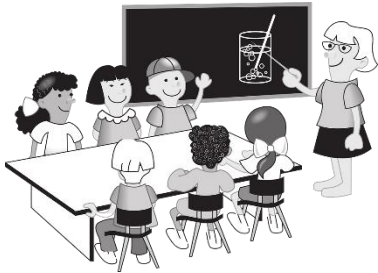
- Kinder, bei denen die Fantasie wenig angeregt wird, haben wenig Interesse.

Es geht um die Verbindung von Innenwelt und Außenwelt.

- Häufig gibt es in der Biografie einen Bruch:

Als kleines Kind hat man sich möglicherweise breit interessiert, aber als größeres Kind musste man immer machen, was in der Schule oder in der jeweiligen Gesellschafts-Schicht vorgegeben wurde.

Werden die wahren Eigen-Interessen gegenüber den geforderten, verschriebenen Interessen zurückgestellt, wissen Menschen nicht mehr, wofür sie sich wirklich interessieren, wird es einem langweilig und es entstehen depressive Affekte, werden wir verbogen, werden wir krank.



- **E. Fromm:** Psychische Gesundheit ist die Fähigkeit eines Menschen, seinen wahren Interessen entsprechend zu handeln.

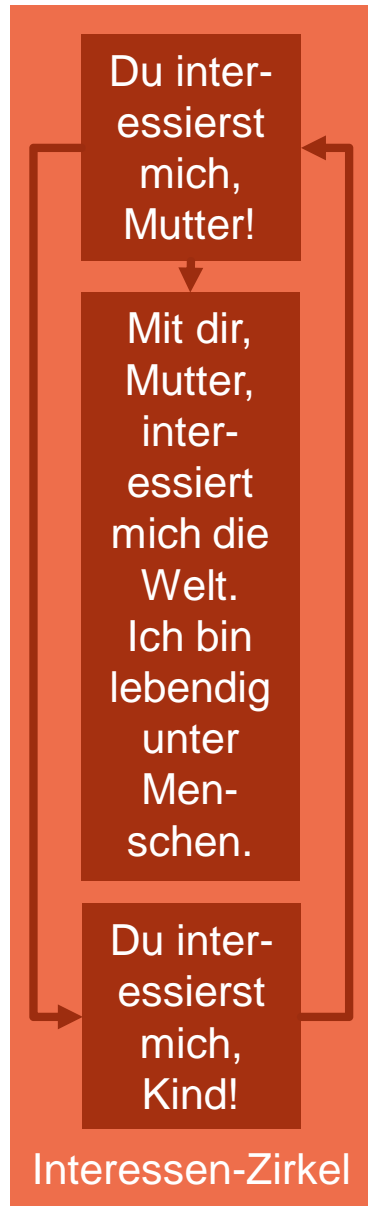
Nicht den wahren Interessen folgen zu dürfen, führt zur Entfremdung. Es geht darum, die Freiheit zum wirklichen Interesse zu finden.

- Wie komme ich zu wirklichem Interesse trotz vieler Zwänge und Einschränkungen?

Wo finde ich Möglichkeiten, mich zu interessieren?



Interesse und Narzissmus 1



- Es ist ein großer Unterschied, ob jemand in der frühkindlichen Phase mit Interesse bedacht worden ist oder nicht.
- Das hat zu tun mit Bindung als Tröstungs-System für das Kind, aber auch mit dem fundamentalen Interesse an einem anderen Menschen.
- Aber nicht alle Eltern, besonders die **autistisch-narzisstisch gestörten Personen**, können dies Interesse an ihren Kindern entwickeln.
Das Kind kann für diese Eltern zu einem Selbst-Objekt werden, das den eigenen Wert aufpolieren soll. Es ist nicht als eigenes Wesen mit eigenen Interessen etwas Wichtiges, sondern es kann für solche Eltern wichtig sein, dass sie ein Kind zum Vorzeigen haben: „Ein Kind ist die Rose im Knopfloch der Mutter/des Vaters.“
- Es gibt Menschen, die in diesen Schwingungs-Kreis von Interessen nicht eintreten können, die das Gefühl haben, kein Interesse zu bekommen, nicht für die Sachen Interesse zu bekommen, die ihnen wichtig sind, oder kein Interesse erregen können.
Diese Menschen werden sehr einsam und müssen sich selbst Interesse geben, wenn das überhaupt geht.
- Wenn man sich als die Entwicklung begleitende Person in der Gegenübertragung wenig für einen Menschen interessieren kann, muss man die Möglichkeit einer narzisstischen Störung bei diesem Menschen ins Auge fassen.

Interesse und Narzissmus 2



- Interesse-Mangel erzeugt ein Lebens-Gefühl von Gleichgültigkeit.
- Im nicht sehr häufigen Extremfall von Desinteresse sind das **autistisch-narzisstische Menschen**,
 - die einen Mangel an Interesse für die Außenwelt in sich tragen und diesen Interesse-Mangel oft kaschieren, indem sie sich interessiert geben,
 - die sich weder echt für sich selbst noch für andere Menschen interessieren, außer wenn diese als Bewundernde Echo für die eigene idealisierte und von sich selbst bewunderte Person sind.

Jedoch bewundernde Asymmetrie in der Beziehung hält nicht auf Dauer.

Man bekommt dauerhaft nur Interesse von anderen über Interesse an anderen.

- **Extravertierte autistisch-narzisstische Menschen** müssen sich interessant machen, weil sie kein echtes Interesse an sich selbst ausgebildet haben („Ich bin ein uninteressanter Mensch in einer schrecklichen Welt.“). Diese Menschen haben in ihrer Kindheit einen Interesse-Mangel erlitten und müssen durch schockieren oder besondere Leistung auffallen, damit sich jemand für sie interessiert. Kommt das Interesse nicht, werden diese Menschen depressiv, enttäuscht, wütend oder krank.
- **Introvertierte autistisch-narzisstische Menschen** leiden still darunter, dass andere nicht erkennen, welche wunderbare Menschen sie sind. Diese Menschen sind schwerer in ihrem Gestörtsein zu erkennen. Sie versuchen, durch Versteck-Spielen Interesse auf sich zu lenken, geben sich geheimnisvoll und lassen sich suchen.

Sich interessieren lernen 1

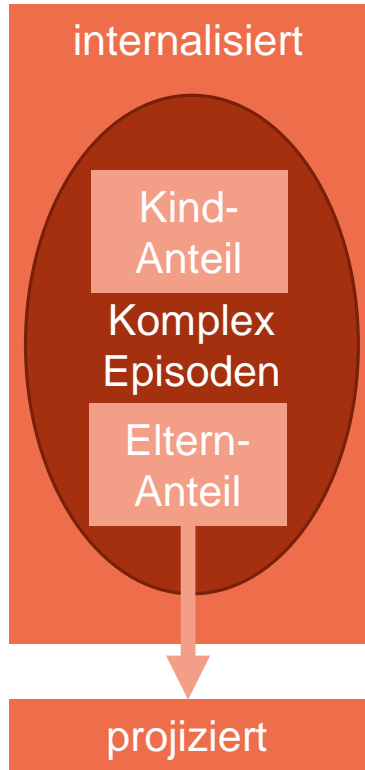
Komplexe entstehen aus dem Zusammenstoß einer Anpassungs-Forderung mit der hinsichtlich dieser Forderung ungeeigneten Beschaffenheit des Individuums.

Zwischen dem Kind und den Beziehungs-Personen gibt immer wieder gleichartige Zusammenstöße.

Deshalb sind in den Komplexen die schwierigen Beziehungsmuster unserer Kindheit abgebildet.

- Entwicklungs-Begleitende müssen das Interesse an der Entwicklung suchenden Person aufbringen, die diese Person für sich selbst nicht aufbringen kann.
Wenn man sich lange genug und intensiv mit einer Person beschäftigt, interessiert man sich auch für sie.
- **Komplex-Konstellationen** (Jung), innere Arbeits-Modelle (Bowlby), RIGs (Stern), kognitive und affektmotorische Schemata, emotional scripts oder Persönlichkeits-Kerne steuern, **strukturieren unsere Interessen**. Durch unsere Interessen arbeiten wir an unseren Komplexen, unserer Innenwelt.
- Alle Menschen haben Komplexe, die in Beziehung zum Ich-Komplex stehen. Komplexe als verdichtete, generalisierte Erfahrungen und Fantasien, um ein ähnliches Grundthema – meist als Beziehungs-Thema – geordnet mit einer dazugehörigen Emotion und über das Episoden-Gedächtnis internalisiert, sind Brennpunkte der persönlichen Entwicklung. Komplexe sind normalerweise mehr oder weniger verdrängt.
- Wenn sie über das Thema, das zum Komplex gehört, oder über die Emotionen, die den Komplex ausmachen, angesprochen werden, dann springt der Komplex an. Wenn der Komplex anspringt, konstalliert ist, zeigen wir eine Überreaktion, verzerrt sich unsere Wahrnehmung. Wir regieren für uns selbst stimmig, aber für andere übertrieben:
„Mir passiert immer wieder dasselbe.“ „Du bist durch und durch böse.“

Sich interessieren lernen 2



- Nicht nur der kindliche Anteil wird internalisiert, sondern es wird der ganze Komplex einschließlich des Eltern-Anteils internalisiert, wobei der Eltern-Anteil zumeist projiziert wird.

- **Komplex-Beispiel:**

Ein Mensch fühlt sich leer. Sein Thema ist: ***Es ist nie gut genug.*** Freude nach einer Leistung kann nicht aufkommen, weil nichts perfekt ist: „**Wäre ich gut genug, könnte ich eine Beziehung haben, wäre ich interessant.**“

Emotionen sind: Enttäuschung, Niedergeschlagenheit, Wut, Ohnmacht. Wird die Leistung von anderen gelobt, sagt man sich: „**Die Person ist unkritisch.**“ „**Ich weiß, was gut genug ist.**“

Insgeheim hat diese Person sehr große Größen-Ideen.

Komplex-Konstellation: Kind zeigt eine Leistung.

Vater nimmt nicht Kontakt zum Kind auf, wenn dieses ein Werk vollbracht hat. Das Kind ist enttäuscht, konnte kein Interesse erregen, schämt sich deswegen und folgert: „**Ich muss es noch besser machen, damit Papa sich interessiert.**“

Ähnliche Erfahrungen mit dem Vater und anderen Beziehungs-Personen werden zu einem Komplex generalisiert.

- **Was hat die echten Interessen verdeckt?**

Wie kann man sie wieder aufwecken?

Um Interesse zu wecken, müssen wir uns für den Kind-Anteil im Komplex interessieren.

Komplexe, Interessen und Persönlichkeit 1



- **Komplexe steuern unsere Interessen.**
- **Menschen mit ursprünglich positivem Mutter-Komplex** sind geleitet von der Idee: „Leben und leben lassen“, „Das Leben ist in Ordnung und ich bin es auch.“
haben zwar viele positive Eigenschaften (gewähren-lassen, vertrauensvoll, erwarten das Gute, Affinität zur Sinnhaftigkeit und Körperlichkeit, nah am Unbewussten, Kreative und Fantasten, Harmonie-Streben, Teilhaben am Wir), aber ein großes Problem mit Trennungen.
Sie haben Interessen am Genießen, an Wellness, an der Schönheit, können sich für antiautoritären Erziehung interessieren.
- **Menschen mit ursprünglich positivem Vater-Komplex**
Bei Männern eine Ideologie der Kontrolle: „Was man will, das kann man.“
Diese Männer sind angepasst an die Welt der Männer, sind pragmatisch, erfolgreich, tüchtig, effizient, zuverlässig und haben das Gefühl, alles im Griff zu haben.
Sie sind in Ordnung und die Welt kann man in Ordnung bringen.
Einbrüche passieren dann, wenn zum Beispiel bei Beziehungs-Problemen das Was-man-will-das-kann-Man nicht mehr funktioniert.
Bei Frauen muss man unterscheiden, ob der Vater-Komplex von einem mutter- oder vaterkomplexigen Vater stammt:
Grundsätzlich sind Frauen, die von einem Vaterkomplex geprägt sind, gelehrige Schülerinnen, sie lieben ältere Menschen, entweder erotisch (mutterkomplexiger Vater) oder geistig und sind sehr stark beeinflusst von Wort, Intellekt und Struktur (vaterkomplexiger Vater).
Es geschieht eine unterschwellige Entwertung des Weiblichen.

► ***Ich-Komplex***

Ein Komplex entsteht durch Zusammenstoß eines Ichs mit einer Beziehungs-Person. Beim Ich-Komplex geht es um Identität, die mit Selbst-Wert-Themen verbunden ist. Der Ich-Komplex muss sich altersgemäß aus den Eltern- und Geschwister-Komplexen herausentwickeln. Praktisch bedeutet das, dass das Ich zum Regisseur wird: Man nimmt eine Komplex-Episode und überlässt weder dem Vater in einem Vater-Komplex noch der Mutter in einem Mutter-Komplex die Regie, bleibt nicht in Autoritäts-Komplexen hängen.

Fragen: „Wie kohärent, wie stimmig ist mein Ich-Komplex?“

„Kann ich Neugier auf mich selbst entwickeln?“

„Kann ich das Interesse an mir aufrechterhalten, auch wenn die Mitwelt nicht mehr so sehr an mir interessiert ist?“

„Welche Optionen habe ich noch in meinem Leben?“

► Je mehr Emotionen mit einem Komplex verbunden sind, desto intensiver ist das Interesse, wenn man nicht den Komplex abwehren muss.

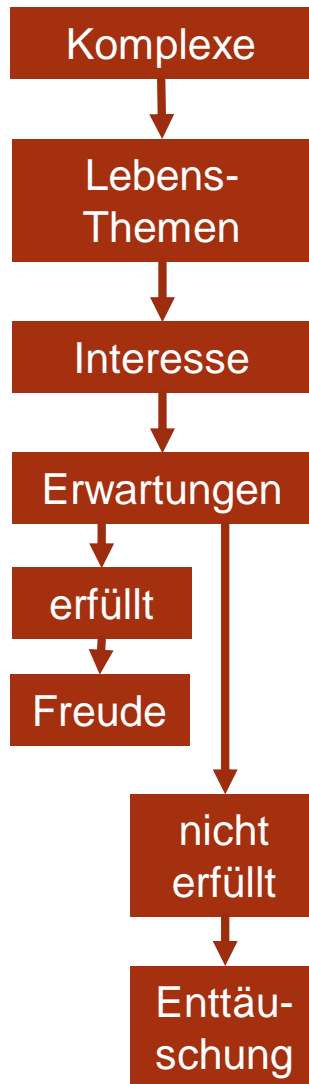
Müssen wir den Komplex abwehren, haben wir auch abgewehrte Interessen.

Kinder, die sehr unterdrückt worden sind, werden später eine politische Richtung wählen, bei der es um Unterdrückung und Eliminierung der Unterdrückung geht.

► ***Utopie-Fähigkeit:***

Wenn man seine Komplexe ausfantasiert - aber nicht die komplexverzerren *Befürchtungs-Fantasien* auf der Basis von Angst und auch nicht die eher unkonkreten *Kompensations-Fantasien* - kann man auf seine echten Interessen stoßen. In unseren Fantasien, in den Imaginationen, in den Vorgriffen der Einbildungskraft zum Besseren sind wir uns häufig voraus. Daraus entstehen Entwicklungs-Themen für das Ich.

Aufrechterhalten von Interesse



1. ***Wir brauchen unsere Fantasie, um Interessen aufrecht zu erhalten.***
 Je mehr Erlaubnis zur Fantasie wir uns geben, desto mehr Interesse werden wir haben. Ohne entwickelte Innenwelt gibt es wenig Interesse. Mit Fantasie lockt man das Unbekannte am Bekannten hervor. Unbekanntes ist interessanter.
 Man sollte sich für die Fantasien der Menschen interessieren. Mit Fantasie wird alles, werden auch Menschen interessanter.
2. Man braucht alles drei: ***ein sachliches, ein altruistisches und ein narzisstisches Interesse.***
3. ***Wir müssen lernen, mit Enttäuschungen umzugehen.***
 Dazu sollte man auch Interesse an möglichen Enttäuschungen und den Umgang damit entwickeln. Enttäuschung sollte zu einem Umbruch und nicht zu einem Abbruch führen.
4. Man muss auch ***Nebenergebnisse als Ergebnis*** betrachten. Man kann das Erreichen von Teil-Zielen würdigen. Man kann auch Ziele umdeuten, wenn sie sich als zu ambitiös herausgestellt haben.
5. Man muss den ***Zeitraum*** hin zu einem Ergebnis ***flexibel halten.***
6. Man braucht ***stützende Gleichgesinnte.***
7. ***Man stützt sich von innen,*** indem an sich nicht zerstören lässt, wenn der Erfolg nicht wie erwartet eintritt.
8. ***Das Interesse ist vital.***

Interessiert-Sein als Wert oder Unwert



interessiert

begeistert

engagiert

wach

aufgeweckt

lebendig

nachdenklich

optimistisch

hoffnungsvoll

angeregt

kreativ

konstruktiv

gestaltend

- Es ist motivierend, einen Wert zu erfüllen. Nicht interessiert zu sein („**Der/die hat gar keine Interessen.**“), stellt eine Entwertung dar.
- Gruppen, Gesellschafts-Schichten, die bestimmte kollektive Personan-Interessen haben („**Man hat sich für bestimmte Themen zu interessieren.**“) formen eine soziale Zugehörigkeit.
Das Interesse, was man haben sollte, ist möglicherweise gar nicht das originäre Interesse. Wir kultivieren nicht die wahren Interessen. Muss man Interesse aufbringen für etwas, das einen nicht interessiert, wird man ganz schnell müde.
Wird es mühsam, ein Interesse aufrechtzuerhalten, ist es möglicherweise kein echtes Interesse.
Erschöpfungs-Depression kann die Folge der Verfolgung falscher Interessen sein.
Sie hat den Sinn zu fragen:
„**Was will ich eigentlich wirklich?**“
„**Wofür interessiere ich mich echt?**“
- Sehr oft wählen wir Personen, die andere Interessen haben als wir. Dadurch werden möglicherweise **latente Interessen** belebt. Es kann aber auch sein, dass man sich das Interesse eines anderen Menschen zu eigen macht, obwohl einen das gar nicht interessiert.
- Interessen können sich auch altersspezifische konstellieren, z. B. als Interesse an Kultur-Geschichte.

Sich interessieren lernen



- Wie interessiere ich mich für etwas, was mich eigentlich nicht interessiert?
Wie besetze ich etwas mit Interesse?
- Man legt eine Perspektive an, unter der etwas Uninteressantes interessant wird.
Ist z. B. eine Sitzung langweilig, kann man sie unter gruppendynamischen Aspekten betrachten.
Je mehr man sich interessiert, desto interessanter wird es.
- Man kann das, wofür man sich interessieren muss, einem übergeordneten Interesse unterordnen. Das kann aber auch der direkte Weg zur Depression sein.
- Man muss erst Hindernisse wegräumen, um zu seinem Hauptinteresse zu kommen.
Oder macht man schwerpunktmäßig das, was einem Spaß macht, und vernachlässigt man die Pflicht-Bereiche.
- Man kann sich auch fragen: Wie fühle ich mich wohl?
Man sucht sich Gruppen, in denen man interessant ist, in denen sich die anderen für einen interessieren und man sich für die anderen interessiert (leichte Rivalität, Angst-Minderung, gegenseitiges Anstecken).
- Es ist gut, sich für theoretische Hintergründe und Zusammenhänge zu interessieren, um sein Leiden am Leben einordnen und vergessen zu können.
Ebenso sinnvoll ist es, sich für Gefühle zu interessieren und Leiden durch kathartisches Mitleiden zu bearbeiten.
Emotionen dürfen nicht verdrängt, sondern müssen durchlitten werden, damit man ihnen eine Form geben und sich von ihnen distanzieren kann.

Interesse in Beziehungen 1



Neugier zu töten durch Verbote und Legitimations-Zwänge heißt Kreativität zerstören.

Tabus können Neugier hervorrufen.

Geborgenheit
Hingabe
Nähe



Distanz
Autonomie
Freiheit

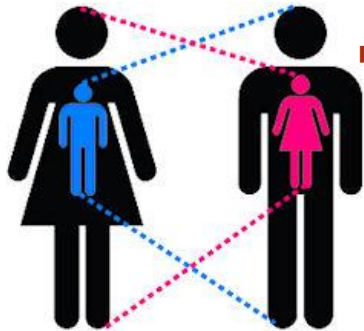
- **Habermas:** Hinter jedem Wissen steckt ein Interesse.
Alles Handeln ist von Interessen geleitet. „Was sind die geheimen Interessen, die uns in bestimmten Situationen leiten?“
- **Aristoteles:** Alle Menschen streben von Natur aus nach Wissen, sind also neugierig. Der Anfangs-Punkt jeder Entwicklung ist wahrscheinlich Neugier zwischen Wissbegierde (Erschließen) und Aushorchen (Bemächtigen).
- Neugier, die nicht pervertiert ist als vom Leben ablenkende Gier nach Neuem und Neuwerden, als Sucht nach Aktionismus, als entwurzelnde Macht-Ausübung oder als selbstverleugnender Klatsch, ist eine Türöffner-Emotion, wenn sie Teilhabe ermöglicht.
- Wir überschreiten mit Neugier die Grenze des Bekannten.
- Im Unterschied zum Interesse für ein Fach-Gebiet sind Beziehungs-Interessen (Ich und Du) erheblich interaktiver.
Das Geheimnis des Du kommt ins Leben hinein.
Das Du gibt Antwort, ist eigenwilliger, autonomer, stellt mehr in Frage.
- Einen Kontakt kann man über Neugier schaffen.
Wir sind durch Interesse eines anderen Menschen an uns verführbar.
Eine Beziehung braucht Neugier und Interesse.
Bin ich grenzbewusst? Kann ich Interesse an einem Menschen haben und dennoch Distanz bewahren oder werde ich distanzlos?
Was meine ich, was dieser Mensch in mein Leben hineinbringen kann?
Welche Emotionen werden miteinander belebt?
Kann ich meine Anfangs-Projektionen zurücknehmen?

Interesse in Beziehungen 2



- Interesse verwandelt sich in Liebe, wenn ein zentrales Sich-Interessieren mit Leib und Seele vorhanden ist, wenn zentrale Aspekte unserer Persönlichkeit angesprochen sind.

Animus als der geheimnisvolle, faszinierende Fremde und Anima als die geheimnisvolle, faszinierende Fremde treffen aufeinander und regulieren die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Du sowie der Innenwelt und der Außenwelt, also die Fantasie.



- Wir interessieren uns füreinander und merken, dass Seiten in uns belebt werden, die wir vorher noch nicht erkannt haben.

Wird Anima und Animus als Paar konstellierte, gibt uns das das Gefühl von Ganzheit, von Verliebtheit und von Liebe.

Praktisch sagt man 20 Jahre später: „Was ist in mir belebt worden, als ich dich kennenlernte?“ „Was hast du aus mir herausgeliebt?“



- Projektionen kreieren kein Interesse, vor allem wenn sie einseitig sind. Man ist nicht echt aneinander interessiert, sondern nur daran, das Bild vom anderen in sich oder das Interesse des anderen an sich aufrechtzuerhalten.

- Akzeptanz ist noch nicht Interesse.

Es reicht nicht, sich einen Menschen zu suchen, der einem nützlich ist, von dessen Beziehung man sich Vorteile erwartet.

Wenn man sich nicht mehr wirklich vital und lebendig interessiert, vertritt man nur noch seine Interessen, seine Ansprüche gegenüber dem anderen.



Interesse in Beziehungen 3



- Fehlendes Interesse ist die Toten-Gräberin der Liebe.
- Es ist eine der größten Aufgaben, dass Interesse aneinander aufrechtzuerhalten. Interesse, das nicht gepflegt wird, vergeht. Man muss sich als Paar entschließen, für die Beziehung wieder Interesse zu generieren.
- In Beziehungen ist es wichtig, zur Aufrechterhaltung von Interesse, so gut es geht, neu und geheimnisvoll zu bleiben.
- Um Interesse aufrechtzuerhalten, muss man sich gegenseitig füreinander interessieren, die Beziehung zu einem Werk machen, um sich wechselseitig das Leben so gut wie möglich zu machen.
- Wir dürfen uns dafür nicht zu sehr an einen anderen Menschen anpassen, weil wir dann nicht mehr überraschend und geheimnisvoll sind.
- Es geht darum zu lernen, Kompromisse miteinander auszuhandeln, statt sich aufzugeben.
- Um neu und interessant zu bleiben, muss man selbst in Entwicklung bleiben und sein eigenes Leben leben, indem man seinen eigenen wahren Interessen nachgeht und nicht die Interessen des Partners oder der Partnerin zu den eigenen macht.
- Freude und Interesse interagieren miteinander:
„Was macht und beiden wirklich Freude?“
- Wenn man Menschen interessieren will, muss man freudige Situationen schaffen und darf man keine Angst verbreiten, denn Angst und Neugier sind antagonistische Gefühle.

Interesse in Beziehungen 4

interessiert sein

vital und kreativ

dynamisch

zukunftsgerichtet

selbstwertorientiert

Entfaltung

qualitativ

Interesse haben

verfestigt

statisch

Vorteil und Macht

Nützlichkeit

Erhaltung

quantitativ

- Es ist für einen Interesses-Dialog sinnvoll, zwei Arten des Interesses zu unterscheiden:
 1. Es gibt **Interessen als Bedürfnisse der Selbsterhaltung**, die stillbar sind.

Diese lebendig erhaltenden, vitalen Interessen kann man als qualitative Interessen oder Bedürfnisse bezeichnen.
 2. Es gibt auch **Interessen als Besitz- und Macht-Streben**.

Diese Interessen kann man als quantitative Bedürfnisse bezeichnen, die nicht stillbar sind.

Diese Interessen werden zur Gier und treten in Widerspruch zu öffentlichen Interessen, die auf Teilhabe angelegt sind.

Gier ist ein untauglicher Versuch, das Bedürfnis nach Lebendigkeit zu befriedigen.

Gier kann sich zur Rücksichtslosigkeit gegen andere und sich selbst - als Sucht - auswachsen.
- Man muss sich wirklich füreinander interessieren können und den anderen nicht als Selbst-Objekt missbrauchen (narzisstische Störung). Macht- und Geld-Zuwachs stört den Prozess des interessierten Arbeitens. Je narzisstischer Menschen sind oder eine Gesellschaft ist, desto mehr werden Interessen im Sinne des Vorteils verstanden.

Interesse ist Beziehung, ist gegenseitiges Interesse:
„Wie fühlst du dich gerade?“

Langeweile (L)



- Fromm: Langeweile vermeiden
- Nietzsche: Langeweile verstehen lernen
- Existenzielle Langeweile als Leere
- Monotonie
- Dimensionen von Langeweile und Depression 1
- Dimensionen von Langeweile und Depression 2
- Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 1
- Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 2
- Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 3
- Langeweile und Leidenschaft

Fromm: Langeweile vermeiden

► Reize werden unterteilt in

1. solche, die nach dem Reiz-Reaktions-Muster ablaufen. Diese einfachen Reize haben durch Gewöhnung keine stimulierende Wirkung mehr, so dass der Reiz immer stärker werden oder der Inhalt sich ändern, neu werden muss. Das ist ökologisch bedenklich.
2. solche, die stimulieren. Bei den aktivierenden, stimulierenden Reizen gibt es die Gewöhnung und den Sättigungs-Punkt seltener. Es gibt durchaus Situationen (Angst, Hemmungen, Faulheit, Passivität), in denen man nicht Neugier in Interesse umwandeln kann. Doch ein innerlich voll lebendiger Mensch braucht für die Aktivierung von Stimuli nicht unbedingt einen Außenreiz. Der Mensch schafft die Reize selbst. Kinder sind innerlich voll lebendig, bevor die in die Erziehungs-Mühle kommen.

einfache
Reize



stimulie-
rende
Reize

Aggres-
sion



Lange-
weile



Melan-
cholie

► **Langeweile ist ein unangenehmes Gefühl aufgrund des Bedürfnisses nach mehr Aktivität, aufgrund des Mangels an Reizen oder infolge der Unfähigkeit, stimuliert zu werden.**

Es gibt vorübergehende Formen der Langeweile mit Leere, Öde, Ekel, Tristesse, Überdruß, Lust-, Antriebs- und Lebloßigkeit und fehlendem Wachstum, aber man meint, es müsste etwas geschehen, aber auch solche Formen der Langeweile, die zu einem tiefen Lebens-Überdruß führen können.

- Der Gegenpol zur Langeweile ist die Fantasie. Frage: Muss man ständig der sich abnutzenden Neugier nachgeben oder könnte man eine Wendung nach innen schaffen?
- **E. Fromm:** Ziel des Menschen ist es, der Langeweile zu entfliehen. Langeweile ist eine Ursache für Destruktion und Gewalt-Anwendung.

Nietzsche: Langeweile verstehen lernen

➤ **Nietzsche:** Wer sich völlig gegen die Langeweile verschanzt, verschanzt sich auch gegen sich selber.

➤ Wann langweilen wir uns?

Ein gelangweiltes Leben ist kein glückliches Leben.

Was will ich?



Was muss ich?

1. Wir langweilen uns, wenn zu wenig oder die falsche Stimulation von innen und von außen da ist, wir uns unterfordert fühlen, etwas zu monoton ist.
2. Gerade bei Lebens-Übergängen, bei Wandlungs-Situationen, wenn ein Lebens-Abschnitt vorbei ist, spielt Langeweile eine große Rolle, ist ein Reiz, der uns ehemals stimuliert hat, nicht mehr reizvoll.
Die Beziehung muss sich verändern.
3. In Beziehung ist bei Langeweile zu wenig Anregung und Aufregung.
Wenn man andere Menschen für langweilig hält, hat man den Eindruck: der Mensch bringt zu wenig, ist unlebendig.
Aber eigentlich drücken wir aus: Ich möchte etwas anderes von dem Menschen, als er oder sie bereit ist zu geben oder geben kann.
Jedoch, wer sich selbst nicht interessieren kann, findet auch andere Menschen nicht interessant, sondern langweilig.
Langeweile kann schwer als persönlich gesehen werden, sondern steht in Bezug zur Welt.
4. Wir langweilen uns, wenn wir Zerstreuung zur Abwehr der Langeweile suchen, wenn es zu viel Stimulation gibt.
5. Wir langweilen uns, wenn die Pflichten und die Zwänge immer vor gehen, wenn man etwas muss, was man eigentlich nicht will, und die Kür des Lebens, das eigene Wollen aufgrund von Komplexen zu kurz kommt.

Existenzielle Langeweile als Leere

banale
alltägliche
Langeweile

vorübergehende
existenzielle
Langeweile

chronische
existenzielle
Langeweile mit
Melancholie

- Ich langweile mich, heißt: Die oder der weiß nichts mit sich selbst anzufangen.
- Langeweile wird abgewehrt, weil sie unangenehm ist: Die Lebens-Zeit wird uns lang, sie dehnt sich und dennoch fühlen wir uns gehetzt. Wir suchen etwas, um die Zeit totzuschlagen, die aber gelegentlich nicht tot zu kriegen ist. Wir fühlen uns ohne Leidenschaften, ohne Aufgaben, ohne Geschäfte und Zerstreungen zur Untätigkeit und Sinnlosigkeit verdammt. Selbst-Zweifel, Gefühle der Nichtigkeit, der Bedeutungslosigkeit, der Verlassenheit, der Anhängigkeit, der Einsamkeit und Ohnmacht, des Selbst-Wert-Mangels, der Leere, Düsternis, Kummer, Verdruss und Verzweiflung plagen uns.
- Existenzielle Langeweile wird mit chronischer Depression, mit Melancholie und mit chronischer Langeweile als Lebens-Gefühl in Verbindung gebracht. Bei Depression wird Langeweile als Leere mit Lebens-Überdross und Antriebslosigkeit erlebt, die unendlich quält, von der man den Eindruck hat, dass man sie nie füllen kann. Daraus kann Destruktivität erwachsen als Wendung der Wut über die Langeweile gegen sich selbst. Man boykottiert Impulse, die aus der Langeweile herausführen können, macht sich selbst fertig.
- Der depressiv strukturierte Mensch versucht in der Regel das zu tun, was andere Menschen von ihm wollen, um von denen die Liebe und die Daseins-Berechtigung zu bekommen, die sie brauchen. Diese Liebe bekommen sie jedoch nie. Infolgedessen wird das Selbst-Sein nicht mehr gelebt. Das eigene Wollen ist nicht mehr bewusst. Das Müssen hat einen Überhang, so dass dieser Mensch weder müssen noch wollen kann.

- Monotonie kann uns zu uns selbst bringen (Meditation, Trance-Trommeln), als Ordnung gesehen und als Beruhigung empfunden und von uns akzeptiert werden.
- **Wiederholung als Erinnern und Durcharbeiten** (emotionale Akzeptanz der Erinnerung), als Zurückgehen zu den Quellen, als Erzählen unserer Lebens-Geschichte kann verändern und dadurch maßgeblich zum Gelingen des menschlichen Lebens beitragen.
- Arbeiten wir unsere Erinnerung, unsere Komplexe nicht mit allen Kanälen der Wahrnehmung und in seinen Varianten durch, um sie zu verändern, wehrt man also die Wiederholung ab, kommt es zu einem Wiederholungs-Zwang.
- Oder Monotonie kann in die Langeweile führen und als Bedrohung erlebt werden. Die **Wiederkehr des Gleichen wird dann zum Problem**, wenn alles unter dem Aspekt der Gleichheit gesehen wird. Man projiziert die Vergangenheit auf die Zukunft. Die Zukunft wird dann zur Wiederkunft. Wir haben keine Pläne, Wünsche, Erwartungen, Lebens-Entwürfe mehr. Keine Zukunft zu haben, bedeutet, die gehobenen Gefühle von Freude, Hoffnung, Inspiration auszublenden. Anstelle dieser Gefühle haben wir nur noch Angst. Durch Abwehr der Wiederholung versperren wir uns die Zukunft und erleiden wir eine Affekt-Verarmung. Versperrung der Zukunft bewirkt, dass die Vergangenheit so mächtig wird und nicht losgelassen werden kann, weil sie die Zukunft schon eingenommen hat: „**Ich weiß genau, wie es weitergeht, nämlich wie immer.**“ Man traut sich und dem Leben nichts Überraschendes mehr zu. Das Noch-nicht-Geschehene wird so interpretiert, als sei es schon geschehen. Das kann in die Depression führen: „Die Welt ist bedeutungslos. Das Ich ist wertlos. Das Leben ist sinnlos.“ Deshalb darf man das Leben auch zerstören.

Dimensionen von Langeweile und Depression 1

E. Fromm sieht chronische existenzielle Langeweile nicht nur als eine Pathologie Einzelner, sondern auch als gesellschaftliches, politisches und metaphysisches Problem.

Wir langweilen uns, weil wir immer wieder nur ein Zehntel unseres Persönlichkeits-Potenzials nutzen. Warum ist da so? Sind das vielleicht die erlaubten 10 Prozent und sind die anderen 90 Prozent unerlaubt? Haben wir vielleicht zu wenig Interesse für uns selbst und für andere Menschen? Oder sind wir einfach bequem?

Gesucht sind Menschen, die aktiv sind und an Veränderung glauben.

- Implizit enthält die Depression Urteile über unsere Welt und unsere Gesellschaft. Diese Urteile kann man als Entwicklungs-Notwendigkeiten formulieren.

1. Gesellschaftlich leben wir seit der Aufklärung in der Moderne in einer entsinnlichten, entzauberten Welt, die immer kälter, immer intellektueller wird. Die Aufforderung ist die: Wir brauchen Emotionen, die nicht ins Kraut schießen, sondern kontrolliert werden können.

Wir brauchen Sinnhaftigkeit und Fantasie.

Urteil: „Nichts ist wichtig.“

Wenn nichts wichtig ist, sind die Interessen verdrängt.

Man lebt in einer entsinnlichten Welt, in einer entemotionalisierten Gesellschaft.

Kompensiert wird dieser Mangel durch Emotions-Ausbrüche oder durch emotionale Unechtheit.

Entwicklung: „Wo sind die wirklichen Interessen?“

„Es gilt, die Emotionen zuzulassen (emotionale Intelligenz).“

„Es geht darum, die Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit wieder zu stimulieren.“

(riechen, schmecken, berühren, bewegen)

- 2. Politisch** haben die Menschen das Gefühl, in nicht mehr überschaubaren autonomen Prozessen zu stehen und nichts mehr zu sagen zu haben. Die Welt ist unübersichtlich komplex. Es geht darum, innerhalb der Komplexität die für uns überschaubaren Nischen zu finden und netzwerkend mitzugestalten.

Urteil: „Ich bin ein Opfer von Menschen, von Kräften, von autonomen Prozessen, über die ich keine Kontrolle habe.“

Entwicklung:

„Wo bin ich nicht mehr Opfer, sondern verantwortlicher Täter?“

„Wenigstens da, wo ich etwas verstehe, mische ich mich ein und überlasse ich nicht alles den Autoritäten.“ (gestalten statt über sich ergehen lassen)
- 3. Metaphysisch** leben wir in einer posttraditionalen Gesellschaft. Religion ist für viele nicht mehr gültig. Wir alle befinden uns auf der Sinn-Suche. Langeweile samt Depression wird oft damit verbunden, dass es keinen Sinn gibt. Vielleicht leiden wir auch zu vielen Sinn-Optionen mit dem Problem, für Sinn-Findung auf etwas verzichten zu müssen verbunden mit der Sorge, möglicherweise das Falsche gewählt zu haben. Kinder langweilen sich oft in einem Zimmer mit vielen Spiel-Möglichkeiten, weil sie nicht wissen, auf welche Spiel-Möglichkeit sie sich stützen sollen.

Urteil: „Es gibt keinen vorgefertigten Sinn mehr in unserer Gesellschaft.“

Entwicklung:

„Wage ich es, die Frage nach dem Sinn zu stellen?“

„Gebe ich meinem Leben einen Sinn?“

Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 1

- Langeweile regelt die Beziehung zu uns selbst und die Anpassung an uns selbst und auch die Anpassung an die anderen, wobei meist zu viel Anpassung an die anderen im Vordergrund der Langeweile steht.
Man wendet sich bei produktivem Umgang mit Langeweile den bislang unterdrückten Persönlichkeits-Anteilen zu, die durch Fantasien, Träume, aber auch durch Bemerkungen von Mitmenschen zu uns kommen.
- Wenn wir uns langweilen, warten wir meist darauf, dass andere für uns das Leben wieder interessant machen. Warten wir jedoch, werden wir hilflose Opfer in der Situation. Je länger wir warten, desto größer werden die Erwartungen an die Welt. Wenn große Erwartungen in der Regel nicht erfüllt werden, werden wir enttäuscht und frustriert. Nach und nach sinken wir in die Depression.
- Wichtig ist, dass man nicht alles von außen erwartet. Wenn wir zu viel Angst vor dem haben, was wir unterdrückt, verdrängt haben, werden wir die Impulse, die beim Zulassen der Langeweile hochkommen könnten, blockieren. Aus einer existenziellen vorübergehenden Langeweile kann dann eine chronische Langeweile werden.
- Wenn wir den Ärger verdrängen, weil er vielleicht nicht zum Selbst-Bild passt, dann werden wir immer leerer, langweiliger, fantasieloser.
- Ermüdung bewirkt im Zusammenhang mit verdrängtem Material, dass wir dieses überhaupt nicht aufnehmen können oder dass das verdrängte Material uns so überschwemmt, dass wir Angst und Panik haben.

Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 2



- Langeweile wird abgewehrt durch Neugier, Kurzweil und Sucht.
Langeweile kann sich auch maskiert zeigen.
Um mit Langeweile umzugehen, muss man sie auch erkennen.
- Hat man lange etwas gemacht, gibt es eine Ermüdung.
Dann geht es darum, sich zu erholen und zu entstressen.
Man braucht Zeit, um Interesse zu entwickeln.
Wir können uns Zeit-Nischen schaffen für Bereiche, die uns interessieren.
- Kommt Langeweile aus Fehlen von Stimulation (Man sucht sich Stimulation.), aus Überstimulation (Man konzentriert sich, wählt aus, was einem am liebsten ist, und verzichtet.) oder aus nicht-adäquater Stimulation?
- **Langweile ich mich aus Abwehr?**
 - Langweile ich mich, weil ich mich ärgere, aber den Ärger nicht zulassen will?
 - Langweile ich mich, weil ich mich ängstige, aber die Angst nicht zulassen will?
 - Langweile ich mich, weil ich traurig bin, aber die Trauer nicht zulassen will?
 - Langweile ich mich, weil ein dringliches Problem im Raum steht und ich mich damit nicht auseinandersetzen will?
- Der basaler Konflikt aus dem Ich-Will und dem Ich-Soll muss angeschaut werden.
- Bei existenzieller Langeweile geht es darum, sich einzugestehen, dass man sich in einer Sinn-Krise befindet, dass also das Leben im Moment keinen Sinn hat und man dem Leben auch keinen Sinn abgewinnen kann.
Habe ich Lebens-Ekel oder Lebens-Überdruß?
Das wäre der Moment, sich Hilfe zu suchen.

Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 3

- Hinter der Langeweile kann eine Sinn-Krise stecken, in ihr machen wir der Welt einen Vorwurf. Die Frage ist: „Was erwarten wir eigentlich von der Welt?“ Häufig kommt in der Erwartung etwas Kindliches und Absolutes zum Ausdruck. Man sollte nicht gleich vernünftig sein: „Die Welt sollte der beste Vater und die beste Mutter sein und man selbst braucht nichts dafür zu tun.“
- Bei echter Langeweile muss man diese als Phänomen der Umstrukturierung unseres Prozesses begreifen. Statt einen Flucht-Weg anzutreten, sollte man sich nach innen wendend fragen: „Was fällt mir jetzt ein?“ „Was bringt die Fantasie?“
- Bei Langeweile in Beziehungen kann man sich fragen:
 - Warum langweilen wir uns?
 - Kann ich zu wenig von mir einbringen? Will ich meine Wünsche mehr einbringen?
 - Stimmt die Balance zwischen dem, was ich mir wünsche, und dem, was ich soll, zu wenig?
 - Bekomme ich zu wenig Resonanz und entsteht kein wirkliches Interesse?
 - Gibt es in der Beziehung unterdrückte Angst oder unterdrückten Ärger oder Verwirrung und ich stehe nicht dazu?
 - Ist es einfach Ermüdung oder geht es darum, dass die Beziehung umstrukturiert wird, also neu zwischen zwei Innen-Welten und zwei Außen-Welten verhandelt werden muss?
- Wenn wir uns Zeit nehmen, uns auf die Langeweile konzentrieren, kann aus der Leere, dem in Wirklichkeit abgespaltenen Unbewussten, dem erduldeten Nichts eine neue Welt geschaffen werden. Oder wir begegnen unseren Schatten, Altlasten und Komplexen, die nach einer Durcharbeitung verlangen.

Wie gehen wir praktisch mit Langeweile um? 3

- Wenn wir die Langeweile akzeptieren und uns darauf konzentrieren, ist das Unbewusste nicht mehr leer als Ausdruck von Abwehr, sondern Fantasien werden geweckt und die Frage ist: „Was geht mir im Kopf herum?“
- Fantasie (Imaginationen, Halluzinationen) ist der natürlich Zufluchts-Ort, wenn sich Menschen in eintönigen oder reizarmen Situationen befinden (**Hebb**). Aber Fantasien, in denen Ziele, Werte und Komplexe thematisiert werden, sollten, damit echtes Interesse entstehen kann, in Aktivität, in Gestalten-Wollen münden.
- Du hast drei erfüllbare und drei unerfüllbare Wünsche frei:
Was wünschst du dir?
Häufig wagen wir nicht, letzte Wünsche an die Welt zu imaginieren und zu konkretisieren, und bleiben bei kleinen Teil-Wünschen („Ich könnte mir doch etwas kaufen.“) hängen, damit wir nicht enttäuscht werden.
Wenn man sich nichts Verrücktes mehr wünscht, kann das Resignation sein, so dass man realitätsangepasst nie ganz glücklich wird:
„Wagen wir, eine utopische Fantasie zu haben?“
Ohne große Fantasien wird man immer anfälliger für Langeweile.
„Wo finde ich im Leben die größte Lebens-Intensität?“
- Depression oder Langeweile kann als Inkubations-Phase verstanden werden, in der im Grunde genommen etwas Neues ins Leben treten könnte, wir aber dem Neuen gegenüber noch verschlossen sind.
- Wenn wir uns langweilen, warten wir darauf, dass etwas Außergewöhnliches, Ulitmatives, Fantastisches, wirklich Neues geschieht.

Langeweile und Leidenschaft (LuL)



- Ambivalentes Verhältnis zur Leidenschaft
- Leidenschaft und Sinn-Herstellung
- Leidenschaft, Inspiration und Interesse
- Angst vor Intensität der Leidenschaft
- Leidenschaft, Begeisterung und Lebendigkeit

- Ein unspezifischer Umgang mit Langeweile besteht darin, dass man die Ressourcen im Menschen sucht, die einem helfen, sich weniger zu langweilen.
- Die Intensität der Leidenschaft als Gegenpol zur Gleichgültigkeit, in der der emotionale Bezug abgeschnitten ist, schützt uns vor Langeweile.
Leidenschaft wird ambivalent verstanden einerseits als Laster oder andererseits als Maß für Intensität und Energie, für Über-sich-hinaus-Streben.
- Wir haben zum einen Angst vor dem Verlust der Kontrolle, davor, von leidenschaftlichen Emotionen bestimmt zu sein und dabei die Willens-Freiheit und die kritische Distanz zu verlieren. In der Leidenschaft werden wir sehr leicht maßlos, weil Intensität nicht gemäßigt daherkommt.
Metaphern: Wir fangen Feuer. Wir sind Feuer und Flamme. Wir brennen lichterloh.
Am Schluss ist heiße Glut da oder kalte Asche.
Wir fürchten uns davor, dass sich das Leben in eine Richtung wandelt, die wir nicht wollen.
- Das Ziel der Leidenschaften ist nicht nur einfach gut.
Wir können leidenschaftlich lieben und hassen und zerstören wollen.
Auch für die Leidenschaft müssen wir Verantwortung übernehmen.
- Durch Leidenschaft kann sich unser Fokus so verengen, dass wir nur noch an uns selbst denken oder sogar alles aus dem Blick verlieren.
- Dem Ich kann auch die Leidenschaft verloren gehen, indem man keinen Wunsch und kein Begehren mehr hat.
Ersatz-Leidenschaften machen sich breit: leidenschaftliche Befürchtungen, quälende Sorgen und Ängste. In ihnen gilt es, die verborgenen Interessen aufzuspüren.

- Leidenschaftlich zu leben, heißt erst einmal, sich für das eigene Selbst zu interessieren. Es heißt auch zu verstehen, dass jede und jeder von uns ein Lebens-Träger ist und dass es deshalb nicht gleichgültig ist, was wir mit unserem Leben machen.
- Leidenschaft bezieht sich auf Sinn-Suche und Herstellung von Sinn-Erfahrungen. Es stellt sich Sinn-Erfahrung ein, indem wir unseren Leidenschaften nachgehen. Nach Sinn fragen wir nur in der Langeweile. Wir müssen Erfahrungen von Sinn und von Sinnlosigkeit nebeneinander halten und die Diskrepanz ertragen lernen. Auch in Situationen der Sinnlosigkeit sollte man sich nicht auf die Seite des Scheiterns und der Mutlosigkeit schlagen, sondern Glücks-Erfahrungen beharrlich neben das Unglück stellen, so dass wir nicht so oft Opfer der Lebens-Umstände werden.
- Andererseits beruht die Intensität der Leidenschaft auf dem Bedürfnis des Gesamtorganismus, weiterzuleben und körperlich und geistig zu wachsen. Was uns als begehrenswert von außen anspricht, müssen wir genau im Leben verwirklichen. Wissenschaft tut sich schwer mit Leidenschaft, aber Leben ohne Leidenschaft ist schwer. Leidenschaft hat einen Aspekt der Kraft und Gewalt. Wenn wir leidenschaftlich sind, sind wir auf ein Ziel bezogen, dem sich alle andere Ziele unterzuordnen haben.
- Leidenschaft als dialogischer Prozess zwischen dem Selbst und der Welt setzt aber voraus, dass uns etwas packt, ergreift, dass wir Biss entwickeln und wir leidenschaftlich begehren können, worauf wir uns voll einlassen und hingeben wollen und müssen, was wiederum zur Sinn-Erfüllung im Leben führt, zur Ausweitung der Persönlichkeit oder zu Untergang, zu Qual.

- Die Leidenschaften des Menschen können nicht einfach aus Defiziten oder aus Komplexen erklärt werden, obwohl die Komplexe natürlich Anteil an den Leidenschaften haben. Leidenschaften entstehen auch nicht einfach aus Projektionen von unseren Schwierigkeiten, obwohl sich Leidenschaften im Rahmen unserer Probleme abspielen. Deshalb sind sie vielleicht kein Thema der Psychologie.
- Aber die Leidenschaften gehen weit über die Komplexe und Projektionen hinaus. Für **Fromm** sind Leidenschaften der Versuch, seinem Leben Sinn zu geben und das Äußerste an Intensität und Kraft zu erleben, was unter den gegebenen Umständen möglich ist. Sie entsprechen dem Hunger, sich selbst zu erhalten und über sich selbst hinauszugehen, sich zu verwirklichen, das eigene Selbst zu entwickeln. Menschen werden gierig, wenn dieser Hunger nicht gestillt wird.
- Menschen können dazu gebracht werden, ihre Leidenschaften aufzugeben, vor allem dann, wenn die Leidenschaften zu der Gruppe, zu der der Mensch gehört, nicht passen. Für **Fromm** gibt es jedoch keine Sinn-Befriedigung und keinen echten Fortschritt in der Entwicklungs-Begleitung, wenn es nicht gelingt, die lebensfördernden Leidenschaften der jeweiligen Personen aufzuspüren.
- Hauptaffekte, die in den Leidenschaften ganz generell zum Ausdruck kommen, sind Interesse und Inspiration als Ergriffensein.
- Um Leidenschaft zu erzeugen und aufrechtzuerhalten, geht es erst einmal darum, ein positives Verhältnis zu ihr zu finden, sie von Belastungen aus der Herkunft, von negativen Konnotationen zu befreien. Es gilt, sich sowohl Momente von Leidenschaft als auch Enttäuschungen anzuschauen.

Angst vor Intensität der Leidenschaft

- ▶ Leidenschaft tritt bei allen Menschen in unterschiedlicher Intensität auf. Leidenschaft ergreifen uns am ehesten in Übergangs-Situationen, wenn wir voll Trotz sind, dass das Leben nicht so verläuft, wie wir es uns vorgestellt haben. Man muss jedoch die aufkommende Leidenschaft spüren, eine Nase dafür haben.
- ▶ Man muss der Angst vor der Leidenschaft ins Auge schauen: Muss man sich wirklich so sehr vor der Angst schützen? Wer sich zu sehr vor allem Aufregenden schützt, langweilt sich zu Tode. Auf der Folie von Sterblichkeit kann man sehr leidenschaftlich leben.
- ▶ Leidenschaft hat damit zu tun, dass man etwas riskiert, dass man sich riskiert.
- ▶ Man kann Leidenschaft eigentlich nicht lernen, weil man sich von der Leidenschaft ansprechen lassen muss. Wir können uns aber so verhalten, dass wir offen für Erfahrungen von Emotionen, von Sinnhaftem allgemein und von Leidenschaft speziell sind. Wir müssen merken, welche wunderbare Verbindung von Mensch und Welt durch die Sinne zustande kommt, was alles wir unseren Sinnen verdanken. In der Langeweile funktioniert jedoch die Verbindung zur Welt und zu den Sinnen nicht mehr.
- ▶ Zur Leidenschaft gehört konstitutiv das Interesse, wobei wir lernen können, uns zu interessieren für das, was uns wirklich interessiert (Interesse für unsere wahren Interessen).

- Konstitutiv für Leidenschaft ist auch die Begeisterung.
Auch bei der Begeisterung sind wir darauf angewiesen, dass uns etwas ergreift.
Man kann sie nicht wollen, aber man kann viel für sie tun.
- Die Vorform der Begeisterung, die bei allen Menschen vorkommt und deren Erleben kultiviert werden kann, ist die Freude.
Begeisterung ist eine intensivere Freude: warm, weich, beschwingt.
Freude gilt es bewusst und konkret im Tages-Verlauf wahrzunehmen:
„Was ist die erste Freude am Tag?“
„Was löst bei mir das warme, weiche, beschwingende Gefühl der Freude aus?“
Kinder, die in einer freudigen Umgebung aufwachsen, haben mehr Interesse.
Zur Wahrnehmung, zum Erleben der Freude braucht man Zeit.
Es lohnt sich, sich an die Freude zu erinnern.
Freude ist eine ungeheure Ressource, ist die Emotion, die sehr vernachlässigt wird, aber die uns ein gutes Selbst-Wert-Gefühl und eine gute Immun-Abwehr verschafft.
- Leidenschaft ist eine Form der Lebendigkeit. Jede und jeder von uns kann sich fragen:
„Ich welchen Situationen fühle ich mich besonders lebendig?“
„Kann man Momente von Lebendigkeit bewusst ins Leben einbauen?“
„Wann gerate ich in Situationen, in denen ich von meinen Gefühlen, Ideen und von meinem Tun weggetragen werde?“
„Wofür lohnt es sich für mich zu leben?“
„Wo kann ich mich auf etwas ganz einlassen?“
„Wo spüre ich mich intensiver?“



Freude, Inspiration und Hoffnung (FIH)



Die folgenden Texte beziehen sich auf eine Vortrags-Reihe von Verena Kast zur „Psychologie der Emotionen“, gehalten an der Universität Zürich 1996 bis 2001

- Gehobene Emotionen
- Gehobene Emotionen in der Psychotherapie
- Verstiegenheit oder anthropologische Proportion 1
- Verstiegenheit oder anthropologische Proportion 2
- Freude
- Inspiration, Kreativität und Ekstase
- Erwartung, Sehnsucht, Hoffnung

Gehobene Emotionen

Freude

Begeisterung

Inspiration

Hoffnung

Optimismus

Leichtigkeit

verliebt ins
Gelingen

Verbindendes
im Vordergrund

Maßlosigkeit

Grenz-
Überschreitung

Vertrautheit

Kreativität

- Zu den gehobenen Emotionen 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.
- Gehobene Emotionen kräftigen das **Selbst-Wert-Gefühl.** Sie erzeugen das Gefühl der Selbst-Gewissheit in der Selbst-Vergessenheit.

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 auf abstürzen mit den entsprechenden Problemen.
- Gehobene Emotionen werden ambivalent erlebt:
 - Einerseits sucht man sie auf.
 - Andererseits hält man sie für gefährlich, weil sie Angst machen.
- Was uns stört, erinnern wir besser.

Das, was uns freut, können wir schnell beiseite legen und vergessen.
- **Warum werden gehobene Emotionen entwertet?**
 - Den gehobenen Emotionen wird die Tendenz zur Maßlosigkeit angelastet.
 - Optimismus muss man in dieser Welt begründen, Pessimismus nicht.
 - Menschen im Zustand der gehobenen Emotionen sind ins Gelingen verliebt, nicht ins Scheitern.

- Was ist das, dass wir uns ständig verändern und doch immer dieselben bleiben?
Der affektive Kern unseres Selbst-Erlebens, in dem alle Emotionen enthalten sind, ist ein ganz wichtiger Aspekt unserer Identität. Affekte sind der Referenz-Rahmen unserer Identität und vermitteln uns die Kontinuität in unserem Erleben.
Emotional bleiben wir eher dieselben.
- ***Warum spielen die gehobenen Emotionen wie Freude, Überraschung, Interesse, Inspiration und Hoffnung in der Psychotherapie so eine geringe Rolle,***
 - obwohl sie Anreiz für Interaktion, zum Erkunden und Lernen sind,
 - obwohl die Freude an der Freude eines anderen Menschen sehr früh beginnt, was Grundlage für gute Gebundenheit, für Bindungs-Sicherheit, für Urvertrauen, für einen kohärenten Kern der Identität ist,
 - obwohl sie ein Wir-Gefühl wecken, ein Gefühl der Teilhabe, der Zugehörigkeit?
- Die tiefenpsychologischen Schulen arbeiten sehr auf Basis der ***Selbst-Psychologie*** auf eher männlich orientierte Autonomie, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit hin – von der eigenen Psyche, von inneren Konflikten, von anderen Menschen.
Symbiose und Verschmelzung – mit der Natur, mit anderen Menschen – wird sehr schnell in den Bereich der Spiritualität oder der Pathologie verlagert, obwohl gehobene Emotionen eine heilende Wirkung erzielen können.
- Wenn wir auf Basis einer ***Wir-Psychologie*** das Wir-Gefühl, die prosozialen Emotionen für etwas Wichtiges halten, müssten die eher weiblich orientierten gehobenen Emotionen der Solidarität und der Teilhabe an sozialen und Natur-Prozessen in der Entwicklungs-Begleitung sehr viel mehr beachtet werden.

Verstiegenheit oder anthropologische Proportion 1 FIH

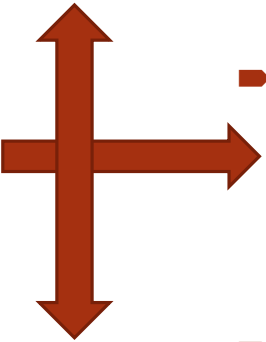


- Es ist das Wesen des Menschen, dass wir über uns hinaus wachsen können (**Ludwig Binswanger**) und zugleich immer wieder ins Leben zurück müssen.
Wir können über uns hinaus wachsen, uns über den Alltag emporschwingen,
 - wenn wir Freunde haben,
 - wenn wir inspiriert sind,
 - wenn das Leben uns gelingt,
 - wenn wir von der Liebe erfasst sind.
- Wir Menschen sehnen uns nach einem prämanischen, nicht-pathologischen, beschwingten Lebens-Gefühl.
(Manische Trias: gehobene Stimmung, gesteigerter Antrieb, Ideen-Flucht.)
Gesunde Trias: Freude, Handlungs-Energie und Sprudeln von Ideen (Brainstorming).
- Menschen brauchen von Zeit zu Zeit eine Hochstimmung. Doch man kann sich auch in der Hochstimmung versteigen, nicht mehr herunterkommen.
Wie nun kann man Verstiegenheit vermeiden?

Verstiegenheit oder anthropologische Proportion 2 FIH

Es geht um die **anthropologische Proportion**, in der sich horizontale und vertikale Entwicklung ergänzen:

- **Horizontale Dimension:** Die Menschen müssen in die Weite schreiten können. Nur auf der horizontalen, pragmatischen, realen, handfesten Ebene zu leben ist zu wenig, da wird der Mensch depressiv, starr und unlebendig.
- **Vertikale Dimension:** Diesem In-die-Weite-Schreiten, der Erdschwere muss ein Emportragen in die **Höhe**, ein Sich-Erheben über die Angst, die Hingabe an Leidenschaft und Ekstase entsprechen. Doch nur auf der Vertikalen lebend würde der Mensch verrückt, speziell manisch werden.
- Was man in der Inspiration (Vertikale) erlebt hat, muss hinterher gestaltet, in den Alltag, in die Beziehungen hineingetragen werden (Horizontale). Die Idee muss zum Werk werden.
- **Vertikale Dimension:** Verstiegenheit wird auch verhindert oder vermindert, wenn wir uns mit unserer **Tiefe** verbunden fühlen, wenn wir also mitbekommen, was wir neben den gehobenen Gefühlen auch noch alles fühlen. Man darf nicht vergessen, dass man auch Ängste und depressive Anteile hat. Problematisch werden gehobene Emotionen nur dann, wenn für lange Zeit alles andere abgespalten ist, wenn Menschen nur freudig, nur ständig begeistert sind. Dauer-Begeisterung kann eine Form der Abwehr sein.



Freude (F)

- Allgemeines zur Freude
- Chance und Anrühigkeit der Freude
- Wirkung der Freude
- Angst vor Glück und Freude
- Auslöser von Freude
- Zeitliche Dimension freudiger Erfahrungen
- Freuden-Fähigkeit
- Rekonstruktion der Freuden-Biografie
- Freuden-Ausdruck oder Freuden-Kontrolle
- Freude teilen oder Freude hemmen
- Was geschieht bei Freuden-Hemmung?
- Freude fördern und nicht hemmen lassen 1
- Freude fördern und nicht hemmen lassen 2
- Schatten-Pfade der Freude

Allgemeines zur Freude

- Emotions-Feld: Freude, Heiterkeit, Behagen und Glück (mit Einschränkungen)
- Freude ist
 - intrapsychisch ein Energie-Potenzial für unsere Seele, die unseren Selbst-Wert erheblich steigert, und
 - interpsychisch die Grundlage von Nähe und Solidarität.
- Wir leben nicht in einer Kultur, die die Freude pflegt, sondern in einer, in der man Pseudo-Freuden nachjagt.
- Wir bekommen mehr und unerwartet Positives, als wir vom Leben erwartet haben. Freude entsteht 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 Selbst-Wert-Gefühl hat, darin, dass es eine **Emotion der Solidarität** ist.
Man möchte mit anderen teilen.
- **Freude ist eine Emotion, die Transzendenz erlebbar macht,**
 - indem ich den Alltag übersteige,
 - indem ich mich mit anderen Menschen verbinde,
 - indem ich mich heil und ganz, einem kosmischen Selbst zugehörig fühle.

Chance und Anrühigkeit der Freude

Freude	Schwere
Leichtes Schönes	Schwie- riges
Verbin- dendes	Trennen- des
Möglich- keiten und Chancen	Wider- stände und Probleme
Gelingen und Ergeb- nisse	Arbeit und Mühe im Prozess
Opti- mismus	Beden- ken

- Freude hat den Ruch, Ernsthaftigkeit, Verantwortlichkeit und geistige Tiefe zu verhindern, ja sogar eine submanische Form der Abwehr zu sein: Etwas wird weggelacht. Der Verdacht besteht, dass man sich mithilfe der Freude zu weit von der Realität 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, leicht-fertig, unwissend und naiv zu sein. Luftig zu sein ist nahe beim Luftikus.
- Freude wird nicht recht ernst genommen, ist eher etwas für Kinder und Frauen.
- In der Freude überspringt man Kritik-Punkte 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. Dabei ist man erst, wenn man denkt (cogito, ergo sum).

Wirkung der Freude

- Im Affekt der Freude, in der Steigerung des Gefühls kann Begeisterung entstehen. Man geht weit über die eigenen Möglichkeiten hinweg in die Utopie. Es entsteht ein grandioses Selbst-Wert-Gefühl. Man ist exaltiert. Man kann über sich hinauswachsen mit der Gefahr, über den eigenen Verhältnissen zu leben, wenn man sich freut. Geteilte Freude sprengt die Fesseln des Normalen. Man fühlt sich dem Alltag entrissen. Es werden weiterführende Ideen geschmiedet. Das vorgegebene Maß wird überschritten (Maßlosigkeit). Gefahr des Neuen, des Fremden droht.
- In der Freude hat man ein selbstverständliches Selbst-Vertrauen. Man spürt eine Bedeutsamkeit, auf der man nicht beharren muss. Man hat ein sicheres Selbst-Wert-Gefühl. Dadurch können wir uns öffnen, unsere Grenzen transzendieren. Wir können ein gutes Wir-Erlebnis haben. Wenn wir unsere Kontrolle lockern, sind wir weniger misstrauisch, aber auch mehr verletzbar.
- Das alles ergibt ein Lebens-Gefühl von Vitalität und Kompetenz. Freude hat einen großen Wert für Selbst-Wert-Regulation. 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 – auch nachträglich – zu entwickeln.

Angst vor Glück und Freude

- Wir haben 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,
 - weil wir durch Freude andere neidisch und missgünstig machen könnten.
- Den Vogel, der am Morgen singt, den fängt am Abend die Katz.
Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis und bricht ein.
- Freunde und Inspiration verschwinden wieder.
Man kann zwar die 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 das Gefühl seine Zeit.
Im Zustand der gehobenen Gefühle, der Freude kann man sich sicher sein,
irgendwann wieder runter zu kommen.
- Wir werden für eine Weile dem Alltag und unserer Persönlichkeits-Struktur entrissen,
wissen aber schon, dass das Herausfallen aus diesem Zustand eher unsanft erfolgt.
Daher die 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 Leben.
- Es ist eine kostspielige Angelegenheit, wenn man seine gehobenen Emotionen nur
auf Spar-Flamme lebt.

Auslöser von Freude

- Freude an Erfahrungen in Beziehungen, insbesondere Freude, bei anderen Menschen Freude ausgelöst zu haben
(Wenn Freude an der Freude anderer Menschen eine der wesentlichsten Freuden ist, dann wäre es beziehungs- und kulturverändernd, wenn wir lernen, unserer aktueller Freude wie unserer Freuden-Erinnerung mehr Ausdruck zu verleihen und die häufiger mit anderen zu teilen.)
- Freude an Kompetenz und Leistung, auch körperlicher Leistung
- Freude an herausfordernder, aber nicht überfordernder Arbeit, in der man versinken kann (Flow)
- Freude am finden als Erfinden, Herausfinden
- Freude am Geschenke machen und Geschenke bekommen, besonders dann, wenn man damit nicht rechnet
- Freude an Wachsen und Werden von Menschen als Wachsen in Beziehungen, aber auch Wachsen von Ideen, von Zusammenarbeit usw.
- Freude an der Natur
- Freude an der Kultur
- Freude an der Schönheit
- Sinnlichkeit (Düfte, oft verbunden mit sozialen Situationen; Essen; Trinken; Sexualität)
- Freude über die Abwesenheit von Schmerz, Spannung und Stress
- Freude, am Leben zu sein
- Heimliche Freuden

Zeitliche Dimension freudiger Erfahrungen

Präsentische Freude

- Freude ist eine präsentische, momenthafte Emotion, ist dann, wenn man sich freut.
- Es gilt, die Situation, in der die Freude uns ergreift, momenthaft zuzulassen. Freudige Stimmungen kann man nicht aufrechterhalten.

Freunden-Erinnerung

- Wegen der Momenthaftigkeit spielen Erinnerungen an die Freude eine so große Rolle. Bei der Freude sind Imagination und Emotion eng verbunden, weil wenig Abwehr da ist.
- Freuden-Erinnerung ist die Grundlage für Vorfreude.

Vorfreude

- In der Vorfreude, die nahe bei Sehnsucht und Wünschen ist, projizieren wir unser Erleben in die Zukunft hinein, nehmen wir imaginativ Zukunft vorweg, stimmen uns positiv ein. Wir entwerfen uns freudig für mögliche, hypothetische Situationen.
- Vorfreude ist risikoreich, wenn an sie eine starke Erwartung, an eine ganz klare bestimmte Vorstellung gekoppelt ist.
Je enger, genauer die Erwartung ist, desto größer ist die Enttäuschung.
- Je breiter unsere Fantasie über Situationen in der Zukunft, je mehr Fantasie über mögliche Formen des Gelingens wir zulassen, je größer unsere imaginativen Freiheits-Grade, je unspezifisch hoffnungsfroher wir auf künftige Ereignisse schauen, je weniger wir mit unserer Vorfreude das Leben zwingen wollen, desto geringer wird die Enttäuschung ausfallen, wenn etwas anders kommt, als man es sich ausgedacht hat, desto mehr können wir die Vorfreude genießen.
- Das Risiko der Vorfreude wird auch dann geringer, wenn wir Vorfreude und Erfolg entkoppeln.

Freuden-Fähigkeit

- Wie kann man merken, was einem Freude macht?
Wie kann man Freude finden?
Wie kann man Freude herstellen?
Wie kann man sie behalten?
Wie kann man Freude vermehren?
- In der Vorfreude wird sehr deutlich, was uns eigentlich Freude machen würde.
Diese Idee von Freude muss relativiert, in Beziehung gesetzt werden zu den Menschen, mit denen wir zusammen Freude erleben können und wollen.
Wie kann man sich gegenseitig die Freude optimieren?
Es ist sinnvoll, in der Vorfreude Modelle davon zu entwickeln, wie man miteinander Freude haben könnte.
- Gefühle stecken an. Im Zusammenhang mit freudigen Menschen, Texten, Bildern, Musik-Stücken wird man selbst freudiger.
- Träume müssen nicht nur unter dem Aspekt der Konflikte betrachtet werden (Aufsuchen von Konflikt-Spuren), sondern sie können im Zusammenhang mit imaginativer Ausformung auch auf Situationen hin befragt werden, die Freude auslösen (Aufsuchen von Freuden-Spuren).
- Wo in unserem Leben empfinden wir am meisten Freude?
- Freude lebt von der Erinnerung. Erinnerung lebt von der Freude.
Man kann sich mit der Freude anstecken, die man schon einmal gehabt hat.
Es geht um die **Rekonstruktion der Freuden-Biografie**.

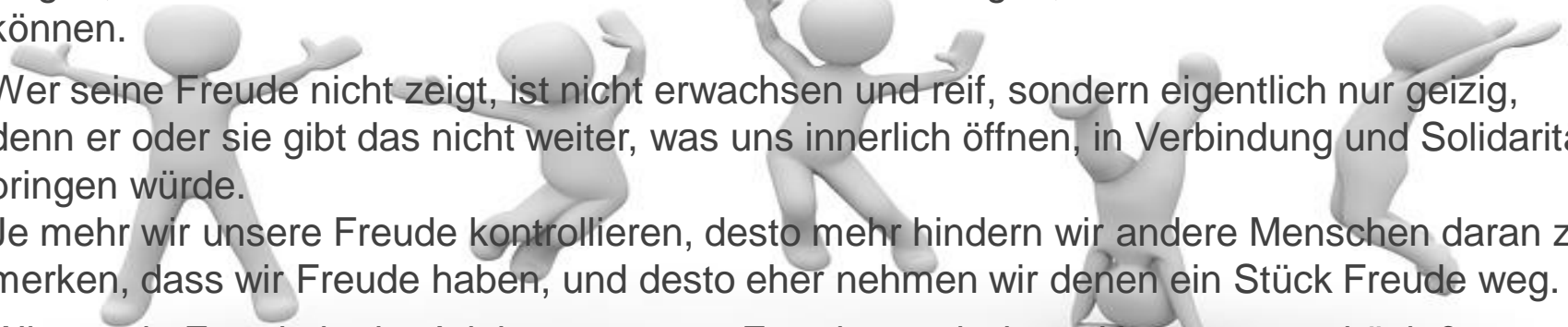
Rekonstruktion der Freuden-Biografie

- ▶ Bei der Rekonstruktion der Freuden-Biografie, bei der man in Kontakt mit seinem Freuden-Erleben kommt, werden auch andere Erinnerungen, z. B. auch traurige, aktiviert. Man wird auch merken, was alles problematisch im Zusammenhang mit Freude war. Wer Freude zulassen kann, kann auch eher Schmerz zulassen.
- ▶ Wann habe ich Freude erlebt in meinem Leben? Wie habe ich Freude erlebt? Wie bin ich damit umgegangen? Wo ist die Freude heute? Wo ist das Kind geblieben, das Freude empfunden hat?
- ▶ Wie war das mit der Freude in der Kindheit? In der Kindheit ist die **Freuden-Kontrolle** noch geringer.
- ▶ Auf welche Weise habe ich meine Freude zu kontrollieren gelernt?
- ▶ Wie war das mit der Freude in der Adoleszenz, vor zwei Jahren, vor zwei Wochen?
- ▶ Was war die erste Freuden-Erinnerung? Was waren die ersten freudigen Bewegungen? Wie haben Sie als Kind Ihre Freude körperlich ausgedrückt? (singen, zufrieden sein, anderen Freude machen) Was haben sie gespürt, gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt? Wem haben Sie Ihre Freude gezeigt? Waren Menschen da oder nicht, mit denen man die Freude teilen konnte? Wie hat die Freude aufgehört? Wer hat die Freude wie verdorben?
- ▶ Wie war es, die ersten Wörter lesen und verstehen zu können? Wie war es, das erste Mal Rad zu fahren?



Freuden-Ausdruck oder Freuden-Kontrolle

- 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.
Bei starker Freuden- und Emotions-Kontrolle wird Interaktion enorm schwierig.
- Wenn man die Freude teilen kann, wird sie mehr.
Jedoch haben viele Erwachsene keinen Zugang zu kindlichen Freuden-Welten.
- Wäre der Freuden-Ausdruck nicht so kontrolliert, könnten wir Freuden-Signale leichter erkennen und wäre die wechselseitige Ansteckung durch Freude häufiger.
Alltag könnte freudiger gestaltet werden.
- Wenn Menschen auf Dominanz und Unterwerfung geprägt sind, werden sie Freude kaum zeigen, weil sie anderen Menschen nicht die Macht zubilligen, bei ihnen Freude auslösen zu können.
- 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 denen ein Stück Freude weg.
- Wie wurde Freude in der Adoleszenz unter Freunden und wie zu Hause ausgedrückt?
- Wie haben meine Eltern, meine Geschwister ihre Freude ausgedrückt oder kontrolliert?
Wie drücken meine Kinder ihre Freude aus und wie kontrollieren sie diese?
- Freuden-Kontrolle ist familien-, umgebungs- und kulturabhängig.



Freude teilen oder Freude hemmen

- Wer hat mir wie damals die Freude gehemmt?
Wer hemmt, verdirbt mir heute noch die Freude?
Wie hemmen, verderben diese Personen mir die Freude?
- Was ist passiert, wenn ich intensiv, selbstvergessen und voll Freude als Kind gespielt habe?
- Wem die Freude verdorben worden ist, neigt häufig dazu, anderen die Freude zu verderben. Wie hemme, verderbe ich anderen Menschen die Freude?
- Es gibt Menschen, die relativ wenig begabt zur Freude sind.
Es gibt Menschen, denen es schwer fällt, den Inhalt der Freude mit anderen Menschen, vor allem mit fantasievollen Kindern, zu teilen.
Es gibt Menschen, die können andere Menschen nicht mit ihrer Freuden-Erfahrung anstecken, sondern lösen eher mit ihrer Freuden-Behauptung Neid aus.
Die Unfähigkeit, mit anderen Menschen Freude zu teilen, ist *der* Freude-Hemmer.
- Ein Freuden-Hemmer kann sein, dass sich Freude situativ nicht entwickeln darf, sondern durch Zeit-Zwänge, Gebote und Verbote unterdrückt wird.
Diese Unterdrückung der Freude anderer mag damit zusammenhängen, dass man sich vom Freude-Erleben des anderen ausgeschlossen und darum einsam fühlt.
- Freude ist auch dadurch zu hemmen, dass Menschen auf Freude verpflichtet werden:
„Kinder, heute freuen wir uns mal ganz toll.“
Verordnete Freude ist keine Freude, weil Freude spontan ist.
- Freuden-Kontrolle und gehemmte Freude wirken aufeinander ein.

Was geschieht bei Freuden-Hemmung?

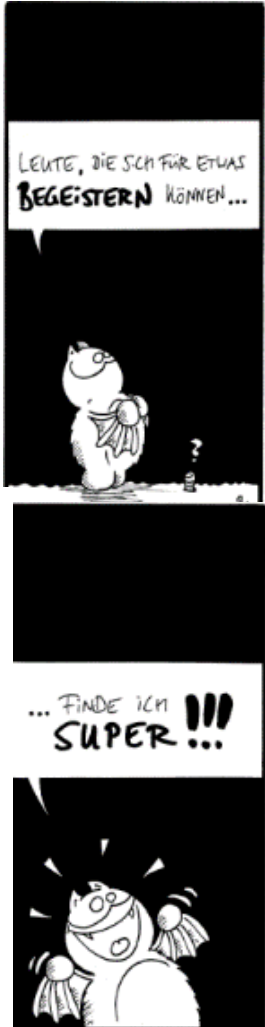
- Wenn wir uns freuen, zeigen wir uns in einem geöffneten, zufriedenen Zustand, in einer glücklichen Situation. Wir haben mehr bekommen, als wir erwartet haben, sind in einem Zustand der Fülle.
- Wenn diese Freude nicht geteilt wird, z. B. aus Neid, weil jemand auch diese Fülle haben möchte, aber nicht an diese Fülle anschließen kann, dann kommt es zu einer Form des subtilen Zurechtgewiesenen-Werdens.
- „Euch vergeht schon noch das Lachen.“ „Wenn dich erst einmal der Ernst des Lebens erreicht, dann...“
Unsere Freude wird dann gehemmt, wenn wir ein Zeichen dafür bekommen, dass unsere Freude nicht erwünscht ist: „Was ich im Moment erlebe und ausdrücke, das ist nicht richtig.“
- Wird ein Mensch im Freuden-Ausdruck, in einer durch Zeigen von Gefühlen exponierten gehemmt, in seine Schranken gewiesen, entsteht Scham.
Man möchte alles zurücknehmen.
Man wird im Schwung der Freude gebremst und reagiert auch mit Wut.
- Haben wir gelernt, drei oder vier wichtigen Personen gegenüber unsere Freude zu kontrollieren, kommt es schnell zu einer Verallgemeinerung der Kontrolle.
Es werden dann entweder alle Ausdruck-Formen oder nur gewisse Formen der Freude kontrolliert.
- In repressiver Erziehung ist am Werk, dass die Eltern gern kompetente, gescheite und kluge Kinder haben wollen. Aber die Kinder dürfen sich oft nicht oder nur klammheimlich über ihre Kompetenz und Attraktivität freuen: „Sei nicht so eingebildet.“
- Je stärker die Kontrolle des Freuden-Ausdrucks, desto weniger erlebt man die Freude in sich selbst.

Freude fördern und nicht hemmen lassen 1

- Ein freudiges, gesundes Kind erhält „normalerweise“ weniger Zuwendung als ein krankes Kind.
- Über die Identifikation mit dem Angreifer, mit dem Aggressor übernehmen wir die Hemmungs-Muster aus unserer Mitwelt. Der Satz: „Freu dich doch nicht so, das ist kindisch.“ wird internalisiert, nach innen genommen, zum eigenen Verbot gemacht. Nur müssen wir uns nicht hemmen lassen.
Wir können uns sagen: „Weshalb soll ich diesen Satz noch in mir weiter tragen?“
Dann bin ich eben kindisch. Lieber kindisch als freudlos, wenn man schon wählen muss.
- Wer sich freut, ist ein egozentrischer, dummer Mensch, der das Elend in der Welt nicht erkennt und unsere Schwierigkeiten nicht sieht. Das Verboten der Freude, weil es so schlecht um die Welt bestellt, es etwas extrem Lebendigkeit Hemmendes.
Etwas Fundamentales zu verbieten, hat etwas Sadistisches, ist eine Form der Identifikation mit dem Tod als Zerstörer: „Ich bin in Ordnung und ihr seid es nicht.“
Wenn es uns gelingt, das Leben als lebenswert zu erhalten, dann nur aus der Freude, nicht aus der Depression, aus dem Versagen der Freude heraus.
- Man könnte diejenigen, die unseren Freuden-Ausdruck hemmen, auch aktiv fragen:
„Wollen Sie mir jetzt die Freude verderben?“
- Es ist eine Kunst, Freude an der Freude eines anderen Menschen zu empfinden, auch wenn man nicht der Anlass, die Ursache der Freude ist. Wenn man die Freude ausgelöst hat, ist das Mitfreuen vergleichsweise einfach. Damit hat man gerechnet. Dazu gab es oft schon eine Vorfreude. Um sich anlasslos mitzufreuen, muss man gönnend sein, sich über seinen Neid erheben. Sich mitzufreuen ist von Vorteil.

Freude fördern und nicht hemmen lassen 2

- ▶ Freude an der Freude eines anderen Menschen wäre die Grundlage für eine festliche Freude. Ein Fest ist die Chance, sich gemeinsam freuen zu können.
- ▶ Wie kann man Freude fördern?
Freude von Kindern gibt durch freudige Antwort von Bezugs-Personen mehr Freude.
Kinder brauchen dazu Menschen in ihrer Umgebung, die freudefähig sind. Erwachsene sind meist dann eher zur Freude begabt, wenn sie noch zum Kind in sich Zugang haben.
Die Atmosphäre der Freude braucht Muße und Gelassenheit.
- ▶ Freude braucht Platz in unserem Leben, muss eingeladen und begrüßt werden.
Es geht darum, eine **Kultur der Freude** in den Familien zu kultivieren. Es ist gut, das Ideal zu haben, freudig zu sein.
- ▶ Einem Kind muss Zeit gelassen werden für die Freude. Es muss z. B. eine Geschichte, die sich um Freude rankt, mehrmals erzählen dürfen. Es bedarf der konstruktiven Geduld und Freude-Bezogenheit der Erwachsenen: „Wo spürst du die Freude?“
- ▶ Hingebungsvolles Tun der Kinder nicht stören, auch wenn der Rhythmus des Familien-Systems nicht immer passt.
Es gilt gerade in Zeiten der Ablenkbarkeit sich und anderen wieder Räume zu schaffen, in denen man hingebungsvoll etwas tun kann.



Schatten-Pfade der Freude (SF)

- Schaden-Freude
- Freude versus Neid
- Freude und Sadismus 1
- Freude und Sadismus 2
- Freude als Abwehr von Depression

- Freude ist nicht einfach gut. Freude kann in jeder Situation auch unter dissozialen Bedingungen entstehen.
- Alle Schatten-Freuden wie alle Gefühle, die wir in den Schatten der offiziellen Persönlichkeit ausgelagert haben, sind in der Regel sehr lebendig. Gerade wegen ihrer störenden, irritierenden Lebendigkeit werden diese Schatten-Seiten meist verdrängt.
- Schaden-Freude ist ein Lachen auf Kosten anderer Menschen.
- Bei den rekonstruierten Biografien wird selten die **Schaden-Freude** erwähnt, die man eigentlich nicht haben sollte, da sie sich am Unglück, am Missgeschick anderer erfreut. Insofern ist Schaden-Freude recht nah am Sadismus, am Zerstören, ohne dass man etwas zerstört. Bei der Schaden-Freude hat man offiziell „gar nichts getan“.
- Wer löst Schaden-Freude aus?
Das sind in der Regel besonders begabte Menschen, die Muster-Knaben und Muster-Mädchen der Nation, die Arroganten, die Erfolgreichen, die es einfach besser haben, also die Neid-Erreger/-innen. Im Neid steckt der Würge-Griff des: „**Ich müsste es auch so haben wie der oder die!**“
Der Mensch, dessen Unglück Schaden-Freude auslöst, wird erfahren als jemand, dem es in irgendeiner Weise aufgrund eines ungerechtfertigten Vorteils besser geht als anderen.
Geschieht diesem Mensch ein Unglück, ist die Welt kurzzeitig wieder in Ordnung, ist die schlechte Position, in der man sich sonst sah, für die Zeit der Schaden-Freude aufgehoben.

Freude versus Neid

- Wenn man zu viel von der neidgetränkten Rivalität in sich hat, kommt man nicht in den Zustand der Freude.
- Den Neid überwindet man nur, wenn man über ihn spricht.
Das ist der Weg, wieder zu einer gemeinsamen Freude zu finden.
- ***Freude und Neid sind antagonistische Emotionen.***
Sie wirken antagonistisch auf unser Selbst-Wert-Gefühl.
 - Wenn wir uns freuen, sind wir an die Fülle des Lebens angeschlossen, haben wir den Eindruck, dass das Leben reich ist, dass immer noch mehr da ist, als wir gedacht haben, erleben wir Teilhabe, an dem was ist, fühlen wir uns nicht ausgeschlossen, sondern einbezogen, können wir annehmen und sind wir dankbar.
Daraus entsteht das Gefühl des Aktiviert-Sein, des Beschwingt-Seins, des Einverstanden- Seins mit sich und der Welt
 - Wenn wir neiden, sind wir nicht an der Fülle des Lebens angeschlossen, sondern Lebens-Fülle haben die anderen, fühlen wir uns innen leere und was wir an Schöнем haben, wirkt wie verdorben. Deshalb müssen wir das Schöne außen zerstören, weil wir sonst unsere Leere nicht aushalten könnten. Wir können nicht annehmen und sind undankbar und Geben wie Nehmen ist gestört. Das Selbst-Wert-Gefühl ist gekennzeichnet durch fehlenden Selbst-Akzeptanz und als Kompensation dafür ist man im Würge-Griff einer Größen-Idee. Man denkt, man müsse alles besser und schöner machen als die anderen, weil man dann endlich an die Fülle des Daseins angeschlossen wäre. Man ist ganz und gar nicht einverstanden mit der Welt.
Aus dieser Situation heraus muss man versuchen, dem Freudigen die Freude zu verderben.
- Freude kann man auf unterschiedliche Arten verderben:
 - Man kann Freudige abwerten und ihnen z. B. vorwerfen, dass sie naiv sind.
 - Man kann Schaden-Freude entwickeln als Form der hinterhältigen Aggressivität, die meist bewusst abgelehnt und heimlich genossen wird.

Freude und Sadismus 1

- Sadismus ist das lustvolle Zufügen von Leid und Schaden, was in der Fantasie oder in Handlungen durchgeführt werden kann.
Der Sadismus kann mit Sexualität gekoppelt sein, muss es aber nicht.
- In der Regel geht es beim Sadismus um die Fantasie, sich eines Menschen total zu bemächtigen, total über sie oder ihn zu verfügen.
Man selbst wird sehr machtvoll und der andere Mensch gibt seine Eigenständigkeit völlig auf. Es geht um Unterwerfen, Beherrschen und Dominanz.
Der andere Mensch muss ohnmächtig sein. Daran hat man Freude, das erzeugt Lust und Genugtuung.
- Destruktiv ist Sadismus deshalb, weil die Würde des anderen Menschen zerstört wird. Die Eigenständigkeit des anderen Menschen wird gestört.
Es geht darum, nicht nur die gröberen, sondern auch die feineren Sadismen im Leben zu erkennen, um auf eine reifere Ebene der Beziehungen zu gelangen.
- Könnte es sein, dass, wenn wir uns echte Freude im Leben verbieten, zu sadistischen Formen der Freude greifen müssen?
- Immer dann, wenn wir ein großes Bedürfnis nach Kompensation haben, wenn wir und völlig unwert und ohnmächtig vorkommen, dann kommen wir in diese sadistische Position.
- Wenn wir in einer sadistischen Position sind, identifizieren wir uns mit einem Menschen oder einer Instanz, die totale Macht hat über einen anderen Menschen.
Man identifiziert sich mit einem Größen-Selbst, dass z. B. auf einen Gott projiziert sein kann oder auf den Tod als den unzerstörbaren Zerstörer.
- Identifikation mit dem Größen-Selbst vermittelt so etwas wie Freude im Leben.

Freude und Sadismus 2

- Wenn wir aus der sadistischen Position Freude beziehen, z. B. Freude daran, dass andere Menschen Angst haben vor einem oder das man die Macht hat, das alles zu zerstören, dann bezieht man die Freude nicht aus Wachsen und Schaffen, sondern aus der Destruktivität heraus.
- Eigentümlicherweise ist also auch Zerstörung mit Freude verbunden.
- Das Zerstörerische ist auch ein Weg aus der Passivität heraus.
Auch im Akt der Zerstörens fühlt man sich selbst.
Im Akt der Freude fühlt man sich selbst.
Auch aus dem Zerstören heraus kann dieses Gefühl aufkommen, dass man einverstanden mit sich ist.
- Im Unterschied zur Freude, die auch Einverstandensein mit der Welt einschließt, ist Freude am Zerstören viel kleinräumiger anzusiedeln.
Man ist nur einverstanden mit denen, die mit zerstören.
Dabei kann es durchaus zu einer turbulenten gemeinsamen Freude kommen.
Nach dem Freuden-Taumel kann das Schuld-Gefühl und das schlechte Gewissen kommen, was Menschen in eine Spirale der Zerstörung hineinführen kann, um sich wieder besser zu fühlen.
- Zerstörungs-Lust ist durchaus in „normalen“ Beziehungen zu finden, oft getarnt als „ehrliche Aussprache“, als „reinen Tisch machen“: „Wenn wir sowieso schon dabei sind...“
- Es gibt Orgien der Freude unter zerstörerischen Menschen, die vitalisieren, ein gutes Selbst-Wert-Gefühl vermitteln usw.
Nur die Erinnerung an die Freude ist sehr verbunden mit Scham und Schuld.

Freude als Abwehr von Depression

- Freude und Heiterkeit sowie Schwermut und Traurigkeit können sich abwechseln. In der **Zyklothymia** und in der **bipolaren affektiven Störung** wird dieses Wechseln zwischen den Zuständen der Euphorie und Dysphorie zwangsläufig.
- Freude hört auf, weil wir im Zustand der Freude viel Energie verbrauchen. Wir haben zwar das Gefühl, viel Vitalität zu haben, aber wir leben ein wenig über unsere Kraft hinaus.
Wenn diese Freude aufhört, dann werden sehr viele Menschen müde oder traurig. Dieses In-sich-Zusammenfallen der Freude ist ein Grund dafür, warum sich einige Menschen nicht der Freude hingeben wollen.
Was pathologisch als bipolare Affekt-Störung beschrieben wird, ist eigentlich eine ganz normale Dynamik der Freude. Wichtig ist, dass Menschen lernen, mit dieser Dynamik umzugehen, nicht indem sie Freude vermeiden. Lebens-Kunst besteht darin, mit solchen emotionalen Rhythmen umzugehen.
- Eine **hyperthyme Wesens-Struktur** zu haben bedeutet, dass man – vergleichbar mit der manischen Episode – eine oberflächliche, heitere Grundstimmung hat, wobei es sich aber im Unterschied zur bipolaren Störung um einen nicht-erschütterbaren, sozial unberührbaren, beziehungslosen Optimismus handelt.
Das Größen-Selbst ist ständig aktualisiert, vor allem, wenn man nicht an seine Wirksamkeit in der Welt glaubt. Dadurch fehlt die Bezogenheit zum Mitmenschen. Es vermittelt sich nicht das Gefühl von Freude und Glück, sondern von Getrieben-Sein und Aufgekratzt-Sein usw. Diese Fixierung auf eine Stimmungs-Lage wird als ein Struktur-Defekt im Ich angesehen. Der Mensch mit der Hyperthymie spaltet die „dunkle“ Wesens-Seite ab.
In diesem besonderen Zusammenhang ist Freude die Abwehr von Angst und Depression. In der Gegenübertragung wird man tieftraurig.

- Manie und die anthropologische Proportion
- Manie und Inspiration
- Inspiration, Ekstase und Kreativität
- Inspiration
- Inspiration, Ekstase, Rausch und Intuition
- Inspiration und Fanatismus
- Fanatismus und Ich-Schwäche
- Begeisterung und Fanatismus
- Liebe, Verliebtheit und Erotik 1
- Liebe, Verliebtheit und Erotik 2
- Rekonstruktion der Inspirations-Biografie
- Dionysos 1
- Dionysos 2
- Apollo

- ▶ Manische (Mania = außer sich sein, Sehnsucht und Erfahrung von Grenz-Überschreitung)
Trias der expansiven Manie als Form des Größen-Selbst im Sinne des Bewirken-Wollens, des Abhebens:
 1. Gehobene Stimmung: fröhlich, ausgelassen, beschwingt, optimistisch, sonnig, ansteckend in diesem Verhalten
 2. Überaktivität (gesteigerter Antrieb): aktiv, getrieben sein, kaum ermüdbar, kaum Schlaf, großer Bewegungsdrang und große Betriebsamkeit, enthemmt, distanzlos, aufgekratzt
 3. Rede-Drang (Ideen-Flucht): Denk-Störung, wenig logisch, von einem Thema zum anderen, Schreib-Drang, Wiederholung der Themen, wenig kreativ
- ▶ Wenn die anthropologische Proportion stimmen würde, wäre dieses Lebens-Gefühl erstrebenswert, dann wäre die Manie eine festliche Daseins-Freude als Bejahung des Daseins, als Gefühl, etwas bewirken zu können, als Glaube an die Wandlungs-Fähigkeit des Lebens, der Glaube, dass Leben auch leicht und reich sein kann. Leben wäre in diesem Zustand nicht nur eine Zumutung, sondern hätte auch etwas ungeheuer Begeisterndes.
- ▶ Warum geht die horizontale Dimension verloren?
Hier stoßen wir auf die Abwehr des Schwierigen, der Traumata usw.
- ▶ Aus Ideen-Flucht der Manie würde im Zusammenhang mit der horizontalen Umsetzung Einfallsreichtum und Kreativität.
- ▶ Wie gelangt man in den Zustand der Inspiration und Kreativität?
Sind wir in irgendeiner Weise zum Unbewussten geöffnet, dann kann uns etwas „einfallen“. Einfälle sind etwas, was uns aus dem Unbewussten heraus einfällt.

Manie und Inspiration

Einfälle

Inspiration

Ekstase

gesteigerter
Antrieb

Ideen-Fülle

Kreativität

Euphorisierung

Energie

Taten-Drang

Enthusiasmus

Begeisterung

Offenbarung

Grenz- und
Selbst-
Überschreitung

Rausch

- Sich zu den Einfällen hin, zur Inspiration hin zu öffnen, sich von ihr ergreifen zu lassen, sich ihr hinzugeben, kann man nicht einfach so, weil uns die Angst davor steht.
Diese Inspirationen konstruktiv und kreativ zu verarbeiten, erfordert einen gut strukturierten Ich-Komplex, ein starkes Ich oder eine tragfähige Gruppe, die die Struktur ersetzt.
- Wenn man diese Einfälle, Eingebungen hat, dann muss man sich dem Alltag stellen, der Kritik und dem Blick der anderen von außen, sonst schlägt Inspiration um in Fanatismus. Der manisch Kranke kann das nicht. Der Übergang zu krank und nicht krank ist dabei relativ fließend.
- Aus den drei Aspekten der manischen Trias versuchen wir Menschen uns Inspiration zu holen.
 1. Euphorisierung kann man erreichen durch Fasten, Meditation, Joggen, Tanzen (oft Ausschüttung von Endorphinen), durch Gruppen, laute Musik.
 2. Gesteigerter Antrieb wird vor allem im Körper als Energie-Zuschuss erlebt und ist möglicherweise verantwortlich für Fitness-Bemühungen.
 3. Ideen-Fülle entsteht dadurch, dass wir uns möglichst mit inspirierenden Menschen umgeben oder dass wir Bücher lesen.
Gelingt das nicht, können eventuell Rausch-Mittel an diese Stelle treten.
- In der Inspiration geht es darum, den Eindruck zu haben, dass man in dieser Welt etwas bewirken, dass man Festgeschriebenes verändern, Alltägliches überschreiten kann:
„Jetzt kann ich etwas machen, was bisher noch nie jemand gemacht hat, was alle Grenzen überschreitet.“

- Wenn wir inspiriert sind, werden wir andere Menschen: Wir werden lebendiger, haben mehr Energie zum Handeln und das Gefühl, dass Veränderung möglich ist. Man hat sehr viel mehr Energie, als man normalerweise meint. Im Unterschied zur Manie, die sonst in der Zustands-Qualität sehr ähnlich erscheint, haben wir im Zustand der Inspiration immer noch Realitäts-Kontrolle.
- Wir haben besonders im Rahmen der Religion sehr viel an Inspiration und Ekstase verloren. Das ist der Grund, weshalb viele nach Inspiration so intensiv suchen und das Thema der Rausch-Mittel so bedeutsames und bedrückendes ist. Kann es sein, dass Aktion und Inspiration in unserer Kultur häufig verwechselt werden?
- Freude, Begeisterung, Inspiration und Ekstase begleiten die kreativen Akte. Kreativität ist die Emotion eines Akts von höchster Selbst-Verwirklichung in Form von Inspiration.
- Um kreativ zu sein – dies nicht nur im Hinblick auf äußere Werke, sondern auch im Hinblick auf die kreative Wandlung der eigenen Person -, muss man inspiriert sein. Ist Inspiration da und ist die anthropologische Proportion gewahrt, dann wird Kreativität im Leben zur Normalität. Bei Kreativität ist 5 Prozent Inspiration (die Vertikale) und 95 Prozent Transpiration (die Horizontale).
- Dieses Lebens-Gefühl der Kreativität als gesteigertes Selbst-Wert-Gefühl ist immer gegen die Angst abgesetzt. In der Kreativität muss immer sehr viel Angst überwunden werden, z. B. vor Versagen, also das nicht ausdrücken zu können, was man ausdrücken möchte. Alles, was kreativ ausgedrückt wird, ist ein Sieg des Lebens-Gefühls der Lebendigkeit gegen das Lebens-Gefühl der Angst, das uns zum Schweigen bringen will.

Inspiration

- Inspiration kann eine „ozeanische Selbst-Entgrenzung“ in ein Lebens-Gefühl hinein, wo alles mit allem verbunden ist, oder eine angstvolle „Ich-Auflösung“ bewirken oder sie kann zu tun haben mit „visionärer Umstrukturierung“, wobei man dann her von mystischen Erfahrungen spricht. Was erlebt wird, hängt von der Ich-Stärke und der kollektiven Einbettung des Individuums zusammen.
- Inspiration kann man nicht planen, wohl aber zulassen, an sich heran lassen. Etwas Übervernünftiges oder auch Außervernünftiges kommt in unser Gefühl. Wenn wir inspiriert sind, erleben wir uns wie ein Medium einer übermächtigen Gewalt, egal, woher diese kommt.
- Das Bewusstsein hat und will keine Wahl. Die Kontrolle des Ich-Komplexes ist gelockert. Erleben ist gleichsam „unfreiwillig“, berührt unser inneres Zentrum, unser Selbst, und ist zugleich begleitet von einem ungeheuren Freiheits-Gefühl. Man weiß als Künstler nicht, ob man gestaltet hat oder gestaltet worden ist.
- Der inspirierte Mensch ist ein empfangender, ein ergriffener. Irgendetwas erregt, ergreift, überwältigt uns, etwas wird offenbart, sichtbar, was uns im Tiefsten packt, betrifft, berührt, erschauern lässt, entzücken und erschüttern kann.
- In dieser Situation sind Glücks-Tiefe als Licht-Überfluss und schmerzliches Düsteres im Sinne einer Erlebens-Notwendigkeit als Möglichkeit zur Ganzheit, als etwas, was sich wechselseitig bedingt eng beieinander. Neben der Tragik ist das Gelingen.
- Inspiration hat eine größere Intensität und Dringlichkeit als Freude. Die Gefahren der Inspiration sind auch die wie bei der Freude. Aus diesem Grund ist es hier besonders wichtig, dass bei Inspiration die anthropologische Proportion gewahrt wird, dass also auf Basis der Inspiration etwas Kreatives in die Welt gebracht wird.

Inspiration, Ekstase, Rausch und Intuition



- ▶ Ekstase weist zumeist in den religiösen Bereich hinein. Bei der Ekstase tritt man aus sich heraus und lässt etwas anderes, etwas Göttliches durch sich hindurch wirken. Im Unterschied zum Zustand des Manischen kann der Mensch nach diesem Erleben wieder der alte werden.
- ▶ Ekstatische Zustände sind oft außersprachliche Zustände von Rhythmen, körperlichem Ausdruck, z. B. als Tanzen, und Bildern.
- ▶ In der Ekstase herrscht das Lebens-Gefühl des Außer-sich-Seins vor, aber man fühlt sich nicht leer, denn man hat ja einer übermächtigen Instanz, z. B. einem Gott oder dem Welt-Geist, Platz gemacht. Doch: Welcher Gott, welche Idee, welcher Geist, welcher Wert, welches Ziel rückt dabei in den Vordergrund?
- ▶ Glühen ist mehr als Wissen. Das Gefühl der Intensität kennzeichnet den Zustand der Inspiration. Wir kommen mit dem Unbewussten, möglicherweise sogar mit dem kollektiven Unbewussten, mit Visionen von Utopien, mit neuen Zusammenhängen und der Hoffnung in Kontakt.
- ▶ Intuitives Wissen als ein Mehr-Wissen, als wir eigentlich wissen, als ein vernetzteres Wissen, als wir es normalerweise haben, als Weisheit kann uns im Zustand der Inspiration erfassen. Diesen Intuitionen gilt es zu vertrauen und es gilt, sie von Projektionen und Wünschen zu unterscheiden zu lernen.
- ▶ Intensive Erfahrungen können uns leicht in süchtiges Verhalten hineinbringen. Doch Inspiration kann man ebenso wenig bewahren wie Freude. Der Rausch, der das Leben nicht voranbringt, ist die Verfalls-Form der Inspiration. Im Zusammenhang mit Drogen-Konsum ist der Umschlag von der Inspiration zur Depression kaum vermeidbar.



Inspiration und Fanatismus



- In der Kreativitäts-Forschung unterscheidet man zwischen
 - sachorientiert Kreativen, die ein von ihnen gestaltetes Ding in den Vordergrund stellen und
 - personenorientiert Kreativen, die sich selbst als Gestaltende in der Vordergrund stellen, also schwerpunktmäßig narzisstisch motiviert sind.
 - Bei sachorientiert Kreativen hat die Kreativität auf Dauer eine größere Chance.

➤ Durch den Druck der Perfektion trennt man sich vom Unbewussten ab, würgt man den Zustrom aus dem Inneren ab, der für die Inspiration, für die Durchbrüche, die Einfälle aus dem Unbewussten so bedeutsam ist.

- Im Zusammenhang mit Identität muss uns klar werden, dass wir
 - einerseits eine individuelle Identität haben,
 - andererseits eine Familien-Identität,
 - aber drittens auch so etwas wie eine kollektive Identität aus dem Zusammenhang mit Menschen heraus, zu denen wir gern gehören würden.

➤ Fanatismus, der auf der Inspiration gründet und meist mit Begeisterung für bestimmte Ideale und der Identifikation damit beginnt, ist eine Verfalls-Form der Inspiration.

Im Fanatismus identifiziert man sich eindeutig mit eingeeengten Inhalten oder Werten, macht diese ganz und gar zur eigenen Sache.

Diese Identifikation mit der Idee wird mit stärkster Konsequenz und Intensität dialog- und kompromissunfähig festgehalten.

Andere werden mit fanatischer Energie missioniert, und wer sich nicht missionieren lässt, wird abgewertet und als Außenfeind bekämpft.

- Wo ist der Übergang von schöpferischer Inspiration zur fanatischen?
Der schöpferischen Besessenheit fehlt das Ausschließen der anderen.



- Was ist die Psychodynamik von Menschen, die die Tendenz haben, zum Fanatiker zu werden? Hinter jedem Fanatismus steckt eine Hoffnung auf Selbst-Verwirklichung. Der fanatische Mensch hat ein großes Bedürfnis nach Selbst-Bestätigung, nach kompletter Bejahung der eigenen Person und nach absoluter Bestätigung seiner Einstellungen. Dies entspricht der Erwartung des Kindes im ersten Lebens-Jahr und ist eine Form des frühen Narzissmus mit einer Identifikation mit dem Ideal- oder Größen-Selbst.
- Fanatismus ist so gesehen eine starre Überkompensation von Ich-Schwäche, von verschwommenen Persönlichkeits-Grenzen, ist Abwehr von Zweifel, fixiert auf ein Ideal, das aus der Begeisterung kommt und Lebens-Inhalt und Lebens-Ziel wird. Fanatiker haben ein hyperthymes Selbst-Gefühl, spalten ihr Leiden ab und sind darum unberührbar durch das Leiden anderer.
- Wer ein fragiles Selbst-Wert-Gefühl, einen wenig kohärenten Ich-Komplex hat und in einer unbefriedigenden persönlichen und sozialen Situation lebt,
 - wird anfällig für idealistische Ziel-Setzungen und Begeisterungen,
 - neigt dazu, regressive, projektive Größen-Identifikationen zu machen, ist also verführbar durch Führer,
 - entwickelt eine Autoritäts-Mentalität mit Delegation der Eigenverantwortung und
 - hat das Bedürfnis, das, was im Zentrum des Interesses steht, aggressiv durchzusetzen.
- Fanatiker wollen deshalb Macht-Mittel gegen Andersdenkende einsetzen. Würde man das aufgeben, würde man sich selber verlieren. Diese Angst vor dem Selbst-Verlust aufgrund eines schwachen Ichs macht es möglich, dass das Wir-Gefühl in der Gruppe, das Netzwerk von anderen fanatisierten Menschen die Ich-Struktur ersetzt.



Begeisterung und Fanatismus

- Begeisterung ist die Sehnsucht nach Erneuerung, nach einer Utopie, die aber nicht verfolgt wird in der Abschottung gegen Andersdenkende.
Fanatismus fängt genau gleich an. Begeisterung ist der Kern des Fanatismus. Es ist Ergriffensein von hohen ethischen Werten. Aber dann wird es einseitig. Deshalb muss Begeisterung hinterfragt werden: „Wohin führt uns diese Begeisterung? Führt die Begeisterung dazu, dass wir gegen Andersdenkende Gewalt ausüben? Oder führt die Begeisterung dazu, dass etwas Neues durch meine und unsere Aktivitäten ans Licht kommt, bewegen wir uns auf eine Erneuerungs-Utopie zu?“
- Politische Begeisterung kann leicht zu Fanatismus, zum fanatischen Fundamentalismus werden, weil es eine kollektive Begeisterung ist. Im Vorfeld des Fanatismus haben wir hohe Begeisterung und totale Identifikation mit hohen Idealen, die durchaus destruktiv sein können, wenn wir uns total mit ihnen identifizieren und alles andere außer Acht lassen. Beim Fanatismus ist eine strukturelle Nähe zum Faschismus da.
- Der Nationalsozialismus war eine enthusiastische deutsche Volks-Bewegung und gründete Glauben und Begeisterung: Ein Volk, ein Reich, ein Führer. Das spricht die Sehnsucht nach Einfachheit, Klarheit, Harmonie, Einigkeit und Eindeutigkeit an. Das sind Ideale der Einheit und des Heils.
- Jedoch darf die Begeisterungs-Fähigkeit nicht geopfert werden, weil der Mensch dann kein Sehnsüchte mehr hat, keine Hoffnung auf eine bessere Welt, nicht mehr hingabefähig und schöpferisch wäre. Auch Begeisterungslosigkeit könnte zu Fanatismus führen.
- Die Lösung ist, Wege zu suchen, wie man das Identitäts-Erleben, das Selbst-Wert-Erleben der Menschen verbessern kann.

Liebe, Verliebtheit und Erotik 1

- ▶ Liebe wird bei Platon als eine Art des Wahnsinns, der Mania, bezeichnet. Bei der Mania unterscheidet Platon zwei Formen:
 - ▶ Die eine kommt aus der Krankheit. Das ist die Manie.
 - ▶ Die andere kommt aus der göttlichen Umwechslung des gewöhnlichen ordentlichen Zustandes. Der göttliche Wahnsinn kann in vier Teile aufgeteilt werden:

1. Weissagend-visionär (Apollo)
2. Einweihung und Enthusiasmus (Dionysos)
3. Dichterischer Wahnsinn (Musen)
4. Liebe als Wahnsinn (Eros und Aphrodite)

- ▶ In der Verliebtheit lieben wir uns durch wechselseitige Ansteckung und Bestätigung in einen Begeisterung-Sturm hinein. Die idealen Seiten im anderen wecken auch die verborgenen idealen Seiten in uns.



In Begeisterung der Verliebtheit kann man neu werden, Lebens-Möglichkeiten brechen auf, Zugang zum Unbewussten wird erleichtert, Visionen werden wach und es kann eine große imaginative Kraft zum tragen kommen, wenn ein großes Interesse aneinander besteht und man einander Freude macht. Man liebt die gegenseitigen Wunsch-Bilder von sich heraus. Beide sehen sich so, wie sie gemeint sein könnten.

- ▶ Was geschieht im gelebten Leben, wenn die Atmosphäre der Inspiration von Verliebtheit abflaut oder gar weg ist, wenn an die Stelle von Faszination und Begeisterung Vertrautheit, Ruhe und Geborgenheits-Gefühle treten? Im besten Fall wird ein Teil dessen, was in Verliebtheit erlebt wurde, bewusst und in den Beziehungs-Alltag als neue Beziehungs-Qualität integriert.

Liebe, Verliebtheit und Erotik 2

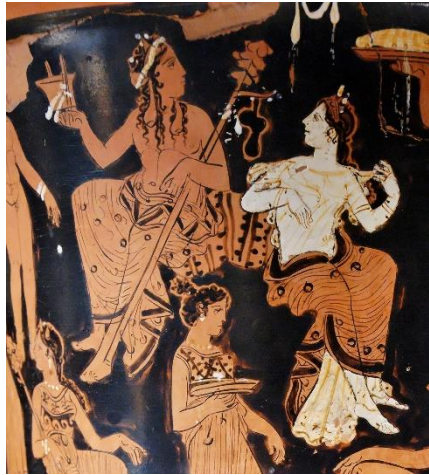
- ▶ Je mehr wir jedoch nur das entwickeln, wofür wir vom Partner Zustimmung bekommen, desto mehr schwindet das rebellische Potenzial, das Geheimnisvolle, die Überraschung und damit die Faszination.
Unerwartete Freude ist jedoch eine Grundlage der Liebe und Freude lebt von der Überraschung, vom anderen, vom Neuen.
- ▶ Da wir als Menschen aber Faszination brauchen, entsteht eine Sehnsucht nach Begeisterung. Diese kann in der Innenbeziehung, im beziehungsgefährdenden Rückzug auf uns selbst, oder in Außenbeziehungen gesucht werden.
Würde man die Sehnsüchte trotz der Gefahr der Eifersucht miteinander teilen, könnte das die Beziehung neu beleben.
- ▶ Wenn die Verliebtheit schwindet, soll die Sexualität die Lücke füllen.
Wir haben auf der einen Seite die Fiktion von Sexualität mit glücklichen, strahlenden Paaren und auf der anderen Seite die Realität.
- ▶ Sexuelle Fantasien haben den Zweck, Lust zu steigern. Kategorien sexueller Fantasien:
 1. Erinnerungen an befriedigende sexuelle Erfahrungen
 2. Für den einzelnen oder die einzelne unerlaubte Sexualität
 3. Sadomasochistische Sexual-Fantasien
 4. Sexualität mit einem geheimnisvollen Fremden, was meint, dass wir vom konkreten sexuellen Vollzug zur Spiritualität als zweiten Aspekt der Sexualität kommen, z. B. im Tantra.
- ▶ Weil Ekstase so selten erlebt werden kann, werden Sexualität und Liebe überfordert.
Was ist, wenn auch die Begeisterung in der Sexualität schwindet, die Lustlosigkeit in den Betten sich verbreitet?

- Wie sieht meine Lebens-Geschichte unter dem Aspekt der Inspiration aus? Momente der Inspiration zu erfassen ist schwieriger als bei der Freuden-Biografie.
- Inspiration kann sich auf alle Erlebens-Bereiche beziehen. Man kann unterscheiden:
 - Es gibt **kollektive Inspirationen**, Begeisterungen, wo ein Wir eine Rolle spielt, wenn z. B. Menschen miteinander spielen.
Es kann also ein inspirierendes Wir-Gefühl, ein politischer Inhalt, ein Fußball-Spiel, eine körperliche Erfahrung, ein gemeinsamer Tanz, ein erfülltes oder unerfülltes erotisches Erleben gewesen sein.
 - Es gibt auch die **individuelle Inspiration**, die auch in kleinen einmaligen Erlebnissen oder in Momenten der Zufriedenheit, Stimmigkeit und des Selbst-Vertrauen bestehen kann.
- **Inspiration hat mit Werten zu tun.** Alle möglichen Werte können uns begeistern. Aber es reicht nicht für eine Inspirations-Biografie, wenn man etwas nur gern mag. Man kann fasziniert sein von Musik, von Gestaltungen, von einer Idee, die eine eigene oder eine fremde sein kann. Welche Werte könnten mich künftig inspirieren?
- Man kann sich auch an der **Sehnsucht nach Inspiration** orientieren:
 - Wann in meinem Leben habe ich mich ganz besonders nach Inspiration geseht?
 - Wann habe ich mich besonders gelangweilt?
 - Welche Phasen meines Lebens waren am langweiligsten?
Abwesenheit von Inspiration und Interesse wird oft als Langeweile empfunden. Dabei ist es gut, Langeweile als Vorbedingung dafür zu sehen, dass etwas Neues kommen kann.
 - Was macht mich unglücklich, unzufrieden im Leben?
 - Wann bin ich auf Menschen wütend geworden, weil sie nicht inspirierend waren?
 - Die Frage ist: Was habe ich eigentlich von der Person erwartet?

Dionysos 1



- Dionysos ist der Gott der Raserei, des Enthusiasmus, der Wut, des Wahnsinns, der Begeisterung, des Rauschhaften, der Trunkenheit, des Ekstatischen, der Leiblichkeit, des Tanzes und der Musik, des wilden Eros, der Vegetation (Saat, Wachstum, Ernte, Brache, Saat), der Unterwelt, der Toten, der Mania. Dionysos ist das Urbild des unzerstörbaren Lebens, denn wo Dionysos ist, ist das Leben unreduzierbar, ist das ganze Leben da für alle Menschen. Dionysos soll Freude bringen und bezaubern, u. a. mit Wein, von Trauer und Sorge erlösen, soll befreien und heilen. Das Dionysische ist das Weggetragen-Werden von den Emotionen.



- In diesem Gott steckt ein unheimlicher Zwiespalt:
 - Einerseits ist er ein Freudenbringer und ein Symbol für universale Fruchtbarkeit, der Bewegung und des Lärms.
 - Andererseits ist er ein Gott der Vernichtung, der Starre und der Stille.

Es geht immer um intensivstes Leben, Tod und Auferstehung als Ekstase, um Sein, Vergehen und Werden.

- Dionysos ist ein als Archetyp ein göttliches Kind wie Krishna und Christus, immer verbunden mit Hoffnung auf Neuwerdung. Zum Mythos des göttlichen Kindes gehört der Mutter-Raum der Fülle, aus dem heraus das Kind geboren wird als zweifache Geburt von einem Sterblichen und einem Gott. Was da neu wird, ist zugleich von Dämonen bedroht, zerstört zu werden.

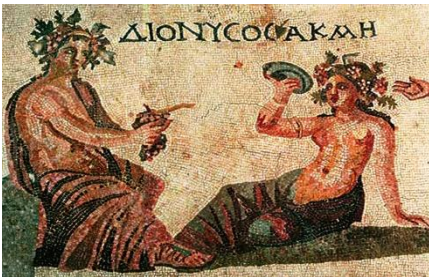


Sein

Werden

Vergehen

Dionysos 2



- Die Wein-Rebe als Symbol von Tod und neuer Fruchtbarkeit. Dionysos ist auch ein Gott der Unterwelt. Die Unterwelt wird als Meer dargestellt, daher oft die Verbindung von Wein-Rebe und Schiff.
- Dionysos tritt unvermutet auf. Er ist wie die Wein-Rebe ein eher abwesender Gott.
- Efeu ist ein Symbol für die Unzerstörbarkeit des Lebens, die Pinie, der Pinien-Zapfen, der Pinien-Kern ist ein Symbol für Fruchtbarkeit. Mit der Dionysos-Maske wird der Gott beschworen.
- Dionysos ist wandlungsfähig und er bewirkt Wandlung.
- Die explosiven Dionysos-Mysterien als Kult für Frauen (Mänaden) haben sehr viel zu tun mit dem Jenseits, Tod und mit Sterben in der Hoffnung darauf, dass es die Wiedergeburt gibt, mit Überschreitung des Ichs und der Verbindung mit dem Kosmos. Die Mysterien bieten eine künstlerische Form, um mit dem Tod umzugehen. Auf vielen Gräbern findet man Wein-Reben u. ä. Trauer und Ergriffensein, Ekstase gehen ineinander über.
- Wenn das Dionysische die Menschen erfasst, wird die alte Ordnung bedroht. Deshalb haben wir so viel Angst vor Inspiration und Ekstase als Aufhebung von Grenzen und Abspaltungen und als Herauskommen aus der Trennung und Vereinzelung. Es besteht eine Offenheit zur Tiefe und zum Ganzen.

Apollo



- ▶ Dem Dionysos steht der Apollo gegenüber. Apollo steht für das Einhalten der Grenzen des Individuums, für das gute Maß. Das Dionysische hingegen steht für das Maßlose. Individuation (Apollo) und Vereinigung in der Freude (Dionysos) gehören in einem erfüllten Leben zusammen. Dionysos wirkt im Vergleich zu Apollo barbarisch, steht für das Vertikale, während Apollo für das Intellektuelle steht. Apollo steht mehr für das Horizontale.
- ▶ Apollo ist ein ethischer Gott der Weissagung, der Künste, der Musik, des Bogen-Schießens. Er bringt zwar die Übel in die Welt, hat aber auch Methoden, das Übel wieder zu beseitigen. Apollo steht auch für Heiterkeit, Achtung vor dem Gesetz und göttliche Harmonie, ist aber nicht frei von Eifersucht, Rache und Hinterlist.
- ▶ Die dionysische Ekstase ist mehr eine ozeanische Selbst-Entgrenzung. Die apollinische Ekstase hat eher eine visionäre Umstrukturierung zur Folge.
- ▶ Es ist eine Kunst, sich der Ekstase überlassen zu können, die Kontrolle aufzugeben. Wenn wir uns in der Ekstase verloren fühlen, ist es sehr viel wahrscheinlicher, dass es eine Ich-Auflösung gibt.
- ▶ Der Sinn der gehobenen Emotionen wie Inspiration und Ekstase ist das Wiedererleben von Symbiose, von unbedingter Zugehörigkeit. So erleben wir uns als Mensch nicht nur in die Angst Vereinzelung geworfen, sondern auch von der Gemeinschaft getragen.



Erwartung, Sehnsucht, Hoffnung (ESH)

- Hoffnung als Illusion oder tragender Grund
- Hoffnung als Illusion
- Erwarten, Sehnen, Hoffen
- Hoffnung, Freude und Utopie

- ▶ Auf Hoffnung als die vergleichsweise offene Emotion in Bezug auf die Zukunft gründen alle gehobenen Emotionen, auch die Freude. Freude und Hoffnung bedingen einander.
Hoffnung öffnet uns also die Zukunft.
Angst als ebenfalls auf die Zukunft bezogene Gegenemotion **verschließt** uns diese.
- ▶ Hoffnung ist eine Emotion, eine Stimmung, die leichter zu beschreiben ist, wenn sie fehlt, wenn wir hoffnungslos sind.
- ▶ Hoffnung wird sehr unterschiedlich angesehen:
 - ▶ Die einen, vor allem die französischen Existenzialisten (J. P. Sartre, A. Camus), sprechen von der **Hoffnung als einer Illusion**, von Luft-Schlössern.
 - ▶ Andere sprechen von der **Hoffnung als tragenden emotionalen Grund**, als Basis der Geborgenheit – bewusst oder unbewusst (G. Marcel, P. Lersch, Bollnow). Bei ihnen bezieht die Hoffnung ihre Autorität aus einer verdeckten, geahnten Vision. Sie hofft auf das Unverhoffte.
Sie ist ein Vertrauen in die Zukunft wider besseres Wissen und wider die Vernunft. Hoffnung rechnet mit schöpferischen Veränderungen.
- ▶ Dass der Menschen in der Regel so etwas wie Hoffnung hat, wird verschieden interpretiert:
 - ▶ P. Lersch: Hoffnung ist etwas ganz Normales, ist der Ausdruck des Lebendig-Seins, ist die Grundlage für den Lebens-Willen, für den Mut zum Leben. Wenn wir keine Hoffnung hätten, würden wir uns alle umbringen.
 - ▶ E. Erikson: Hoffnung hat was zu tun mit Vertrauen, also wie wir unsere Eltern-Beziehungen erlebt haben. Hoffnung hat ein Mensch, dessen Eltern gut genug waren, bei denen man sich aufgehoben gefühlt hat, wo man nicht das Böse erwarten musste, sondern das Gute erlebt hat.
 - ▶ G. Marcel: Hoffnung ist Gnade, ist uns einfach geschenkt.
 - ▶ E. Bloch: Hoffnung ist als Ausrichtung auf das Bessere hin etwas zu Lernendes und zu Lehrendes. Die Hoffnung ersäuft die Angst. Es geht nicht darum, das Fürchten zu lernen, sondern es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen.

Hoffnung als Illusion

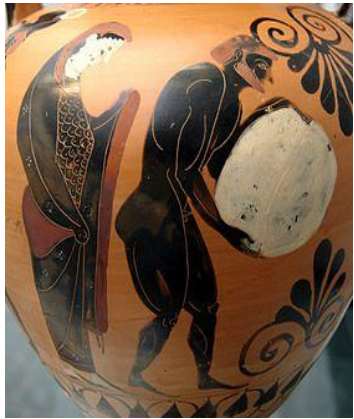
➤ Aber:



Hoffnung auf ein anderes Leben bewirkt, dass man das Leben hier im Diesseits nicht lebt, dass man nur für eine Idee lebt, von der man hofft, das sie eines Tages, möglicherweise nur im Jenseits, realisiert wird. So lebt man zukunftsorientiert an seinem persönlichen Leben vorbei. Bei Camus und Sartre wird der Hoffnung abgeschworen, weil sie sich nicht durch andere – z. B. durch Eltern, Priester, Politiker oder Professoren – im Leben vertreten lassen, sondern selbst für ihr Dasein die volle Verantwortung dafür übernehmen wollen.

Man muss sein Leben frei von Hoffnung nach eigenen Regeln und Werten so leben, aktiv gestalten, wie es ist - jetzt und hier -, ohne Hoffnung auf einen Sperrplatz im Himmel, auf ein besseres Leben nach dem Tode. Man muss den Herausforderungen ins Auge sehen, wach sein, das Ausmaß der unseligen Lage des Menschen erkennen.

Das Symbol bei Camus dafür ist Sisyphos als glücklicher Mensch in der aktiven Bejahung seines Schicksals.



➤ Aber:



Dieser Existenzialismus ist eine Ego-Helden-Philosophie für einsame stolze Menschen,

- die allzu sehr auf die Ich-Stärke, das Wollen-Können, die Autonomie setzt und die Überwindung der Angst und das Bewusstsein in den Vordergrund stellt und
- die sowohl der Unfähigkeit, der Solidarität und dem Geschenk der Freude als auch dem Unbewussten zu wenig Platz einräumt.

eng

Erwartung

Sehnsucht

Hoffnung

weit

- Umgangssprachlich werden Erwartung und Hoffnung oft gleichgesetzt.
- Setzt man Erwarten als genaue, enge Vorstellung von Zukunft und Hoffen gleich, dann produziert man sich Leere bis Feindseligkeit. Je enger, umschriebener die Erwartung, desto größer ist die Enttäuschung, desto mehr müssen wir mit der Angst vor Enttäuschung kämpfen.
- Die eingeengte Erwartung hat nichts mit Hoffnung zu tun, weil sie nicht zu hoffen wagt. Sie hat sehr viel mit Angst zu tun: „Ich muss das und das erwarten, damit es die und sie Struktur gibt im Leben.“
- Weniger eingeengt sprechen wir von Sehnsucht, die sehr viel zu tun hat mit Wunsch- und Tag-Träumen von einer gelingenden Zukunft: „Ich möchte.“ Die Sehnsucht lässt uns etwas, was uns noch gar nicht bewusst ist, in die Zukunft hinein projizieren.
- Hoffnung ist ohne Erwartung, ist im Unterschied zu Erwarten und Ersehnen bildlos. Hoffnung in dieser Art ist Geborgensein, Getragensein.
- Bei der Hoffnung ist eine Nähe zur Inspiration, zur Kreativität, zu Grenz-Überschreitung zu erkennen. Tagträume, Vorstellungen, Imaginationen und das positive Staunen können die Sehnsucht nach dem Un-Möglichen wecken.

- Wann ist eine Hoffnung eine Illusion oder Ruhe-Kissen und wann eine Vision von Utopien, die nach Verwirklichung strebt und das aktuelle Leben in eine produktive Spannung versetzt?
- Es geht nicht um die schwindelhafte, sondern um eine wissend-konkrete Hoffnung, für die man kundig unzufrieden sein muss, auf ungewordenen Möglichkeiten achtet, auf die Entdeckung des Noch-nicht-Bewussten geht und bei der man nein zum Mangel sagt.
- Utopien müssen nicht eins zu eins eingelöst werden, sondern der Sinn von Utopien ist es, uns in Bewegung zu versetzen, weil wir erahnen, dass es auch anders und besser sein kann als es ist.

Dazu muss man sich ganz und gar dem Leben hingeben als ein totales, ungeteiltes Sich-Einlassen und die kleinen Umschlag-Punkte im Hier und Jetzt zum Neuen und Besseren erkennen.



- Insofern kann man Hoffnung als Trotz, als Widerstand, als Nein-Sagen gegen das Gewohnte betrachten, gegen das Es-geht-Nicht, das resignativ am Status-Quo festhält. Wenn man sich zur Hoffnung entschließt, riskiert man das Un-Mögliche anstelle des Gewohnten, der ewigen Wiederholung zu denken.

Präsentations-Übersicht



1. Verfahren zur Entwicklungs-Begleitung
2. Rahmen-Konzepte für Entwicklungs-Begleitung
3. Entscheidungen und Wertungen bei Entwicklungs-Begleitung
4. Bedürfnisse und Gefühle im Fokus der Entwicklungs-Begleitung
5. Angst, Ärger, Liebe und Aggression, Neid und Eifersucht
6. Trauer, Selbst-Wert-Gefühl und Kränkungen, Stolz, Scham, Interesse und Langeweile, Freude, Inspiration und Hoffnung
7. Entwicklungs-Störungen, Suizid, Depression, Angst- und Zwangs-Störungen
8. Belastungs-Störungen, Stress, Traumata und Körper-Reaktionen
9. Schutz-Mechanismen, Persönlichkeits-Typologien und Persönlichkeits-Störungen
10. Konzepte zur Entwicklungs-Begleitung von Paaren, Familien und Gruppen
11. Liebes-Fähigkeit, Partnerschaftlichkeit und konstruktive Kommunikation
12. Erkundung von Beziehungs-Erfahrungen und Entwicklungs-Möglichkeiten