



# 4.1: Konzepte zur Entwicklungs-Begleitung von Paaren, Familien und Gruppen

- Beziehungs-Strukturen und Beziehungs-Qualitäten
- Paar- und Familien-Begleitung
- Klärungsorientierte Paar-Therapie
- Kooperation in Gruppen
- Konzepte der Gruppen-Dynamik
- Themenzentrierte Interaktion

# Beziehungen: Strukturen (BS) und Qualitäten



Anregungen zu den folgenden Texten entnahm ich im Wesentlichen den Büchern von Thea Bauriedl:

- „Beziehungsanalyse“, 1980/1984 als Taschenbuch,
- „Auch ohne Couch – Psychoanalyse als Beziehungstheorie und ihre Anwendungen“, 1994 und
- „Leben in Beziehungen – Von der Notwendigkeit, Grenzen zu finden“, 1996

und dem Buch von Klaus Grawe: „Psychologische Therapie“, insbesondere S.139 ff aus dem Jahr 2000

- Thesen zum Denkfühlen in Beziehungen 1 bis 4
- Thesen zum Denkfühlen in Beziehungen 5 bis 8
- Entwicklung von Beziehungs-Fähigkeit: Ich, Du und Wir
- Beziehungs-Strukturen und szenisches Verstehen
- Analyse der Beziehungs-Dynamik
- Dualistische Selbst-Entfremdung
- Dialektisches Verstehen
- Intrapsychische Beziehungen
- Interpsychische Beziehungen
- Beziehungs-Qualität als Umgang mit Grenzen
- Kollusionen
- 3-Schichten-Modell der Persönlichkeit
- Sich selbst und anderen vollständig begegnen

# Thesen zum Denkfühlen in Beziehungen 1 bis 4

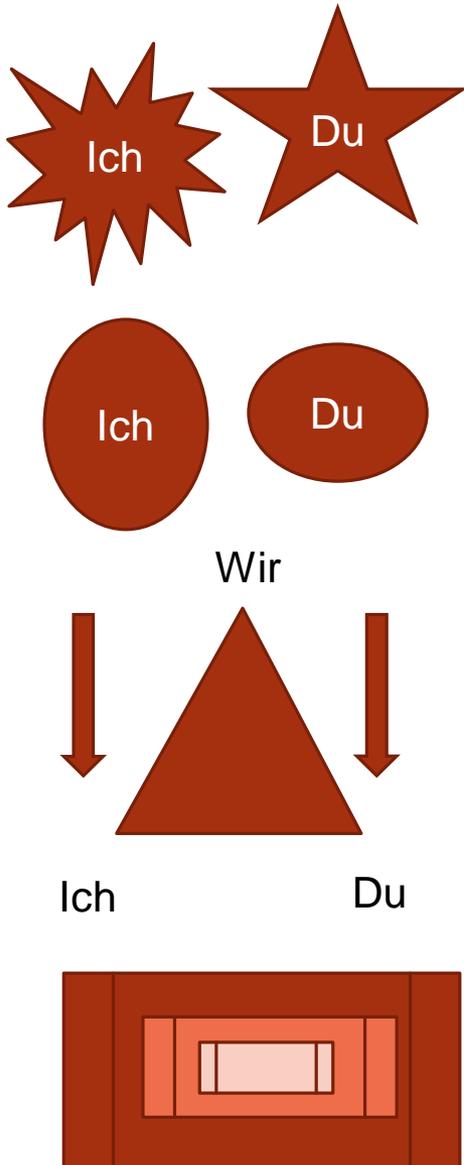
- 1. *Bezogenheit ist Realität:*** Realitätsangemessen in Beziehungen und Verbindungen zur sozialen und materiellen Welt zu denken und zu fühlen (zu denkfühlen), ist für Babys und Kleinkinder normales alltägliches Erleben, wenn auch noch getrieben von psychobiologischer Abhängigkeit und magisch-symbolisch verklärt.
- 2. *Gestörte Ganzheitlichkeit:*** Dieses Denkfühlen in relationalen Ganzheiten und vernetzten Zusammenhängen wird systematisch gestört bis zerstört durch unsere Entfremdung von den Produktions-Bedingungen und gesellschaftlichen Gestaltungs-Bedingungen
  - über Lohn-Abhängigkeit mit Trennung von Unternehmern und Arbeitnehmern,
  - über kapitalistische Globalisierung unter dem herzlosen Gebot der Profit-Maximierung,
  - über die Form der faktischen Nicht-Beteiligung in repräsentativen Demokratien und
  - über Fächer-Zergliederung in Schulen und Hochschulen (Fach-Idioten, die von nichts alles wissen) vor dem Hintergrund extremer gesellschaftlicher Arbeits-Teilung.Darum ist es für die meisten Erwachsenen eher ungewöhnlich, in Vernetzungen, Verbindungen, Ganzheitlichkeiten, Beziehungen und Zusammenhängen zu denken.
- 3. *Verbundenheit ist realitätsfern:*** Die Tatsachen-Feststellung, dass alles ist mit allem und allen verbunden ist, wird dementsprechend zumeist in den Bereich der Esoterik und Spiritualität ausgelagert.
- 4. *Verbundenheit wird kaum gefühlt:*** Gefühle werden mit diesem System-Gedanken – mit dieser Realität unserer Allverbundenheit mit Menschheit und Mitwelt – nach Möglichkeit nicht verbunden.  
Erkenntnisse zur System-Theorie bleiben, wenn sie überhaupt aufgegriffen werden, eher im Abstrakten hängen und sind eher emotional unbelebt.

# Thesen zum Denkfühlen in Beziehungen 5 bis 8

5. **Grundgefühl der Isolation:** Würden wir Menschen uns mehr Gefühle in Richtung auf diese reale Verbundenheit erlauben – die Liebe ist z. B. eines der Gefühle, in tiefer Verbundenheit zu (einem) Menschen zu leben – , würden wir bemerken, wie wir zumeist, diese Tatsache der Vernetzung ignorierend, eher isoliert vor uns hin leben. Denkfühlend gefesselt an die Suggestions-Macht der Offensichtlichkeit halten wir uns emotional zumeist in abspaltender Unterscheidung auf: „**Hier bin ich getrennt von dir. Da bist du getrennt von mir. Dort draußen ist die Mitwelt.**“
6. **Vermeidung von Verantwortung:** Indem wir Verbundenheits-Denkfühlen abwehren, vermeiden wir Verantwortung für die Mitwelt und die Menschheit als Ganze und zugleich ein schlechtes Gewissen, was den Zustand von Gemeinschaften, der Gesellschaft, der Menschheit sowie der Okö- und Klima-Systeme betrifft, unterminieren wir jedoch zugleich die Entwicklung unserer Liebes-Fähigkeit.
7. **Entwicklungs-Herausforderungen:** Akzeptierend (freundlich achtsam) zum eigenen Selbst zu gelangen (Selbst-Einfühlung, Selbst-Liebe, Selbst-Wertschätzung), das nie unabhängig von der Mitwelt existieren kann, ist eine Entwicklungs-Herausforderung. Vom Ich zum Du (Perspektiv-Wechsel, Einfühlung, Mitgefühl, Kooperation, Akzeptanz des Andersseins) zu gelangen, ist ebenfalls herausfordernd. Vom kleinen Wir (Partnerschaft, Freundschaft, Familie etc.) und vom großen Wir (Gemeinschaft bis Menschheit in seiner Mitwelt) her zu denkfühlen, fällt uns oft noch schwerer.
8. **Denkfühlen in Systemen:** Je leichter uns fällt, in Beziehungen, in Systemen zu denkfühlen, desto eher können wir Einfluss auf diese und auf uns selbst als Teil der Beziehung nehmen.

# Entwicklung von Beziehungs-Fähigkeit: ICH, DU und WIR

Nach dem Entwicklungs-Konzept der Psychodrama-Therapie



- 1. *Entwicklungs-Niveau:*** DU oder ICH sind andersartig. Seelen-Welten trennen sich. Ein Ich-Sein, eine Ich-heit formt sich aus.
- 2. *Entwicklungs-Niveau:*** DU und ICH haben Bereiche ähnlichen, gleichartigen Erlebens. Mitgefühl entsteht. Intimität wird möglich. Solidarität wird grundgelegt. Interesse: Wie denkst du über mich? Ein kleines emotionales WIR entsteht, das noch nicht reflektiert wird.
- 3. *Entwicklungs-Niveau:*** Wir betrachten uns, unser WIR wie aus einer Dritten-Person-Perspektive. Das WIR wird bewusst beachtet.  
Im Konflikt-Fall sehen wir beider Interessen. Wir setzen uns für gemeinsames Glück ein. Aus verallgemeinernder sozialer Sicht können wir Werte und Normen festlegen. Ein mittelgroßes Bezugs-Gruppen-WIR entsteht. Es bleibt jedoch ein IHR (ein Du-und-Du-Nicht).
- 4. *Entwicklungs-Niveau:*** Die Grenze der eigenen Bezugs-Gruppe wird überwunden. Mitwelt und Menschheit werden einbezogen. Leben wird an sinnstiftenden Werten und Normen orientiert, z. B. Mitwelt- und Enkel-Tauglichkeit (Nachhaltigkeit).

# Beziehungs-Strukturen und szenisches Verstehen (sV)

- Beziehungs-Strukturen und szenische Fantasien
- Unterscheidung von Verhalten und Erleben 1
- Unterscheidung von Verhalten und Erleben 2
- Szenisches Verstehen 1
- Szenisches Verstehen 2
- Szenisches Verstehen 3
- Mehrperspektivisches Verstehen

# Beziehungs-Strukturen und szenische Fantasien

- **Beziehungs-Strukturen** sind **unbewusste szenische Fantasien**, entstanden aus Beziehungserfahrungen, die das Erleben und Verhalten von einzelnen Menschen und von in irgendeinem Zusammenhang stehenden kleinen und großen Gruppen prägen.
- Solche **szenischen Fantasien, Einschärfungen, Einstellungs-Schemata oder Skript-Botschaften** können zum Beispiel sein:
  - „Wenn ein Konflikt entsteht, ...“
  - „... ist einer schuld.“ oder positiv:
  - „... bemühen wir uns gemeinsam Lösungen, mit denen wir beide zufrieden sein können.“
  - „Im Konkurrenz-Kampf bleibt der übrig, ...“
  - „... der am brutalsten unterdrückt.“
  - „... der am meisten leidet.“
  - „... der am klügsten ist.“
  - „... der am schönsten ist“
  - „... der sich am besten in andere einfühlt.“
  - „... der stets alle versorgt und selbst nichts braucht.“
- Die Aufgabe der Entwicklungs-Begleitenden besteht darin, Entwicklung-Suchende in einen Prozess der Verständigung einzubinden, also nicht verstehbare Interaktions-Formen durch „**szenische Rekonstruktion**“, „**szenisches Verstehen**“ und „**Teilnahme am Sprach-Spiel**“ der Entwicklung suchenden Person in den Bereich der „sprachlich regulierbaren Praxis“ zurückzuholen oder hereinzuholen.

# Unterscheidung von Verhalten und Erleben 1

Die Frage ist zu klären, ob und inwieweit, also mit welchem Schwerpunkt, es sich bei dem jeweiligen Entwicklungs-Begleit-Konzept eher um

1. ein **Verhaltens-Konzept**,
2. ein **Erlebens-Konzept** oder
3. ein Konzept handelt, in dem sowohl **Verhalten (äußere Prozesse) als auch Erleben (innere Prozesse) beachtet und aufeinander bezogen** werden.

Beachtung des Zusammenhangs

Verhalten  
(aktives und interaktives  
Tun und passives  
Unterlassen)



Erleben  
(Wünsche und  
dazugehörige  
Gefühle,  
insbesondere  
Ängste)

**(Beziehungs-)  
Verhalten:  
interpsychisch**

**Was tun die  
Menschen?**

**Was tun die  
Menschen  
miteinander?**

(Verhaltens-  
Beschreibung und  
Verhaltens-  
Messung)

**(Beziehungs-) Erleben:  
intrapyschisch**

Alles Erleben kann unter dem Prinzip der Dialektik zwischen Wünschen und Ängsten verstanden werden.

**Was geschieht in Menschen (Motive, Bedürfnisse, Wünsche, Leib-Empfindungen einschließlich von Handlungs-Impulsen, Gefühle und Gedanken einschließlich Phantasien, Bildern und anderen Formen der Vorstellung)?**

**Wie sind Menschen innerlich aufeinander bezogen?**

(Introspektion und Sprache des Erlebens)

# Unterscheidung von Verhalten und Erleben 2

- Durch **Reduktion von Erleben auf Verhalten** (z. B. Ankreuzen einer Wahl-Möglichkeit in einem dialektischen Spannungs-Feld) geht das **Charakteristikum von Erlebens-Qualitäten** verloren: die **Spannungs-Qualität** zwischen den Entscheidungs-Polen.
  - Wird **Verhalten auf der Verhaltens-Ebene** definiert (z. B.: „Ich gebe grundsätzlich keine Antworten auf Fragen über meine Person oder auf Fragen überhaupt.“), dann entstehen automatisch Vorstellungen über „richtiges“ und „falsches“ Verhalten bzw. über eine richtig oder falsche angewandte „Technik“. Die persönliche Verantwortung verschwindet hinter der Definition von „richtig“ oder „falsch“.
  - Versucht man dagegen, das **Verhalten auf der Ebene des Beziehungs-Erlebens** zu definieren, dann bemüht man sich darum, jedes Verhalten – auch das Schweigen oder das Über-sich-keine-Auskunft-Geben – in seiner **Bedeutung für die jeweils aktuelle Beziehung** zu verstehen.
- Es geht darum, die **Verbindung zwischen den eigenen Erleben**, also Gefühlen und Fantasien, **und dem eigenen Verhalten bewusst zu machen**, so dass ein Mensch autonome Entscheidungen treffen kann.
- In einem **beziehungsanalytischen Vorgehen** spielen unbewusste Szenen oder Abwehr-Mechanismen und die mit den Szenen verbundenen Erlebens-Weisen und Bedeutungen eine wichtige Rolle. Hier geht es nicht primär um die Beobachtung und Modifikation von **Verhaltens-Weisen**, sondern um **Erlebens-Weisen**, also um Gefühle und Fantasien, die im System von Übertragung und Gegenübertragung auftreten und dort verändert werden können.



- Wir brauchen innere Bilder, also Vorstellungen über die Beziehungs-Strukturen und Prozess-Figuren, die unserem Erleben zugänglich sind. ***Menschen sind vor allem in szenischen Bildern und Figuren erlebbar und vorstellbar.***
- In diesen Szenen sind die „Geschichten“ der einzelnen Menschen enthalten. Interessant ist, wie sich diese Szenen beim Zusammentreffen zweier oder mehrerer Menschen miteinander verschränken. Das szenische Verständnis von Beziehungs-Angeboten und Beziehungs-Strukturen macht es möglich, die unbewussten Fantasien der Beteiligten zu erkennen.
- Die jeweils aktuelle Beziehung hat eine bestimmte szenische Struktur, die immer alle Beteiligten betrifft und die Entwicklungs-Begleitende in diesem Feld spüren, also mit Hilfe ihrer Gefühle und Fantasien wahrnehmen können, z. B. die Beziehungs-Struktur (die Skript-Botschaft)
  - „Was ich bekomme, geht dir verloren.“ (Nullsummen-Spiel)
  - „Beide müssen gleich sein.“ „Du musst fühlen und denken wie ich.“
  - „Ich kann fragen, wenn ich das möchte. Und wenn die begleitende Person es will, antwortet sie mir.“
- Um erkennen zu können, um welche Beziehungs-Struktur es sich jeweils handelt, braucht man neben der Fähigkeit, die (Begleit-) ***Beziehung szenisch zu verstehen***, auch ein Konzept, das beispielweise hilft, ***gespaltene von eindeutigen Beziehungs-Strukturen zu unterscheiden.***



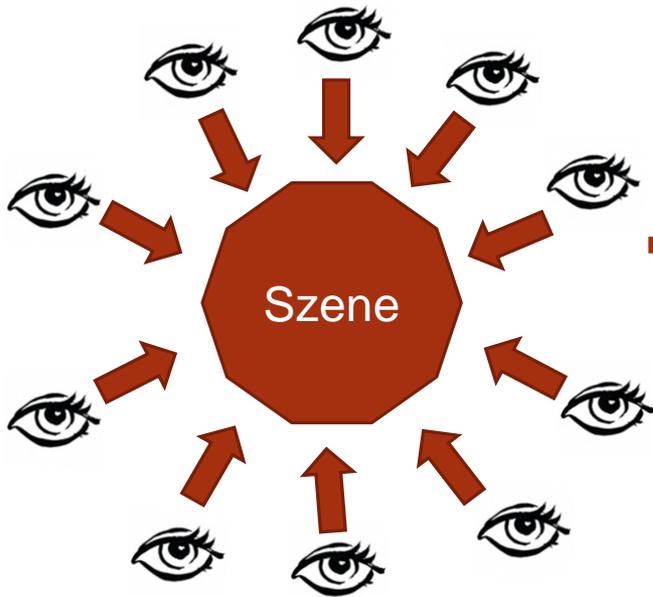
- Wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat, „**in Szenen zu denken**“ und sich selbst als Teilnehmer(in) dieser Szenen zu verstehen, dann bedeutet die doppelte Aufmerksamkeit in der Begleitung einzelner Personen (von sich selbst als entwicklungsbegleitende Person und zugleich von der Entwicklung suchenden Person) und die „multiple Aufmerksamkeit“ in der Paar- oder Familien-Therapie keine Überlastung. Im Gegenteil: **Das szenische Verstehen weist den Einfällen aller Beteiligten ihre jeweilige Bedeutung in der Szene zu.**
- **Es geht um eine Verständigung über die Bedeutungen des „szenischen Gesprächs“, das innerhalb und zwischen den Personen stattfindet.**
- Das szenische Verstehen spielt in der Paar- und Familien-Therapie eine ganz besondere Rolle:  
„Wie ist es? Wer erlebt was?  
Wie ist die gemeinsame Szene zu verstehen?“.  
Indem die Gefühle der Partner/-innen und Familien-Mitglieder wie die diesen Gefühlen entsprechenden Mitteilungen (die deswegen vielleicht gegenläufig sind), erforscht werden, kann das teilweise zerstörte „Gespräch“ rekonstruiert werden.  
Die aus Abwehr- oder Vermeidungs-Gründen aus dem expliziten Gespräch ausgeschlossenen Anteile der Personen und der Botschaften, zumeist Wünsche, Ängste und andere Gefühle, kommen wieder zum Vorschein.



- **Der Vorgang des szenischen Verstehens ist in sich emanzipatorisch**, weil er Antworten auf die Frage sucht: „Wie ist es? Wie passt das alles zu mir und zu meiner Geschichte? Was will ich daran ändern?“

- Kein Mensch kann sich strukturell verändern (im Gegensatz zur kurzfristigen Anpassung), der nicht erlebt, dass er so sein darf, wie er ist.
- Dadurch werden die (dem pathologischen System immanenten) Fragen überflüssig wie: „Wer ist schuld? Wer ist krank?“
- Die Schuld-Zuweisung endet, wenn eine „psychische Trennung“ zwischen den Beteiligten eintritt, wenn jeder und jede das Geschehen aus seiner und ihrer Geschichte und damit Sicht-Weise versteht und als Teil seiner und ihrer Geschichte annimmt.

- Wenn man keine Schuld-Zuweisung im Sinn hat, ist man (auch in der Theorie-Bildung) nicht an der ursächlichen Zuweisung von Symptomen oder anderen Ereignissen an einen der beiden Partner interessiert.  
**Man bemüht sich um szenisches Verständnis der Beziehung aus verschiedenen Blick-Winkeln.**



# Mehrperspektivisches Verstehen

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

- Verstehen ist jedoch nicht gleichzusetzen mit Einverstanden-Sein.
- Wir können verstehen, ohne zu akzeptieren.
- Wir dürfen lieben und zugleich kritisieren, denn wir alle machen immer wieder Fehler, werden immer wieder schuldig.

Wir verletzen andere Menschen und zerstören Leben und Entwicklungsmöglichkeiten in unserer Mitwelt.

Diese Verantwortung, diese Schuld soll nicht verleugnet werden.

Für die Erhaltung lebendiger Beziehungen ist es vielmehr nötig, dass der/die einzelne Verletzungen anderer und Schuld bewusst erlebt und betrauert, was er/sie anderen angetan hat, um sein/ihr Verhalten vielleicht ändern zu können.

Wenn man den Schmerz nicht fühlen kann, den man verursacht oder erlitten hat, hat man keine Veranlassung, die Wiederholung der Verletzung zu vermeiden.

- **Das szenische Verständnis der intrapsychischen und interpsychischen Schutz-, Abwehr- und Vermeidungs-Mechanismen** ergibt ein dynamisches Bild der **Person als Prozess** sowie der **Partnerschaft** und der **Familie als Prozess**.

- Es ist hilfreich, wenn man die **Szenen**, nachdem man sie entweder intrapsychisch oder interpsychisch verstanden hat, von den Personen „**ablösen**“ kann.

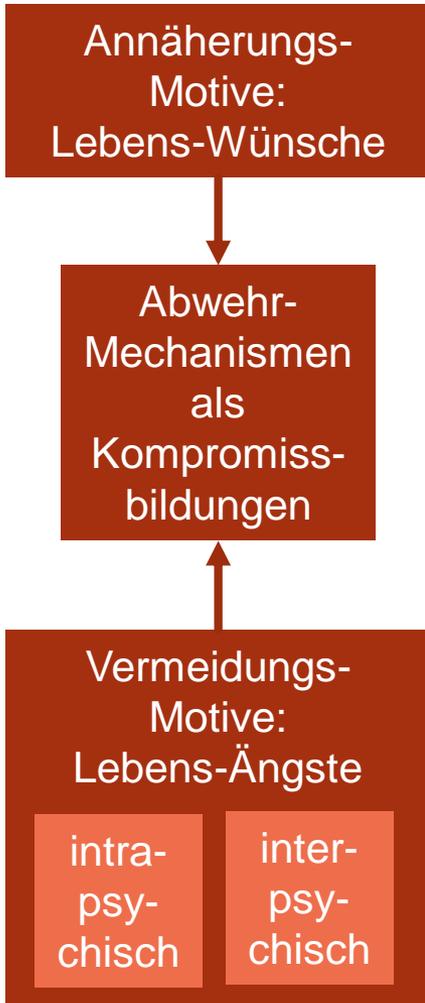
Man hat dann ein Bild vor sich, das besteht

- aus (Lebens-) Wünschen (Annäherungs-Motiven) und
- aus intrapsychischen und interpsychischen Ängsten verbunden mit szenisch verstandenen Abwehr-Mechanismen, den Kompromiss-Bildungen aus Wünschen und Ängsten (Vermeidungs-Motiven).

In diesem Bild verbindet sich die Entstehungs-Geschichte mit der aktuellen Dynamik (Funktion) und den Veränderungs-Möglichkeiten.

- „Dreht“ man das Bild dieser Szene, dann sieht man auch, wie zum Beispiel in einer Familie einmal der eine und dann wieder ein anderer in der gemeinsamen Dynamik die Wunsch-Seite übernimmt, während die Ängste und die Abwehr der Ängste bei den anderen „untergebracht“ sind.

Die szenische Struktur der intra- und interpsychischen Beziehungen als „Gespräch“ zu verstehen, unterstützt auch ein dynamisches Verständnis von Übertragung und Gegenübertragung.



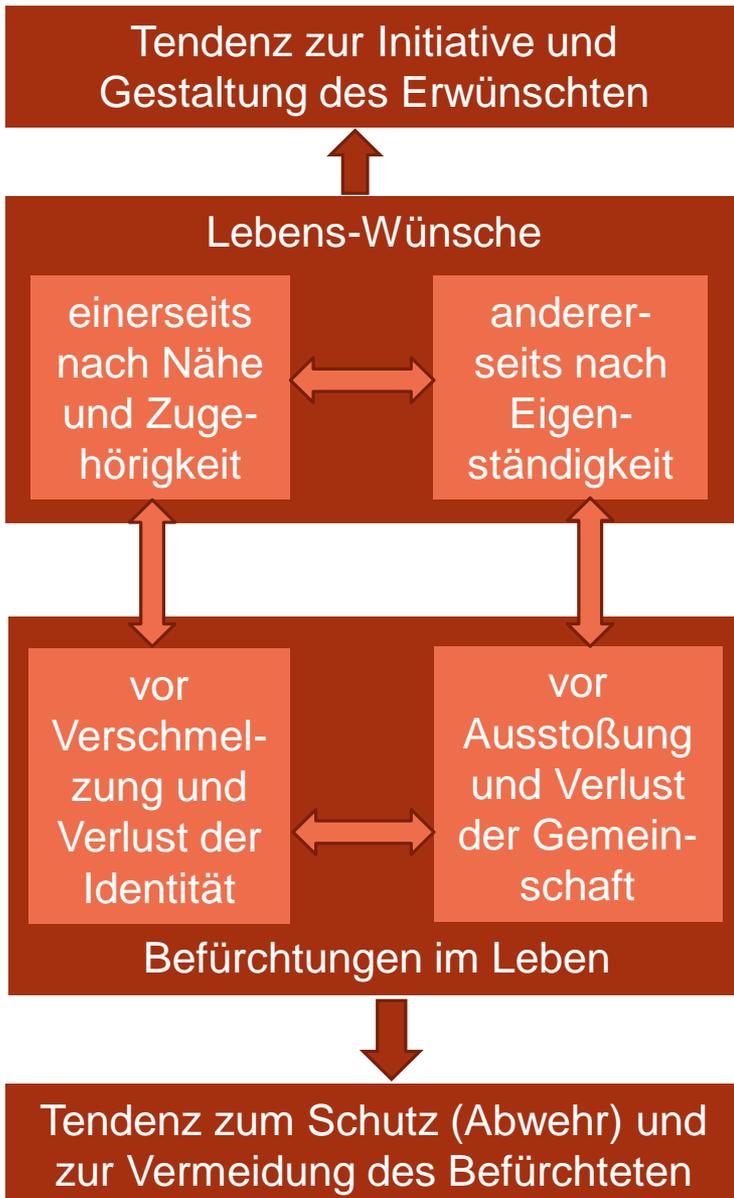
# Dualistische Selbst-Entfremdung

Entweder  
du  
willst  
(tust,  
denkst,  
fühlst,  
ent-  
schei-  
dest  
dich  
für)  
dieses

oder du  
willst  
jenes.

Ein  
Drittes  
gibt es  
nicht.

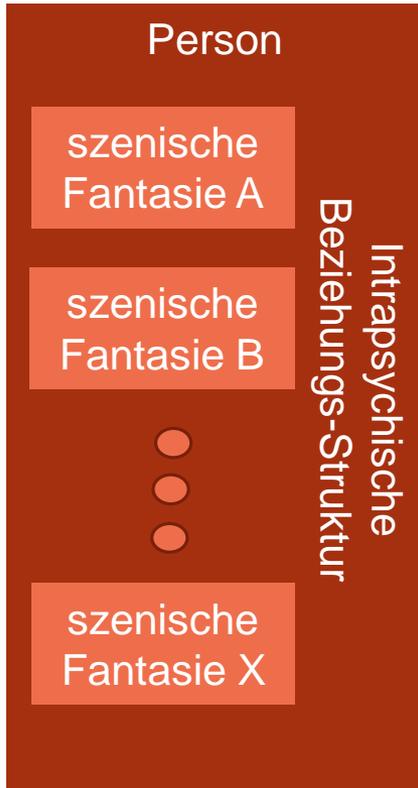
- Es ist eine grundsätzliche Frage, ob ich „die Welt“ und damit auch mich und andere Menschen unter dem **Raster „Entweder-Oder“** oder unter dem **Raster „Und“** betrachte.
- Eine typisch **pathogene Verhaltens-Weise von Eltern** besteht zum Beispiel darin zu sagen: „**Du musst wissen, was du willst, entweder... oder!**“ Durch die doppelbindende Sei-spontan-Paradoxie („**Du musst wissen, was du willst!**“) wird dem Kind die spontane eigene Konflikt-Lösung genommen.
- Gleichzeitig wird das Kind in zwei Teile „gespalten“ (entweder... oder), denn es glaubt jetzt, keine **innere Ambivalenz zwischen Wünschen und Ängsten** haben zu dürfen und diese vor allem nicht selbst (dialektisch) lösen zu können.  
Die „**synthetische, verbindende Funktion seines Ich**“ wird dadurch geschwächt. Das Kind wagt nicht mehr zu entscheiden, welcher der im Augenblick für es selbst **bestmögliche Kompromiss** ist.  
Der „**nächstbeste**“ **Kompromiss** ist dann unter Umständen das Einverständnis mit der inneren Spaltung, um im (**Ersatz-**) **Kontakt** mit der Mutter oder dem Vater bleiben zu können.
- Das dualistische, undialektische „tertium non datur“ (Es gibt kein Drittes.) ist eine grausame Waffe im Kampf zwischen den Menschen.  
Wenn Eltern die innere Ambivalenz ihres Kindes nicht ertragen können, weil es ihnen selbst an innerer **Spannungs-Toleranz** fehlt, gehen sie nach diesem Prinzip mit dem Kind um.



- Die Fähigkeit, andere Menschen und sich selbst als dialektisch, also „ganz“ zu sehen, hängt von der (aktuellen oder überdauernden) Fähigkeit ab, *der eigenen intrapsychischen Spaltungs-Tendenz zu widerstehen* und selbst „ganz“ zu bleiben.
- Gelingt es den Entwicklungs-Begleitenden, die „**ganze**“ *Szene der Entwicklung suchenden Personen in sich* zu „halten“, obwohl diese selbst immer wieder „auseinanderfallen“, dann muss man als Begleit-Person auch nicht gegen die Wünsche der Entwicklung-Suchenden Partei ergreifen.
- Es gilt, die **Gesamtdynamik** einer Entwicklung suchenden Person *als Kompromiss-Bildung zwischen Wünschen* (z. B. nach Nähe und Eigenständigkeit) *und Befürchtungen* (z. B. vor Verschmelzung und Ablehnung) zu **verstehen**.
- Eine urteilende und damit spaltende Einstellung einem Menschen gegenüber („Das ist gut und das ist schlecht an dir.“) führt zu einer doppelbödigen Beziehung.  
Der Mensch wird gleichzeitig nicht in seiner ganzen Dynamik verstanden.

# Intrapsychische Beziehungen (iaB)

- Intrapsychische Beziehungs-Struktur
- Selektion und Abwehr-Mechanismen
- Abwehr-Mechanismen als Schutz-Mechanismen
- Normen und psychische Störungen
- Erleben von Ambivalenz
- Spannungs-Toleranz oder Entdialektisierung
- Buridans Esel



- **Die intrapsychischen Strukturen werden im interpsychischen Beziehungs-Feld durch Introjektion, durch Übernahme von Beziehungs-Modellen der Bezugs-Personen „erlernt“.**  
Das Subjekt nimmt sie in sich auf und bildet sie in sich ab. Diese Strukturen werden zum (szenischen) Modell aller künftigen Beziehungs-Gestaltungen.
- In jedem Menschen existiert eine große Vielfalt **szenischer Fantasien**, also von Fantasien zu bedeutsamen und meist konflikthaltigen (Konflikte werden besonders beachtet) Interaktionen mit Personen und Gegenständen zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten. Diese szenischen Fantasien entsprechen der persönlichen Geschichte der Person und beinhalten die Konflikt-Lösungen, die sie schon als Kind und im weiteren Verlauf ihres Lebens kennengelernt hat.
- Zwangsläufig erklärt sich jedes Kind mit den Konflikt-Lösungs-Modellen einverstanden, in denen es lebt. Es „lernt“ sie, da es noch keine eigenen Wert-Maßstäbe hat, ungefiltert von seiner Umgebung.
- Die **Szenen**, die das Kind erlebt, finden ihren Niederschlag in seiner „inneren Welt“ und **bilden** so eine **intrapsychische Beziehungs-Struktur**.
- In ähnlichen oder für ähnlich gehaltenen Situationen können diese „Lern-Ergebnisse“ später in Form von **Vorannahmen und inneren Bereitschaften** aktiviert werden.



- Der „gesunde“ und der „pathologische“ **Selektions-Vorgang** entsprechen sich darin, dass jeweils ein Teil ausgewählt, der Rest aus Wahrnehmung und Verarbeitung ausgeschlossen wird. Es handelt sich dabei im Prinzip stets um einen dialektischen Prozess zwischen Ich und Nicht-Ich, zwischen innerer und äußerer Situation.
- Die innerpsychischen Selektions-Mechanismen haben die Funktion der **innerpsychischen Norm-Bildung**. Durch sie wird bestimmt, was – im weitesten Sinn – **gut und böse** ist, d. h. was zugelassen (hin zu), was nicht beachtet (weg von) oder „abgewehrt“ (gegen) wird.
- Zusammen mit der Vorstellung einer parallel dazu im Ich stattfindenden Konflikt-Lösung in Form einer dialektischen Synthese zwischen den Bedürfnissen (Es) und den jeweiligen Rahmen-Bedingungen zur Bedürfnis-Befriedigung (Über-Ich) stellt dieses Konzept des einfachsten Modell einer „**Person als Prozess**“ dar.
- Strukturen dieses Prozesses** bzw. des intrapsychischen Beziehungsfeldes zwischen Es und Überich werden als **Abwehr- oder Schutz-Mechanismen** beschrieben.
- Sieht man die **Abwehr-Mechanismen unter dem Prinzip der Selektion**, dann stellt sich bei der Beschreibung intrapsychischer Prozesse jeweils die Frage, was ausgewählt („Was tust du?“) und was weggelassen („Was unterlässt du?“) wird, unabhängig von und vor der Betrachtung einer eventuellen Pathologie.

# Abwehr-Mechanismen als Schutz-Mechanismen iaB

Schutz- und  
Abwehr-  
Mechanismen  
für

intra-  
psychisches  
Gleich-  
gewicht

inter-  
psychisches  
Gleich-  
gewicht

- ▶ Als **Grundprinzip der intrapsychischen Abwehr-Mechanismen** wurde das der **Selektion** beschrieben.  
Es wird mit Hilfe unserer Affekte und Gefühle ausgewählt, was für das subjektive Erleben der Person „gut“ und was „schlecht“ ist, was dem Erkenntnis- und Handlungs-Interesse der Person entspricht, was sie in ihrer Wahrnehmung „aushalten“ kann und was sie sich wahrzunehmen wünscht.  
**Was Eltern Angst macht, ängstigt meist auch die Kinder.**
- ▶ **Abwehr-Mechanismen stellen Schutz-Mechanismen dar**
  - ▶ für das **intrapsychische Gleichgewicht des einzelnen (Stabilisierung der Identität des Individuums)** und
  - ▶ für das **zwischenmenschliche Zusammenleben (Stabilisierung der zwischenmenschlichen Beziehungen)**
- ▶ Wenn man annimmt, dass die intrapsychische Struktur des Menschen durch Introjektion von erlebten Szenen in Beziehungen, also durch interpsychisches Erleben zustande kommt, dann kann man in einer **beziehungsanalytischen Entwicklungs-Theorie** zu verstehen versuchen,
  - ▶ wie intrapsychische (Abwehr-) Strukturen in zwischenmenschlichen Beziehungen erlernt werden und
  - ▶ wie der jeweils optimale **Kompromiss zwischen Befriedigung von Lebens-Wünschen und Sicherheits-Bedürfnissen** (als Abwehr von Befürchtetem) sowohl intra- als auch interpsychisch erreicht wird.

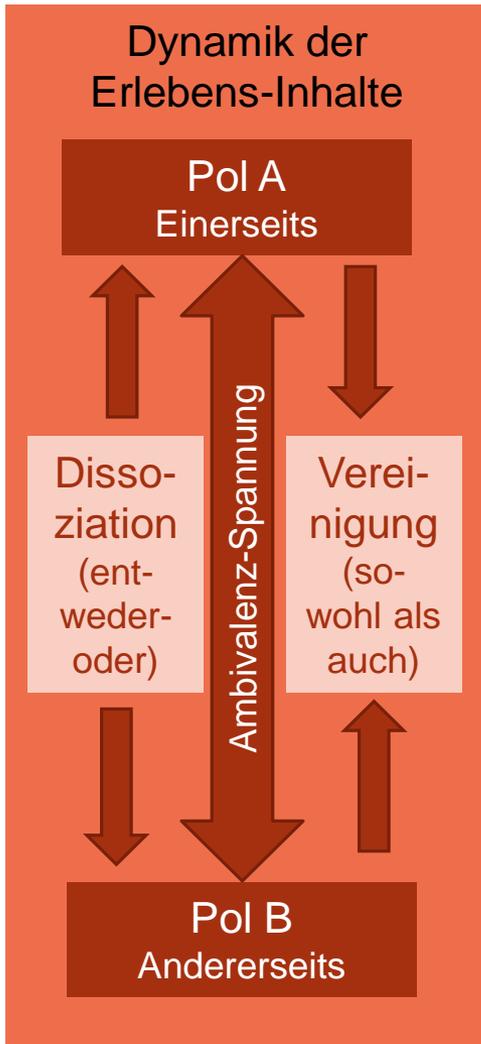
Versteht man **Normen** im weitesten Sinn **als Strukturen von Beziehungs-Feldern**, dann können sie grundsätzlich zweierlei Funktionen haben:



1. Sie können im Sinn eines angemessenen Rahmens **Sicherheit und Freiheit** bieten.  
Beispielsweise findet ein Kind in seinem Laufstall Schutz und Ruhe, um seine Aktions-Möglichkeiten innerhalb des Laufstalls kennenzulernen.  
**Hier können Möglichkeiten zur Wirklichkeit werden.**
2. Sie können im Sinn eines zu engen Rahmens **Einschränkung und Abspaltung** bedeuten.  
Ist der Laufstall dem Entwicklungs-Stand nicht mehr angemessen, dann muss er überschritten werden, damit man sich im nächstgrößeren zurechtfinden kann.  
**Hier verhindert die Wirklichkeit die Entfaltung von Möglichkeiten.**

Bleibt ein Individuum an frühere „Laufställe“ fixiert, dann stellen solche innerpsychischen Normen ich-einschränkende Strukturen dar.

**Letztlich sind alle psychischen Störungen auf derartige intrapsychische Dissoziationen** (d. h. auf Aufspaltungen in „gut“ und „böse“) in Form unangemessener Norm-Fixierungen (zu enge oder kompensatorisch zu weite „Laufställe“) **zurückzuführen**.



- **Das Erleben eines Individuums kann psychodynamisch eigentlich nur im Bezugs-Rahmen eines Spannungsfeldes beschrieben werden.**
- **Alle Erlebens-Inhalte sind durch Gegensätze bestimmt**, seien es so allgemein verbindliche Gegensätze wie groß und klein, schön oder hässlich oder viel individuellere, der Lern-Geschichte jedes einzelnen Menschen entsprechende und deshalb subjektiv-einmalige Gegensätze.
- **Jede Erlebens-Qualität ist das Ergebnis einer Selektion aus unendlich vielen Antithesen, die durch ihr gleichzeitiges Angesprochensein dem aktuellen Erlebens-Inhalt seine spezifische subjektive Bedeutung verleihen.**
- Der Begriff der **Ambivalenz** scheint als Grund-Modell sowohl „pathologischen“ als auch „gesunden“ Erlebens geeignet, weil subjektives Erleben (als „psychische Realität“) sich immer in dialektischen Spannung-Feldern abspielt und dabei zur Dissoziation oder zur Vereinigung von Gegensätzen gelangt.
- Wählt man die **Vorstellung ambivalenter Spannungspole als Matrix für die Beschreibung der Dynamik von Erlebens-Inhalten**, dann hat dieses Modell den Vorteil, dass es bei gestörten intrapsychischen („Ich wünsche und fürchte.“) und interpsychischen („Tu das, aber tu es ja nicht.“) Beziehungen immer auf die Gegenläufigkeit der Interaktions-Formen hinweist.

# Spannungs-Toleranz oder Entdialektisierung

- Genau genommen kann man die gesamte Theorie vom dynamisch Unbewussten als Theorie von der **Dialektik zwischen zugelassenen Vorstellungen und „peinlichen Kontrast-Vorstellungen“** bezeichnen. Pathologisch wäre also ... nicht die Ambivalenz an sich, sondern die Abspaltung eines der beiden Spannungs-Pole, zwischen denen man sich prinzipiell das gesamte Erleben eines Individuums vorstellen kann.

dialek-  
tische  
Lösung



und

Gebor-  
genheit

Freiheit

- Sieht man das intrapsychische Beziehungs-Feld als Spannungs-Feld zwischen zwei antithetischen oder ambivalenten Polen,
  - dann wird man dem Ich **im „gesunden“ Fall** die Kraft zuschreiben, diese Spannung intrapsychisch auszuhalten (**Spannungs- oder Ambivalenz-Toleranz**) und zu einer **dialektischen Lösung** zu bringen.
  - während das Ich **im „pathologischen“ Fall** die Spannung intrapsychisch nicht tolerieren kann, eine **Entdialektisierung** in ein Entweder-Oder zwischen beiden Polen vornehmen muss und einen Pol projektiv abgespalten in der Umwelt erlebt.

oder



Entdia-  
lekti-  
sierung

Entdialektisierung bedeutet, intrapsychisch betrachtet, eine ich-einschränkende Norm-Bildung. Diese **Spannungs-Intoleranz** ist also gekennzeichnet durch Abspaltung oder Verdrängung des einen Pols. Die Spannung wird – scheinbar – durch die Aufstellung einer intrapsychischen Norm beseitigt, die mehr oder weniger das Ich auf immer wiederkehrende Formen der Konflikt-Lösung festlegt. Dadurch werden Angst und psychische Überlastung vermieden. Sicherheit entsteht in diesem Fall auf Kosten der individuellen Bewegungs-Freiheit.

# Buridans Esel

## Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt



- Der Esel kann sich deshalb dem einen Heu-Haufen nicht nähern, weil er sich dann von dem anderen entfernen müsste.
- Er muss verhungern, weil er die Frustration der Entfernung (Trennung) von dem einen Heu-Haufen als Konsequenz seiner Entscheidung für die Annäherung an den anderen Heu-Haufen nicht ertragen kann.
- Er tut so, als könne er den einen Pol seiner Ambivalenz tatsächlich vermeiden, als könne er Annäherung haben, ohne gleichzeitig Trennung auf sich zu nehmen.
- Die Folge dieser Selbst-Täuschung ist sein Tod, ebenso wie psychische Krankheit und Tod mit zunehmender Abwehr-Notwendigkeit (= Ambivalenz-Spaltung) und damit einhergehend mit abnehmender Partner- und Umwelt-Bezogenheit eintreten.

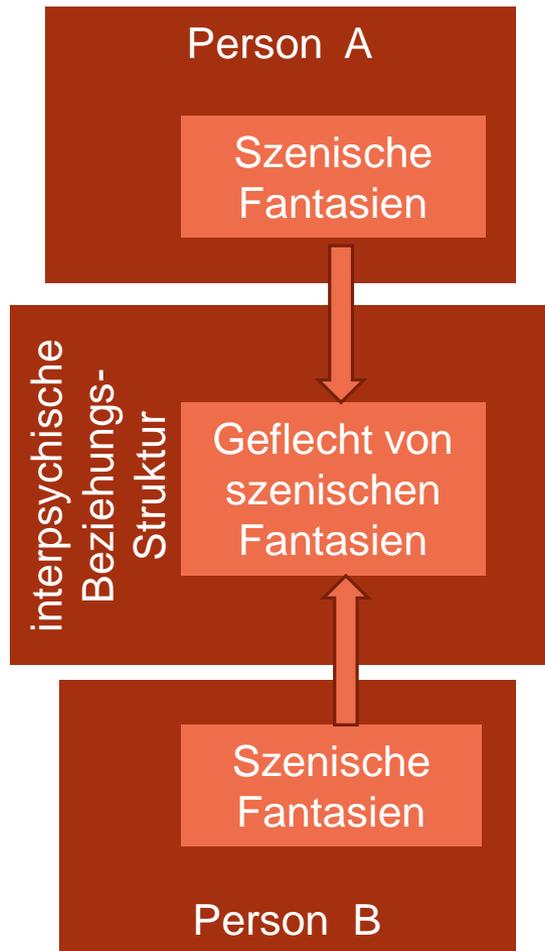
Pol A	Illusion, Selbst- Täuschung	Pol B
Annähe- rung	Annäherung ohne Trennung	Trennung
Gebor- genheit	Freiheit ohne Wandel der Geborgenheit	Freiheit

Frei wäre der Esel, frei wäre ein Mensch dann, wenn er alle Konsequenzen – vor allem die vorübergehend als negativ, schmerzhaft, beängstigend erlebten – auf sich nimmt, die seine Bewegung zur einen oder anderen Seite der Polarität mit sich bringt.

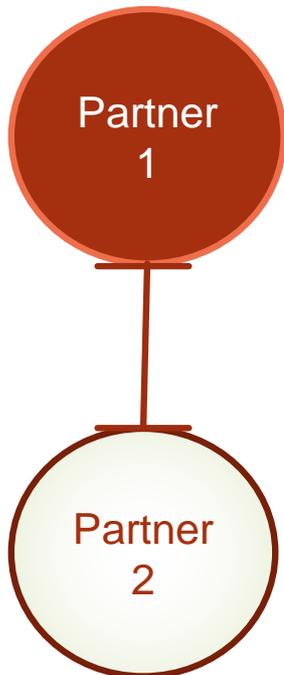
# Interpsychische Beziehungen (ieB)

- Interpsychische Beziehungs-Struktur
- Doppelbindungen
- Entstehung von Doppelbindungen aus Ambivalenz-Spaltungen
- Normen in interpsychischen Beziehungen
- Risiko und Chance interpsychischer Beziehungen
- Manipulation als Prinzip der Beziehungs-Störungen
- Entstehung spaltender Abwehr-Mechanismen
- Kontakt- versus Abwehr-Grenzen
- Urteile und Abwehr-Mechanismen
- Normen, Manipulation und Bündnisse
- Normen, Manipulation oder Kontakt
- Gemeinsame Abwehr-Normen
- Partnerschaft
- Beziehungs-Störungen
- Beziehungs-Strukturen
- Integration oder Desintegration von Ja und Nein, Gut und Böse
- Illusion, Gewalt und Trauer-Arbeit
- Und-Beziehungs-Modus
- Entweder-oder-Beziehungs-Modus

# Interpsychische Beziehungs-Struktur



- Wenn zwei oder mehr Menschen in irgendeiner Weise zusammentreffen, entwickeln sie **gemeinsame Szenen**, die durch die szenischen Fantasien beider beziehungsweise aller Beteiligten geprägt sind.
- Die Konflikt-Lösungs-Modelle der einzelnen verbinden sich zum Beispiel in einer Partnerschaft, in der Familie oder in anderen Gruppierungen zu einem gemeinsamen Geflecht von unbewussten Fantasien. Das sind die **interpsychischen Beziehungs-Strukturen**.
- Jeder Mensch überträgt seine szenischen Fantasien in die aktuelle Beziehungs-Situation. Er beeinflusst dabei seine Beziehungs-Partner und wird selbst von diesen beeinflusst.



- Jeder von beiden Partnern sendet, seiner intrapsychisch gespaltenen Ambivalenz entsprechend, doppelte Botschaften aus, die im Prinzip heißen: „**Komm her, aber bleib weg.**“  
Wenn der andere der Aufforderung zu kommen folgt, wird er abgewiesen. Wenn er abweisend ist, wird er aufgefordert zu kommen.
- Dadurch bleibt immer der gleiche Abstand zwischen beiden erhalten, der den bestmöglichen Kompromiss beider Partner repräsentiert zwischen
  - Bedürfnis-Befriedigung (Wünsche, Bedürfnis nach Lust-Gewinn) und
  - Schutz vor Befürchtungen, die mit der Bedürfnis-Befriedigung verbunden sein könnten (Sicherheits- oder Kontroll-Bedürfnis)
- In einem Bild ausgedrückt, ließe sich die Situation so darstellen, dass beide Beziehungs-Partner wie mit einer Stange miteinander verbunden sind.  
**Die Stange hält sie zusammen und auseinander.**
- **Bezeichnend für die Beziehungs-Struktur der Ersatz-Partnerschaft**, die mit der traditionellen Vorstellung eines „ungelösten ödipalen Konflikts“ korrespondiert, **ist diese „Fixierung durch die Stangen“**, die den emotionalen Bewegungs-Raum zwischen den Familien-Mitgliedern einengen:  
Man muss immer aufpassen, dass man dem anderen nicht zu nahe kommt und dass man ihn nicht verliert, wobei ständig Übergriffe in allen Richtungen ausgeführt und geduldet werden.

# Entstehung von Doppelbindungen aus Ambivalenz-Spaltungen



- Eine **doppelte Botschaft (double-bind)** nach dem Grund-Muster „Komm her, aber bleib weg.“ scheint aus einem ambivalenten intrapsychischen Erleben hervorzugehen, das im Prinzip etwa so zu beschreiben ist:  
„Ich möchte gern, dass du kommst.  
Aber wenn du kommst, habe ich Angst, von dir verschlungen zu werden.  
Deshalb möchte ich doch lieber, dass du weggehst.  
Aber wenn du weggehst, habe ich Angst, dass du mich verlässt.  
Also möchte ich lieber, dass du kommst.“
- Die doppelte Botschaft oder Aufforderung, der man nicht folgen kann, weil man in jedem Fall etwas „falsch“ macht, hat also ihre **Ursache in intrapsychisch gespalteten Ambivalenzen, die durch einen Gegensatz zwischen Wünschen und Ängsten gebildet werden.**
- Die Person, die die doppelte Botschaft aussendet, kann die intrapsychische Spannung, die **Ambivalenz-Spannung** zwischen Annäherung und Entfernung, zwischen ihrem Wunsch nach Nähe (bzw. Entfernung) und ihrer Angst vor Nähe (bzw. Entfernung) nicht aushalten.

# Entstehung der Ambivalenz-Spaltung aus Doppelbindungen



- Schematisch kann man sagen, dass Personen mit einer **Ambivalenz-Spaltung** als Kind (mehr oder weniger jedes Kind) einem **Double-Bind-Klima** ausgeliefert war, d. h. sie konnte sich nicht so verhalten, dass ihre Bezugs-Personen eindeutig zufrieden waren.
- Die **Bezugs-Personen waren wegen ihrer** mehr oder weniger stark gespaltenen **intrapsychischen Ambivalenzen** in allen Lebens-Äußerungen mehr oder weniger **uneindeutig**:  
Wenn das Kind sich entfernt, war es „weggelaufen“.  
Wenn das Kind näher kam, war es „aufdringlich, überfordernd“ oder Ähnliches.
- So blieb je nach dem Grad der Störung mehr oder weniger „Spiel-Raum“ (psychischer Bewegungs-Raum) für alle Entwicklungs-Schritte.
- Die Impulse des Kindes (Gefühle und Wünsche) machten den Eltern mehr oder weniger Angst und konnten im gleichen Maße nicht auf- oder angenommen werden.
- Das führte bei dem Kind zu einer Anpassungs-Reaktion: Es entwickelte **Abwehr- und Schutz-Mechanismen**, die sein Leben in der Gemeinschaft möglich machten.  
Die Abwehr ist also beziehungs-dynamisch als Schutz für die Eltern und damit gleichzeitig als Schutz für das Kind zu verstehen.

# Normen in interpsychischen Beziehungen

Absolutheit und  
Kampf  
(Norm-Einengung)

meine  
Normen

oder

deine  
Normen

Relativierung und  
Dialog (Norm-  
Überschreitungen)

meine  
Normen

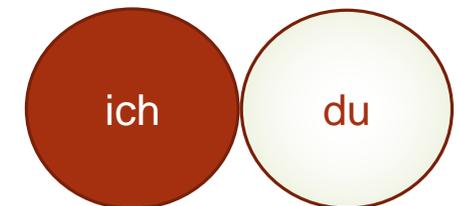
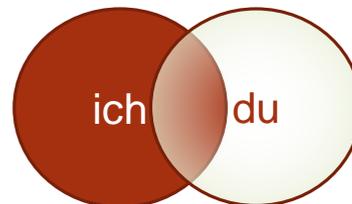
und

deine  
Normen

- ***In jeder Art von Beziehung treffen im Prinzip die Übertragungsmuster zweier Beziehungs-Partner zusammen***, die durch die jeweiligen Norm-Strukturen und ihre spezifisch gestalteten Ambivalenz-Spaltungen gekennzeichnet sind. In diesem Zusammenhang liegt sowohl das Risiko als auch die Chance, sich gegenseitig in Frage zu stellen, zu relativieren. Das bedeutet: zueinander in Relation zu kommen.
- ***Normen*** (= Selektions- und Abwehr-Mechanismen) tendieren dazu, den Status quo von Beziehungsmustern zu erhalten, damit einmal gemachte Erfahrungen in die nächste Situation übertragen werden können.
- Damit sich intrapsychische Norm-Strukturen im lebenslangen Prozess der Sozialisation in Richtung auf zunehmende ***Differenziertheit*** weiterentwickeln können, bedürfen sie der ***Relativierung durch Beziehung zu anderen Norm-Strukturen***.
- Im erweiterten Bezugs-Rahmen einer interpsychischen Beziehung kann der bisherige Stellen-Wert und die Absolutheit einer individuellen Norm- (= Übertragungs-) Struktur in Frage gestellt werden.
- Wie in der individuellen Entwicklung so auch in Beziehungen stellt sich das ***Leben als ein fortwährender Prozess von Norm-Überschreitungen*** dar.

# Risiko und Chance interpsychischer Beziehungen

- **Das Risiko** interpsychischer Beziehungen besteht darin, dass die beiden individuellen Norm-Strukturen so ineinandergreifen, so miteinander zusammenspielen (Kollusion) dass eine **gegenseitige Fixierung der Partner und damit eine Fixierung der Beziehung** entsteht.
- Die Tatsache, dass sich ein Beziehungs-Partner der Ambivalenz-Spaltung des anderen nicht entziehen kann und dementsprechend zwischen den beiden kollusive „**Bündnisse**“ entstehen, geht auf dessen Abhängigkeit von frühen Bezugs-Personen zurück, die ihm – sei es, dass er tatsächlich noch ein Säugling ist oder dass sein Individuations-Prozess hinsichtlich der im Augenblick aktivierten Ambivalenz noch nicht weiter fortgeschritten ist – den kreativen Ausweg unmöglich macht.
- **Die Chance** interpsychischer Beziehungen besteht darin, dass die Partner sich gegenseitig in Frage stellen und durch diese Relativierung eine **Fortbewegung und Veränderung (= Differenzierung)** sowohl der Beziehungs-Partner als auch der Beziehung möglich wird.
- Wie im intrapsychischen Beziehungs-Feld so ist auch interpsychisch eine **gute Beziehung dadurch gekennzeichnet, dass alles sein darf, was ist, dass Widersprüchlichkeiten erlaubt sind und nichts als „böse“ oder „falsch“ ausgeschlossen werden muss.**



# Manipulation als Prinzip der Beziehungs-Störung ieB

Dialektik

Ich

und

Du

- **Das Prinzip jeder Beziehungs-Störung ist die Manipulation.**  
Manipulation bezieht sich auf den Vorgang der gegenseitigen Bedrohung durch Macht-Ausübung zweier Partner, die in einem gemeinsamen Abwehr- und Normen-System aneinander gebunden sind.
- Das **Zusammentreffen zweier Norm-Strukturen löst** dadurch, dass beide in Frage gestellt werden, **Angst aus**.  
Diese Angst führt in der gestörten Beziehung nicht zur gegenseitigen Hilfe-Leistung durch Kontakt-Aufnahme, sondern zur Abwehr des Bezogenseins. Jeder Partner versucht, sich selbst zu retten, indem er seine Norm-Struktur gegen die des anderen absolut setzt.
- **Eine entdialektisierte**, die vorhandene Spannung abwehrende **Beziehung hat die Form: ich oder du**.  
Um nicht durch den Kontakt mit dem Beziehungs-Partner aus dem Gleichgewicht zu geraten, wird dieser als der, der er ist, ganz oder teilweise aus dem Erleben verdrängt.  
Die eigene Struktur wird projektiv als für den anderen gültig erklärt.  
Unter dem Motto: „**Ich weiß, wie du bist und was gut und richtig für dich ist.**“ wird der andere zum Ausbalancieren des eigenen gefährdeten Gleichgewichts verwendet.
- Das Phänomen, dass jeder im anderen das bekämpft, was er bei sich selbst nicht ertragen kann, offenbart das **Prinzip aller Beziehungs-Störungen**.

entdialek-  
tisiert

Ich

oder

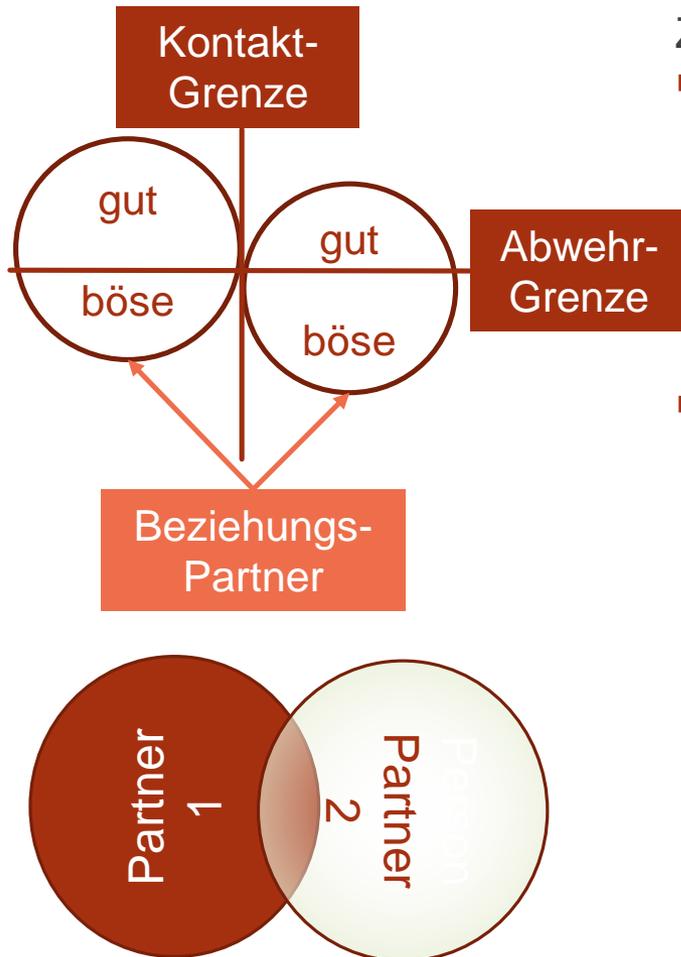
Du



Die **Entstehung spaltender Schutz- und Abwehr-Mechanismen** in der „Familien-Szene“ könnte man sich etwa so vorstellen:

- Wenn man nicht mit dem **Kind** als einem wichtigen anderen, auf seine besondere Art erlebenden Subjekt, sondern mit dem Kind als Objekt umgegangen ist, **als** wäre es **ein ausgelagertes Teil von einem selbst**, dann hat sich im gleichen Maß die **Beziehungs-Struktur „entweder du oder ich“** auf das Kind übertragen.
- So bekam das Kind in Bezug auf seine „**Lebens-Wünsche**“ von der Mutter und von dem Vater die doppelte Antwort:  
„**Ich befriedige deine Lebens-Wünsche als meine Lebens-Wünsche. Aber ich lehne deine Lebens-Wünsche ebenso ab wie meine Lebens-Wünsche, denn ich fürchte mich vor ihnen.**“
- Wegen der **gespaltenen Beziehungs-Struktur (entweder du oder ich)**, in der schon im Sinne einer intergenerativen Weitergabe die Eltern aufgewachsen sind, fürchten sie die Lebens-Wünsche des Kindes.
- **Das Kind erlebt sich in der Identifikation mit den Außenbildern und den psychischen Vorgängen in den Eltern als bedrohlich**, weshalb es versucht, die „bedrohliche“ Seite – nämlich seine wirklichen, echten, unverfälschten, vitalen Gefühle und Wünsche – abzuspalten.

# Kontakt- versus Abwehr-Grenzen



Zwischen Kontakt- und Abwehr-Grenzen besteht ein Zusammenhang.

- **Kontakt-Grenze:** Die **Ambivalenz-Spannung** und damit die Beziehungs-Spannung wird so aufgenommen, dass zwei ganze Personen (einschließlich ihrer Ambivalenz von „gut“ und „böse“) zueinander, weil sie als vollständige Personen getrennt sind, in Beziehung, in lebendigen Kontakt treten.
- **Abwehr-Grenze:** Oder das Beziehungs-Risiko ist relativ zur Spannungs-Toleranz der Beziehungs-Partner zu groß. Dann müssen diese in sich und gleichzeitig die Beziehung durch eine Abwehr-Grenze gespalten werden, die bildlich gesprochen quer durch die Beziehungs-Partner verläuft. Diese intrapsychische Spaltung – von „gut“ und „böse“ – bewirkt einerseits, dass die Anteile der Beziehungs-Partner nicht klar voneinander unterschieden sind. Sie trennt nur das gemeinsame „Oben“ vom gemeinsamen „Unten“, nicht die Partner voneinander. Andererseits sind die Partner durch die intersubjektive, die Beziehung einschränkende Norm-Bildung („Wir beide wissen genau, was „gut“ und was „böse“ ist.“) starr miteinander verbunden.

- **Die gespaltene Bedeutung (lieb/gut oder böse/schlecht) der Abwehr-Mechanismen ist ein Element des gespaltenen Systems von gestörten Menschen.**

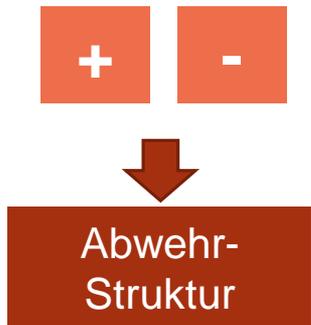
Die positive wie negative Beurteilung liegt auch „in der Entwicklung suchenden Person“ wie eine abweisende Schicht „über“ der Abwehr-Struktur.

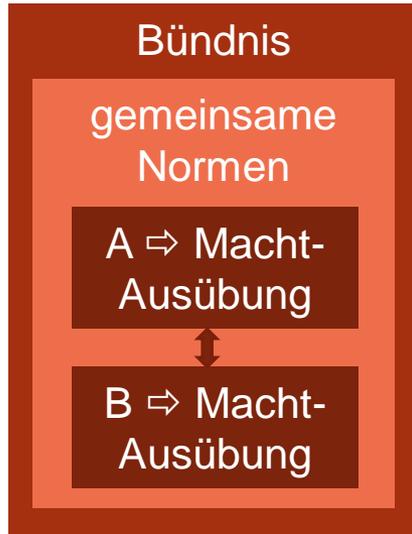
- Um Zugang zu dieser Struktur zu bekommen, ist es deshalb wichtig, immer wieder die **fixierenden Bewertungen (die Aburteilungen) von Gefühlen, Wünschen, Reaktions-Weisen wie Sympathie oder Antipathie und auch von Symptomen** im engeren Sinne **aufzulösen.**

- Der Kampf gegen das „Böse“ und „Falsche“ verstärkt und wiederholt dieses nur. **Kein Mensch kann sich verändern, wenn er nicht sein darf, wie er ist.**

- Den Veränderungs-Prozess, in dem diese starren Urteile aufgelöst werden, kann man sich so vorstellen, dass aus einer „unmöglichen“ oder als unmöglich erscheinenden Gestalt bzw. aus einer unabänderlich und sogar „gut“ erscheinenden Gestalt eine „mögliche“ und damit auch veränderbare Gestalt wird.

- Nur die **lebendige Alternative** zur Pervertierung der Wünsche in aktiven (Täter) und passiven (Opfer) Gewalt-Fantasien **als emanzipatorische Wünsche ans Leben kann hier eine Veränderung bringen.**



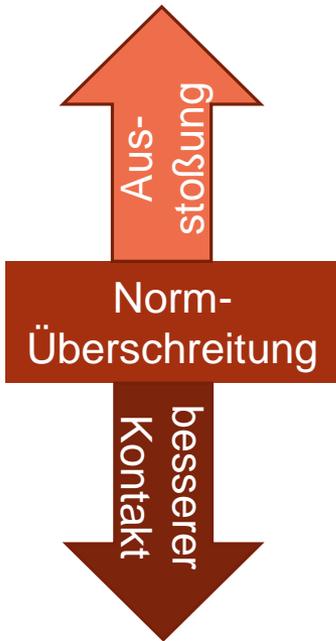


- **Beziehungs-Störungen entstehen aus Manipulation.** Manipulation und Erpressung (im weitesten Sinne) können nur wirksam werden, wenn für beide Partner gemeinsame Verhaltens-, Erlebens- oder Seins-Normen gültig sind.
- Diese **gemeinsame Norm-Bildung**, anhand derer die Manipulation in der Beziehung erfolgt, kann **als „Bündnis“ oder Kollusion** (*coludere = zusammenspielen*) bezeichnet werden. Mit „Bündnis“ oder Kollusion soll ausgedrückt werden, dass zum Zweck der äußerlichen Aufrechterhaltung der Beziehung relevante Persönlichkeits- oder Beziehungs-Anteile aus ihr ausgeschlossen werden.
- Zusammengehörigkeits-Gefühl beruht auf gemeinsamen Normen. **Normen oder Konventionen sind zunächst einmal Voraussetzung für jede Verständigung**, da ohne intersubjektiv gültige Bedeutungen (gemeinsame Sprache im verbalen und nonverbalen Bereich) keinerlei Kontakt zwischen Menschen möglich wäre.
- Als Gegenleistung für die Anerkennung der Norm einer Gemeinschaft hat man eine gewisse Garantie, nicht ausgestoßen oder ausgeliefert zu werden. So sind Normen eigentlich Verbindungen, Stricken gleich, die die Menschen aneinander binden, mit denen sie sich aber auch gegenseitig erwürgen können.



- ▶ **Beziehungseinschränkend wird Norm-Bildung erst da**, wo das Risiko der Beziehung als Chance zur differenzierenden Fortentwicklung nicht eingegangen werden kann.
- ▶ Erwürgen durch Normen entsteht dadurch, dass das Überschreiten von Normen der Bezugs-Person eines Kindes so viel Angst gemacht hat, dass sie mit „**Strangulation**“ reagieren musste – Strangulation als manipulativer Einsatz von Normen unter der Drohung, das Kind auszustoßen, wenn es die entsprechende Norm nicht erfüllt.
- ▶ Ein solcherart sozialisiertes Kind trägt diese Drohung als Angst vor Verlassenwerden und Liebes-Verlust mit sich und manipuliert sich selbst und gleichzeitig jeden Beziehungs-Partner solange in gleicher Weise, wie es ihm geschehen ist, bis es die korrigierende Erfahrung machen kann, dass die bisher verpönte Norm-Überschreitung nicht zur Ausstoßung, sondern zu besserem Kontakt führt.
- ▶ **Die Alternative zur Beziehungs-Abwehr ist der Kontakt\*** zwischen Beziehungs-Partnern.

\* Wird **Kontakt** nicht auf der Verhaltens-Ebene definiert, sondern **als Beziehungs-Erleben** verstanden – so dass er niemals **gemacht**, sondern nur **zugelassen** werden kann – dann korrespondiert er mit Abwesenheit von Manipulation in einer Beziehung.



# Gemeinsame Abwehr-Normen

Gemeinsame Abwehr-Normen können sich auf zweierlei Weise auswirken:

## Pseudo-Gemeinschaft

Zur Stabilisierung der Beziehung und zur Abwehr der Beziehungs-Angst wird ein gemeinsamer Feind außerhalb der Beziehung bekämpft

- als Person (Sünden-Bock): „Er/sie ist schuld.“
- als Institution (z. B. der Staat): „Die da oben machen alles falsch.“
- oder als Idee (gegenseitige Idealisierung): „Wir wissen viel besser als die anderen, was „richtig“ und was „falsch“ ist.“)

Die anderen sind schuld.



Du bist schuld.



## Pseudo-Feindseligkeit

Zur Stabilisierung der Beziehung und zur Abwehr der Beziehungs-Angst kann der gemeinsame Feind auch innerhalb der Beziehung durch ständiges Hin- und Herschieben von „Schuld“ (Polarisierung durch gegenseitige Schuld-Zuweisung) jeweils im Partner bekämpft werden.

In diesem Fall werden von beiden Partnern freundliche Gefühle aus der Beziehung verdrängt.

Zur Aufrechterhaltung der stereotypen Beziehungs-Form „Kampf“ werden die intraindividuellen Ambivalenz-Aufspaltungen (Dissoziationen) durch projektive Verschiebung an die Partner verteilt.

Kein Vorwurf des einen Partners würde beim anderen Schuld-Gefühle auslösen und zum Gegenangriff Anlass geben, wenn dieser nicht wegen seiner eigenen Ambivalenz-Spaltung und Personen-Abhängigkeit zur Schuld-Übernahme – zwangsweise – bereit wäre.

# Partnerschaft

- Nach dialektischem Beziehungs-Verständnis geht es in Partnerschaften im Kern um Abgrenzung und Versöhnung.
  - **Abgrenzung** ist verstanden im Sinne des Bewahrens der eigenen Autonomie, Individualität und Integrität.
  - **Versöhnung** ist verstanden im Sinne eines Sich-Entstellens auf den Partner/die Partnerin, d. h. dessen „Bedürfnisse befriedigen und dessen Welt-Sicht anerkennen“.
- Folgende Polaritäten sollten zur Versöhnung gebracht werden:

Augenblick / Spontaneität / Gegenwärtigkeit	↔	Dauer / Verlässlichkeit / Geschichtlichkeit
Verschiedenheit / Besonderheit	↔	Gleichheit / Gemeinsamkeit
Befriedigung / Bejahung / Verschmelzung	↔	Versagung / Verneinung / Abgrenzung
Stimulierung / Initiative	↔	Stabilisierung / Halt
Bindung / Nähe /	↔	Trennung / Distanz / Verneinung
Geben / Hingabe / Schenken	↔	Nehmen / Annahmen / Wünschen
Selbstbehauptung / Durchsetzung/ Bestimmen / Leading		Einordnung in ein größeres Ganzes / Anpassung / Folgen / Pacing
Autozentrierung / Selbstbezug / Selbstliebe		Heterozentrierung / Fremdbezug / Fremdliebe

- Beziehungs-Störungen beschreibt **Stierlin** mit dem Begriff der „negativen Gegenseitigkeit“, wobei es hauptsächlich um die fehlenden oder beschränkten Möglichkeiten der Konfrontation in der Partnerschaft geht.

Innerhalb der fehlenden oder beschränkten Möglichkeiten zur Kommunikation können **drei Formen der Beziehungs-Störung** unterschieden werden:

## 1. Pseudo-Gegenseitigkeit:

Die Partner sind zueinander immer nur freundlich.

Alle ärgerlichen und feindlichen Gefühle bleiben ausgeschlossen und werden auf Instanzen im Außen verlagert (projiziert).

## 2. Pseudo-Feindschaft:

Es besteht eine konstante Disharmonie.

Zärtliche und freundschaftliche Gefühle bleiben ausgeschlossen.

## 3. Aushandeln der beidseitigen Dissoziationen:

Beziehungs-Störungen bestehen grundsätzlich aus „verschobenen“ Verantwortungs-Grenzen.

Jeder Beziehungs-Partner bekämpft im anderen das, was er in sich selbst als drohendes Potenzial verspürt.

Beide Partner brauchen einander zur Aufrechterhaltung eines prekären Persönlichkeits-Gleichgewichtes.

***Es handelt sich um das Prinzip jeder Beziehungs-Störung, dass sich die Beziehungs-Partner gegenseitig zur Stabilisierung ihres eigenen psychischen Gleichgewichts verwenden.***



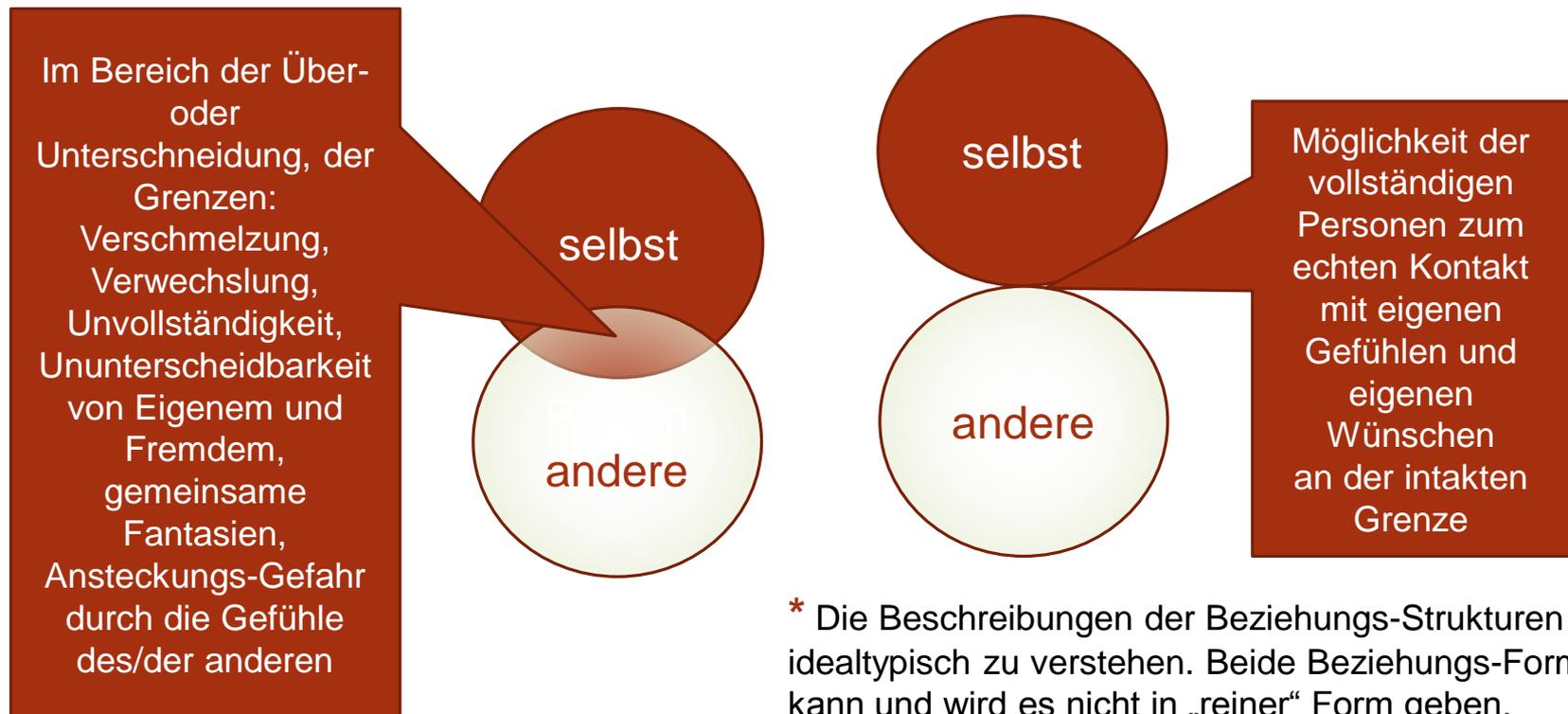
# Beziehungs-Strukturen

**„grenzenlose“ Beziehungen\*:  
Entweder-oder-Beziehungs-Modus  
Orientierung am anderen  
dualistische Beziehungs-Form**

Es geht entweder um die Gefühle und Wünsche des einen oder um die Gefühle und Wünsche des anderen.

**„Beziehung in Grenzen“\*:  
Und-Beziehungs-Modus  
Orientierung an sich selbst  
dialektische Beziehungs-Form**

Es geht um die Gefühle und Wünsche des einen und des anderen, wobei hier durchaus nicht „Harmonie“ herrschen muss.



# Integration oder Desintegration von Ja und Nein, Gut und Böse

Und-  
Beziehungen



- **Im Fall der psychischen Trennung** besteht eine Integration von Ja **und** Nein, von „Gut“ **und** „Böse“ sowohl in der intrapsychischen Struktur der Bezugs-Personen als auch in den Beziehungs-Angeboten, die von diesen (gesunden) Bezugs-Personen ausgehen, und folglich auch im Kind, das sich in einem solchen Beziehungs-System entwickelt.
- **Im Fall der psychischen Verschmelzung** handelt es sich um die Beziehungs-Struktur: Entweder Ja **oder** Nein, entweder „Gut“ **oder** „Böse“.

Was „gut“ ist – in der eigenen Person und im Gegenüber -, wird angenommen, was „schlecht“ ist, wird „ausgespuckt“.

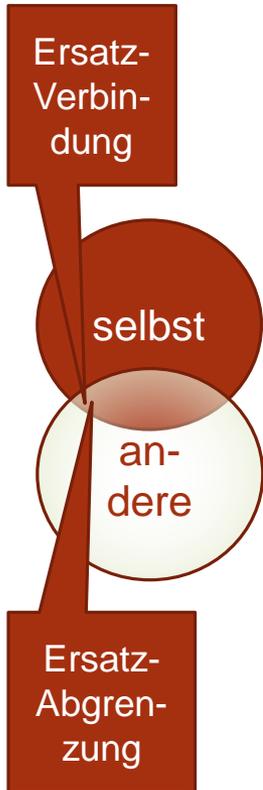
Eine Mutter, die selbst „Ersatz-Partnerin“ war und diese Beziehungs-Struktur weitervermittelt, drückt ihren Kind gegenüber zum Beispiel aus: „Was ‚gut‘ an dir ist, ist eigentlich ein Teil von mir. Was ‚schlecht‘ an dir ist, beweist, dass du eben schlecht bist.“

So kann das Kind zum „negativen Selbst“ der Mutter werden, aber aus zum „positiven Selbst“, das stellvertretend für sie „ihre“ Erfolge erringt.
- **Die Bewertung ist das Kriterium, nach dem sich Und- und Oder-Beziehungen unterscheiden.** In der Oder-Beziehung wird aufgewertet und entwertet. Ein Mensch ist dann entweder gut oder schlecht. Von zweien ist einer gut, der andere schlecht.

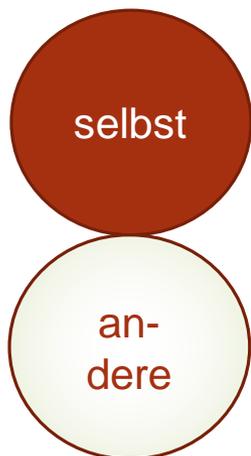
Oder-  
Beziehungen



# Illusion, Gewalt und Trauer-Arbeit



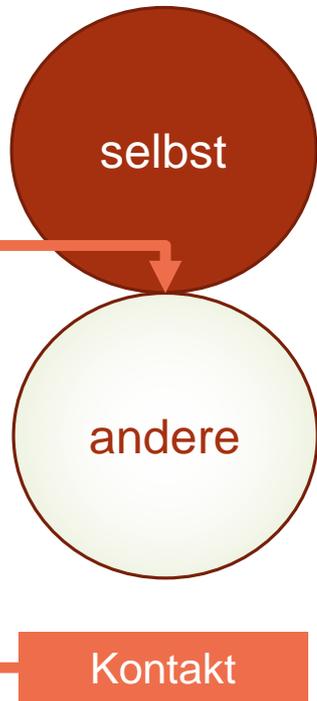
- Sowohl die **Überschreitung** als auch die **Unterschreitung der eigenen Grenzen** (beides geschieht immer gleichzeitig) haben die illusorische Funktion einer **Ersatz-Verbindung** und zugleich einer **Ersatz-Abgrenzung**. Wenn es nicht möglich ist, als voller runder Kreis an den Außengrenzen Kontakt zum anderen zu finden, wird man diesem anbieten, das eigene Territorium zu „besetzen“ und man wird gleichzeitig versuchen, ihn auf seinem Territorium zu „erreichen“.
- Das Bedürfnis nach Abgrenzung und Kontakt kann in den Phantasien der meisten Menschen nur durch gewalttätige Übergriffe befriedigt werden. Wenn sich diese Phantasien verändern sollen, ist es nötig, dass
  - der Schmerz dessen, der überrannt und vergewaltigt wird, erlebt werden kann und
  - auch die Vergeblichkeit der Kontakt-Suche „auf dem Gebiet des anderen“ erkannt wird.
- **Bei Trauer-Arbeit geht es um die Auflösung von Illusionen.** Es geht also darum, die Realität zu erkennen und anzuerkennen. Man kann aus den Verstrickungen der „Überschneidungen“ nur erlöst werden, wenn man akzeptiert: **Kontakt und Trennung kann nur an den „Außengrenzen“, also unter Berücksichtigung der Grenzen beider Partner, entstehen.** Trauer-Arbeit ist auch erforderlich, damit eine Rat suchende Person erkennen kann, dass nur sie selbst für die Beachtung ihrer Gefühle und für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse sorgen kann.



# Und-Beziehungs-Modus (u)

- Beziehungs-Struktur der psychischen Trennung
- Klares Ja und klares Nein
- Motor für Veränderungen
- Freiheit in heilsamen Beziehungen
- Heilungs-Kreativität

# Beziehungs-Struktur der psychischen Trennung



- **Jeder Mensch hat ein emanzipatorisches Interesse daran**, in sich selbst „voll und lebendig“, **abgegrenzt und in „Außenkontakt“ mit seinen Beziehungs-Partnern zu leben** – so versteckt und unterdrückt dieser Wunsch auch sein mag.
- Die Alternative zu diesem Entweder-Oder in Bezug auf die Gefühle und Wünsche des anderen ist in der Beziehungs-Struktur der psychischen Trennung zu finden.  
Hier bestünde im Prinzip – in der Realität unserer Beziehungen ist das selten vollständig möglich – **ein Kontakt „an der Grenze“, zwischen den Gefühlen und Wünschen des einen und denen des anderen.**
- **Die Bedingung für ein gutes Zusammenleben bestünde** nicht in der Unterordnung des einen unter den anderen und umgekehrt, sondern **in einer Nebenordnung.**
- Die Beziehungs-Partner können sich voneinander unterscheiden (z. B. „Wissen“ sie in ihren Phantasien, wer der Mann und wer der Sohn der Frau bzw. der Mutter ist.).  
**Deshalb hat jeder auch seinen Lebens-Raum im Kontakt zum anderen** (und auch in befriedigendem Kontakt zu Dritten, im Beispiel zur Frau bzw. Mutter).
- Mit diesem Bild ist nicht der Zustand konfliktfreier Harmonie gemeint.  
**Der Beziehung-Modus „und“ bringt vielmehr die Möglichkeit mit sich, Konflikte als Konflikte** (und nicht als Kriege) **auszutragen.**



# Klares Ja und klares Nein



- Ja und nein entsprechend der **eigenen** Gefühls-Lage und den **eigenen** Bedürfnissen **in der Beziehung zu dem oder den anderen** wäre möglich.

***Man kann wirklich ja sagen, weil man auch wirklich nein sagen könnte und umgekehrt.***

- Ein **wirkliches Ja zum anderen**, in dem jeder von beiden frei ist, **kann nur im Respekt vor den eigenen Grenzen und vor den Grenzen des anderen bestehen.**

Dieser Respekt setzt voraus, dass man ja sagt zur eigenen Begrenztheit und damit zu einem eventuell konflikthafteren und riskanteren Kontakt zu anderen Menschen.

- ***Es müsste dann auch die Paradies-Fantasie von der vollständigen Verschmelzung, der bedingungslosen Liebe aufgegeben werden***, in der die Grenzenlosigkeit idealisiert wird und man sich einen befriedigenden Kontakt nur im „grenzenlosen Ja zum anderen“ (Uterus- und Säuglings-Fantasie) vorstellen kann.
- Der Veränderungs-Wunsch in der Entwicklung suchenden Person als ***Wunsch, die unbewusste Einverständnis-Erklärung mit den Beziehungs-Strukturen der frühen Bezugs-Personen zu kündigen***, ist der einzige „Motor“ für die Veränderung psychischer Strukturen.



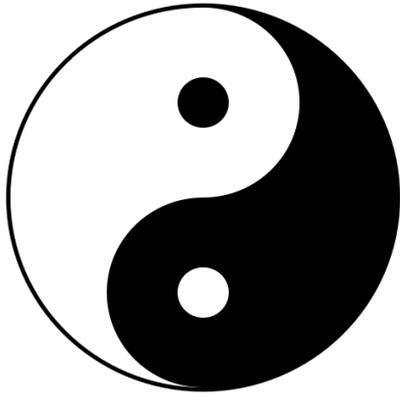
# Motor für Veränderungen

- ***Will man eine emanzipatorische Veränderung bei sich und bei anderen Menschen unterstützen, muss man sich (wieder) vorstellen können, welchen Zustand der Beziehung man wirklich möchte (Attraktor).***
- Die Aufmerksamkeit auf Unmöglichkeiten und „Fehler“ der Beteiligten zu richten, bringt keine Veränderung der Grundstruktur der Grenzenlosigkeit mit sich, auch wenn die gefundenen „Fehler“ aus einer bestimmten Perspektive durchaus vorhanden sind. ***Da die Suche nach Fehlern beim anderen ein Element der Grenzenlosigkeit ist, kann auf diese Weise das bestehende System nicht in Frage gestellt werden.***
- Eine wirkliche Infragestellung dieses Systems und damit ***eine grundsätzliche strukturelle Veränderung der Pathologie (des Leidens) der beteiligten Personen ist nur möglich, wenn die beiseite geschobenen (unbewusst gewordenen) Wünsche und Ängste wieder auftauchen und ihren Platz in den Beziehungs-Fantasien aller Beteiligten wieder einnehmen.***
- Jede emanzipatorische Veränderung muss von den Wünschen nach Befreiung aus der Gefangenschaft in den schmerzlichen Beziehungs-Strukturen ausgehen. ***Denn kein Mensch verändert etwas in seinem Leben, wenn er in der Veränderung keinen Vorteil für sich sehen kann.***
- Der Wunsch, ***seinen eigenen Platz als vollständige Person*** in der Paar-Beziehung oder in der Familie einzunehmen, kann ein tragendes Element in einem heilsamen Veränderungs-Prozess sein.

# Freiheit in heilsamen Beziehungen

- ▶ Eine positive Definition von Freiheit, die Voraussetzung für lebendigen Kontakt in Beziehungen ist, würde heißen:  
***Jeder Beziehungs-Partner kann sich unabhängig vom anderen bewegen, wobei diese Bewegung in voller Bezogenheit geschieht, d. h. der Beziehungs-Partner nimmt alle Konsequenzen, die seine Bewegung auf die Beziehung hat, auf sich.***  
Freiheit, die nicht Bezogenheit bedeutet, kann nur ein idealistisches Postulat sein.
- ▶ ***Damit sich Menschen frei, also ohne inneren und äußeren Zwang, aufeinander beziehen können und ein lebendiger Kontakt zwischen ihnen möglich wird,***
  - ▶ müssen die ***Konflikt-Anteile*** (Ängste und Erwartungen) der Partner auf der Beziehungsebene ***getrennt*** werden. („Das ist dein Anteil an dem Konflikt und deine Art zu erleben. Das ist im Unterschied zu dir mein Anteil an dem Konflikt und meine besondere Art zu erleben.“) (***Rücknahme der Ambivalenz-Spaltung***)
  - ▶ muss die ***Ambivalenz-Spannung*** wieder von jedem Partner getragen werden können („Ich stehe zu meinen inneren Ambivalenzen und Widersprüchen.“), also die eigene Abwehr gegen die eine Seite der Ambivalenz aufgelöst werden.
- ▶ ***Der Ausweg aus der Beziehungs-Falle wechselseitiger psychischer Abhängigkeit besteht nicht in der Flucht aus der Beziehung, sondern in der Flucht aus der Beziehungs-Falle.***  
Wenn die – eigene oder die fremde – Falle Abhängigkeit oder Spaltung bedeutet, dann ist ihr nur durch Autonomie und Zulassen der Beziehungs-Spannung, also durch die Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und eine relativierende Umformung der Norm-Strukturen beider Partner zu entkommen.  
***Der Ausweg aus der Beziehungs-Falle besteht in der Beziehungs-Aufnahme.***

# Heilungs-Kreativität



- ***Kreativität ist Ausdruck intrapsychischer Spannungs-Toleranz und Gestaltung-Fähigkeit.***
- Die künstlerische und heilsame Haltung besteht in der Annahme und Aufnahme von Ambivalenz-Spannung in einer relativ unabgewehrten Beziehung.
- Kreative Veränderung ist tatsächlich, wie bei einem Umkristallisierungs-Prozess, nur unter Druck möglich. Dieser Druck muss aber nicht außen, z. B. durch schwer erträgliche „Double-Bind-Situationen“ gesetzt oder aufrechterhalten werden. Er entsteht durch die eigene innere Spannung, sobald man ihr nicht mehr ausweicht.
- Diese Spannung entsteht, wenn man aus der Entdialektisierung der Existenz durch eine Haltung des Entweder-Oder aussteigt und für sich zu einer Haltung des Und findet, z. B. ängstlich und mutig.



# Entweder-oder-Beziehungs-Modus (eo)

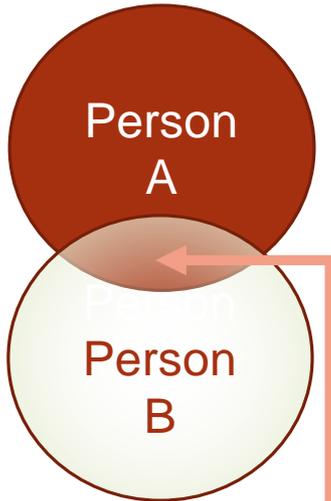
- Die „grenzenlose“ Beziehung
- Beispiel: Liebes-Gefühle
- Ängste in der „grenzenlosen“ Beziehungs-Struktur
- Abwehr und projektive Identifikation
- Schuld-Zuweisung und Fehler-Suche
- Kontaktlosigkeit und Missbrauch
- Grenz-Überschreitung: Gewalt und Missbrauch
- Wiederholungs- (Reinszenierungs-) Tendenzen
- Ungetrenntheit
- Orientierung am anderen (Heterozentrierung)
- Hintergrund für Heterozentrierung
- Autozentrierung ist nicht Egoismus
- Ja und nein, Altruismus und Egoismus
- Lieber unverantwortliches Opfer als verantwortlicher Täter sein
- Fantasien zur „grenzenlosen“ Beziehung: depressiv und narzisstisch
- Fantasien zur „grenzenlosen“ Beziehung: Idealisierung und Bündnisbildung
- Abhängigkeit versus Autonomie

# Die „grenzenlose“ Beziehung

- **Zerstörte der zerstörende Beziehungs-Strukturen kann man versinnbildlichen durch zwei (oder mehr) übereinander liegende Kreise, die sich mehr oder weniger überdecken.**

Das Bild macht deutlich, dass an den Stellen der „Überschneidung“ nicht klar ist, welche Teile zu welchem Beziehungs-Partner gehören.

- Die Grenzen zwischen ihnen sind unklar. Sie gehen nicht miteinander um wie zwei psychisch getrennte Wesen, sondern behandeln sich gegenseitig so, als wären sie Teile voneinander. Ängste, Wünsche und Phantasien von Überlegenheit und Unterlegenheit wandern zwischen ihnen hin und her. Sprachlosigkeit, Macht-Kämpfe, Entwertung, Gewalt, Missbrauch etc. sind die Folgen der psychischen Ungetrenntheit.
- Man kämpft darum,
  - wer von den beiden „richtig“ ist,
  - wer „schuld“ ist,
  - wer Gedanken und Bedürfnisse des anderen (schon wieder nicht) erraten hat.
- Im Bereich der Überschneidung geht es um die Fragen:
  - Wer ist wer?
  - Wer ist hier alles?
  - Wer ist hier nichts?
- Entweder die eine oder der andere darf leben, groß sein, wird geliebt, ist abhängig, ist autonom, ist erfolgreich etc.
- Es gilt die Regel: **Was nicht voneinander unterschieden werden kann, schließt sich gegenseitig aus.**



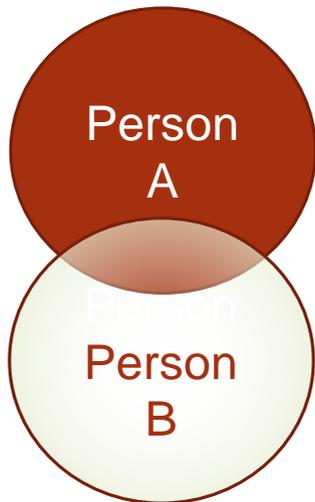
Entweder du  
oder ich

# Beispiel: Liebes-Gefühle

Ambivalenz-  
Spaltung



Doppel-  
bindung



- Beide Partner wagen es nicht, ihr Selbst-Gefühl daran zu orientieren, welche Gefühle, eventuell Liebes-Gefühle, sie für den andern haben, weil ihre Liebes-Gefühle den Eltern gegenüber von diesen nicht auf- und angenommen werden konnten.
- So haben sie die Gefühle – je nach Abwehr-Mechanismus – als „unwichtig“, „zu anspruchsvoll“ oder „irreal“ intrapsychisch abgespalten und erwarten jetzt ersatzweise die Liebes-Gefühle und entsprechende „Beweise“ vom jeweils anderen.
- An diesem Beispiel kann man sehen, wie die in der interpsychischen Szene entstandene intrapsychische **Ambivalenz-Spaltung** („Ich liebe dich, aber das macht dir Angst. Also macht es mir auch Angst, und ich unterdrücke dieses Gefühl.“) **zur Doppelbindung führt** („Du sollst mich lieben. Aber wenn du das tust, glaube ich es nicht, denn es würde mir Angst machen.“) und beides – bildlich ausgedrückt – im Bereich der „Überschneidung“ stattfindet, in dem die Gefühle des/der einen von den Gefühlen des/der anderen nicht unterschieden werden können.
- Wegen der **Austauschbarkeit der Gefühle** entsteht hier oft auch eine **Austauschbarkeit der Personen**, denn der oder die andere wird nur dazu gebraucht, um die eigenen fehlenden Gefühle zu ersetzen, was er oder sie aber nicht wirklich leisten kann, denn der Mangel an Liebes-Gefühlen ist mit der Eltern-Kleinkind-Situation verkoppelt.

# Ängste in der grenzenlosen Beziehungs-Struktur

Zwei Ängste sind für die „grenzenlose“ Beziehungs-Struktur, also bei psychischen „Überschneidungen“ charakteristisch:

## **Angst vor dem Vereinnahmt-Werden**

vor dem Untergang der eigenen Person in der Verschmelzung  
(basierend auf dem ***Wunsch nach Selbstständigkeit und Freiheit***)

## **Angst vor dem Ausgestoßen-Werden**

vor dem Verlust der Gemeinschaft und der daraus folgenden Einsamkeit  
(basierend auf dem ***Wunsch nach Zugehörigkeit und Geborgenheit***)

- Die beiden Bedrohungen sind regelmäßig miteinander gekoppelt:  
„Wenn du nicht so bist oder so sein willst, wie ich (dich haben will), wirst du aus der Gemeinschaft mit mir/uns ausgestoßen.“
- Zumeist wird nur eine der beiden Bedrohungen bewusst erlebt, weshalb der so Bedrohte häufig reagiert
  - entweder mit **Anklammerung** (auf selektiv erlebte **Ausstoßung**)
  - oder mit **Distanzierung und Flucht** (auf selektiv erlebte **Vereinnahmung**).
- Im Zusammenspiel einer destruktiven Paar-Beziehung ist häufig zu erkennen, dass der/die eine dann die Angst vor Vereinnahmung erlebt, wenn der/die andere unter der Angst vor dem Verlassen-Werden leidet.
- Dass dieses „Spiel“ einen **Austausch von Wünschen und Ängsten** darstellt, wird häufig erst bewusst, wenn man sich wieder zusammensetzen kann und das eigene Verhalten auf die eigenen Gefühle zurückführen kann, nicht mehr nur auf das Verhalten des anderen.

# Abwehr und projektive Identifikationen

- **Die sozialen Abwehr-Mechanismen gegen die Gefahr des Ausgestoßen- oder Verschlungen-Werdens bestehen in Bündnis-Bildungen**, d. h. in der Vermeidung von Konflikten durch Allianzen gegen Dritte. Zwei oder mehr Personen schließen sich zusammen gegen eine oder mehrere andere Personen, denen sie „falsches“ oder „böses“ Verhalten vorwerfen.
- **Durch vielfältige Projektive Identifikationen werden Angst- und Wunsch-Anteile zwischen den Personen hin und her verschoben.**

Sowohl der „Freund“ als auch der „Feind“ werden im gewissen Sinne „vergewaltigt“:

  - Der „Freund“ darf keine „bösen“ Anteile haben.
  - Der „Feind“ darf keine „guten“ Anteile haben.

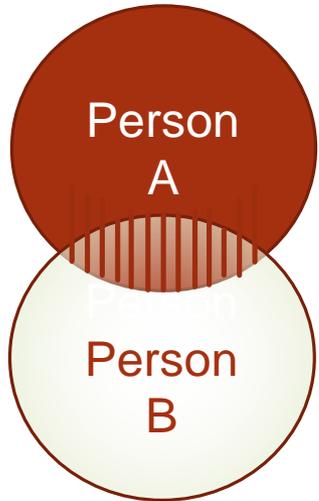
**Diese Spaltung in „gut“ und „böse“ ergibt** in mehr oder minder starkem Maße die **(Pseudo-) Stabilität** jeder zwischenmenschlichen Beziehung.
- **Ohne die Infragestellung dieser Abwehr-Strukturen ist aber keine Veränderung in Richtung auf mehr Lebendigkeit und Zufriedenheit zu erreichen.**

Also müssen Entwicklungs-Begleitende schrittweise versuchen, die auch ihm angebotenen Bündnisse in Frage zu stellen, indem sie diese Bündnisse bewusst machen und die darin abgewehrten Ängste und Wünschen akzeptierend aufdecken. Entwicklungs-Begleitende verzichten damit auf (Pseudo-) Sicherheit, auf ein angebotenes soziales Sucht-Mittel, und riskieren, dass sich die dadurch auftretende Verunsicherung in Feindseligkeit und Entwertung gegen sie verwandelt. In einer vertrauensvollen und lebendigen Beziehung ist diese Gefahr sehr viel geringer als in einer „ungepflegten“ Beziehung.

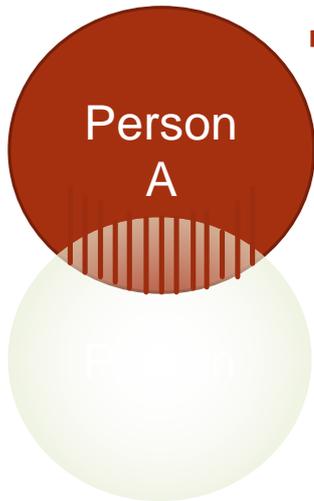
# Schuld-Zuweisung und Fehler-Suche

- ▶ **Schuld-, Verantwortungs- und Fehler-Zuweisungen fixieren den Status quo.**  
Ihre Auflösung wird erleichtert durch den identifikatorischen Wechsel zwischen Täter- und Opfer-Positionen in den sich überschneidenden Gewalt-Szenen.  
Dabei geht es nicht um die Ent-Schuldung oder Entschuldigung von Tätern, also um ein Parteinahme für den Täter, sondern um eine Reintegration des „Bösen“ im Opfer in Form von Personen und in Form von Verhaltens-Weisen.  
Ein guter Weg in diese Richtung ist, dass man beginnt, nach eigenen Gefühlen und dahinter liegenden Bedürfnissen anstelle nach Tätern oder „falschen“ Verhaltens-Weisen zu suchen. Fixierung auf Feind-Positionen beruht immer auf Verdrängung von Gefühlen.
- ▶ Die Suche nach dem Fehler oder nach dem Schuldigen ist ein Mechanismus, der bei vielen Menschen fast automatisch in Gang gesetzt wird, wenn ihr labiles psychisches Gleichgewicht gestört, ihr Selbst-Wert angekratzt wird.
- ▶ Zumeist halten wir die Fehler-Suche für den effektivsten Weg, in Zukunft „Unfälle“ und Schmerzen zu vermeiden. Es ist aber ein Irrtum, davon auszugehen, dass zwischenmenschliche Beziehungen wie das Leben überhaupt (nur) strategisch zu meistern sind.
  - ▶ Ein Kind, das für seine Schmerzen beschimpft wird („Du bist selbst schuld. Hättest du doch besser aufgepasst.“), tendiert dazu, denselben „Unfall“ (unbewusst) wieder zu produzieren.
  - ▶ Ein Kind, dessen Schmerzen an- und aufgenommen werden (Trauer-Arbeit und Trost), kann in diesem Angenommen-Werden so viel psychische Kraft sammeln, dass es in Zukunft besser für sich sorgen kann.

# Kontaktlosigkeit und Missbrauch



- In der **Überschneidung** sieht man deutlich, dass hier **kein Kontakt an den „Außengrenzen“ der Personen** zustande kommen kann.
- Jede Annäherung wird automatisch zum aktiven und passiven Übergriff. **So stellt sich das Prinzip des Missbrauchs und der Funktionalisierung zwischen zwei Menschen als Ausdruck fehlender oder schwacher Ich- und Personen-Grenzen bei beiden Partnern heraus.**
- Da solche unsicheren Ich-Grenzen und die in der Überschneidung dominanten gegenläufigen Beziehungs-Strukturen „ansteckend“ sind, ist die Untersuchung der Ansteckungs-Gefahr und der Bereitschaft, sich anstecken zu lassen, für Entwicklungs-Begleitende eine wichtige vorbeugende oder auch „heilende“ Maßnahme.



- Die **Entstehung solcher Bereitschaften zum aktiven und passiven Missbrauch** (im weitesten Sinn) kann szenisch verstanden werden:
  - Man sieht die „Einbruch-Stelle“, an der die Bezugs-Personen aufgrund ihrer doppelbindenden Beziehungs-Struktur die Personen-Grenzen des Kindes verletzt haben.
  - Jeder psychisch geschädigte Mensch – man könnte ebenso gut sagen: jeder Mensch – trägt in unterschiedlichem Maß die Spuren frühkindlicher „Vergewaltigungen“ in sich.
  - Da er sich mit der Opfer-Rolle und mit der Täter-Rolle dieser Szene identifiziert, ist er **gleichzeitig immer potenzielles Opfer und potenzieller Täter** (wegen der Identifikation mit dem Aggressor) von (psychischer) Gewalt.

# Grenz-Überschreitung: Gewalt und Missbrauch

- **Die Grenz-Überschreitung ist die Grundform jeder verbalen und nonverbalen Gewalt auf der Ebene der Beziehungen.**

Menschen, deren Grenzen in ihrem bisherigen Leben, vor allem in der Kindheit, ständig überschritten wurden, neigen dazu, diese Beziehungs-Strukturen in ihren späteren Beziehungen zu wiederholen, und zwar als Opfer und auch als Täter. Beide Rollen haben sich ihnen eingepägt. Zu beiden Rollen haben sie innerlich ja gesagt, da sie ja sagen mussten, um psychosozial zu „überleben“.

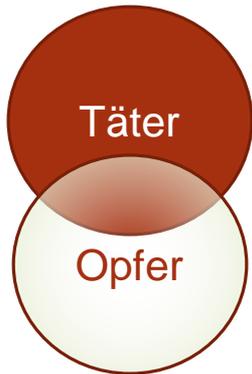
- **Täter:** Da der andere sowieso nur ein Teil des einen ist, kann er wie selbstverständlich den Bedürfnissen des einen entsprechend missbraucht werden.

- **Opfer:** Diese Person lässt sich missbrauchen, denn sie fühlt in und mit ihrem Beziehungs-Partner und hat dadurch keine Kraft, dem Missbrauch zu widerstehen. Im Gegenteil: Die Verschmelzung der beiden Personen wirkt sich so aus, dass die missbrauchte Person in diesem Verhalten Vorteile für sich selbst sieht – und sei es nur in dem Gefühl, gebraucht zu werden.

- **Alternativen dazu können nur gefunden werden, wenn der Schmerz über den aktiven (Täter) und passiven (Opfer) Übergriff wieder oder erstmals erlebt werden kann.**

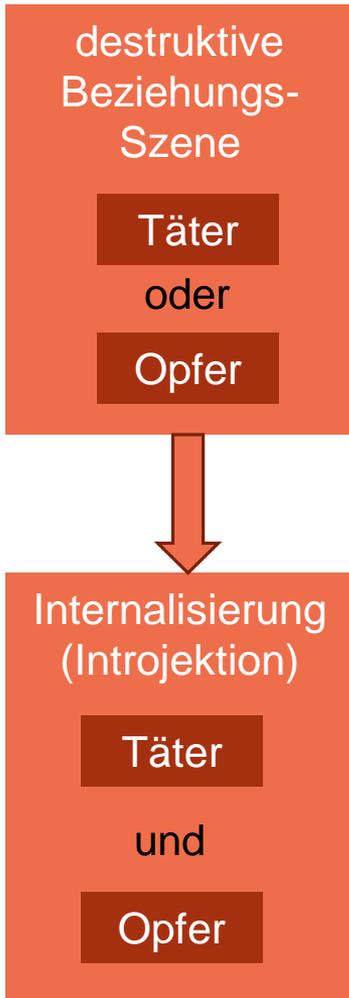
- Wenn Außengrenzen unsicher sind, muss man an den Grenzen (in der Übertragung während der Entwicklungs-Begleitung) arbeiten, um die Unterscheidbarkeit von innen und außen zu fördern.

**Man muss lernen zu „spüren“, wenn man Grenzen anderer übertritt oder wenn die eigenen Grenzen von anderen übertreten werden.**



# Wiederholungs- (Reinszenierungs-) Tendenzen

*Jeder Mensch tendiert dazu, die destruktiven Beziehungs-Szenen, die er in seinem bisherigen Leben im Zustand ohnmächtigen Ausgeliefert-Seins erlebt hat, als Opfer oder als Täter zu wiederholen.*



Wiederholt er sie als **Täter**, dann versucht er im Zustand der Verunsicherung dem anderen Angst einzujagen. Erst wenn der Täter sicher ist, dass diesmal der andere die Angst erlebt, fühlt er sich befreit und kann in sich Gefühle der Gewalt-Lust spüren, die der damalige Täter oder die damalige Täterin ihm gegenüber hatte.

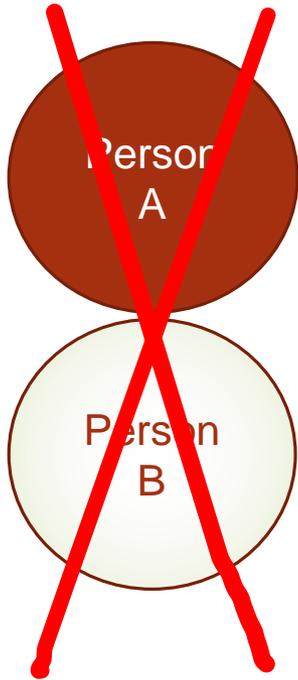
Auch die Wiederholung der destruktiven Szenen in der Rolle des **Opfers** geht mit dem Austausch von Ängsten und Wünschen zwischen den Personen einher.

Das innere Einverständnis mit der Gewalt und die Identifikation mit den Gefühlen der Gewalt-Lust des Täters lassen es in solchen Fällen für das Opfer als „selbstverständlich“ erscheinen, dass es wieder zum Opfer wird.

Es fühlt nicht bei sich selbst. Es fühlt nicht seinen eigenen schmerzlichen Gefühle und schützt sich deswegen gegen die Gewalt, sondern es wird seiner Funktion als Opfer in Beziehungen gerecht.

Das Opfer verschafft dem Täter wie „selbstverständlich“ die Ersatz-Befriedigung und die kurzfristige Befreiung von der Angst, indem, es diese Angst und die Schmerzen wieder und wieder auf sich nimmt.

# Ungetrenntheit



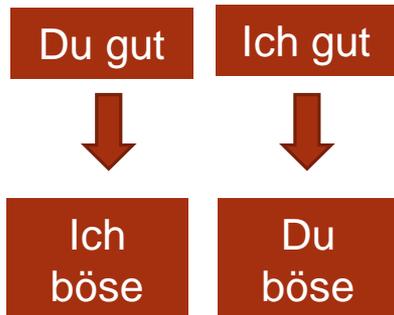
- Ungetrenntheit wirkt sich so aus, dass keiner von beiden sich selbst als getrennt vom anderen und gleichzeitig den anderen als getrennt von sich erleben kann.
- Beide Personen bilden gemeinsam eine Szene, in der sich ein Vorgang mit verteilten Rollen abspielt.

Der eine hat die Lust.

Der andere hat die Angst.

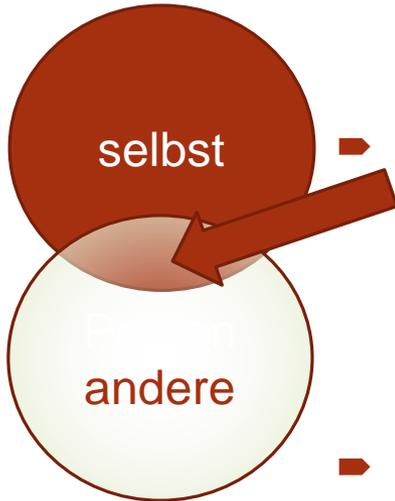
Gleichzeitig haben beide beides.

- In **Kampf-Situationen** – und das heißt **bei Verunsicherung** – erlebt jeder den anderen als böswillig, sich selbst als „Opfer“ des anderen.
- Durch die fantasierte Halbierung der Szenen und die daraus folgende Rollen-Verteilung in gut und böse, stark und schwach, Sieger und Verlierer, Fordernder und Verweigerer, Täter und Opfer ist eine Verzerrung der Wahrnehmung eingetreten.



- Die Entweder-Oder-Struktur der Beziehung bringt es mit sich, dass automatisch der eine „gut“ ist, wenn der andere „böse“ ist.
- Die Fragen: „**Wer ist richtig? Wer ist falsch?**“ werden als Ausdruck von Verunsicherung verstanden.  
An die Stelle dieser normativen Fragen treten relationale Fragen, durch die Menschen in Beziehung treten können: „**Wer bist du? Wer bin ich?**“

# Orientierung am anderen (Heterozentrierung)



- Die Ununterscheidbarkeit, die wir alle mehr oder weniger von unseren frühen Bezugs-Personen „lernen“, bringt es mit sich, dass wir – in unterschiedlichem Maß, aber prinzipiell doch alle – häufig **Gefühle, Wünsche und Fantasien unserer Beziehungs-Partner mit den eigenen Gefühlen, Wünschen und Fantasien verwechseln.**
- Im Bereich der „Überschneidung“ ist innen und außen schwer zu unterscheiden.  
So kann es leicht geschehen, dass man sich in bestimmten Situationen der Verunsicherung oder auch relativ konstant in seinem Verhalten nicht an den eigenen Gefühlen, Wünschen und Ängsten orientiert, sondern an denen des Beziehungs-Partners.
- Unbewusst oder auch ganz bewusst ist es dann wichtiger, dass der andere oder die andere zufrieden ist als dass man sich selbst wohlfühlt. Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse werden oft nicht mehr gespürt. Die Bedingungen für das Wohlbefinden des oder der anderen werden zum Soll für die eigene Lebens-Berechtigung.

## **Autozentrierung (Selbsteinfühlung):**

- „Was fühle ich und was will ich deswegen tun?“
- „Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich?“
- „Welche Wünsche habe ich an dich?“
- „Welche Gefühle habe ich dir gegenüber?“
- „Was darf und kann ich tun, dass es mir gut geht?“

## **Heterozentrierung (Fremdeinfühlung):**

- „Was fühlst du und was soll ich deswegen tun?“
- „Was muss ich tun, dass du Liebes-Gefühle mir gegenüber empfindest?“
- „Welche Wünsche hast du an mich?“
- „Welche Gefühle hast du mir gegenüber?“
- „Was kann ich tun, dass es dir gut geht?“

# Hintergrund für Heterozentrierung

Ich habe (als Kind) Gefühle und Bedürfnisse gegenüber meinen Bezugs-Personen

Diese Gefühle und Bedürfnisse werden von den Bezugs-Personen als unerträglich erlebt

Was für meine Bezugs-Personen, die ich so sehr brauche, unerträglich ist, muss schlecht sein. Ich muss schlecht sein.

In mir ist etwas grundsätzlich Schlechtes

Das muss ich vor mir und anderen verstecken durch

Unterwürfigkeit

Gewalttätigkeit

Das muss ich durch „Richtig-Sein“, für andere und Übereinstimmung kompensieren

- **Die zentrale Beziehungs-Fantasie von Menschen mit einer durchgängigen Orientierung am anderen**, also mit Heterozentrierung, **ist von der Vorstellung geprägt, dass in ihnen etwas grundsätzlich Schlechtes ist**, das sie auf jeden Fall verstecken und durch „Richtig-Sein“ (für den anderen) kompensieren müssen.
- Dieses im eigenen Ich vermutete „Schlechte“, das durch gewalttätiges Verhalten oder durch sehnsüchtige Unterwürfigkeit zu verbergen gesucht wird, waren ursprünglich die eigenen Gefühle und Wünsche/Bedürfnisse, die von den frühen Bezugs-Personen als unerträglich erlebt wurden.
- In zwangsläufiger Übereinstimmung mit der Bezugs-Person (Orientierung am anderen) wurden diese Gefühle und Wünsche in der eigenen unbewussten Beziehungs-Fantasie „verdammt“.

# Autozentrierung ist nicht Egoismus

Hetero-  
zentrierung



Altruismus

richtig

Altruismus

falsch

falsch

Egoismus

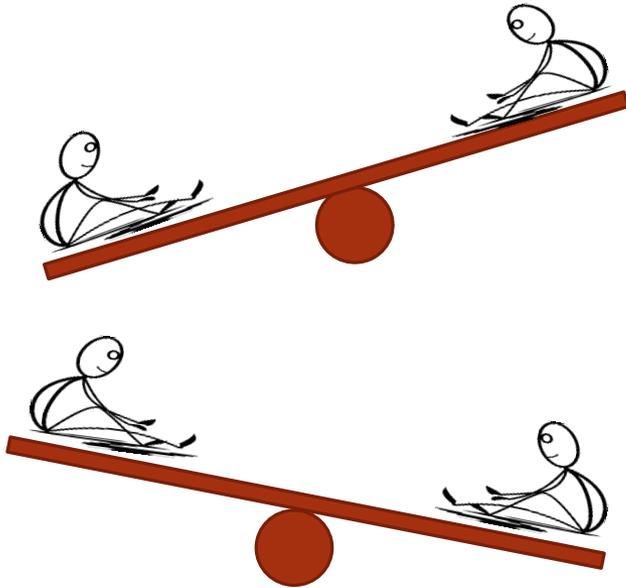
richtig

selbst

andere

- Die **Heterozentrierung**, also die Orientierung am anderen, ist unbedingt zu unterscheiden von dem Wunsch, für den anderen zu sorgen, also altruistische Handlungen durchzuführen.
- Der Wunsch, für einen anderen Menschen zu sorgen, kann nur in einer psychisch getrennten Beziehung wirklich zum Tragen kommen, wenn nämlich dieser Wunsch als eigener Wunsch erkannt wird** und deswegen der Wunsch des anderen, versorgt zu werden, nicht als Befehl oder Übergriff erlebt werden muss, dem man sich unterwirft oder dem man sich widersetzt.
- Geschieht diese Unterscheidung nicht, dann kippt nur die Perspektive zwischen „richtigem“ und „falschem“ Verhalten. **Egoismus** erscheint nun als „richtig“. **Altruismus** erscheint nun als „falsch“.
- Ohne die Möglichkeit, **dialektisch** zu **denkfühlen (Und-Modus)** – und bei subjektiv erlebter Bedrohung geht diese Möglichkeit leicht verloren –, verfällt man immer wieder in einseitige Sicht-Weisen, die dem Kampf ums „Gut-Sein“ entsprechen.
- Da die Frage, ob man „gut“ oder „böse“ ist, nur in der Sicht „von außen“, also vom anderen beantwortet werden kann, ist sie automatisch mit der „Orientierung am anderen“ verbunden.**

# Ja und nein, Altruismus und Egoismus



Altruismus  
gut  
du  
ja  
wertvoll  
richtig



Egoismus  
böse  
ich  
nein  
unwert  
falsch

- Die ***Idealisierung der Abgrenzung durch Nein-Sagen*** ist nur die Umkehrung der (unbewussten) ***Idealisierung der Beziehung durch Ja-Sagen***.  
In beiden Fällen besteht die Orientierung am anderen, besteht die Beziehungs-Struktur des Entweder-Oder:  
„Entweder ich sage ja zu dem, was du fühlst und willst, oder ich sage nein dazu.“
- ***Eine dialektische Lösung, nämlich das Und zwischen beiden Personen oder Personen-Gruppen, das Und zwischen ähnlichen und unähnlichen Gefühlen und Wünschen beider Seiten*** ist nicht möglich.
- Es wird deutlich, wie sehr sich die Gegensätze gleichen und dass eine grundsätzliche Änderung solcher Beziehungs-Strukturen nur möglich ist, wenn man versucht, auf die Vorteile des Kipp-Phänomens zwischen gut und böse, ich und du, ja und nein, wertvoll und unwert, richtig und falsch zu verzichten.

# Lieber unverantwortliches Opfer als verantwortlicher Täter sein

Opfer  
=  
gut

Täter  
=  
böse

Übernahme  
der  
Verantwortung  
=  
zu  
vermeidende  
Täterschaft

- Wie jedes Kind versucht, „gut“ zu sein, indem es sich auf die Gefühle und Bedürfnisse seiner Umgebung einstellt. So kämpft auch der Erwachsene in einer grenzüberschreitenden Beziehungs-Situation immer noch automatisch darum, ***in den Augen des oder der anderen nicht der (Übel-) Täter, sondern dann doch lieber das Opfer zu sein.***
- Weil der Täter in der gemeinsamen Fantasie keinen Platz in der Gemeinschaft hat, wird viel geopfert, um nicht Täter zu sein:

  1. Einerseits opfert man die Orientierung an den eigenen Gefühlen und Wünschen.
  2. Andererseits opfert man die Chance, sich mit dem Beziehungspartner zu verständigen. Man orientiert sich an ihm und wirft ihm im Konflikt-Fall diese Orientierung vor: „**Ich muss mich ja so ... verhalten, weil du sonst ...**“
- Die ***Übernahme der Verantwortung*** für das eigene Verhalten „**Ich verhalte mich so, weil ich diese ... Gefühle habe**“ **wird** im Kampf um das Opfer-Sein, das Unschuldig-Sein oder das Reaktiv-Sein („**Ich musste so reagieren, weil du...**“) als angreifbare „Stellung“, ***als in jedem Fall zu vermeidende Täterschaft erlebt.***

# Fantasien zur „grenzenlosen“ Beziehung: depressiv und narzisstisch

Die Orientierung am anderen prägt sich in zwei scheinbar unterschiedlichen Beziehung-Fantasien aus, die viel miteinander zu tun haben. Die eine ist die Rückseite der anderen.

## Die **depressive Variante** (auch: weiblicher Narzissmus)

dieser Beziehungs-Fantasie orientiert sich an den Fragen:

- „Bin ich richtig?“
- „Bin ich so, wie du mich haben willst?“
- „Fühlst du dich so wohl mit mir?“

Diese Variante folgt der Fantasie, dass man den anderen nicht beunruhigen und frustrieren darf, wenn man selbst eine Lebens-Berechtigung in seiner Nähe haben will.

## Die **narzisstische Variante** (auch: männlicher Narzissmus)

dieser Beziehungs-Fantasie dreht sich um die Fragen:

- „Bin ich schön?“
- „Bin ich großartig?“
- „Bewunderst du mich?“

Diese Variante geht von der Vorannahme aus, dass nur der geliebt und gebraucht wird, der durch seine eigene Großartigkeit dem anderen das Gefühl gibt, an dieser Großartigkeit in irgendeiner Weise teilhaben zu können.

***Größen- und Kleinheits-Fantasien kommen immer nur gemeinsam vor, denn sie sind beide an dem Bild ausgerichtet, das der andere von einem hat.***

# Fantasien zur „grenzenlosen“ Beziehung: Idealisierung und Bündnisbildung

- **In *Idealisierung und Bündnis-Bildung*** richten *sich* zwei oder mehr Personen gegen gemeinsame Feinde, während zwischen ihnen Scheinharmonie entsteht.
- Immer dann, wenn innerhalb der Beziehung ein Konflikt (ein Ungleich-Sein) droht, wird der gemeinsame Feind außerhalb herangezogen, um die Beziehung wieder in einem Zustand der (Pseudo-) Harmonie zu stabilisieren.
- Die Ausstoßung beziehungsweise das Ungleich-Sein wird hier mehr gefürchtet als die ***Vereinnahmung durch den Zwang, gleich zu sein***: „Wir sind nur dann Freunde (oder ein Paar), wenn wir gleich fühlen und denken. Ich muss also immer darauf achten, das ich nicht von dir abweiche und dass du nicht von mir abweichst.“
- Zwang und Unterdrückung sind dabei häufig unbewusst. Sie werden um der Gemeinsamkeit willen in Kauf genommen.
- ***Idealisierung der Grenzenlosigkeit*** dient der Aufrechterhaltung der Bindung. Das Ineinander-Verschwimmen in einer umfassenden Uterus-Fantasie wird als Beziehungs-Struktur von den Eltern übernommen wie jede andere.  
Das totale Eins-Sein bleibt dann oft lebenslang das Ziel der Sehnsucht. Alle Abweichungen von diesem Ideal-Zustand in Form von Ungleichheit scheinen die Geborgenheit zu stören.



Wir sind gleich und das ist gut so.



Ihr seid ungleich und das ist mies.

# Abhängigkeit versus Autonomie

- Die **Auswirkung ungenügender intrapsychischer Spannungstoleranz** besteht in der Abhängigkeit von Personen, die die Lösung der Probleme nach dem Prinzip „**Wasch mich, aber mach mich nicht nass!**“ leisten sollen.

Das **ambivalente Beziehungs-Angebot** besteht darin, dass

- einerseits der Partner die Abwehr-Mechanismen der anbietenden Person unangetastet aufrechterhalten soll, also zum Beispiel eine Verleugnung mitspielen soll („**Mach mich nicht nass!**“),
- andererseits der Partner auch die Nachteile solcher Abwehr-Mechanismen, die Ich-Einschränkung beseitigen soll („**Wasch mich!**“)

**Der Partner soll also beide Seiten der gespaltenen Ambivalenz aufrecht erhalten.**

- Jede Partnerschaft beruht mehr oder weniger auf diesem Wunsch, der in sich schon eine **Beziehungs-Falle** und damit die Enttäuschung birgt, da der Partner diesen Wunsch wegen der ihm innewohnenden Paradoxie prinzipiell nicht erfüllen kann.
- **Die Folge dieser enttäuschten Erwartung ist das Beziehungs-Erleben: „Ich kann nicht..., weil du...“, das für jede Beziehungs-Störung typisch ist** und die Abhängigkeit der Partner untereinander deutlich werden lässt.

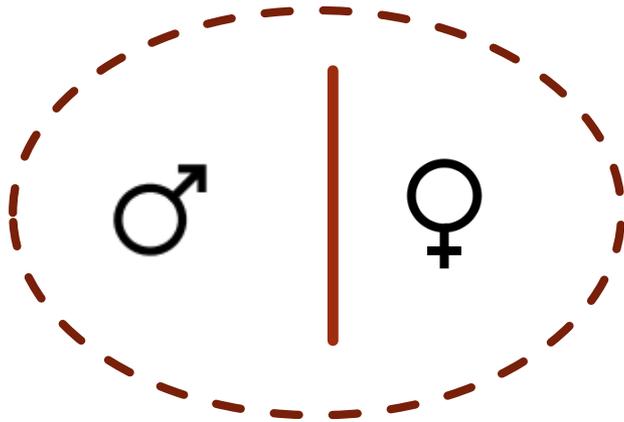
- Andauernde Argumentationen über die objektive Richtigkeit oder Berechtigung von Verhaltens- und Erlebens-Weisen deuten den Kampf an, in dem jeder versucht, den anderen durch die Einrichtung eines gemeinsamen „Lauf-Stalls“, also durch die Errichtung von gemeinsamen Normen und die Fixierung darauf an sich zu binden.



# Beziehung-Qualität als Umgang mit Grenzen (UG)

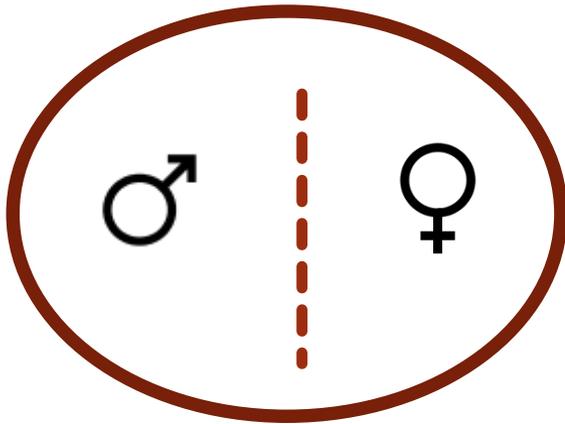
- Starre Innengrenzen, diffuse Außengrenzen
- Starre Außengrenzen, diffuse Innengrenzen
- Flexible Grenzen nach innen und außen
- Begegnung
- Durchdringung
- Verliebtheit
- Schrumpfungs-Beziehungen
- Wachstums-Beziehungen

# Starre Innengrenzen, diffuse Außengrenzen



- Diese Paare errichten oft aus Angst vor Intimität einen Schutz-Wall zwischen sich:  
„Ich brauche dich. Ich will mit dir leben, aber komm mir nicht zu nahe. Das bedroht meine Integrität. Das macht mir Angst.“
- Der Bezug zu äußeren Personen sichert die innere Abgrenzung ab. Auch außerpartnerschaftliche Beziehungen spielen bei der Absicherung der starren Innengrenzen eine wichtige Rolle:  
„Wenn du mir zu bedrohlich nahe rückst, wende ich mich anderen zu. Weil ich andere habe, bin ich nicht auf dich angewiesen.“  
„Wage ja nicht, mich in die Ecke zu drängen, mir eine Entscheidung abzuverlangen, mich zu kritisieren, die von mir gesetzten Tabus zu durchbrechen, deine Bedürfnisse, die mir Angst machen, anzumelden. Da sind genug andere, die mich so in Ordnung finden, wie ich bin.  
Denen wende ich mich dann vermehrt zu und du wirst schon sehen, was du davon hast.“

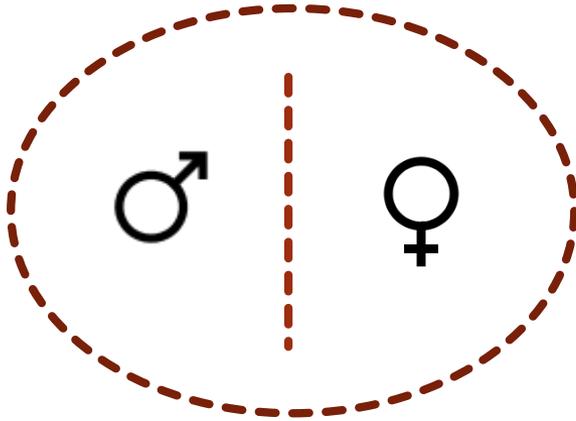
# Starre Außengrenzen, diffuse Innengrenzen



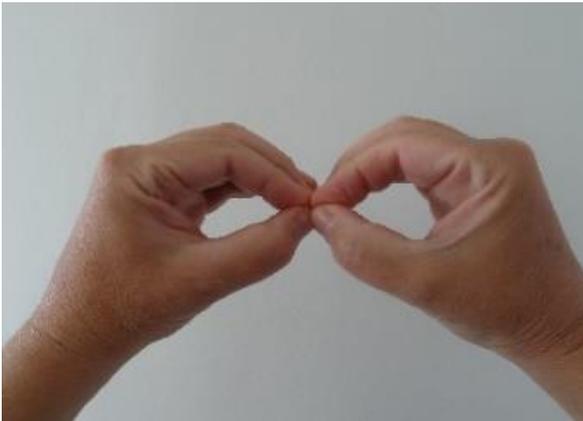
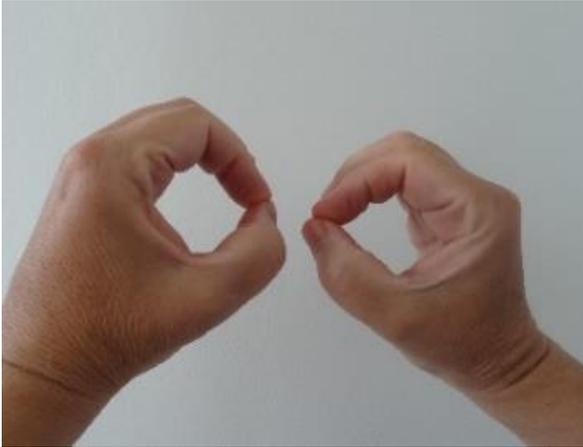
- Diese Paare suchen eine romantische Verschmelzung durch totale Symbiose:
  - „Du und ich: wir sind eins.“
  - „Du weißt, was ich will.“
  - „Ich weiß, was du brauchst, und erfülle dir gern auch deine geheimsten Wünsche.“
  - „Ich bin für dich jederzeit mit ganzem Herzen da.“
  - „Dein Glück ist mein höchstes Ziel.“
  - „So gut wie wir versteht sich kein anderer Mensch auf dieser Welt.“
  - „Wie schön, dass wir so harmonieren.“
- Dabei werden die Partner überfordert. Unterdrückung von Andersartigkeit reduziert Menschen auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, verhindert Wahlfreiheit, Entscheidung und Wachstum.
- Ihre Ich-Grenzen verschwimmen. An die Stelle des Identitäts-Gefühls, von Selbst-Bewusstsein tritt Identitäts-Diffusion, Konfluenz (Verschmelzung und Verwechslung) und ein Aufgehen in der Identifikation mit den verehrten anderen.

# Flexible Grenzen nach innen und außen

- Diese Paare grenzen sich nach außen soweit ab, wie sie es zur Herstellung von Intimität brauchen.
- Sie grenzen sich aber auch gegenseitig voneinander ab, um sich den Spiel-Raum zur Selbst-Entfaltung zu erhalten.

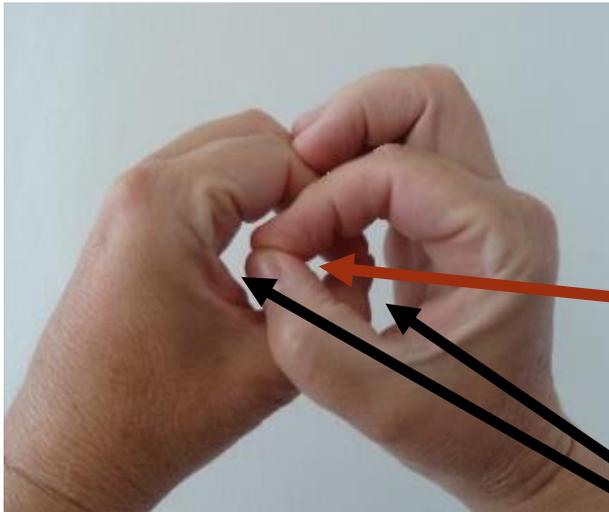


# Begegnung



- Die mit den Fingern geformten Kreise symbolisieren zwei Menschen, die sich begegnen.
- Diese Finger-Kreise symbolisieren die bisherigen Lebens- und vor allen Dingen Beziehungserfahrungen der Personen.
- Man hält sich gegenüber der anderen Person zumeist vorerst verschlossen, berührt sich nur mit seiner Fassade, seinem Image (Aussehen, Status, Auftreten, Habitus, Haltung, nonverbale Botschaften, Worte und Handlungen).
- Die Frage stellt sich,
  - ob man eher Sympathie oder Antipathie der anderen Person gegenüber empfindet,
  - ob man sich nähern oder entfernen will,
  - ob es zur Berührung oder zur Abweisung kommt.
- Eine dialogische, gleichberechtigte Begegnung ist nur möglich, wenn beide Personen sich in ihrer Ganzheit, in ihrer Vollständigkeit begegnen.

# Durchdringung



- Durch wechselseitiges Gedanken-Lesen (vor allem über die Augen) und durch Kommunikation, vor allem durch die paraverbalen Signale (Lächeln, sanfte Stimme, offene Körperhaltung, Ausbalancieren von Nähe und Distanz etc.) entsteht ein Pseudo-Vertrauen zur Durchdringung.
- Zwischen den Kreisen/Personen entsteht durch Einfühlen (somatische und vegetative Resonanz) und Verständnis (Mentalisierung) ein (vorerst kleiner) Bereich von Gemeinsamkeit, von Begegnung im Gleichen.
- Was uns unterscheidet, also mögliche Wert- und Meinungs-Unterschiede werden im Zusammenhang mit Vertrauen-Vorschuss erst einmal ignoriert.
- Dies symbolisiert den Zustand von Verliebtheit als Form der wechselseitigen Abhängigkeit bei gleichzeitiger Verleugnung „störender“ Unterschiede. Potenzielle Konflikte werden „zurückgestellt“.

# Verliebtheit



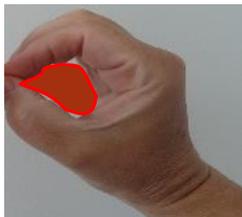
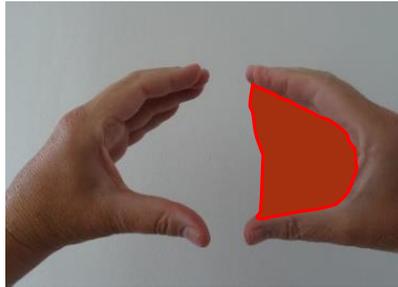
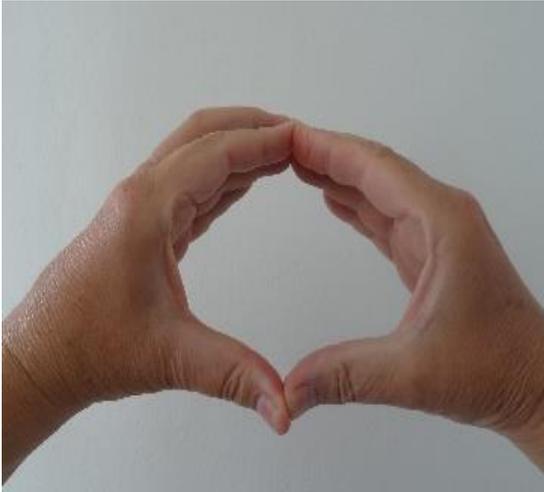
- Bei Verliebtheit erwächst die Illusion der wechselseitigen Spiegelung im selben.
- Du und Ich sind in nahezu allen Bereichen eins. Unterschiede, Differenzen, Besonderheiten werden nicht zurückgestellt, sondern – mit kräftiger Unterstützung von Hormonen und Botenstoffen – ausgeblendet, verleugnet.
- Es stellt sich die Frage, in welche Richtung sich die Beziehung nach dieser Symbiose-Phase entwickelt: Wird es gelingen, die Unterschiede konstruktiv zu nutzen und so zu gemeinsamem Wachstum zu kommen?
- Oder versuchen wir krampfhaft, die Illusion von Übereinstimmung, von Zugehörigkeit in ewig wählender Harmonie aufrechtzuerhalten?

# Schrumpfungs-Beziehungen



- Schrumpfungs-Beziehungen lassen sich dadurch charakterisieren, dass sich Personen auf den Bereich der (nun ohne Hormone und Bemühungen der Werbe-Phase und dank der wechselseitigen Eliminations-Prozesse, in denen das in der Partnerschaft getilgt wird, was keine unmittelbare beidseitige Anerkennung erfährt, kleiner gewordenen) Gemeinsamkeiten beschränken.
- Um der falschen (prästabilisierten - im Voraus stabilisierten) Harmonie wegen werden die Nicht-Übereinstimmungen zur Tabu-Zone erklärt.
- Abweichung, Individualität, Besonderheit, Originalität und damit verbunden Konflikt, Widerspruch, Unvereinbarkeiten und damit wiederum vermachte Lern-, Veränderungs- und Entwicklungs-Notwendigkeiten werden verleugnet. Verleugnung ist ein Abwehr-Mechanismus.
- Das Partnerschafts-Ganze wird so weniger als die Summe seiner Teile (Untersummativität oder Submergenz).

# Wachstums-Beziehungen



- In Wachstums-Beziehungen findet ein Öffnungs-Prozess statt. Die scheinbare (der Schein trägt) Komfortzone der inneren Verslossenheit, der Abkapselung im Vertrauten, im Ego, wird verlassen.
- Das förderliche Risiko des Wandels, der Ego-Aufgabe, wird um eines größeren Ganzen, eines erstrebenswerten Zieles oder Wertes (als Attraktor) wegen eingegangen.
- Etwas Neues darf entstehen. Neuängste werden als Entwicklungs-Kompass betrachtet, statt sie zu vermeiden (Wo die Angst ist, da entlang geht der Weg.).
- In Wachstums-Beziehungen wird das Ganze mehr als die Summe seiner (ehemaligen) Teile (Übersummativität oder Emergenz).
- Nicht nur der gemeinsame Entwicklungsraum vergrößert sich, sondern auch der Entwicklungs-Raum für jeden einzelnen.
- Die Entwicklungsfragen für Menschen in Partnerschaft oder Freundschaft lautet dementsprechend: Was sollte ich wissen, was kann ich tun, was sollte ich unterlassen, um eine Schrumpfungs-Beziehung zu verhindern und eine Wachstums-Beziehung zu ermöglichen?

# Kollusionen (K)

- Überblick: Kollusionen als Polarisierungen
- Grund-Haltungen und Grund-Themen in Paar-Beziehungen
- Kollusionen in Paar-Beziehungen
- Paare mit narzisstischer Kollusion
- Paare mit anal-sadistischer Kollusion
- Eifersucht-Untreue-Kollusion
- Paare mit oraler Kollusion
- Paare mit phallisch-ödipaler Kollusion
- Nähe-Distanz-Kollusion
- Masochistisch-narzisstische Kollusionen
- Heilung von Kollusionen

# Überblick: Kollusionen als Polarisierungen

Menschen suchen häufig bei Partner-Wahl nach einer Ergänzung ihrer Persönlichkeit durch den Partner oder die Partnerin, um nicht in oft seelisch schmerzhaften, Defizit-Erfahrungen aus der Kindheit erhellenden, Prozess der Selbst-Vervollständigung eintreten zu müssen.

<p><b>Pol: regressive Potenzen</b> zur Angst-Reduzierung vor sozialer Isolation durch Suche nach Schutz und Geborgenheit und Angebot von Unterwerfung, Bewunderung und Zärtlichkeit</p>	<p>↔</p>	<p><b>Pol: progressive Potenzen</b> zur Angst-Reduzierung vor sozialer Isolation durch Demonstration von Stärke, Tatkraft, Überlegenheit und Kompetenz und Suche nach Bewunderung</p>
<p>Verbunden-Sein, Verschmelzung, Kooperation, Abhängigkeit, Nähe-Wunsch</p>	<p>↔</p>	<p>Für-sich-Sein, Autonomie, Integrität, Selbstständigkeit, Trennungs-Sehnsucht</p>
<p>Eifersucht</p>		<p>Untreue</p>
<p>Der Fürsorge und Hilfe bedürfen, z. B. aufgrund von Angst-Störungen</p>	<p>↔</p>	<p>Fürsorge, Unterstützung und Hilfe anbieten, z. B. um seine eigene Hilflosigkeit nicht zu spüren</p>
<p>sich masochistisch unterwerfen, ausliefern, selbst aufgeben und dienend fügen, indem man sich den neurotischen Mustern der anderen Person unterwirft</p>	<p>↔</p>	<p>sadistisch beherrschen, unterdrücken, kontrollieren auch auf Basis psychischer Krankheiten wie Narzissmus (Selbst-Verliebtheit als Beziehungs-Ersatz) oder Zwanghaftigkeit (Partnern seine angstmindernden Regeln aufdrücken)</p>
<p>Familiäre, religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Konventionen (Normen, Einschärfungen) nicht in Frage stellen und in diesem Rahmen unter anderem Geschlechts-Rollen-Zwänge leben</p>	<p>↔</p>	<p>Konventionen, Normen und Gesetze im Hinblick auf ihre Tauglichkeit zur Bedürfnis-Befriedigung (Kontrolle, Bindung, Lust-Gewinn und Selbst-Wert-Erhöhung) hinterfragen und dabei unter anderem Mann- und Frau-Rollen überwinden</p>

# Grund-Haltungen und Grund-Themen in Paar-Beziehungen

- ▶ Wie sich Paare miteinander entwickeln, hängt von progressiven und regressiven Potenzial ab, das die Partner mitbringen:
  1. Regressive Potenzen umfassen Schutz, Geborgenheit, Abhängigkeit und Zärtlichkeit
  2. Progressive Potenzen umfassen Stärke, Kompetenz, Tatkraft und Überlegenheit
- ▶ Bei einer Paar-Beziehung wählt oft ein eher regressiver Mensch einen progressiven Menschen.
- ▶ Jedes Paar muss sich als Intimsystem, das auch Regression zulässt, mit den Phasen und Erfahrungen der frühkindlichen Entwicklung auseinandersetzen.
- ▶ Im Sinne der frühen psychoanalytischen Entwicklungs-Lehre (Freud) entstehen dadurch in jeder Partnerschaft vier Themen der mehr oder minder expliziten Auseinandersetzung:
  1. **Narziss-Thema:** Hier geht es um die Verteilung von symbiotischer **Verschmelzung oder Selbstständigkeit**
  2. **Orales Thema:** Es geht um die Verteilung von **Fürsorge und Helfen**.
  3. **Anal-sadistisches Thema:** Hier steht die Verteilung von **Beherrschung und Kontrolle** auf dem Programm.
  4. **Phallisch-ödipales Thema:** Es geht um Aushandlung der klassischen **Geschlechts-Rollen** und ihrer Überschreitung.
- ▶ Neurotische Paare neigen dazu, sich auf ein Thema einzuschränken, in der Verteilung von progressiven und regressiven Potenzen starr zu werden und die Themen dramatisch zu artikulieren, indem die Potenzen komplementär hochgeschaukelt werden.

# Kollusionen in Paar-Beziehungen

Kollusion hat folgende Aspekte:

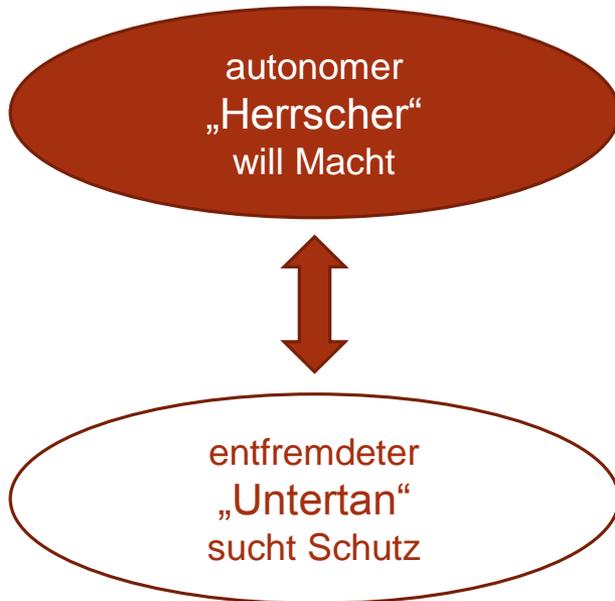
- In der Kollusion tragen beide Partner den gleichen Grund-Konflikt aus, also
  1. Verschmelzung, Abhängigkeit **versus** Autonomie, Selbstständigkeit
  2. Fürsorge und Hilfe anbieten bis aufzwingen **versus** der Fürsorge und Hilfe bedürfen bis anfordern
  3. Den Partner beherrschen, unterdrücken, kontrollieren wollen **versus** sich dem Partner unterwerfen, ausliefern
  4. Den gesellschaftlichen Rollen-Erwartungen an Männer und Frauen nachkommen **versus** die Rollen-Muster überwinden
- Der Konflikt-Verlauf erscheint so, dass beide Partner im Konflikt komplementäre (sich ergänzende) Positionen einnehmen. Der Partner erscheint als Gegensatz des anderen.
- Ein Partner oder eine Partnerin entwickelt dabei in erster Linie progressive, der oder die andere in erster Linie regressive Heilungs-Versuche.
- Die Hoffnung auf eine gegenseitige Heilung des gleichen Grund-Konfliktes schafft zuerst eine intensive Attraktion, weil man mit Hilfe der Symbiose mit dem anderen ganz, vollständig, heil zu werden erhofft.  
Doch diese illusionäre Projektion kann auf Dauer nicht aufrecht erhalten werden.
- Im Verlauf der Beziehung erwächst aus dieser Positions-Fixierung eine ebenso intensive Ablehnung und Enttäuschung, weil man die ersehnte Ganzheit nur in sich selbst finden kann, nicht jedoch durch den vorübergehend ergänzenden anderen.

# Paare mit narzisstischer Kollusion



- Narzisstischen Paaren geht es um Verschmelzung und absolute Bestätigung.
- Der Narzisst wählt den egoistischen Part, der komplementäre narzisstische Partner den altruistischen.
- Der Narzisst nimmt die progressive Position ein, der Komplementär-Narzisst die regressive.
- Später wird sich der Narzisst von der völligen idealisierten Festlegung durch den Partner abgrenzen, weil die Position auf Dauer nur mit erheblichem Entwicklungs-Verzicht aufrechtzuerhalten ist.  
Damit wird der Kollusions-Konflikt eröffnet, da nun der Komplementär-Narzisst den Partner noch stärker einengt und auf ein noch größeres Ideal-Bild festlegen will.
- Um dem Verlassen-Werden durch den Partner zuvorzukommen, wird der Narzisst den Partner als erster verlassen, während der Komplementär-Narzisst sich in Depression und psychosomatische Symptome flüchtet.

# Paare mit anal-sadistischer Kollusion



- Anal-sadistische Paare thematisieren das Thema Macht und Abhängigkeit.
- Die progressive Position erscheint als „Herrscher“, die regressive als „Untertan“.
- Zuerst erscheint die Beziehung komplementär, bis der „Untertan“ die Macht des „Herrschers“ durch Nachlässigkeit und Vergesslichkeit zu untergraben beginnt.
- Je mehr der „Herrscher“ den „Untertan“ zu verpflichten sucht, umso mehr entzieht sich der „Untertan“ wieder.
- In der Kollusion ist der eheliche Macht-Kampf im vollen Gange, der dann meist mit der Flucht des „Untertans“ gelöst wird.

# Eifersucht-Untreue-Kollusion



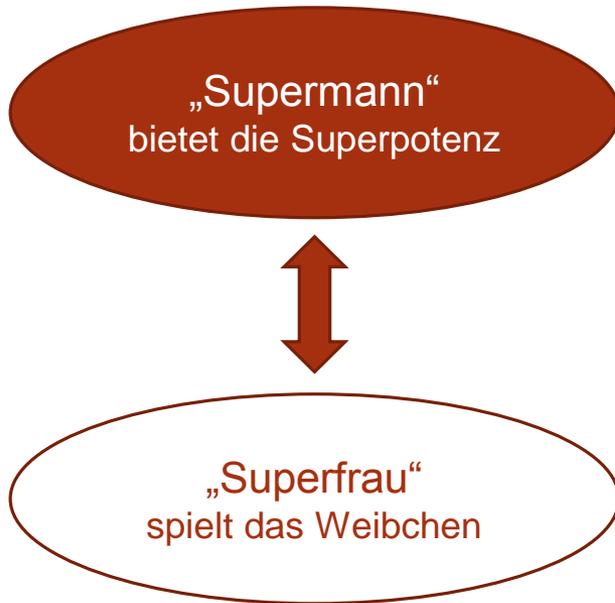
- Die ***Eifersucht-Untreue-Kollusion*** heißt:
  - Ich bin nur so eifersüchtig, weil du untreu bist.
  - Ich bin nur so untreu, weil du eifersüchtig bist.
- Das fällt in den Bereich der analen Kollusion, wo Liebe heißt, dass man einander ganz gehört und wo der Partner oder die Partnerin als Eigentum gesehen wird, weil man an die Freiwilligkeit nicht glaubt, weil man nicht davon ausgeht, dass ein Mensch gern aus freien Stücken bezogen bleibt. Das Ganze ist ein Macht-Kampf, eine ***Herrscher-Untertanen-Kollusion***. Durch Demütigung und Unterwerfung wird die Intersubjektivität, das gleichberechtigte Miteinander verletzt. Man nimmt nicht etwas gemeinsam in die Verantwortung, sondern versucht, dem anderen das eigene Gesetz aufzuzwingen. Eifersucht kränkt uns, weil sie zeigt, dass wir noch weit von dem Ideal gleichberechtigter und freiwilliger Partnerschaft weg sind.
- Das Problem, das dahinter steckt, sind Trennungs-Ängste und Freiheits-Wünsche, Nähe-Wunsch und Trennungs-Sehnsucht.
- Eifersucht sieht **J. Willi** als eine Haltung, bei der der Wunsch nach Fortbestand der Beziehung noch funktioniert.
- Bei einer anderen analen Kollusion ist man einander eher gleichgültig und reagiert überhaupt nicht mehr, wenn der Partner/die Partnerin eine Außenbeziehung hat: „Zum Glück hat sie/er jetzt eine Außenbeziehung. Dann kann ich auch gehen.“

# Paare mit oraler Kollusion



- Bei oralen Paaren dreht sich alles um das Problem der Umsorgung und der Geborgenheit.
- Die progressive Position heißt „Mutter“ und die regressive heißt „Pflegling“.
- Nach scheinbar befriedigender Partner-Wahl erweitert der „Pflegling“ seine Anspruchs-Haltung und überfordert die „Mutter“.
- Die sich die „Mutter“ zurückzieht, verfolgt der „Pflegling“ die böse „Mutter“.
- Die überforderte und enttäuschte „Mutter“ kann dann nur mit Vorwürfen und Abweisungen reagieren.
- Die Trennung in dieser Kollusion ist dann nur noch eine Frage der Zeit.

# Paare mit phallisch-ödipaler Kollusion



- Bei phallisch-ödipalen Paaren sucht der vollkommene Mann die totale Frau.
- Da aber der vollkommene Mann seine totale Potenz nicht immer beweist, beginnt die vollkommene Frau dem Mann ihre Bestätigung zu entziehen.
- Auf die Verächtlichmachung durch die Frau reagiert der totale Mann mit Impotenz.
- Die Kollusion nimmt ihren Lauf, wenn auf die männliche Impotenz nur noch weibliche Verachtung antwortet.

# Nähe-Distanz-Kollusion (N-D)

- Polarisierung: Nähe oder Distanz
- Nähe-Distanz-Kollusion
- Lösung der Nähe-Distanz-Kollusion 1
- Lösung der Nähe-Distanz-Kollusion 2

# Polarisierung: Nähe oder Distanz

N-D

POL: Bindung und Beziehungs-Selbst

Wunsch nach Beziehung/Abhängigkeit/  
Geborgenheit/Zugehörigkeit/Verbindung

Trennungs- und Verlassenheits-Angst:  
Dein Rückzugs-Handeln und deine Distanzierung  
machen mir Angst.

Kindheits-Hintergrund:  
Erfahrung der sozialen Unsicherheit, der  
Vernachlässigung und des Verlassen-Werdens  
und/oder von einengender Überbehütung bei  
Identifikation mit der einengenden Person mit den  
Überlebens-Schlussfolgerungen:  
Ohne dich kann ich nicht leben. Mit dir auch nicht.

Streben nach Beziehung

Sicht auf das Du und das Wir

Schwierigkeiten im Umgang mit Distanz

Zum Partner und zur Beziehung stehen

Wertschätzung/Liebe zu anderen Menschen

Kontakt- und Annäherungs-Aggression:  
Ich mag und will dich, will eine Beziehung mit dir.

POL: Trennung und eigenes Selbst

Wunsch nach Alleinsein/Unabhängigkeit/  
Eigenständigkeit/Freiheit/Abgrenzung

Bindungs- und Selbst-Verlust-Angst:  
Deine Forderung nach Nähe und Verbindlichkeit  
macht mir Angst.

Kindheits-Hintergrund:  
Erfahrung einengender Überbehütung und des  
Vereinnahmt-Werdens und/oder von Überforderung  
durch Autonomie-Forderungen und sozialer  
Isolation mit den Überlebens-Schlussfolgerungen:  
Ich brauche keinen, weil ich dann nicht enttäuscht  
werde. Ich komme allein zurecht.

Streben nach Autonomie

Sicht auf das Ich und das Selbst

Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe

Zu sich selbst und seinen Eigenarten stehen

Wertschätzung von und Liebe zu sich selbst

Trennungs- und Abgrenzungs-Aggression:  
Ich mag und will mich, will eine Beziehung zu mir.

- Wenn wir Trennungs- oder Abgrenzungs-Fantasien haben, sind wir in großer Gefahr, die Trennungs-Absichten zu projizieren.
- Wird auf ein Nähe-Bedürfnis des einen Partners mit Trennungs-Fantasien (**Partner 2**) mit einem Distanzierungs-Bedürfnis des **Partners 1** reagiert, so unterstellt der Nähe suchende **Partner 2** mit seinen Befürchtungs-Fantasien dem sich distanzierenden **Partner 1** projektiv Trennungs-Absichten: „Hat er/sie eine Freundin/hat er einen Freund?“ „Hat er/sie was gegen mich und sagt es mir nicht?“
- Die Trennungs-Angst wird verstärkt und **Partner 2** versucht dem **Partner 1** noch näher zu sein und fragt sich die ganze Zeit, was der distanzierende **Partner 1** eigentlich von einem will. Dies ist eine Form der projektiven Unterwerfung. Man unterwirft sich dabei nicht um des lieben Friedens willen einer Forderung, die ein anderer stellt, sondern hier projiziert man das, was man meint, was der Partner von einem will, damit Trennung verhindert wird.
- Die **Kollusion**, die unproduktive In-einander-Verhakung, ist perfekt:
  - Partner 1 reagiert mit einer Bindungs-Angst, also einer Angst vor zu viel Nähe, in der es ihm droht, sich selbst zu verlieren:  
„Weil du so anklammernd und kontrollierend wirst, muss ich mich zurückziehen.“  
Auch Seiten-Sprünge haben in diesem Zusammenhang die Funktion, sich aus einer zu engen Umklammerung zu lösen.
  - Partner 2 reagiert mit einer Trennungs-Angst, also einer Angst vor zu viel Distanz, letztendlich vor dem drohenden Partner-Verlust, vor dem Verlassenwerden:  
„Weil du dich zurückziehst, muss ich so anklammern und dich kontrollieren.“In beiden Fällen wird die Verantwortung auf die jeweils andere Person abgewälzt, was zugleich die eigene Machtlosigkeit bewirkt, da man andere nicht ändern kann.

# Lösung der Nähe-Distanz-Kollusion 1



- ▶ Beide haben Angst um ihr Selbst-Sein und sollten ihre Abgrenzungs-Aggression einsetzen, um konstruktiv und produktiv miteinander zu streiten nicht im Sinne von:

„Wer hat Recht?“ oder „Wer ist stärker oder kann lauter schreien?“, sondern:

„Was ist gutes Streiten?“

„Wie müssen wir uns miteinander auseinandersetzen?“

„Wie müssen wir uns abgrenzen?“

„Wie müssen wir unsere Grenzen neu verschieben?“

„Welches Problem zwischen uns müssen wir gemeinsam in die Verantwortung nehmen?“

- ▶ Jemanden nur gut (Idealisierung) oder nur böse (Abwertung) zu finden, ist für eine Beziehung tödlich.

Es ist für eine Partnerschaft eminent wichtig, die Ambivalenz, die Widersprüchlichkeit sowohl in sich selbst als auch beim Partner oder der Partnerin zuzulassen und auszuhalten, damit der Individuation genüge getan wird und man nicht aus der Beziehung herausläuft:

„Ich wie du sind zugleich gut und böse, haben Fähigkeiten und Unfähigkeiten, lebenswerte und problematische Verhaltens-Weisen, Sonnen- und Schatten-Seiten.“

„Wir haben es nicht mehr nötig, uns zu idealisieren oder abzuwerten.“



# Lösung der Nähe-Distanz-Kollusion 2

**Partner 1** experimentiert mit der *Überwindung seiner Flucht-Tendenzen vor dem Hintergrund seiner Bindungs-Angst.*

- ▶ Er akzeptiert,
  - ▶ dass auch er mit seinen wie auch immer gerechtfertigten Rückzugs-Tendenzen und Freiheits-Bestrebungen problematische Verhaltens-Anteile hat, in denen Freiheit übertrieben und auf Kosten von **Partner 1** betrieben wird,
  - ▶ dass auch er ängstlich und in sich widersprüchlich ist, also einerseits Bindung will, andererseits aber auch aus Angst vor Nähe Bindung sabotiert.
- ▶ Er übt sich darin, die Nähe-Tendenzen beim **Partner 2** nicht nur als Klammern, sondern auch als Einladung zur Beziehung zu sehen und auch dessen Autonomie-Tendenzen wertzuschätzen.

**Partner 2** experimentiert damit, *mehr für seine Autonomie, für seine soziale Eigenständigkeit zu tun vor dem Hintergrund seiner Trennungs-Angst.*

- ▶ Er akzeptiert,
  - ▶ dass auch er mit seinen meist nur scheinbar berechtigten Anklammerungs- und Pflicht-Tendenzen problematisches Verhalten hat, indem er die Autonomie von **Partner 1** durch übertriebene Forderungen und misstrauische Kontrollen einschränkt,
  - ▶ dass auch er ängstlich und in sich ambivalent ist, also einerseits Eigenständigkeit will, andererseits aber auch aus Angst vor Verlassenheit seinen Prozess des Selbstständig-Werdens untergräbt.
- ▶ Er übt sich darin, die Distanzierungs-Tendenzen beim **Partner 1** nicht nur als Beginn der bedrohlichen Trennung, sondern auch als Einladung zur eigenen Entwicklung in Richtung auf Selbstständigkeit zu sehen und auch dessen Bindungs- und Verlässlichkeits-Bemühungen und Beziehungs-Fähigkeiten wertzuschätzen.

# Masochistisch-narzisstische (MN) Kollusionen

Die folgenden Texte beziehen sich auf Vorträge von Otto Kernberg: „Liebe und Hass“ von 2015

- Sadomasochistische Kollusion
- Ödipale Verstrickungen oder freie Sexualität
- Liebe und Aggression in Paar-Beziehungen
- Paar-Problem: Masochismus
- Paar-Problem: pathologischer Narzissmus 1
- Paar-Problem: pathologischer Narzissmus 2
- Paar-Problem: pathologischer Narzissmus 3
- Paar-Problem: pathologischer Narzissmus 4
- Diagnose und Behandlung von Paar-Konflikten 1
- Diagnose und Behandlung von Paar-Konflikten 2
- Diagnose und Behandlung von Paar-Konflikten 3

- ▶ Hinter **sadomasochistischen Kollusionen** stehen narzisstische Bedürfnisse, also Bedürfnisse nach Selbst-Wert-Erhöhung mit Hilfe anderer Personen. Wir erleben uns im Zusammenhang mit Eifersucht nicht als liebenswert und auch nicht als fähig, Liebe in einem anderen Menschen zu erregen. Aber wenn man sich gegenseitig Vorwürfe macht, ist man weit davon entfernt, sich diesen existenziellen Hintergrund anzuschauen.
- ▶ Die Idee bei einem **Kollusions-Prinzip** (der Begriff Kollusion stammt von **R. Laing** und ist von **J. Willi** ausgearbeitet worden) ist die, dass zwei Partner dasselbe Problem haben, es aber auf zwei verschiedenen Arten lösen, einmal progressiv und das andere Mal regressiv. Das Problem kann erst gelöst werden, wenn man das zugrundliegende Problem bewusst macht. Es geht also darum, sich seine narzisstische Bedürftigkeit anzuschauen und anzugehen.
- ▶ Wenn man die Frage der Schuld so anschaut, wie sie sich bei der Liebe im Modus des Seins ergibt, dann müsste man mit den Schuld-Gefühlen anders umgehen. Hier wäre dann
  - ▶ nicht mehr die Frage: „**Wer hat einen Vertrag gebrochen, gegen eine Abmachung verstoßen? Wer ist der/die Schuldige?**“,
  - ▶ sondern man müsste sich fragen: „**Wie haben wir aufeinander eingewirkt, dass es zu dieser Situation gekommen ist? Was ist aus uns geworden, dass wir an einem Ort gelandet sind, wo wir überhaupt nicht landen wollten?**“  
Die Verantwortung für diese Situation müsste von beiden übernommen werden, auch von der sogenannten unschuldigen Person.  
Damit steigt man aus der sadomasochistischen Kollusion aus.

# Ödipale Verstrickung oder freie Sexualität

## ödipale Trias

Vater



Mutter

von Sexualität  
ausgeschlossenes Kind

Sexualität

+

Liebe

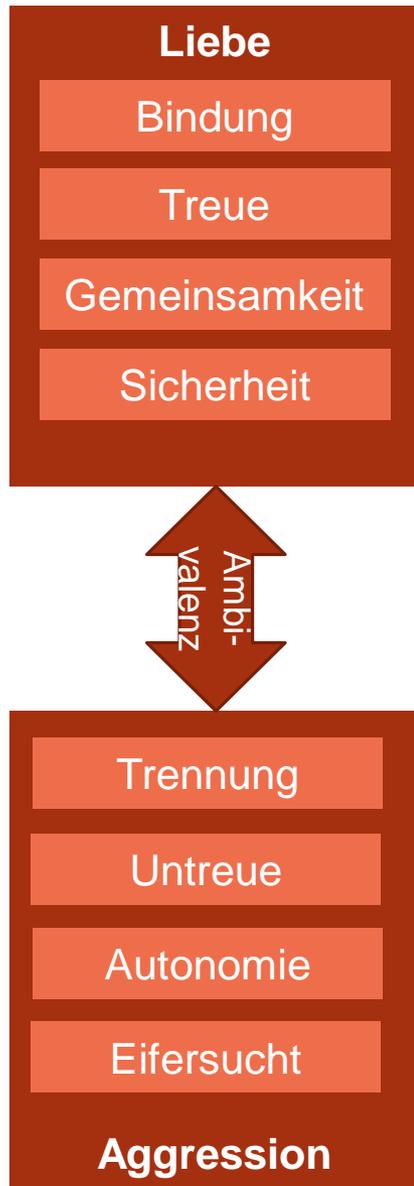
Erotik

+

Aggressivität

- Frühe Idealisierungen verlieren sich, aber neue Idealisierungen, neue tragfähige Gemeinsamkeiten können sich im Laufe der Liebes-Beziehungen einstellen.
- Im positiven Fall entwickelt sich eine **freie Sexualität** im Sinne der Aufhebung von Hemmungen aus der Zeit der Verbote und des Ausgeschlossenseins im Zusammenhang mit der ödipalen Trias. Es geht um Rückgewinnung eines freien Spiels der Paare mit Fantasie und Ausdrucks-Fähigkeit, in der zwanglose, also nicht obligatorische masochistische, sadistische, voyeuristische, exhibitionistische und fetischistische Elemente ihren Platz in der genitalen Sexualität haben dürfen.
- Es kann geschehen, dass wir unsere Vorstellungen von idealen Personen auf andere Menschen als die Partner verlagern. Die Frau des besten Freundes und der Mann der besten Freundin kann attraktiver werden als der eigene Partner, als die eigene Partnerin. Eifersucht stellt sich ein. Wenn ein Paar miteinander im Bett ist, sind immer sechs Personen anwesend: das Paar selbst, die idealisierten Personen und die rivalisierenden Personen, die für das Paar gefährlich werden könnten.
- In der Beziehungs-Pathologie, wenn die Konflikte eines Paares zu stark werden (narzisstische Promiskuität häufig der Männer, Masochismus, Neid) führt dies in einer realen Triangulierung zum Aufbrechen der Intimität, zu Untreue, zum Verlassen des Partners.

# Liebe und Aggression in Paar-Beziehungen



- ▶ Alle Beziehungen sind ambivalent zwischen Liebe (Bindung) und Aggression (Autonomie).
- ▶ Werte (Gebote und Verbote) der Eltern werden auf das Kind übertragen und internalisiert (Ausbildung von Überich-Strukturen). In der adoleszenten Rebellion werden diese Wert-Muster, auch die Sexualität betreffend, noch einmal gründlich überarbeitet. Ein exzessives Überich kann jedoch Hemmungen hervorrufen bei Frauen als Frigidität bei Männern als unterschiedliche Formen der Impotenz oder kann zu einer Trennung von Sexualität und Liebe führen. Man kann nur Sex haben mit jemandem, den man nicht liebt. Sex mit jemandem, den man liebt, ist streng verboten.
- ▶ Die Menschen, die wir lieben, sind die, die wir am meisten kritisieren und von denen uns die Kritik am schmerzhaftesten ist. Innere Verbote werden auf den Partner projiziert, der darum gefürchtet wird (Hypersensibilität in Bezug auf das Verhalten des anderen).
- ▶ Normale Überich-Funktionen transformieren sich zu Sorge, Schutz und Verantwortung für die Personen, die man liebt.
- ▶ Zudem bildet ein Paar ein gemeinsames Überich, ein Paar-Gewissen, ein Wir-Verständnis aus, aus dem heraus man sich wechselseitig unterstützen kann, sich von zu engen Überich-Strukturen zu befreien.

# Paar-Problem: Masochismus

- Masochismus ist eine gegen sich selbst gerichtete Aggression, ist das unbewusste Bedürfnis zu leiden, was sich entweder zeigen kann
  - **im Sexuellen**  
(erniedrigt werden und Schmerz erleiden, um Orgasmus zu erreichen; Sex unter ungünstigen Bedingungen) oder
  - **im Charakterologischen**  
(depressive masochistische Persönlichkeit: exzessive Schuld-Gefühle und Selbst-Kritik, ernsthaft, überverantwortlich, leicht verletzt und zurückgewiesen, starke Abhängigkeit von anderen; keine Wut, sexuelle Hemmungen, Trennung von Liebe und Sexualität, sammeln Ungerechtigkeiten, Rache am anderen durch Schuldig-Machen; Ungerechtigkeiten sammeln; Schuld verteilen und Schuld einstecken; man liebt mehr bei Zurückweisung; unbewusste Herstellung von Geld-Problemen).
- Die Ursachen stammen aus der ödipalen Phase der Entwicklung.
- Masochismus stellt die typische Pathologie eines überwuchernden exzessiven Überichs dar mit erheblichen Auswirkungen auf das Liebes- und Sexual-Leben.
  - **bei Frauen:** unglückliche Liebes-Beziehungen; sich verlieben in unerreichbare Männer; Verbote, Lust zu empfinden; unbewusst suchen sie sich Männer aus, die nur ein kurze Affäre wollen oder die nicht liebesfähig sind
  - **bei Männern:** sich ergeben in nicht zufriedenstellende schlechte Situationen in Arbeit und Beruf; nicht entwickelte Beziehungen mit Trennung von Liebe und Sexualität; Idealisierung von Frauen, an die sich die Männer nicht herantrauen; guter, wilder Sex mit Prostituierten; Idealisierung der Ehefrau ohne oder mit gemäßigt Sex

# Paar-Problem: pathologischer Narzissmus 1

- Etwa 30 % aller Persönlichkeits-Störungen haben wichtige narzisstische Züge.
- Das Konzept des Narzissmus handelt von der Regulierung des Selbst-Gefühls, des Selbst-Wertes, von der Fähigkeit, sein Leben zu genießen und zufrieden zu sein. Diese Funktionen können durch pathologische Entwicklungen verzerrt werden. Die wichtigste der Verzerrungen ist die narzisstische Persönlichkeit. Es liegt eine Identitäts-Diffusion, eine Verunsicherung aller Beziehungen, eine permanente Unklarheit vor, wie man jemanden verstehen kann und was man will.
- Dieser pathologische Narzissmus, diese Struktur des narzisstischen Selbst wirkt sich verheerend auf das Liebes-Leben, auf die Fähigkeit zu lieben aus. Er stammt von schweren präödiipalen Aggressionen, von fundamentalen Enttäuschungen, die sich in der Beziehung des Kleinkindes zur Mutter entwickelt haben, mit verstärkter Reaktion von Neid als der spezifische Ausdruck von Hass auf ein Objekt, dass man braucht, sich aber von einem zurückhält. Um diese Pathologie des Neides bildet sich dann die Abwehr-Funktion:  
„Ich habe alles. Ich brauche niemanden zu beneiden.“
- Als Abwehr gegen Hass und Neid bildet das Kind ein pathologisches grandioses Selbst aus, also eine abnormale Selbst-Repräsentanz, die sich alle idealisierten Aspekte der anderen und idealisierte Vorstellungen von sich selbst einverleibt und dadurch zu einer mehr oder weniger bewussten Großartigkeit kommt, die eine falsche Sicherheit und Autonomie garantiert. Dadurch, dass sie ideale Aspekte anderer in ihr Ich einverleibt haben, fehlt ihrem Überich die Struktur der Gebote. Nur die Verbote existieren noch und gegen die wehren sie sich durch Projektion, wodurch das Überich geschwächt wird (kindliche Wert-Systeme).

- ▶ „Alles das, was ich von meiner Mutter wünschte, dass sie mich liebt, und alle Angst, dass sie mich nicht liebt, sich nicht interessiert und mich verlässt, dass ich allein, minderwertig, beschämt und verlassen bin, ist jetzt null, denn ich selbst bin so großartig wie meine Mutter und die, die ich bewundere. Ich habe alles in mir und brauche niemanden mehr. Ich bin im Grunde perfekt. Das einzige, was ich brauche, ist eine Bestätigung meiner Perfektion durch Bewunderung von anderen.“
- ▶ Diese Struktur kontrolliert die gesamte Persönlichkeit
  - ▶ einer **abnormalen Selbst-Liebe** (Selbst-Bezogenheit, Egoismus, Egozentrismus, Exhibitionismus, so handeln, als wenn sie Privilegien hätten, bei gleichzeitiger innerer Leere, die durch Drogen, Alkohol, Promiskuität und anderes aufgefangen wird),
  - ▶ einer **abnormalen Beziehung zu anderen** (Sie treten mit oberflächlich charmanter Selbst-Sicherheit bis hin zur Arroganz auf. Sie haben das Bedürfnis, bewundert, jedoch nicht geliebt zu werden. Im Hintergrund lauert Kälte und Skrupellosigkeit. Sie leiden unter starkem Neid. Sie sind unfähig, von anderen emotional abhängig zu sein. Sie idealisieren andere, um sich das Idealisierte einzuverleiben, um die anderen parasitär auszubeuten, weil sie ein Recht darauf haben, bis die Idealisierung in Entwertung und Verachtung umschlägt. Chronische Entwertung transformiert den Partner in einen bewundernden Sklaven, der nicht geliebt, aber toleriert und ausgebeutet wird. Masochistische Persönlichkeiten fühlen sich von narzisstischen Persönlichkeiten angezogen.) und
  - ▶ eines **gewissen Grund-Gefühls der Leere** (Unsicherheit und Minderwertigkeits-Gefühle, wenn die Grandiosität nicht bestätigt wird. Narzisstische Persönlichkeiten reagieren nicht auf Kritik, verachten diese.).

# Paar-Problem: pathologischer Narzissmus 3

- In den leichteren Fällen sind diese Menschen moralisch, jedoch aus Scham und nicht aus Schuld.
- Es kommt in den schweren Fällen narzisstischer Störung zu Fehlentwicklungen in den ethischen Standards mit antisozialen Zügen (lügen, stehlen, Veruntreuung, Betrug, primitive wütende Angriffe bis hin zu Verbrechen).  
Antisoziale Persönlichkeiten sind narzisstische gestörte Menschen, die überhaupt keine Überich-Entwicklung erfahren haben und darum nicht zu Moral fähig sind.
- ***Narzisstische Liebes-Beziehungen:***
  - Sich länger und verbindlich zu verlieben ist narzisstisch gestörten Menschen nicht möglich, denn dabei müssten sie ihr Ich-Ideal projizieren, was aber zu Gefühlen der Minderwertigkeit führen würde.
  - Narzisstisch-masochistische Paar-Kollusionen sind recht häufig zu finden.
  - In heterosexuellen Beziehungen dehnt sich das unbewusste Neid-Gefühl auf den Neid gegenüber dem anderen Geschlecht aus. Es ist eine Ungerechtigkeit, dass sie nur Männer oder Frauen sein können und nicht Männer und Frauen.
  - Der Mann muss die schönste Frau haben, die Frau den schönsten Mann:  
„Ist dieser Mann, ist diese Frau schön genug oder kaufe ich da zweitrangige Ware? Was ist das Beste, was ich bekommen kann? Gibt es da nicht noch was Besseres?“  
„Wer gewinnt mehr in dieser Beziehung? Hat sie mehr von mir als ich von ihr habe?“
  - Wenn beide das perfekte Paar sind, dann lohnt es sich, zusammen zu leben. Man lebt zusammen als Paar-Ausstellung.

- ▶ Gleichzeitig besteht gegenüber dem Partner eine scharfe, omnipotente Kontrolle, denn der Partner darf nicht besser sein.  
Der Partner soll beim Sex zwar fabelhaft sein, sonst wird sie verachtet, aber nicht lustvoller als die andere Person sein, sonst wird diese Person wütend.  
Dies wirkt natürlich zerstörerisch in jeder Beziehung.
- ▶ Narzisstisch Gestörte Personen zeigen oft keine Eifersucht, denn sie sind nicht in die ödipale Verstrickung hineingeraten, in der Eifersucht erlernt wird:  
„Ich bin so großartig, dass ich nicht eifersüchtig zu sein brauche.  
Niemand kann mir das Wasser reichen.“
- ▶ Oft ergibt sich eine Indifferenz, die sich in offener Ehe oder Promiskuität zeigt.
- ▶ Es fehlt die Integration von Liebe und Sexualität.  
Sex ersetzt zwar in der Adoleszenz die Liebe, aber langsam verliert sich die Idealisierung der Sexualbeziehungen.  
Das gesamte erotische Leben wird öde.  
Es können schwere depressive Reaktionen in den vierziger und fünfziger Jahren auftreten.
- ▶ Kinder, um die man bewundert wird, werden zur Kompensation als narzisstische Objekte benutzt, solange sie den Erwartungen entsprechen.
- ▶ Permanente Triangulierungen (zwei Männer oder zwei Frauen) sollen die innere Leere ersetzen (Don Juan).

Wie versteht sich das Paar einschließlich der Konflikte um Liebe und Aggression auf den drei Ebenen:

1. im Sexuellen: „Wie ist Ihr Sexualeben?“ „Wie frei sind Sie im Sex?“ „Wie frei sind sie, Sex zu genießen?“ „Wie frei sind Sie, ihre Fantasien miteinander auszuspielen?“ „Wie beschränkt sind Sie?“ „Wieviele Konflikte gibt es über Sexualität?“ „Inwieweit wird Sex als Strafe oder Belohnung benutzt?“
2. im Täglich-Menschlichen: „Was verbindet und was trennt Sie?“ „Was ruft Streitereien hervor?“ „Inwieweit haben Sie das Gefühl, Ihr Leben gegenseitig zu bereichern?“ „Inwieweit können sie wütend sein, können Sie sich verzeihen?“ „Inwieweit interessieren Sie sich den anderen/die andere?“ „Wie steht es um Lust und Liebe an der Entwicklung der Persönlichkeit der/des anderen?“ „Wieweit leben Sie in romantischer Schwärmerei oder in ruhiger, stiller Indifferenz nebeneinander her?“
3. in ihren Wert-Systemen (gegenseitige Überich-Unterstützung, Kampf und Beziehung zu den Gruppen und der Gesellschaft, die sie umgibt): „Welche Konflikte ergeben sich aus Politik und Religio und aus Beziehung zur Herkunftsfamilie?“ „Inwieweit ist das Paar vereint in ihrer Beziehung zu den Ursprungsfamilien der beiden?“ „Inwieweit ist das Privatleben des Paares von dem der Kinder getrennt?“ „Sind sie ein einheitliches Paar den Kindern gegenüber?“ „Kann das Schlaf-Zimmer abgeschlossen werden?“

- Im Grunde genommen ist der wichtigste Konflikt des Paares vom Aufeinandertreffen der Persönlichkeits-Strukturen bestimmt.  
Besonders werden masochistische und narzisstische Problematiken untersucht.
- Es geht um das unbewusste Wiederbeleben und Wiedererleben des ungelösten Konfliktes, das jeder von beiden in der Kindheit mit seinen Eltern hatte.  
Dieser Konflikt spiegelt sich in der unbewussten Beziehung des Paares wider, indem sie unbewusst komplementäre Reaktionen beim Partner durch projektive Identifikation verursachen. Der Partner, die Partnerin wird ungefähr so gestaltet, wie es die ungelöste Problematik mit Vater und/oder Mutter ihnen aufzwingt.  
Die unbewussten Konflikte werden in der Gegenwart wiederholt mit dem unbewussten Wunsch zur Rache sowie zur Lösung, zur Wiederholung wie zur Überwindung dieser Problematik. Beide induzieren das in unbewusst komplementärer Art.  
Das ist der unbewusste pathologische Kern, der sich im Paar entwickelt.  
Dieser Kern zeigt sich auch in der normalen Verrücktheit eines „intakten“ Paares.
- In der Entwicklungs-Begleitung sucht man nach den Konflikten mit folgenden Methoden:
  1. Das Paar wird zusammen bestellt: „Welches Problem haben Sie?“  
Bei Streit wird der Raum geschaffen, in dem beide ihre Sichtweise darlegen können.
  2. Während vier bis sechs Wochen einmal in der Woche soll das Paar gemeinsam für 1 ½ Stunden kommen.  
Parallel jeder der Partner einmal die Woche für eine dreiviertel Stunde.  
So wird zugleich die Paar-Beziehung und die Persönlichkeit der einzelnen erkundet.  
Was aus den Einzel-Gesprächen wichtig für die Paar-Beziehung erscheint, wird mit den einzelnen durchgearbeitet mit dem Ziel, dies einzubringen oder mit der Schlussfolgerung, dass die Paar-Beratung nicht weitergeführt werden kann.

In der Entwicklungs-Begleitung sucht man nach den Konflikten mit folgenden Methoden:

1. Entwicklungs-Begleitende sollten ein **innerliches Konzept haben, was eine gute Beziehung ausmacht.**  
Man muss eine Vision haben, was ein konkretes Paar machen könnte, damit es ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit durch gegenseitige Verstärkung des Lebens-Genusses in der Partnerschaft erlangen kann.
2. Zugleich geht um eine **besorgte Neutralität.**
3. Es wird verdeutlicht, dass Entwicklungs-Begleitende nicht garantieren können, was am Ende geschehen wird, aber dass alles getan wird, dass im Laufe der Paar-Beratung eine **Lösung** gefunden wird **möglichst im Sinne des Zusammenbleibens, möglicherweise aber auch im Sinne einer fairen Trennung.**  
Ehe trägt in sich die Möglichkeit zum größten Glück eines Menschen.
4. Das Paar wird zusammen bestellt: „Welches Problem haben Sie?“  
Bei Streit wird der Raum geschaffen, in dem beide ihre Sicht-Weise darlegen können.
5. Während vier bis sechs Wochen einmal in der Woche soll das Paar gemeinsam für 1 ½ Stunden kommen.  
Parallel jeder der Partner einmal die Woche für eine dreiviertel Stunde.  
So wird zugleich die Paar-Beziehung und die Persönlichkeit der einzelnen erkundet.  
Was aus den Einzel-Gesprächen wichtig für die Paar-Beziehung erscheint, wird mit den einzelnen durchgearbeitet mit dem Ziel, dies einzubringen, oder mit der Schluss-Folgerung, dass die Paar-Beratung derzeit nicht weitergeführt werden kann und andere Wege der Entwicklung beschritten werden sollten.

# Heilung von Kollusionen

- Neurotische Paare wählen sich aufgrund ihrer frühkindlichen Fixierungen ihre Extrem-Position und treten in ihre spezielle Kollusions-Dynamik ein, bis sie Beziehung platzt oder in Entwicklung abwehrender Routine erstirbt.
- In der Heilung geht es um die Auflösung der extremen Polarisierungen. Das geschieht durch Rücknahme der Projektionen verdrängter Persönlichkeits-Anteile auf den anderen oder die andere.
- Die Sensibilität für den anderen/die andere muss erhöht werden.
- Die kollusive Paar-Dynamik sollte durchschaut und die gemeinsame Basis ihrer Probleme in ihrer gemeinsamen frühkindlichen Ursache erkannt werden.
- Normale Paare wechseln durch alle regressiven und progressiven Strebungen.  
Bei diesen Paaren werden alle kollusiven Themen-Bereiche bearbeitet.

# 3-Schichten-Modell der Persönlichkeit (3SM)

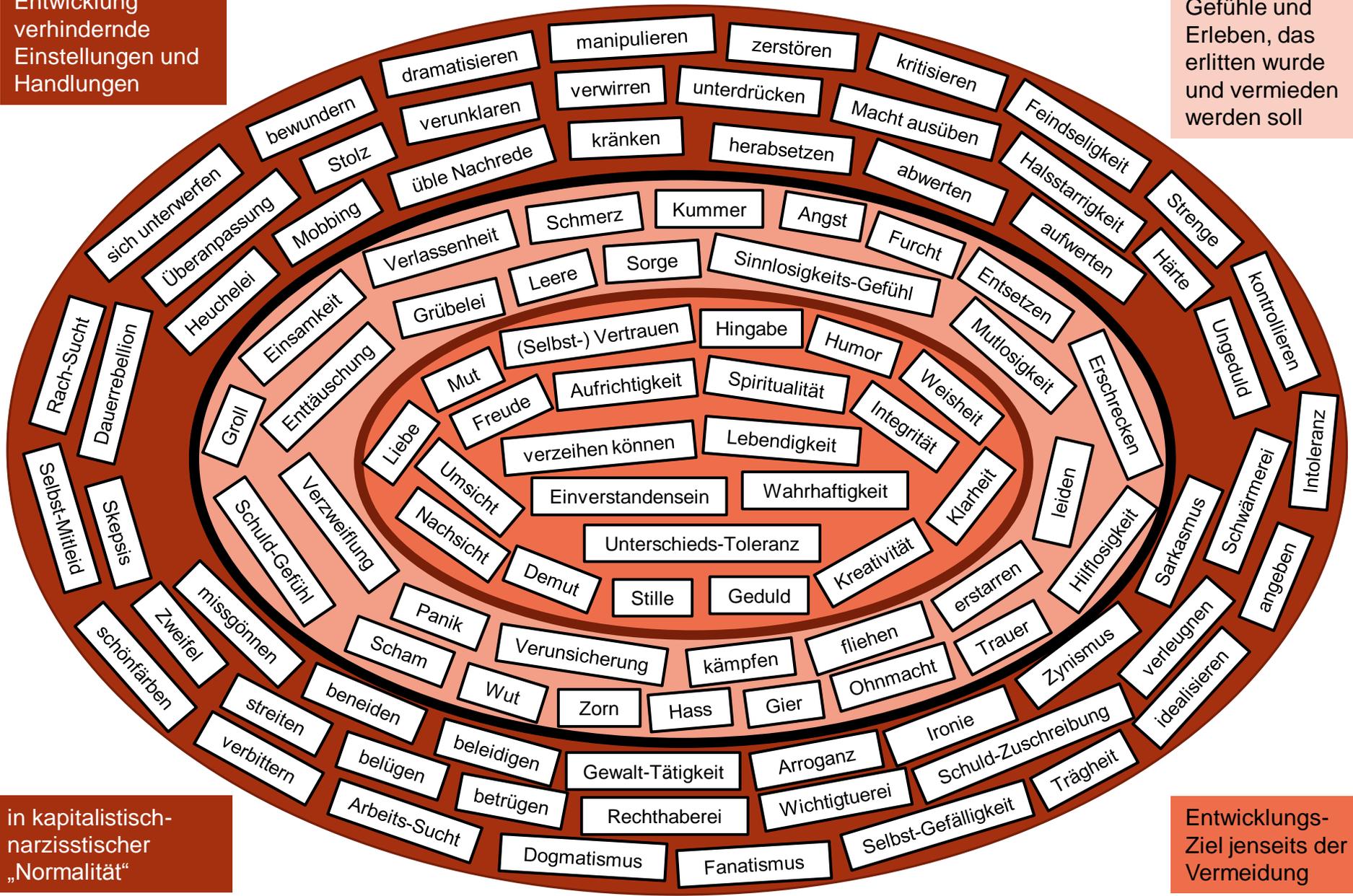
in Anlehnung an Wilhelm Reich

- 3 Schichten von Gefühlen, Verhalten und Charakter
- Fragen zum 3-Schichten-Modell
- Schichten der Persönlichkeit
- 2. Schicht oder Kern
- Verliebtheit
- Konflikte und Krisen
- Dauer-Missmanagement
- Entwicklungs-Gemeinschaft

# 3 Schichten von Gefühlen, Verhalten und Charakter 3SM

Entwicklung  
verhindernde  
Einstellungen und  
Handlungen

Gefühle und  
Erleben, das  
erlitten wurde  
und vermieden  
werden soll



in kapitalistisch-  
narzisstischer  
„Normalität“

Entwicklungs-  
Ziel jenseits der  
Vermeidung

# Fragen zum 3-Schichten-Modell

## ➤ 1. Schicht: die Sozial-Maske:

Welche der Verhaltens-Weisen und Charakter-Züge im äußeren **Bereich** sind dir

- sehr vertraut und gleichsam fester Bestandteil deiner Persönlichkeit?
- vertraut, so dass du ab und an darauf zurückgreifst?
- unvertraut und gehören nicht zu deinem Verhaltens-Repertoire?
- Gibt es etwas, was du ändern möchtest?

## ➤ 2. Schicht: die verbotene Zone

Welche der Gefühle und Verhaltens-Weisen im mittleren **Bereich** sind dir

- sehr vertraut und gleichsam fester Bestandteil deiner Erlebens- und Ausdrucks-Möglichkeiten?
- vertraut, so dass du sie schon bei dir erlebt hast?
- unvertraut und gehören nicht zu deinem Gefühls-Repertoire?
- Gibt es etwas, was du ändern möchtest?

## ➤ 3. Schicht: der heile Kern

Welche der Gefühle und Eigenschaften im inneren **Bereich** sind dir

- sehr vertraut und gleichsam fester Bestandteil deiner Erfahrungs-Welt?
- vertraut, so dass du sie schon bei dir erlebt hast?
- unvertraut und gehören noch nicht zu deinem Leben?
- Gibt es etwas, was du ändern möchtest?

# Schichten der Persönlichkeit

nach W. Reich

## 2. Verbotene Zone

- No-Go-Areas (seelisches Sperrgebiet)
  - Starre Muster (Rigiditäten)
    - Tabus
    - Kränkungen
    - Schmerzen
- ungeliebte und ungeübte Gefühle
- nicht eingestandene Bedürfnisse und Wünsche
- Negation des Eigenen

## 3. Heiler Kern

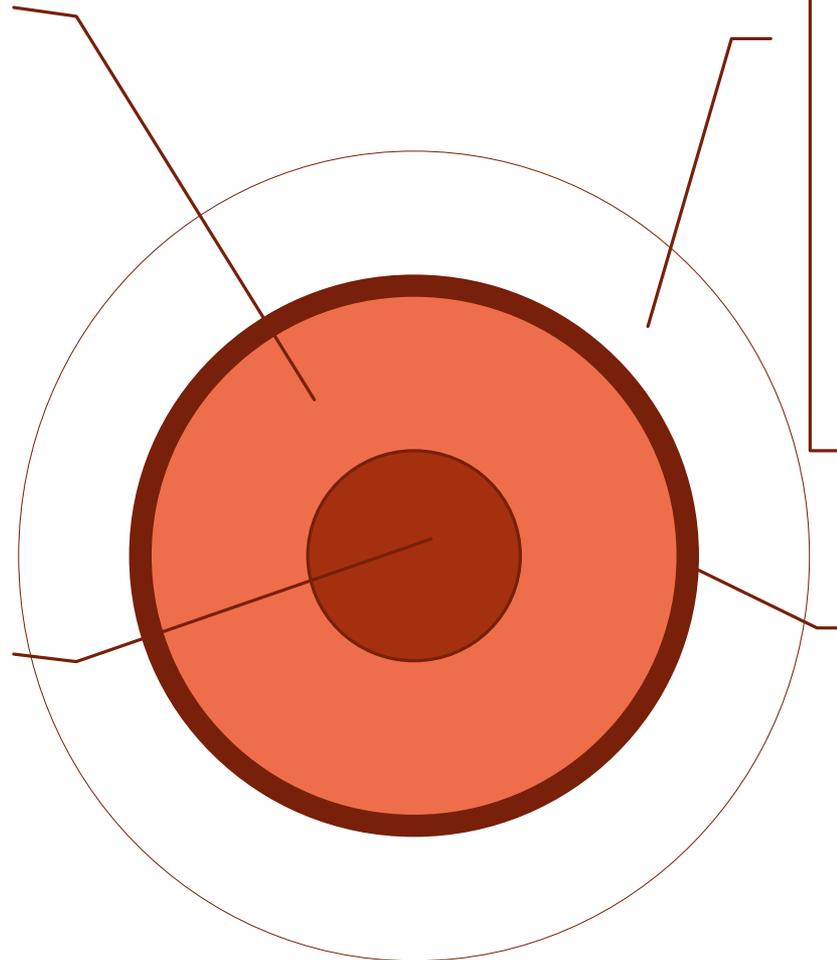
- freie Pulsation der Lebens-Energie
- freie, experimentelle Interaktion mit der Mitwelt
  - Wandlungs-Mut
- seelische und leibliche Flexibilität
- Hier-und-Jetzt-Bezug
- authentisches, wahres Selbst

## 1. Sozial-Maske

- Selbst-Darstellung
- Versuch der Ideal-Bild-Inszenierung
- Gesicht wahren
  - Ego, Persona
- Rollen-Klischees
- Status-Behauptung
  - Konvention
- Anpassung an herrschende Normen

## Panzerung

- Schutz-Schicht
- Aufrechterhaltung durch Abwehr-Muster (kognitiv, körperlich)



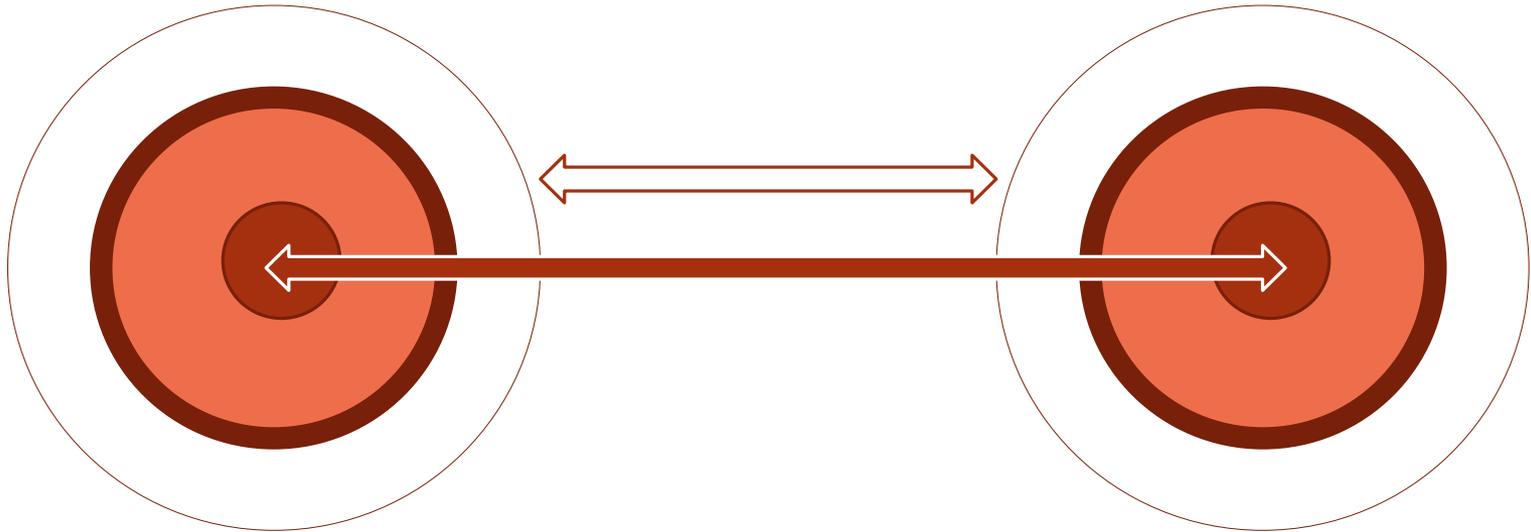
## 2. Schicht oder Kern

3SM

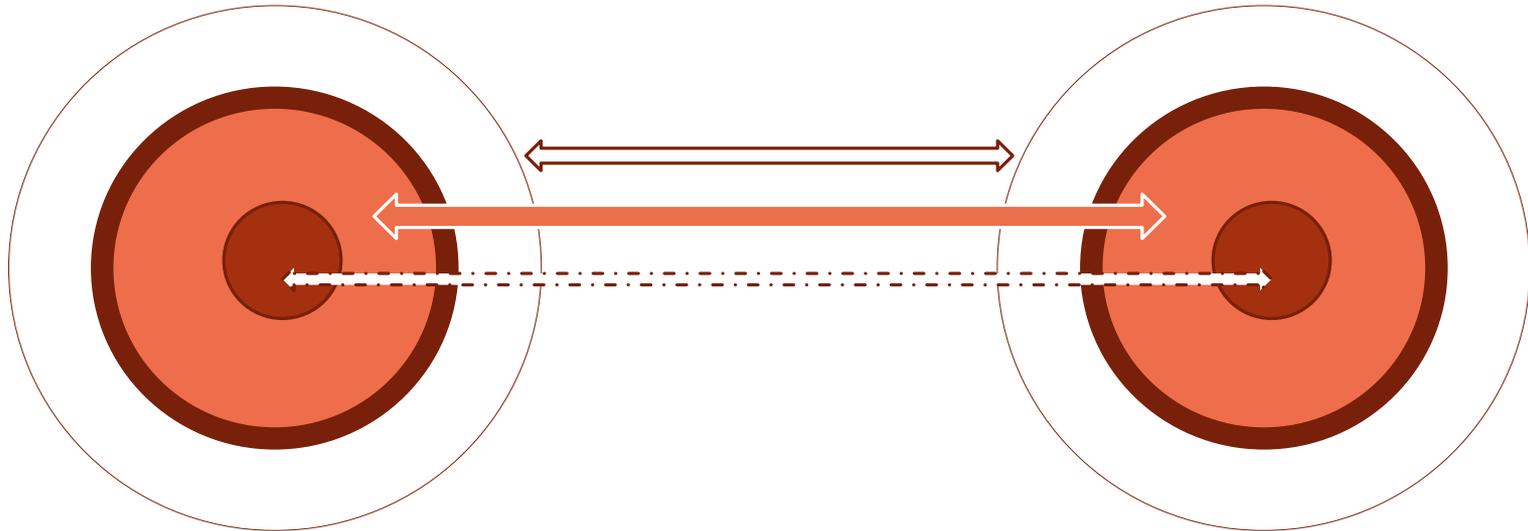
2. Schicht	eher	weiß nicht	eher	Kern
Scham				Spontaneität, Selbst-Kundgabe
Schuld				Verantwortungs-Übernahme, Reue
Selbst- und Schatten-Vermeidung				Selbst-Konfrontation, Schatten-Integration
Inkohärenz, Unstimmigkeit (Auseinanderfallen von Gefühl, Körper-Empfinden, Denken und Handeln)				Kohärenz, Stimmigkeits-Erleben in der Körper-Geist-Seele
resignatives Stress-Aushalten				Toleranz, Ruhe und Geduld
keine Berührung				Berührung, Kontakt und Resonanz
Autozentrierung (Rückzug auf sich selbst) oder Heterozentrierung (sich im anderen verlieren)				dynamische Balance von Auto- und Heterozentrierung
Verlust des Begehrens				wechselseitige Attraktivität
Verwicklung				Entwicklung
Gesichts-Wahrung				Wahrung der Integrität
Verstecken hinter Rollen und Masken				Mut zur Selbst-Demaskierung, Humor, Echtheit und Ehrlichkeit

# Verliebtheit

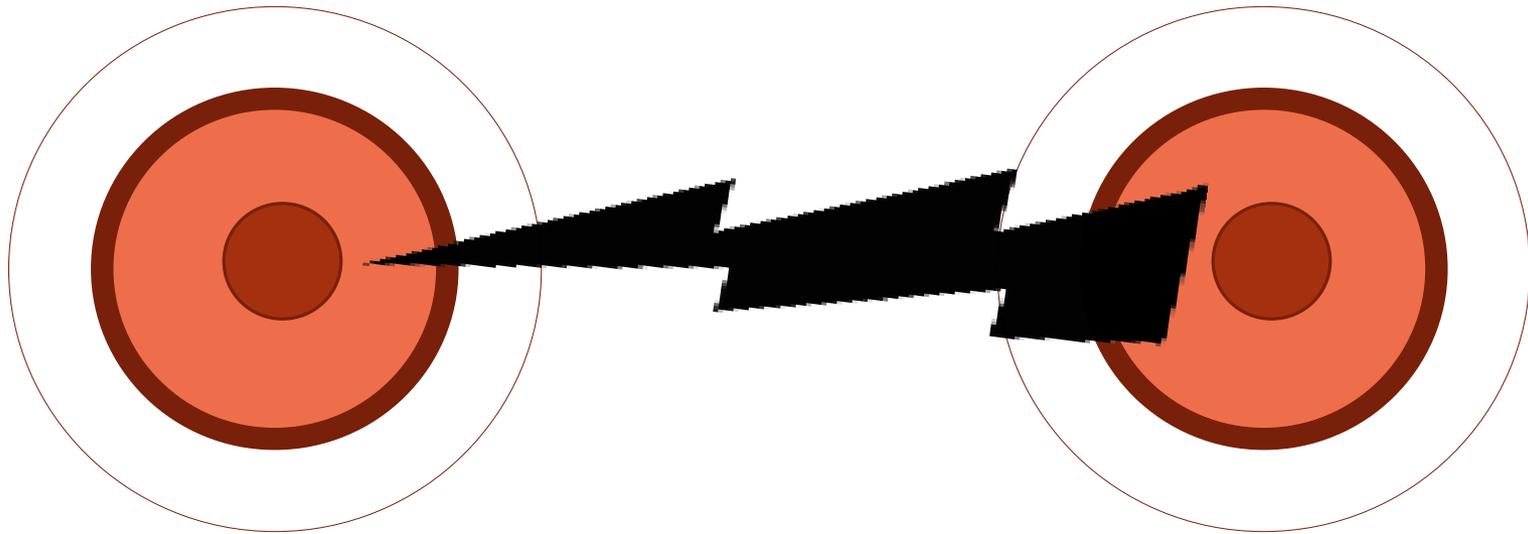
3SM



- Symbiose
- Die 2. Schicht der Probleme wird ausgeblendet.
- Verliebtheit ist wie Einnässen

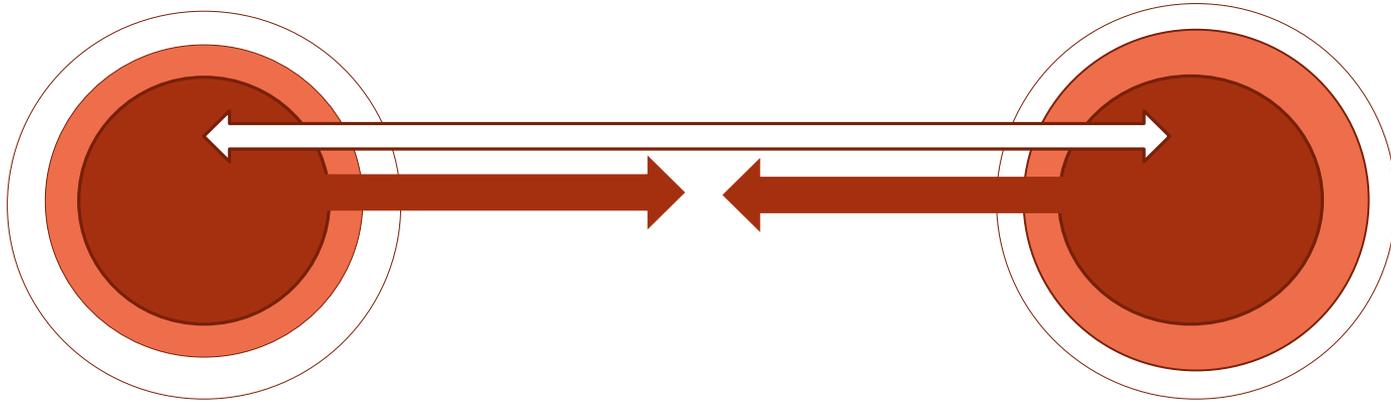


- Kein angemessenes Aushandeln von Differenzen und Angst-Reduktion durch Anpassung
- Emotionales Patt: Finde dich mit meinen Beschränkungen ab, dann finde ich mich mit deinen Beschränkungen ab.
- Echte Intimität wird vermieden. Die gemeinsame Basis schrumpft.
- Ich bin immer weniger Ich-Selbst
- Ergebnis: Trennung, Erstarrung, Krieg oder Wachstums-Schritt
- Trennungs-Gründe:
  - Entwicklungs-Verhinderung: Eine Person entwickelt und der/die andere will sich nicht entwickeln.
  - Gemeinsamkeits-Zerstörung/Untergrabung
  - Offener oder verdeckter Sadismus.
- Trennungs-Kriterium: Handeln beide noch im besten eigenen und gemeinsamen Interesse?



- Stile des Missmanagements:
  1. Angriff – Rückzug
  2. Angriff – Angriff
  3. Rückzug – Rückzug
- Der Weg heraus: Ruhe, Verständnis, Mitte halten, langsame Sprache, empathisches Verstehen
- Bei Krisen drücken sich die Paare in extreme Zustände hinein. Sie lösen ihre Probleme nicht, sondern finden Zustände, in denen sie ihre Probleme gut beibehalten können.
- Perfekte Ehe: Sie hat keine Lust und er kann nicht.

# Entwicklungs-Gemeinschaft

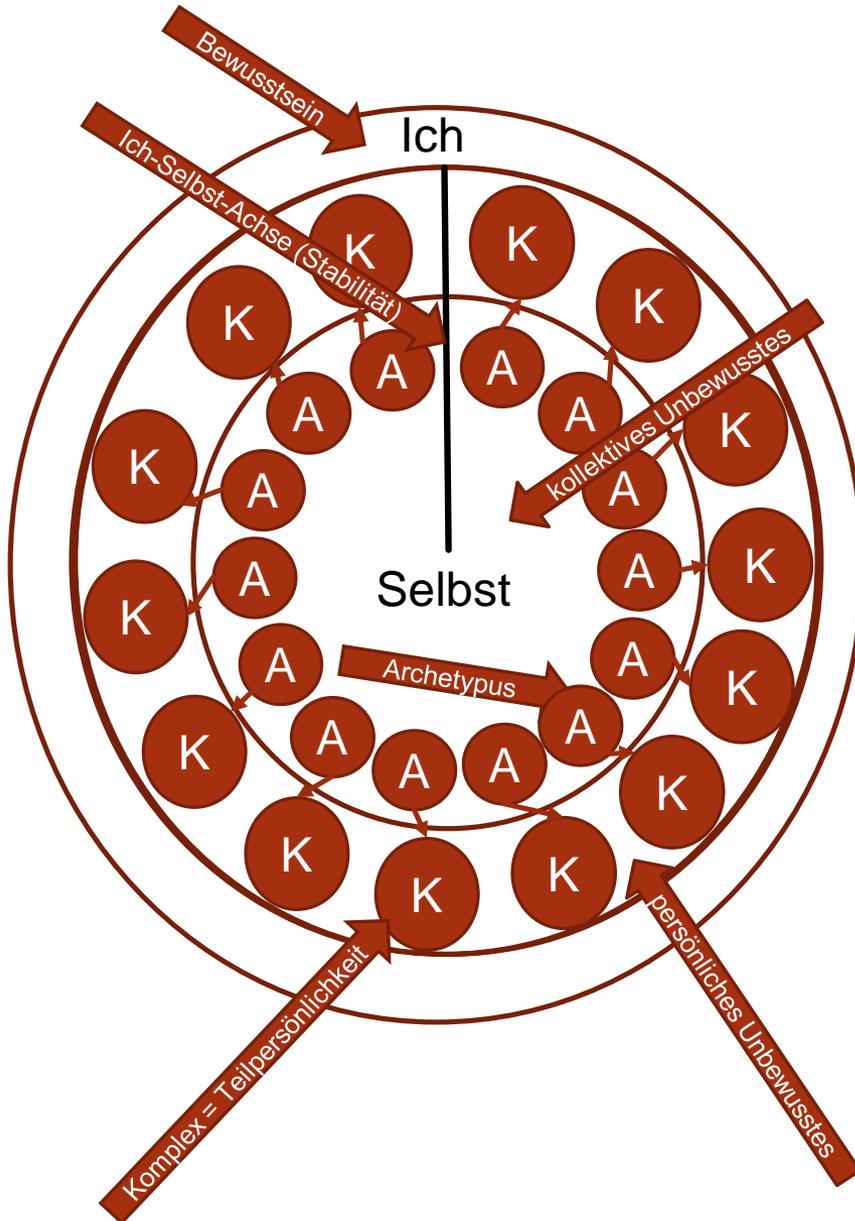


- Jede (r) Einzelne ringt um persönliche Integrität, Stimmigkeit und Kohärenz.
- Selbst-Konfrontation und Selbst-Kundgabe eröffnen die Möglichkeit zu echter Begegnung.
- Das authentische Selbst kann wachsen.
- Die Maske verschwindet.
- Der Panzer wird aufgeweicht.
- Erstrahlen und Attraktion jedes Partners löst Begehren aus.
- Emotional verbundene Sexualität.

# Sich selbst und anderen vollständig begegnen (VB)

- Persönlichkeits-Modell bei C.-G. Jung
- Ich, Selbst, Persona und Schatten bei C.-G. Jung
- Schatten, Moral-Komplex und Schuld-Gefühle
- Animus und Anima
- Archetypen der Paar-Liebe
- Reifung
- Sich vollständig begegnen: Thesen 1 und 2
- Sich vollständig begegnen: Thesen 3 und 4
- Sich vollständig begegnen: Thesen 5 bis 7

# Persönlichkeits-Modell bei C.– G. Jung



- **C.- G. Jung** unterschied zwischen dem persönlichen Unbewussten und dem kollektiven Unbewussten.
- Die funktionellen Bestandteile des kollektiven Unbewussten sind die Archetypen. Archetypen sind universale und identische Strukturen der Psyche, die zusammen das archaische Erbe der in allen Menschen gleichen Reste uralten Menschentums bilden.
- Merkmale sind Universalität, Kontinuität und Evolutions-Stabilität.
- Archetypen sind Niederschläge aller Erfahrungen der Ahnen-Reihe, aber nicht diese Erfahrungen selbst.
- Unsere Psyche ist nicht einfach das Produkt der Erfahrungen wie der Körper nicht das Produkt der Nahrung ist, die wir zu uns nehmen.
- Archetypen lösen bei gegebenen Anlass in allen Menschen typische Verhaltens-Muster und Erfahrungen, Gedanken, Bilder, Gefühle, Ideen und Mythen aus.  
Die gesamte Archetypische Ausstattung bildet das kollektive Unbewusste.

# Ich, Selbst, Persona und Schatten bei C.-G. Jung

- ▶ In der ersten Lebens-Hälfte ist es wesentlich, ein starkes und effektives Ich zu entwickeln, um die Aufgaben dieses Lebens-Abschnittes auf angemessene Art und Weise zu bewältigen, wie z. B.
  - ▶ Ablösung von den Eltern,
  - ▶ an einer Arbeits-Stelle und einem Beruf Fuß fassen,
  - ▶ zu heiraten und ein Heim für die Familie einzurichten.
- ▶ Erst in der zweiten Lebens-Hälfte hat das Ich die Möglichkeit, die untergeordnete Position gegenüber dem Selbst einzunehmen als unverzichtbare Stufe im Prozess der Individuation, der Selbst-Verwirklichung.
- ▶ Mit der Persona (wörtlich: Maske) wählen wir uns eine eigene Erscheinungs-Form, von der wir hoffen, dass andere sie akzeptieren werden.  
Die Persona ist der Archetyp der sozialen Konformität.  
Akzeptable Charakter-Züge werden in die Persona eingebaut und inakzeptable werden versteckt oder verdrängt, also in das persönliche Unbewusste abgeschoben, wo sie miteinander verschmelzen und einen weiteren Komplex (eine Teilpersönlichkeit) bilden, die Jung den Schatten nannte.
- ▶ Wie alle Komplexe hat der Schatten einen archetypischen Kern, z. B. den Archetyp des Feindes, des Raubtieres oder des arglistigen Fremden.  
Der Feind ist einer der wichtigsten und potenziell der tödlichste unter den Archetypen.
- ▶ Der Schatten kompensiert die oberflächlichen Vorspiegelungen der Persona.  
Die Persona gleicht die gesellschaftsfeindlichen Züge des Schattens aus.

# Schatten, Moral-Komplex und Schuld-Gefühle



- Der Schatten wird aus dem Blickfeld gerückt in einem Akt der Unterordnung unter jene innere Autorität, die **Freud** Überich und **Jung** Moral-Komplex nannte.
- Ein innerer Wächter entwickelt sich **Bowlby** zufolge aus der Angst, unannehmbar zu sein und von der Mutter (primären Bezugs-Person) verlassen zu werden.
- Der Schatten-Komplex ist von der Angst vor Zurückweisung geprägt, sollte die wahre Natur entdeckt werden und ans Licht kommen.
- **Die Befürchtung, wegen eines „bösen“ Aspektes des Selbst zurückgewiesen zu werden, ist die Wurzel für alle Schuld-Gefühle und Gefühle von Wertlosigkeit, für jeden Wunsch nach Bestrafung und für die Sehnsucht nach Wiedergutmachung und Versöhnung.**
- **Zum eigenen Schatten zu stehen, heißt, für ihn Verantwortung zu übernehmen.** Dadurch wird das eigene moralische Verhalten offener und selbstbestimmter. Ethisch reflektierte Entscheidungen werden möglich.



# Animus und Anima

- ▶ Jung bezeichnete den gegengeschlechtlichen Archetyp in Frauen als Animus, also den männlichen Seelen- oder Selbst-Anteil, und den in Männern als Anima, also den weiblichen Selbst-Anteil.  
Animus entspricht dem väterlichen Logos.  
Anima entspricht dem mütterlichen Eros.
- ▶ Jung beschrieb sie als Seelen-Bilder und als das Nicht-Ich, da sie (vor allem in Träumen und Imaginationen) als etwas Mysteriöses von großer Stärke erlebt werden.
- ▶ Je unbewusster Anima und Animus sind, desto eher werden sie projiziert, d. h. es kommt ein psychodynamischer Prozess in Gang, den wir als sich-verlieben erfahren. Deshalb nannte Jung den gegengeschlechtlichen Komplex den projektionsbildenden Faktor.
- ▶ Jeder Mann trägt das Bild der Frau von jeher in sich, nicht das Bild dieser bestimmten Frau, sondern einer bestimmten Frau. Dieses Bild ist im Grunde genommen eine unbewusste, von Urzeiten herkommende und dem lebenden System eingegrabene Erb-Masse.  
Je weniger ein Mann seinen Schatten und seine weiblichen Qualitäten annehmen kann, desto mehr wird er mit der Persona identifiziert sein und desto innerlich unfreier ist er.
- ▶ Die Frau ist durch männliches Wesen kompensiert, deshalb hat ihr Unbewusstes gleichsam männliche Vorzeichen.

# Archetypen der Paar-Liebe

Die nachhaltigste Wirkung üben Archetypen durch ihre Steuerung des menschlichen Lebens-Zyklus aus. Jeder Schritt wird von einer jeweils neuen Serie archetypischer Anforderungen begleitet, die sich einerseits in unserer Persönlichkeit, andererseits in unserem Verhalten zu verwirklichen suchen.

Das Selbst koordiniert den Gesamtprozess unseres Seins. Sein Ziel ist Ganzheit und möglichst vollständige Verwirklichung der Matrix menschlicher Existenz im Rahmen eines Individuellen Lebens (Individuation).

Kind (Junge)	Kind (Mädchen)	Das freie Kind fördern
junger Mann (Jüngling)	junge Frau	Geschlechts-Identität finden
Durchtrennung der psychischen Nabel-Schnur:		Unreflektierte Übernahme überholter Traditionen und Reinszenierungen unterbrechen
als Sohn sterben	als Tochter sterben	
(wilder) Mann/Krieger	(wilde) Frau/Kriegerin	Psychosoziale Eigenständigkeit
Partner	Partnerin	Wir-Kompetenz
Vater	Mutter	selbstloses Dienen
Anima-Integration	Animus-Integration	Vervollständigung
Weiser	Weise	Reife und Sterbe-Bereitschaft

- In jeder Phase des Lebens-Zyklus werden neue Aspekte des Selbst aktiviert und verlangen nach Realisierung.
- Reifung ist ein schöpferischer Akt der Ganzwerdung des Selbst als fortlaufende Integration des unbewussten, zeitlosen Selbst (kollektives Unbewusstes) und der zeitgebundenen Persönlichkeit als Mann oder Frau von heute im Sinne der Vollendung des Individuations-Prinzips.
- Reifung kann als das Absolvieren einer Abfolge von archetypischen Erwartungen verstanden werden, die von der idealtypischen Vorstellung ausgehen, dass die Mitwelt folgende Angebote bereithält:
  - genügend Nahrung, Wärme und Schutz (vor Witterung, Raubtieren, Feinden usw.), um das körperliche Überleben sicherzustellen
  - eine Familie bestehend aus Mutter, Vater und gleichaltrigen Bezugs-Personen
  - Eltern, die gut genug, also präsent und feinfühlig genug sind, genügend Zeit mit dem Kind verbringen um die Erfahrung von Zugehörigkeit zu vermitteln und es angemessen umsorgen
  - genügend Raum und anregende Bedingungen für Erkundungen und Spiel
  - eine Gemeinschaft, in der man Sprache, Mythos, Religion, Ritual, Werte, Geschichten, Initiation und Partner/-innen findet
  - Ein Arbeits-Verhältnis und/oder einen selbständigen Beruf
- Reifung bedeutet
  - die von Eltern-Haus und Kultur auferlegten Schemata, Gewohnheits-Muster zu überwinden,
  - falsche (Rollen-) Hüllen der Persona abzuwerfen,
  - Abwehr-Strategien des Ichs hinter sich lassen,
  - sich bemühen, den eigenen Schatten kennenzulernen und als einen Teil des inneren Lebens anzuerkennen,
  - mit der gegengeschlechtlichen Persönlichkeit in der persönlichen Psyche auszukommen und
  - die höchsten Ziele des Selbst bewusst zu erfüllen.

# Sich vollständig begegnen: Thesen 1 und 2

Kind  
(Junge, Mädchen)

junger Mensch  
(Adoleszenz)

Mann / Frau

Partner / Partnerin

Vater / Mutter

Weiser / Weise

Für das Gelingen einer Partnerschaft ist von großer Bedeutung:

- 1. Alle sechs Positionen** (Kind, junger Mensch, Mann/Frau, Partner(in), Vater/Mutter, Weiser/Weise) **können von beiden Personen frei und vollständig eingenommen werden.**
- 2. Eine Beziehung reift durch Komplettierung der Erlebens-Formen:**
  - Der junge Mann wird ergänzt durch den reifen, eigenständigen, wilden Mann, der sich innerlich von seinen Eltern befreit hat (den Schlüssel zur Eigenständigkeit unter dem Kopf-Kissen der Mutter stehlen) und zur Durchsetzung seiner berechtigten Interessen auch zum Krieger/Kämpfer werden kann.
  - Die junge Frau braucht als Ergänzung die reife, entschiedene, klare, wilde und fordernde, zugleich verantwortliche und hingebungsvolle Frau, befreit von einengenden inneren und äußeren Bindungen an die Eltern, die zur Interessen-Durchsetzung auch zur Kriegerin/Kämpferin werden kann.
  - Mann wie Frau vervollständigen sich in der zweiten Lebens-Hälfte durch Übernahme traditionell und biologisch eher weiblicher (Anima) oder männlicher (Animus) Persönlichkeits Aspekte.
  - Die Weise und der Weise werden in die Beziehung eingeladen, bekommen ihren Stellen-Wert im Miteinander, insbesondere zur Klärung und Lösung von Krisen und Konflikten.

# Sich vollständig begegnen: Thesen 3 und 4

Für das Gelingen einer Partnerschaft ist von großer Bedeutung:

3. Es wird darauf geachtet, dass **kein Erlebens-Modus verloren geht**, dass zum Beispiel nicht der Mann verloren geht, wenn der Vater hinzu kommt. Es geht darum, sich die Qualitäten der Erlebens-Modi zu bewahren:
  - Das Kind hat z. B. die Qualitäten der Neufreude, der Spontaneität, des Erkundens und Forschens, der Unvoreingenommenheit und des Staunens.
  - Der junge Mensch hat z. B. die Qualitäten des Suchens und Experimentierens, der Risiko-Freudigkeit und der Lebens-Zuversicht.
  - Der Mann oder die Frau haben z. B. die Qualitäten der Normen-Klarheit, des kämpferischen Einsatzes für gerechtfertigte Interessen und der Wahl-Bereitschaft im Sinne von, das zu tun, was einem gut tut und Sinn macht.
  - Die Partner/-innen tragen z. B. in sich die Qualitäten der Bereitschaft zur Bezogenheit, zur Entwicklung der Liebes-Fähigkeit und zur Einfühlung in und zur Resonanz auf andere.
  - Vater und Mutter sind z. B. ausgestattet mit den Qualitäten der Umsicht, der Fürsorglichkeit und des liebevollen Dienens für Bedürftige, die sich noch nicht selbst helfen können.
  - Weise und Weiser zeigen z. B. die Qualitäten von Überblick, Gelassenheit und Einverständnis.
4. **Alle Zustände** vom Kind bis zum Weisen und zur Weisen **sind erlebbar und können in ihrer jeweilig unterschiedlichen Erlebens-Qualität erfasst und auseinandergehalten werden.**

5. **Beiden Partner/-innen ist zumeist bewusst, in welcher inneren Haltung, in welchem archetypischen Aktions-Muster sie sich gerade befinden**, z. B. wird der reife Mann nicht mit dem jungen Mann verwechselt, die reife Frau nicht mit der Weisen gleichgesetzt.
6. Aus dieser Bewusstheit heraus achten die Partner/-innen auf **Symmetrie der Begegnungs-Muster**.
  - So begegnen sich zwei Kinder zum freien Spiel.
  - Es begegnen sich Mann und Frau in ihrer männlichen und weiblichen Kraft, um eine reife Sexualität zu zelebrieren.
  - Oder die weise Frau begegnet dem Anteil des Weisen in ihrem Mann, um gemeinsam in einer Kontemplation über Lebens-Qualität, Sinn-Findung, Verantwortlichkeit, Tod und Sterben, Erfüllung und Glück nachzudenken und nachzuspüren.
7. Aber auch **bewusste vorübergehende Asymmetrien passen gut in eine lebendige Partnerschaft** im Sinne des sich wechselseitigen Bevaterns und Bemutterns.
  - Wenn es dem Partner und der Partnerin gelingt, kindliche Bedürftigkeit zu zeigen, sich Trost und Unterstützung zu holen, kann das heilende Effekte nach sich ziehen. Jedoch ist die Grundlage für Heilung immer das Selbst-Bemuttern und Selbst-Bevatern (Heilung des inneren Kindes).
  - Es ist heilsam, sich klein machen zu können, ohne dabei jedoch klein zu bleiben. Zeitweilige Regressionen beider Partner sind entwicklungsförderlich. Chronische oder einseitige Regressionen zerstören die Liebe.

# Paar- und Familien-Begleitung (PFB)

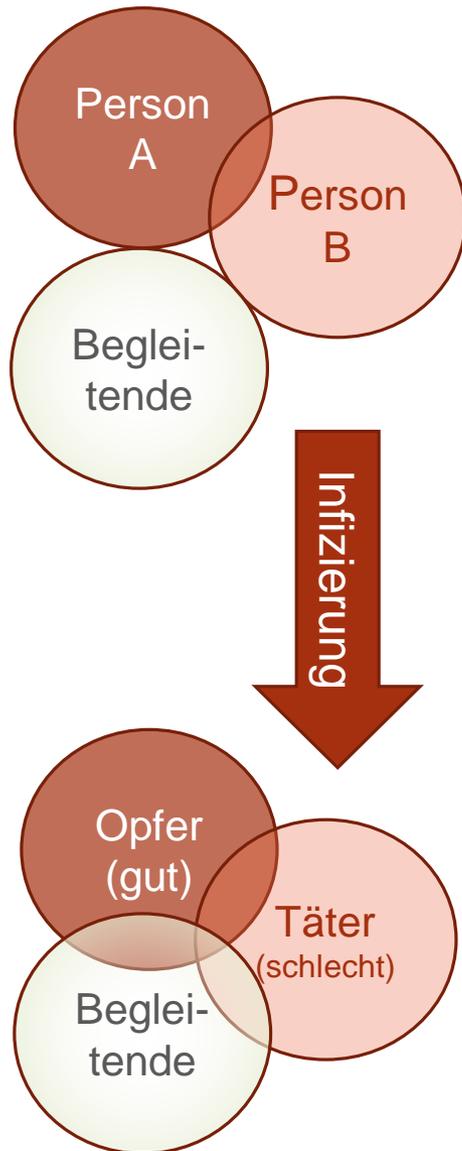


Anregungen zu den folgenden Texten entnahm ich unter anderem den Büchern

- von Virginia Satir: „Selbstwert und Kommunikation“, 1975,
- von Thea Bauriedl: „Beziehungsanalyse“, 1980/1984 als Taschenbuch, „Auch ohne Couch – Psychoanalyse als Beziehungstheorie und ihre Anwendungen“, 1994 und „Leben in Beziehungen – Von der Notwendigkeit, Grenzen zu finden“, 1996
- von Klaus Grawe: „Psychologische Therapie“, insbesondere S.139 ff aus dem Jahr 2000

- Interpersonales Setting
- Beziehungs-Falle für Entwicklungs-Begleitende
- Ausweg aus der Beziehungs-Falle
- Elemente des grenzenlosen Systems sind...
- Orientierung an emanzipatorischen Wünschen
- Entstehung der Orientierung am anderen
- Aktive und passive Liebe
- Doppelbindungs-Falle und Ambivalenz-Spaltung
- Abstands-Halter
- Paar-Begleitung
- Familien-Begleitung

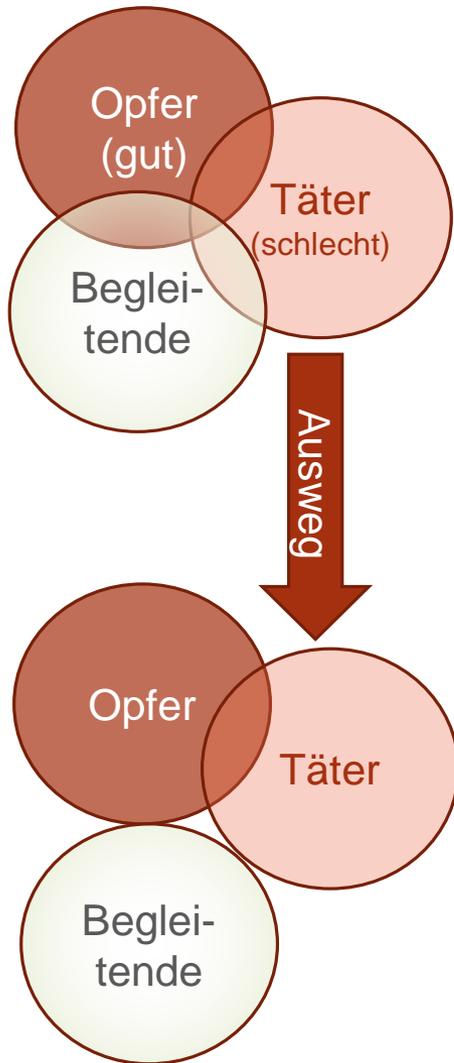
- **Paare, Familien und Gruppen** haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten, die jede Person beachten muss, die die Interaktionen in einem solchen überindividuellen System für Persönlichkeits-Entwicklung nutzen will.  
Es geht darum, Veränderungen in bestimmten, bereits bestehenden Partner- und Familien-Beziehungen herbeizuführen und nicht nur im Beziehungs-Verhalten einer einzelnen Person.
- **In einem interpersonalen Setting** können mehr und andere Ressourcen aktiviert werden als in einer Einzel-Situation der Entwicklungs-Begleitung.
  - Die Liebe eines Paares füreinander kann ein mächtige Ressource für die Arbeit an schwer zu erreichenden Zielen darstellen.
  - Die Bereitschaft von Eltern, alles für ihre Kinder zu geben, kann diese motivieren, sich anders zu verhalten als bisher, wenn sie sehen, dass das Wohl ihres Kindes davon abhängt.
- Das interpersonale Setting bietet die ideale Gelegenheit, interpersonale Prozesse zum Inhalt zu machen. Damit können bei den beteiligten Personen **über erlebte Problem-Aktualisierung neue Bewusstseins-Strukturen für ihre Interaktionen** entstehen, die wiederum Grundlage dafür sein können, das Beziehungs-Verhalten zukünftig bewusster im Sinne bestimmter – gemeinsamer – Intentionen (Entwicklungs-Motive) zu steuern.
- Man würde jedoch der **Eigendynamik psychischer Störungen** zu wenig Rechnung tragen, wenn man annähme, dass eine Stress-Reduktion durch verbesserte Paar- und Familien-Beziehungen immer auch schon eine hinreichende Bedingung für die Besserung spezifischer Störungen ist. Aber die Voraussetzungen für solche Besserungen werden besser, wenn die Belastungen von Seiten der Paar- und Familien-Beziehungen geringer werden.



- In glücklosen Paar-Beziehungen oder in entsprechenden Beziehungs-Situationen sind das Entweder-Oder und auch die Orientierung am anderen (Heterozentrierung) besonders deutlich zu spüren.
- Im Allgemeinen sind dann die Partner in Beziehungs-Kämpfen ums „Gut-Sein“ einerseits und ums „Nicht-zu-kurz-Kommen“ andererseits fest davon überzeugt, dass jeweils der andere an dem Kampf schuld ist:  
„Wäre es anders, würde er/sie sich anders verhalten.  
Dann würde es diesen Krieg nicht geben.“
- Von außen betrachtet und unter Berücksichtigung der unbewussten Beziehungs-Phantasien ist der Krieg auf die Beziehungs-Struktur zurückzuführen, die sich zwischen den beiden entwickelt hat, und nicht nur auf die Bösartigkeit der einen Partei.
- Praktisch und in der konkreten Situation eines solchen Beziehungs-Kampfes wird jeder Dritte in seinen Gefühlen und Phantasien von der Spaltung in „gut“ und „schlecht“ in der Phantasien über das Konflikt-Feld infiziert. Daraus folgt, dass auch er fast zwangsläufig in Kategorien von „richtig“ und „falsch“, Von Opfer (gut) und Täter (böse) denkt.

# Ausweg aus der Beziehungs-Falle

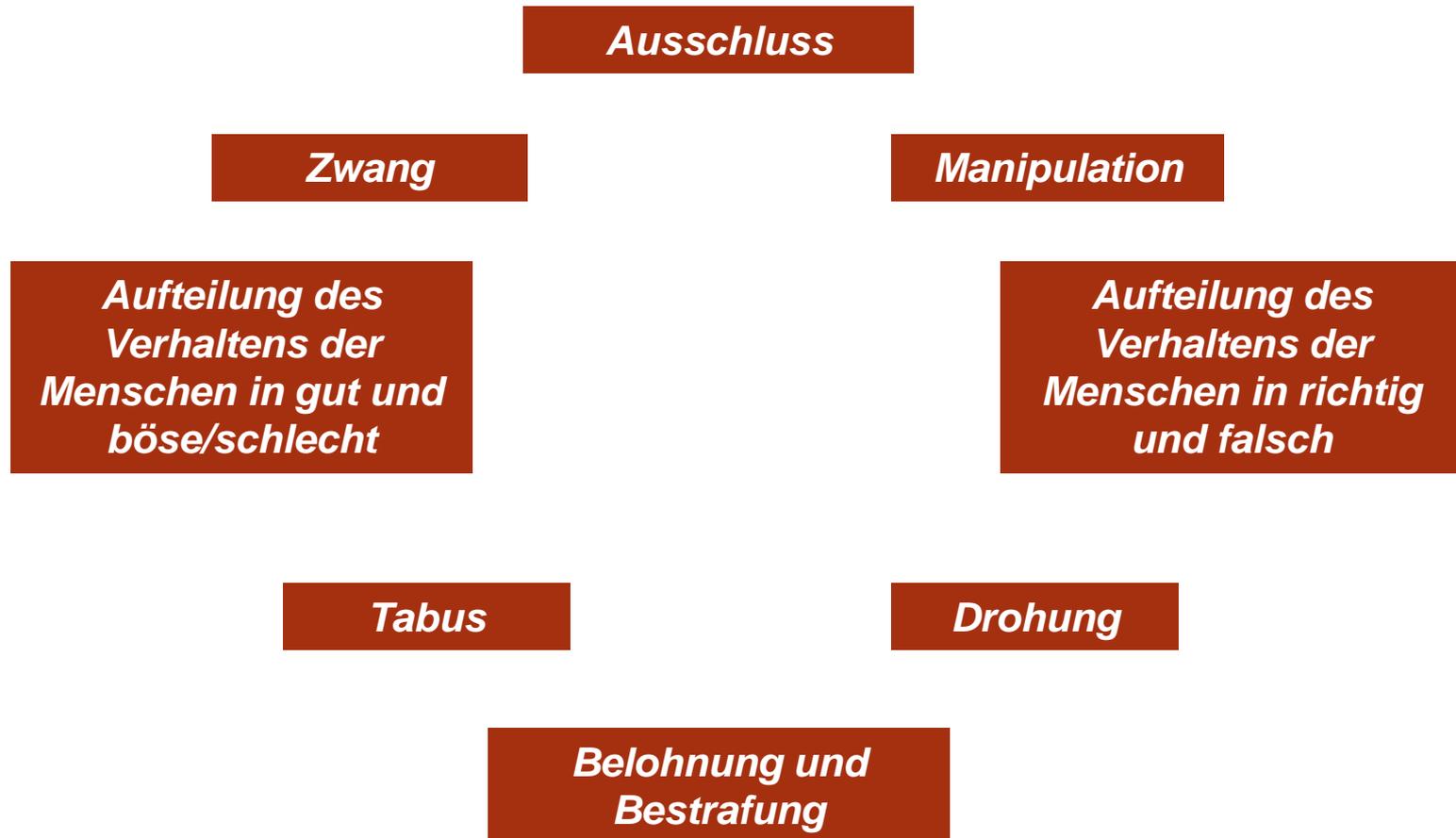
Der einzige Ausweg aus der Beziehungs-Falle der Vereinnahmung ist in dem Versuch zu finden, die **eigene**, die dritte Position einzunehmen und sich aus dieser Position, motiviert von den **eigenen** Gefühlen und Phantasien, mit **beiden** Konflikt-Parteien „**auseinander**“ zu setzen.



- Eine echte Auseinandersetzung mit beiden Seiten, vor allem auch mit der (psychischen) Realität des **Täters**, wäre aufgrund der einseitigen Bindung an das Opfer nicht möglich.
- Für den Umgang mit dem **Täter** bedeutet der Satz „**Verstehen bedeutet nicht Einverstanden-Sein.**“: Man muss nicht mit seinem Verhalten einverstanden sein, wenn man versteht, wie dieses Verhalten mit seinem Erleben zusammenhängt.
- Aber auch das **Opfer** kommt zu kurz, wenn man sich nur mit ihm identifiziert und dann als echtes Gegenüber fehlt, das eine Resonanz für seine Schmerzen anbieten könnte. Man sieht denjenigen nicht wirklich, mit dem man „in einem Boot sitzt“.
- Für den Umgang mit dem **Opfer** bedeutet der Satz „**Verstehen bedeutet nicht Einverstanden-Sein.**“: Man gerät nicht in einem Verschmelzungs-Zustand mit ihm.

# Elemente des grenzenlosen Systems sind...

PFB



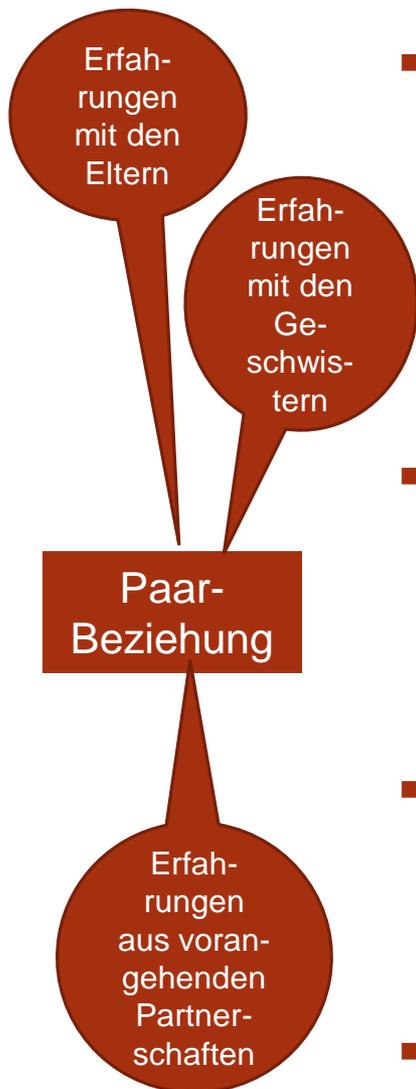
Wiederholen sich diese Elemente in einem Prozess der Entwicklungs-Begleitung, dann entsteht zumindest an diesen Stellen keine Veränderung des Beziehungs-Systems.

Orientierung an emanzipatorischen Wünschen und Fantasien

Orientierung an dazugehörigen Gefühlen inkl. der Ängste

Kultur des Fragens und Antwortens

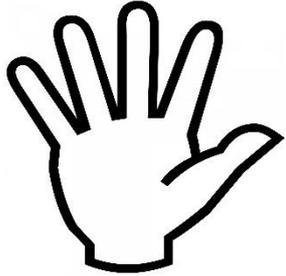
- **Die Alternative zur Wiederholung der Be- und Verurteilungen ist die Einführung einer neuen Struktur.**  
Diese neue Beziehungs-Struktur kann zum Beispiel darin bestehen, dass man sich jetzt **mit emanzipatorischen Wünschen verbündet** und sich **an den Ängsten der Personen orientiert**.  
Eine solche bewusste Umorientierung ist eine gute Hilfe, um die Orientierung in den Kategorien richtig/falsch aufgeben zu können.
- Es geht bei jeder emanzipatorischen Veränderung auch um die **Lust an der Veränderung**.  
Eine gemeinsame Arbeit an der „**Wiedereinrichtung**“ von **Grenzen**, die den einzelnen vor aktiven und passiven Übergriffen schützen und die **Angst vor dem Ausgestoßen-Werden vermindern**, kann auch sehr lustvoll sein.  
**Die Bemühung um Resonanz für die eigenen Gefühle und Phantasien beim anderen entspricht dem Grund-Bedürfnis jedes Menschen, nicht allein und nicht nur ein Teil des anderen zu sein.**
- Wo Grenzen zwischen den Personen respektiert werden, entwickelt sich allmählich eine **Kultur des Fragens und des Antwortens**, also ein dialektische Beziehungs-Form, die allerdings auch dauernd gepflegt werden muss, wenn sie nicht (wieder) zur dualistischen Beziehungs-Form des Entweder-Oder verkommen soll.



- Fast alle Paar-Beziehungen beginnen mit einer Sehnsucht nach „Ergänzung“ durch den anderen, mit der Hoffnung oder dem Glauben, dass durch die Beziehung zu diesem Menschen das alte Unglück beseitigt werden könnte, weil jetzt endlich jemand da ist, für den man „richtig“ und wertvoll ist, der hört und versteht und alle subjektiv erlebten Defizite in Form von Minderwertigkeits-, Ohnmachts-, Angst-, Schmerz-, Schuld-, Scham- und Einsamkeits-Gefühlen ausgleichen wird.
- Die Wünsche und Ängste, Hoffnungen und Befürchtungen aus den bisherigen Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern, zu bisherigen Partnern und Partnerinnen übertragen sich auf den neuen Partner oder die neue Partnerin und rufen in diesem/dieser ähnliche Reaktionen hervor, wie sie schon mit den bisherigen Bezugs-Personen erlebt wurden.
- Obwohl nicht selten in der nächsten Paar-Beziehung die „Rollen“ vertauscht werden, so dass zum Beispiel jetzt der bisher immer Abhängige zum scheinbar Unabhängigen geworden ist, handelt es sich doch oft auch in der neuen Beziehung wieder um sehr ähnliche Probleme und Szenen.
- So entsteht in fast allen Beziehungen im Laufe kürzerer oder längerer Zeit eine mehr oder weniger tiefe Enttäuschung und zumeist auch eine Wiederholung der Resignation, die schon bisher die Lebendigkeit in den Beziehungen abgetötet hat.

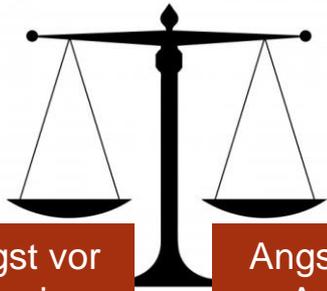
- Eine häufige Erscheinungs-Form der „grenzenlosen“ Paar-Beziehung besteht darin, dass beide Partner es nicht wagen, ihr **Selbst-Gefühl** daran zu orientieren, welche Gefühle, eventuelle **Liebes-Gefühle**, sie selbst dem anderen gegenüber haben.
- **Weil ihre Liebes-Gefühle den Eltern gegenüber von diesen nicht auf- und angenommen werden konnten, haben sie diese ihre eigenen Liebes-Gefühle in sich „verdammt“ oder auch für wertlos und unerheblich erklärt.**  
Sie spüren sie nicht mehr als Liebes-Gefühle, sondern allenfalls noch als Sehnsucht, geliebt zu werden.  
Nun muss der Partner oder die Partnerin beweisen, dass er/sie genügend „liebt“.
- Nicht zu lieben gilt ebenso als „böse“ wie Nicht-geliebt-zu-Werden ein Beweis für Wertlosigkeit ist. „Du liebst mich ja nicht“, gilt als Vorwurf.  
„Mich mag ja keiner“, ist der Beweis für die eigene Wertlosigkeit, der immer wieder gefürchtet und auch inszeniert wird.
- **Der Partner oder die Partnerin soll das Defizit an Liebes-Fähigkeit ausgleichen, das durch die Diffamierung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse den Bezugs-Personen gegenüber entstanden ist.**  
Er/sie soll sozusagen die fehlende „Liebe“ zuführen.
- Im Kampf um „Zufuhr an Liebe“ muss man sich unentwegt bemühen, „liebenswert“, und das heißt dann freundlich oder großartig oder schön oder klug oder erfolgreich zu sein.  
Denn die Beziehungs-Phantasie besagt: „Nur die Freundlichen ... werden geliebt.“

- Besonders fatal an dieser Beziehungs-Form der Orientierung am anderen ist, dass die Unterdrückung der eigenen Gefühle und Wünsche regelmäßig zu einer Kommunikations-Form führt, die als **paradoxe Kommunikation oder Doppelbindung (double bind)** bekannt geworden ist.
- Das Kind macht (als **Opfer**) die Erfahrung:  
„Ich liebe dich (Mutter und/oder Vater), aber das macht dir Angst.  
Also macht es auch mir Angst. Und so unterdrücke ich das Gefühl bei mir.“
- Diese Erfahrung wiederholt sich in seinen Beziehungen nicht nur als Opfer, sondern auch als **Täter**:  
„Du sollst mich lieben. Aber wenn du mich liebst, glaube ich es nicht, denn es würde mir Angst machen.“
- So können keine Gefühle der Zuneigung erlebt und geäußert werden und auch der „Empfang“ dieser Gefühle ist gestört.  
Die paradoxe Aufforderung: „**Du sollst mich lieben!**“ führt zur Lähmung der spontanen Liebes-Gefühle.  
Ersatzweise können allenfalls „Beweise für Liebe“ erbracht und gefordert werden, wodurch die Beziehung zur Pseudobeziehung wird.
- Beide Partner befinden sich in der Falle der Doppelbindung des jeweils anderen.  
Stets aufs Neue entwickelt sich die Ambivalenz-Spaltung:  
Wenn der eine „liebt“, muss der andere seine Liebes-Gefühle unterdrücken.  
Wenn der eine sich nähert, muss der andere fliehen.



**Schau  
nicht auf  
diese  
Hand!**

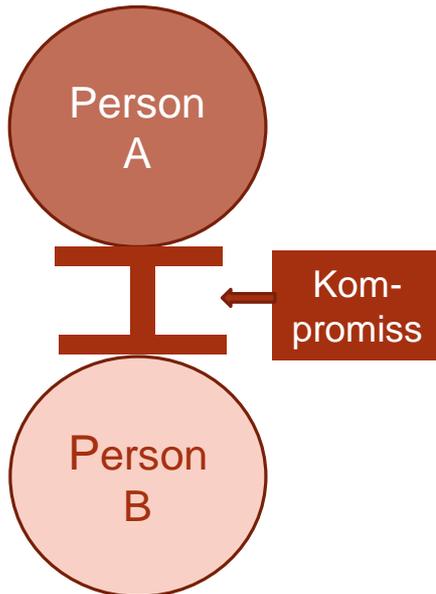
# Abstands-Halter



Angst vor  
Verein-  
nahme:  
„Rühr mich  
nicht an!“

Angst vor  
Aus-  
stoßung:  
„Verlass  
mich nie!“

- Die **Balance zwischen den Grundängsten vor Ausstoßung** (aus dem Bedürfnis nach Geborgenheit) **und Vereinnahmung** (aus dem Bedürfnis nach Freiheit) bringt es mit sich, dass **zwischen den Partnern ein gleichbleibender Abstand** eingehalten werden muss, der dann jeweils den optimalen Kompromiss zwischen diesen beiden Ängsten darstellt.
- „**Rühr mich nicht an und verlass mich nie.**“, das ist die paradoxe Aufforderung von beiden Seiten, die dazu führt, dass solche Paare häufig nicht miteinander und auch nicht ohne einander leben können.



Wenn sie sich einander nähern, tritt die **Angst vor Vereinnahmung** auf, weshalb dann jeweils einer dafür sorgt, dass die Annäherung nicht möglich wird.

Wenn sie sich voneinander weg bewegen, tritt bei einem die **Angst vor Ausstoßung** auf, also verlassen zu werden und wertlos zu sein, weshalb er – oft im unbewussten gemeinsamen Interesse – dafür sorgt, dass die Trennung nicht wirklich eintritt.

# Paar-Begleitung (PB)

Die Paar-Begleitung ist das Herz der Familien-Begleitung.

- Verzicht des Entwicklungs-Begleitenden auf Ersatz-Partnerschaft
- Abbau von Größen-Phantasien bei Entwicklungs-Begleitenden
- Geschlechter-Kampf gegen Abhängigkeit
- Männer und Frauen
- Zwei Fragestellungen
- Angst vor Verlust der Macht-Position
- Notwendigkeit der Bedürfnis-Abstimmung

# Verzicht des Entwicklungs-Begleitenden auf Ersatz-Partnerschaft

- **Abstinenz** in der Entwicklungs-Begleitung von Paaren bedeutet den **Verzicht auf die Position als Ersatz-Partner**.

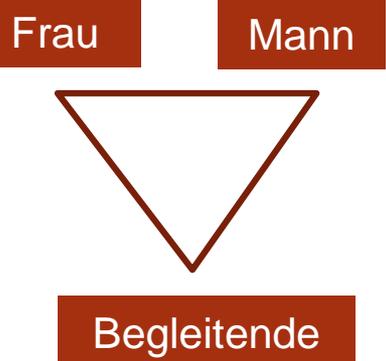
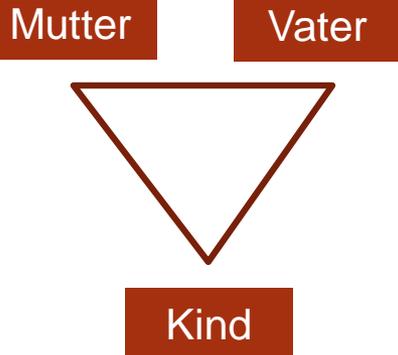
- Den entwicklungsbegleitenden Personen wird häufig eine **Beziehungs-Falle** als Doppelbotschaften angeboten:  
„Befriedige jeden von uns und komm keinem von uns zu nahe.  
Nimm mir den Partner nicht weg, aber nimm ihn mir ab.  
Verbinde und trenne uns.“

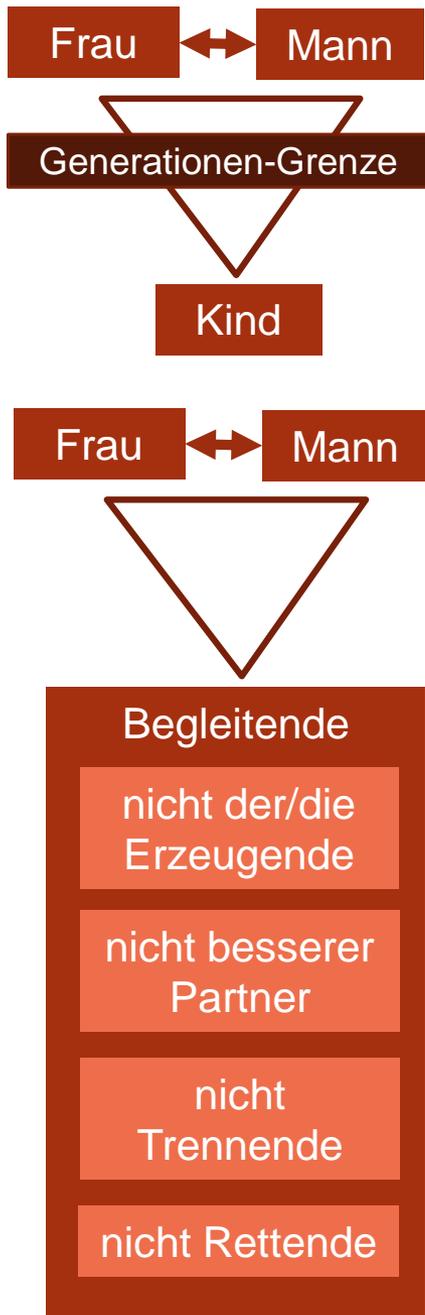
Dieser Falle kann man nur entgehen, wenn man sie als solche erkennt und sich um seine eigene Individuation bemüht.

- Wenn die **begleitende Person** beginnt, neben den Aufträgen des Paares auch ihre eigenen Gefühle, ihre Wünsche und Ängste wahrzunehmen, dann wird sie in gleichem Maße frei von dem Zwang, widersprüchliche Aufträge erfüllen zu müssen.

- Dies gelingt aber nur, wenn die Paar-Beziehung so anerkannt wird, wie sie wirklich ist, sie weder idealisiert noch annulliert wird. Die Beziehung der beiden anderen zu sehen, ohne das Gefühl zu haben, sie verbinden oder trennen zu müssen, ist nicht leicht.

- Das **Anerkennen der elterlichen Beziehung** bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern ein intensives Miterleben als Kind (oder als Begleitende), das (die) die eigenen Gefühle an seinem Platz hat und sich entsprechend diesen seinen eigenen Gefühlen verhält.





# Abbau von Größen-Phantasien bei Entwicklungs-Begleitenden

Intrapsychisch geht es für die begleitende Personen in jeder Entwicklungs-Begleitung für Paare immer wieder um den **Abbau der eigenen Größen-Phantasien**:

- Nicht ich habe die Beziehung der Eltern gemacht (die Welt gemacht), sondern ich bin aus der Beziehung meiner Eltern hervorgegangen als ein von äußeren Objekten (Personen und Dingen) und inneren (Trieb-) Wünschen wie Ängsten abhängiges Geschöpf.
- Ich bin auch nicht der bessere Partner für Vater oder Mutter.
- Die Tatsache, dass die beiden vielleicht zusammenfinden, ist für mich nicht enttäuschend oder kränkend, sondern erleichternd.
- Zu verhindern, dass ein Paar sich trennt, liegt nicht in meiner Macht.
- Ich kann mich als Kind oder Entwicklungs-Begleiter von dem (Eltern-) Paar dann in befriedigender Weise trennen, wenn wir gemeinsam die Generations-Grenze wieder gefunden haben. Die Generations-Grenze entspricht hier der Grenze, die das Paar auf der einen Seite vom Begleiter auf der anderen Seite trennt.

- Wir leben in einer Gesellschaft, die vom Kampf beider Geschlechter gegen die Abhängigkeit (und damit gegeneinander) geprägt ist.
- Dieser Kampf beruht bei beiden Geschlechtern auf dem Verlust der Beziehung
  - zu sich selbst, zu den eigenen Gefühlen und Wünschen und
  - zur sozialen und biologischen Mitwelt.
- Wir leben in einer beziehungslosen Gesellschaft, in der Gewalt gegen sich selbst und gegen andere an der Tages-Ordnung ist.
- Dass die Gewalt nach außen vor allem von den Männern ausgeübt wird, ist kein Beweis dafür, dass dies eine Männer-Gesellschaft ist und dass durch die Übernahme der Macht im Staat durch die Frauen die Gewalt beseitigt werden könnte. Das wäre eine Wiederholung der Phantasie, dass Frauen immer die Retterinnen sein könnten und müssten.
- Dieses Kämpfen und Zuschlagen, das In-den-Griff-Kriegen und Machen der Männer ist ein Rollen-Verhalten, zu dessen Stabilisierung die Frauen ebenso beitragen, wie umgekehrt die Männer zur Stabilisierung des Helfer-Syndroms der Frauen.
- Frauen können die Männer im direkt körperlichen Sinn nicht vergewaltigen, aber sie können diese einer doppelten Botschaft ausliefern, die da heißt:  
„Sei immer stark, aber wenn du es bist, verachte ich dich.“  
Das Pendant der doppelten Botschaft der Männer an die Frauen heißt:  
„Sei immer schwach, aber wenn du es bist, verachte ich dich.“  
Männer wie Frauen entwerten sich gegenseitig.

- ▶ **Frauen** müssen einen Teil ihrer Rollen-Fixierungen, nämlich die Passivität und die scheinbare „Unbeflecktheit“, aufgeben. Sie müssen lernen, einzugreifen, wo ihrer Meinung nach Gewalt gegen Menschen und Gewalt gegen die Umwelt ausgeübt wird.
- ▶ Veränderungen im Sinne einer Revision von Feind-Bildern bedeuten für Frauen oft weniger eine Niederlage als für Männer, die viel mehr dazu erzogen werden, immer „ihr Gesicht zu wahren“.
- ▶ Veränderung der Rollen führt zu größerer Nähe zwischen den Geschlechtern. Und das macht Angst.
- ▶ Wenn sich Männer und Frauen nicht mehr gegenseitig zu Objekten machen, sondern als Subjekte anerkennen, dann erleben sie auch ihre gegenseitige Abhängigkeit wieder.
- ▶ **Männer** – und auch Frauen – würden es nicht mehr für einen Beweis von „Impotenz“ oder Unfähigkeit halten, wenn sie einmal nicht mehr machen können und wollen, was machbar, normal und/oder befohlen ist.
- ▶ Wenn die Männer sich wieder als Männer ihrer Frauen und als Väter ihrer Kinder und das heißt: als Beschützer des Lebens fühlen würden, könnte unser Leben und das Leben unserer Nachkommen besser bewahrt werden.

# Zwei Fragestellungen

- Es gibt in zwischenmenschlichen Beziehungen zwei Fragestellungen, zwei Arten von Interessen, die sich ja nach Grad der Angst, die in Beziehungen herrscht, abwechseln und mischen:

## Frage 1:

- ***Ist die Angst groß***, dann geht es in der Beziehung um die Frage:  
„**Wer ist stärker?**“
- Diese Frage entsteht aus Angst der Beziehungs-Partner voreinander.  
Sie führt zur Eskalation von „Rüstung“ und Gewalt gegeneinander.
- Dies ist das Grundprinzip der Gewalt.
- Hier kämpft man gegen den anderen um Sicherheit und Zufriedenheit.

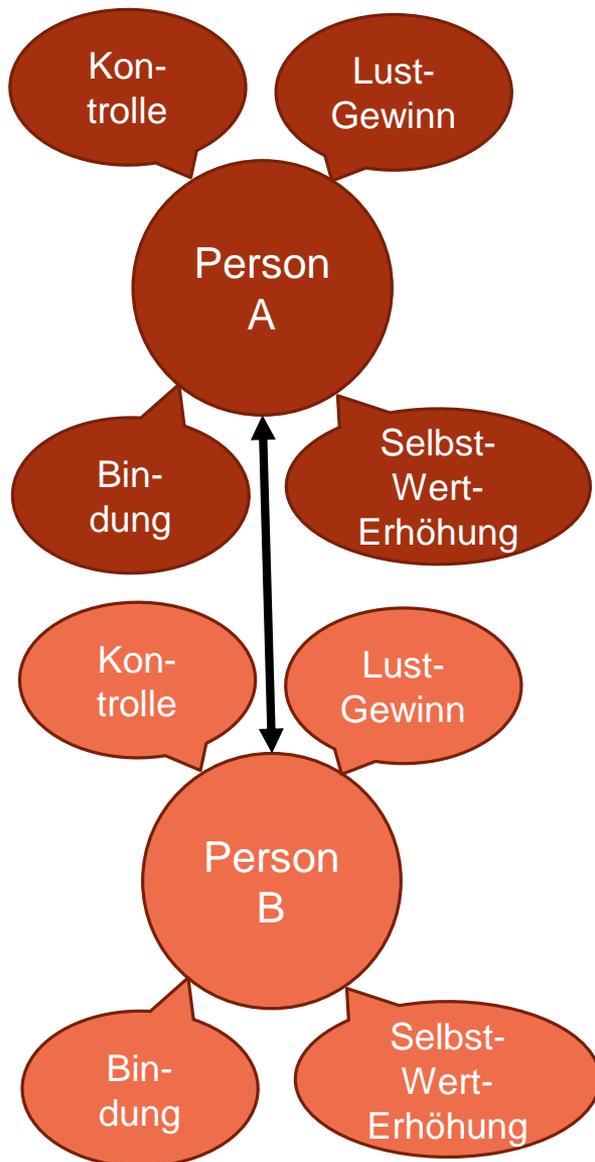
## Frage 2:

- ***Ist die Angst klein*** und wird die Tatsache anerkannt, dass Menschen nur miteinander, niemals gegeneinander wirklich sicher und zufrieden werden können, dann heißt die Frage:  
„**Wie können wir miteinander zufrieden und glücklich werden?**“
- Diese Frage führt zur Auflösung von Gewalt.
- Hier bemüht man sich zusammen mit dem anderen um Sicherheit und Zufriedenheit.
- Es geht um das Risiko, die eigene Abhängigkeit vom Gegner oder Feind anzuerkennen.

# Angst vor Verlust der Macht-Position

- ▶ Der „**Täter**“ kann seine objektive größere Stärke nicht mehr voll gegen das „Opfer“ ausspielen, soweit es auch um seine Gefühle geht und die Gewalt-Anwendung als Hindernis zum „Leben miteinander“ erkannt wird.
- ▶ Das „**Opfer**“ kann nicht mehr von seiner moralischen Überlegenheit als Opfer leben, die ebenfalls eine Macht-Position ist, auch wenn sie oft mit vielen Schmerzen und Nachteilen verbunden ist.
  
- ▶ Wenn sich die Partner gegenseitig aus der Rollen-Zuschreibung des Bösen, des Bedrohlichen entlassen, wenn sie beide sehen, dass ihre einzige Chance in einer schrittweisen Annäherung und im Abbau der jeweiligen Feind-Bilder besteht, dann werden sie im bisherigen Sinn schutzloser, in einem neuen Sinn sicherer.
- ▶ Unabdingbare Voraussetzungen für diese Erfahrung und für diese Schritte gemeinsamer „Abrüstung“ ist,
  - ▶ dass man sich gemeinsam in Not befindet, in einer gemeinsamen Gefahr, und
  - ▶ dass man aufeinander angewiesen ist, um einen Weg aus dieser Gefahr zu finden.

# Notwendigkeit der Bedürfnis-Abstimmung



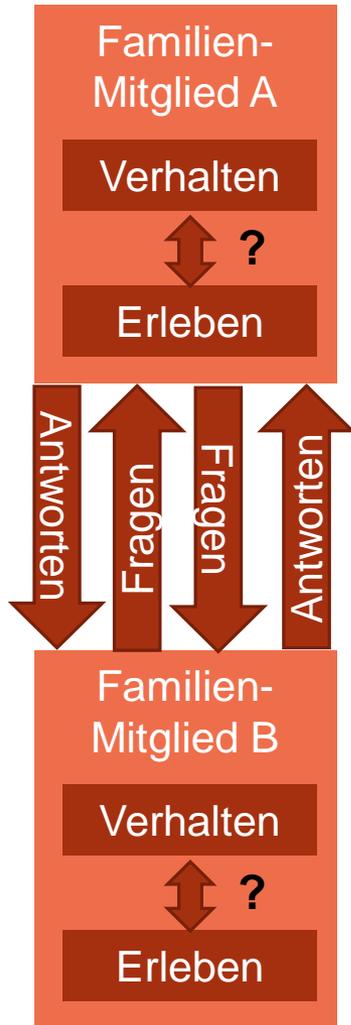
Es treffen in der Partnerschaft zwei Menschen aufeinander, die

1. sich ihrer Bedürfnisse meist nicht sicher sind, einige davon verdrängt, sich andere verboten (Tabu) und andere wiederum durch kompensatorische Bedürfnisse ersetzt haben.
2. ihre ureigenen, unverfälschten Bedürfnisse erkennen und untereinander abstimmen (harmonisieren) müssen, um sich Chancen zur Bedürfnis-Befriedigung zu eröffnen.
3. sinnvollerweise – um die Beziehung nicht zu sehr zu belasten, um selbstwirksam und unabhängig zu bleiben – unterscheiden sollten, welche Bedürfnisse sie allein und welche Bedürfnisse sie zusammen mit dem Partner/der Partnerin (kooperative Bedürfnisse) stillen können.
4. ihre kooperativen Bedürfnisse besser so an die andere Person herantragen – zeitlich abgestimmt, attraktiv, verlockend, verführend -, dass diese bereit ist, sich konstruktiv und erfolgreich an der Befriedigung der kooperativen Bedürfnisse zu beteiligen.

Wohlgefühl mit sich selbst und mit anderen entsteht vor dem Hintergrund dieses lebendigen, suchenden, mutigen und kreativen Prozesses der Bedürfnis-Abstimmung.

- Verhalten und Erleben zusammenbringen
- Gefühle und Wünsche äußern lernen
- Ursprungs-Triade
- Kind sein
- Fragen zur Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit
- Dyadische Bündnisse
- Beziehungs-Geschichte
- „grenzenlose“ Familien
- Ängste und Kämpfe
- Befreiung aus dyadischen Bündnissen
- Schaffung sicherer Grenzen
- Triadische Familien-Konstellation als Beispiel
- Positive Rückkopplung in der Entwicklungs-Begleitung von Familien
- Eltern und Kinder

# Verhalten und Erleben zusammenbringen



- **Es geht** nicht darum, dass sich eine Person in einem Familien-System endlich verändert, damit sie andere nicht mehr stört, sondern **darum zu verstehen, wie das Verhalten der einzelnen Familien-Mitglieder mit deren innerem Erleben zusammengehören**.  
Diesen Zusammenhang verstehend werden die Familien-Mitglieder allmählich zu „Containern“ füreinander, voneinander „gehalten“ in ihrer „ganzen“ Dynamik, was große Veränderungs-Chancen für jeden einzelnen mit sich bringt.
- Die als Begründung für Verhalten oft angeführten **Rationalisierungen** („Sach-Zwänge“) **und** die **schuldzuweisenden Begründungen** („Ich kann ja nicht, weil du...“) **werden** in einem solchen Prozess **in ihrem Abwehr-Charakter erfahrbar**.
- Anstelle dieser Begründungs- und Argumentations-Sequenzen erscheinen zunehmend Äußerungen, die den **Zusammenhang zwischen dem eigenen Verhalten und den eigenen Gefühlen und Wünschen/Bedürfnissen** beinhalten: „Ich kann nicht, weil ich Angst habe. Ich kann, weil ich den Wunsch/das Bedürfnis verspüre.“
- Gleichzeitig mit dem Erleben dieser Zusammenhänge werden auch die **intrapsychischen Ambivalenzen** wieder bewusst, wodurch die **interpsychischen Ambivalenz-Spaltungen** und die damit verbundene **doppelbindende Kommunikation aufgelöst** werden.

- In Familien sieht man deutlich die gegenseitige **Überlagerung der Gewalt- und Missbrauch-Szenen mit den entsprechenden Introjektionen und Projektionen der Schuld.**

- Von den Entwicklungs-Begleitenden ist zumeist eine schwere und beständige **Abgrenzungs-Arbeit** zu leisten, bis die einzelnen Personen erleben, dass es ihnen besser geht, wenn sie die **Verantwortung für ihr Wohlergehen** wieder **selbst übernehmen.**

Das bedeutet nicht, dass jeder für sich selbst sorgen muss und keine Hilfe mehr von den anderen bekommen soll.

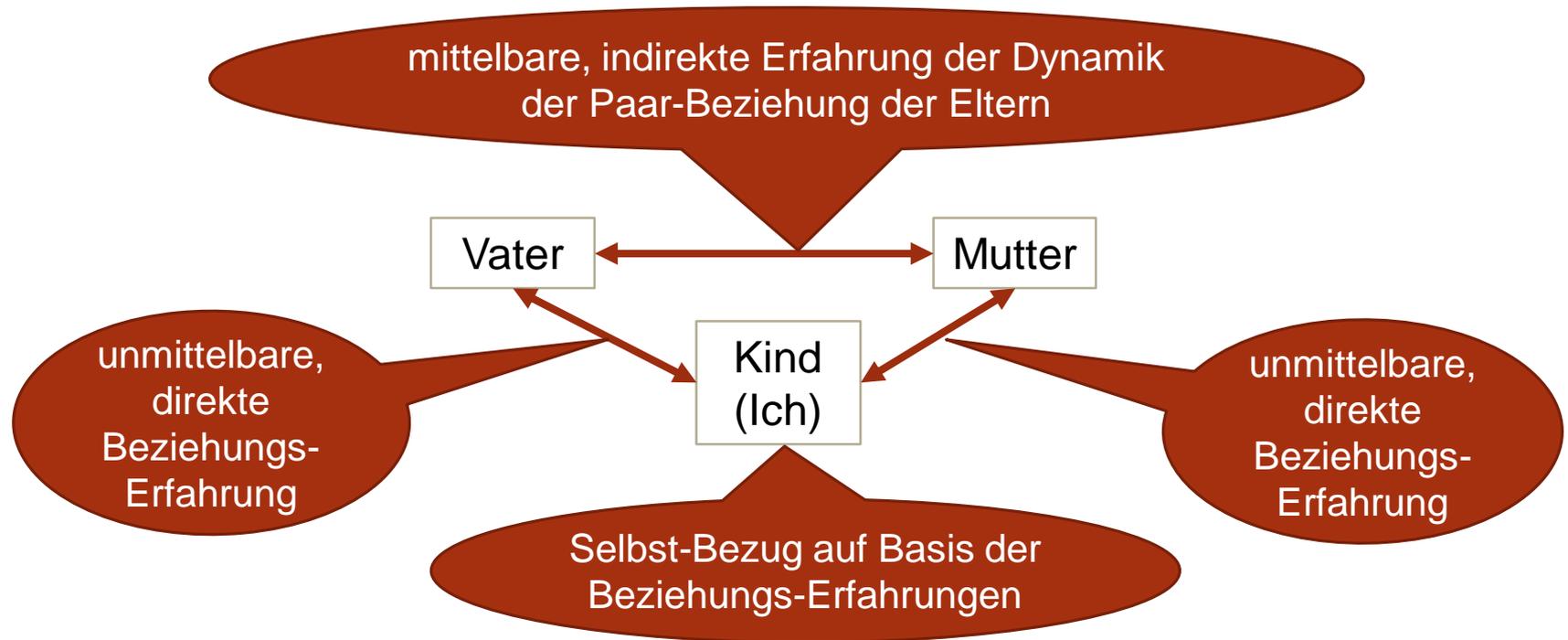
Es bedeutet, dass allmählich die Möglichkeit besteht, um Hilfe zu bitten und nicht zu warten, bis der oder die andere mal wieder nicht erraten hat, was der oder die eine wollte oder nicht wollte.

Jeder oder jede ist selbst dafür verantwortlich, dass er oder sie deutlich macht, was er oder sie fühlt, was er oder sie möchte oder nicht möchte.

- Diese Veränderung kann nur eintreten, wenn die **Familien-Mitglieder** allmählich ein **Gefühl dafür bekommen, dass sie mit dem Ausdruck ihrer Gefühle und Wünsche nicht stören**, sondern alle daran interessiert sind zu fragen und zu hören, was sie empfinden („Was fühlen sie gerade?“) und was sie deshalb tun möchten („Was möchten Sie deswegen tun?“).

Durch die sich in dieser Fragen-Kombination ausdrückenden Haltung, mit der eine Verbindung zwischen Gefühlen und Verhalten hergestellt wird, wird den Familien-Mitgliedern die Verantwortung für ihr Leben zurückgegeben.

# Ursprungs-Triade



- Da sich für jeden Menschen die Grundform seiner Beziehungen in der (eventuell nur phantasierten) Beziehung zu beiden Eltern entwickelt, ist zunächst für jedes Individuum dessen Originalszene als Kind, als Drittes in gleich- und gegengeschlechtlichen Beziehung zu Vater und Mutter wichtig.
- Wie Beziehungen sind, lernt das Kind im unmittelbaren Kontakt zu Vater und Mutter und mittelbar aus dem Kontakt von Vater und Mutter.
- Aus überlebensnotwendiger Größen-Fantasie heraus übernimmt meist das Kind die Verantwortung für die Aufrechterhaltung der Beziehung zum Vater, zur Mutter und Zwischen Vater und Mutter.

# Kind sein



- Kind zu sein, heißt unter anderem, sich **ungefiltert** mit den konstruktiv-sozialen und destruktiv-dissozialen Seiten (Einstellungen/Haltungen und Handlungen/Verhalten-Weisen, direkten und indirekten Beziehungsmustern) der primären Bezugs-Personen (meist Eltern) zu identifizieren – einschließlich der **Identifikation mit dem Aggressor** (also der Übernahme der einschränkenden, verletzenden, demütigenden, misshandelnden, missbrauchenden Seiten der entsprechenden Bezugs-Person) – um diesen Personen nahe sein zu können zum Zwecke des Überlebens mit Hilfe der emotionalen (psychischen) und nahrungsbezogenen (physischen) Versorgung.
- Daraus erwachsen uns später Aschenputtel-Aufgaben (**Filter-Funktionen**):

  1. Die nährenden, guten, konstruktiven, nützlichen, förderlichen Identifikationen, Wert-Übernahmen und Erfahrungen mit den Bezugs-Personen wertschätzen und dankbar bewahren: „**Das bleibt bei mir.**“
  2. Die schädigenden, einschränkenden, destruktiven, entwicklungshinderlichen Identifikationen, Einschärfungen, Tabus und Erfahrungen erkennen und symbolisch an die Bezugs-Personen zurückgeben: „**Das gebe ich euch zurück. Das brauche ich nicht mehr.**“
- Durch diese entwicklungsförderliche Differenzierung wird der Prozess der unbewussten intergenerativen Weitergabe („**Ihr lebt es vor. Wir leben es weiter.**“) von Einstellungs- und Verhaltens-Mustern (Schemata) unterbrochen.

Erst  
Differenzierung,  
dann  
Integration.

Wie die  
Großeltern

so die Eltern

so wir

# Fragen zur Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit

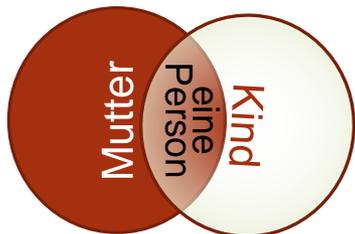
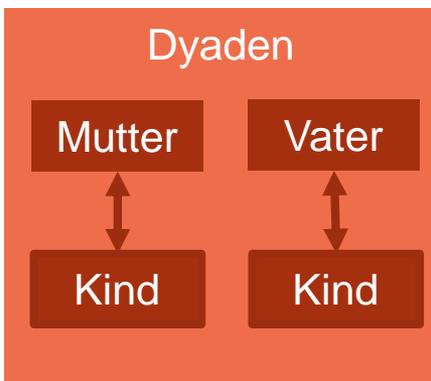
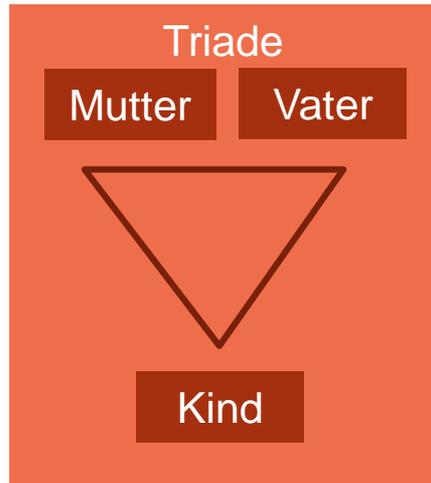
***Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit ist das Ergebnis unbewusster (impliziter) und bewusster (expliziter) Lern-Prozess als Modell-Lernen (Imitation der Bezugs-Personen) und bewusster Entscheidung (Wille zum Wandel).***

***Ein zentrales Ziel der Entwicklungs-Begleitung*** für Paare und Familien ist die (Wieder-)Herstellung von Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit.

Diese geht einher mit der ***Klärung folgender Fragen:***

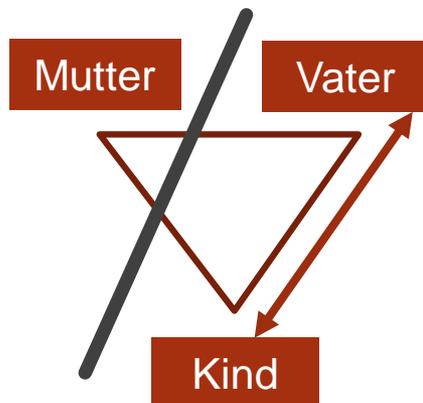
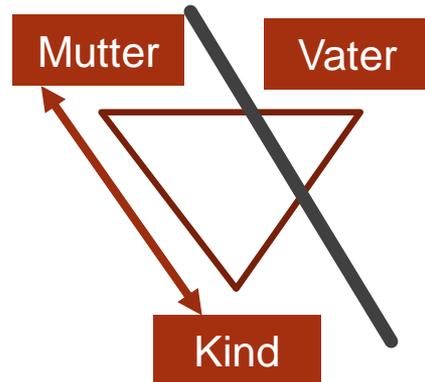
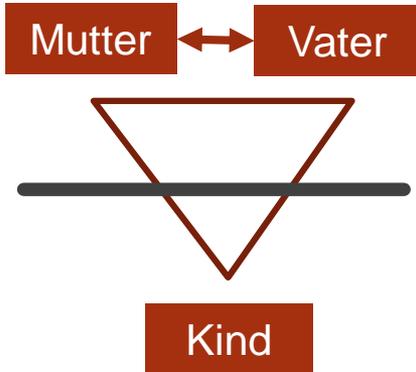
- a. Welche Einstellungen und Verhaltens-Weisen machen allgemein Liebes- und Beziehungs-Fähigkeit aus?  
Wie steht es speziell um meine Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit?
- b. Welche für die Entwicklung meiner Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit erforderlichen Erfahrungen (Erleben und Erkenntnisse daraus) habe ich bislang noch nicht machen können oder wollen (Angst)?
- c. Welche direkten und indirekten Erfahrungen aus vorangegangenen Beziehungen, z. B. zu meinen Eltern und anderen primären Bezugs-Personen, zu Geschwistern und in der Primärgruppe insgesamt, aus bisherigen Freundschaften und Partnerschaften, aus Schule, Lehre, Studium und Beruf, behindern bis heute die Entstehung, Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung meiner Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit?
- d. Welche Lebens-Erfahrungen, Vorbilder und Menschen behindern mich in der Entwicklung meiner Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit?  
Wieso habe ich mich bis heute nicht von diesen Erfahrungen und Menschen lösen/befreien können?
- e. Welche Lebens-Erfahrungen, Vorbilder und Menschen unterstützten und unterstützen mich in der Entwicklung meiner Beziehungs- und Liebes-Fähigkeit?

# Dyadische Bündnisse



- **Die Entstehung von Störungen in den Beziehungen** (Entweder-Oder-Verklammerungen) **geht auf eine Reduktion des Dreiecks zwischen Vater, Mutter und Kind zurück.**
- In den bewussten und unbewussten Phantasien der Beteiligten entsteht durch die **Ersatz-Partnerschaft** des Kindes (und der Eltern) jeweils ein **dyadisches Bündnis** zwischen Mutter und Kind gegen den Vater einerseits und zwischen Vater und Kind gegen die Mutter andererseits.
- Diese Zwei-gegen-eins-Struktur ist in der Familie verhältnismäßig leicht zu erkennen. Schwieriger ist es, den Kampf, der innerhalb der dyadischen Bündnisse entsteht, im Zusammenhang mit der gespaltenen Triade zu verstehen.
- Dieser **Kampf in der „Ersatz-Partnerschaft“** sieht intrapsychisch und in seinen Botschaften an den jeweiligen Partner so aus:  
 „Ich kann es nicht ertragen, dass du dich mir zu sehr annäherst oder dass du dich zu weit von mir entfernst, weil ich fürchte, dadurch verschlungen oder verstoßen zu werden.“
- Zwei Menschen, die „selbstobjekthaft“ miteinander verklammert sind, weil und wodurch der Dritte ausgeschlossen ist, sind mindestens teilweise eine Person. Sie erleben sich jeweils als Teil des anderen, was vielfältige „Austausch-Prozesse“ mit sich bringt.

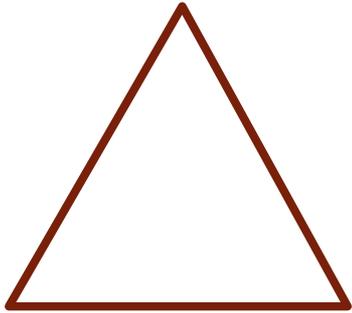
# Beziehungs-Geschichte



- **Die Beziehungs-Geschichte eines Menschen beginnt** nicht in der Dyade, in der Zweierbeziehung von Mutter und Kind, sondern **in der Triade**, in der Dreiecks-Beziehung von Mutter, Vater und Kind.
- Um die psychische Entwicklung eines Kindes zu verstehen, ist es sinnvoll, von der Paar-Beziehung seiner Eltern auszugehen, von den unbewussten Phantasien (und damit von der Beziehungs-Struktur), die diese Paar-Beziehung prägen und deshalb auch auf das Kind gerichtet werden.
- Um **Bündnisbildungen** sichtbar zu machen, ist es hilfreich, diese Beziehungs-Struktur in allen ihren möglichen Varianten zu sehen:
  - beide Eltern gegen das Kind,
  - die Mutter mit dem Kind gegen den Vater oder
  - der Vater mit dem Kind gegen die Mutter.
- Es entsteht immer wieder dieselbe Struktur: **zwei gegen einen** (der „vergewaltigte“ Zweite und der ausgeschlossene Dritte)  
Diese Struktur im gespaltenen Dreieck korrespondiert mit der Entweder-Oder-Struktur innerhalb einer Person oder zwischen zwei Personen:  
entweder gut oder böse, entweder für oder gegen mich, entweder Vater oder Mutter etc.

# „grenzenlose“ Familien

3.



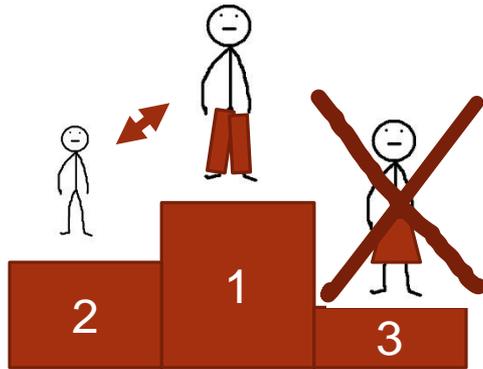
1.



2.

- Diese Art der „grenzenlosen“, an dem jeweils anderen orientierten, von Doppelbindungs-Kommunikation und Ambivalenz-Spaltungen gebeutelten Paar-Beziehungen hat Auswirkungen auf die Gesamtheit der Familien-Beziehungen und darin natürlich vor allem auf die Beziehungs-Phantasien der Kinder.
- Die Beziehungs-Phantasien in solchen „grenzenlosen“ Familien sind dadurch gekennzeichnet, dass durch die Austauschbarkeit der Gefühle und Personen eine große Unklarheit darüber besteht, wer der Mann, der Sohn oder der Vater bzw. die Frau, die Tochter oder die Mutter ist.  
Hier ist keiner und keine „an seinem oder ihren Platz“.
- Jeder pendelt hin und her zwischen dem großartig-sieghaften Gefühl, besser zu sein als ein Dritter, und zwischen dem depressiv-resignativen Gefühl, schlechter als dieser zu sein. Und dieses „besser“ oder „schlechter“ bezieht sich immer auf die Fähigkeit, die Funktion als Ersatz-Partner für den zweiten erfüllen zu können.

# Ängste und Kämpfe



- Folgende Ängste sind „**Urängste**“, die jeder Mensch in mehr oder minder starkem Maß aus seiner Kindheit mitbringt:
  - **Die (dyadischen) Ängste** vor zu großer Nähe zu einem Partner und vor zu großer Entfernung zu ihm und
  - **Die (triadischen) Ängste**, im „gespaltenen Dreieck“
    - entweder ausgestoßen zu werden oder wertlos zurückzubleiben, weil zwei oder mehrere andere sich zusammenschließen,
    - oder lebenslang als „Vermittler“ gebraucht oder missbraucht zu werden.



- Auch **Methoden des Kampfes** um die Position als jeweils Zweiter im Bündnis und gegen die Position als Dritter (Ausgestoßener), die jeder Mensch in der Übertragung seiner Kindheits-Szenen mit sich führt, **werden in der Beziehung zu den Eltern erworben** und weitergeführt in der Beziehung zum Partner, zu den eigenen Kindern und zur entwicklungsbegleitenden Person.
- In der Familien-Therapie ergibt sich aus dieser Sicht-Weise eine Vielzahl von Dreiecken.
- Von jedem einzelnen aus gesehen, geht es um die Übertragung seiner Beziehung zu **Vater und Mutter** beziehungsweise zu **Vater oder Mutter**.

# Befreiung aus dyadischen Bündnissen

- Die **Anfälligkeit für dyadische Bündnisse wird umso geringer**, je besser die entsprechende **Szene der Ursprungs-Familien** und die unbewusste **Psychodynamik der Ersatz-Partnerschaft** analysiert (nacherlebt, verstanden und im Hinblick auf Alternativen durchgearbeitet) und die dadurch gewonnene neue „innere Freiheit“ in das Selbst-Verständnis der eigenen Person integriert werden konnte.

- Wo das ursprüngliche Dreieck zu einem „Zweieck“ zusammengeklappt ist, geht es darum, dieses Dreieck wieder herzustellen, indem man den Winkel des Dreiecks an seinem eigenen Eckpunkt „hält“. Dies bedeutet den Versuch, sich bewusst zu machen, dass man mit dem einen **und** dem anderen Partner eine jeweils spezifische und sich verändernde Beziehung hat.  
**Diese beiden Beziehungen schließen sich gegenseitig nicht aus.**

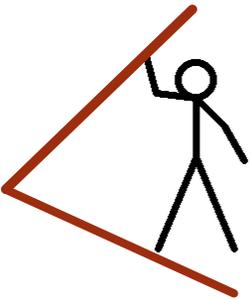
- Es geht darum zu lernen, **sich** (wieder oder erstmalig) **an den eigenen Gefühlen und Wünschen zu orientieren.**

Die wichtigsten Fragen bei emanzipatorischer Entwicklungs-Begleitung sind dementsprechend:

„Was fühle ich? Was bedeutet das? Was will ich deswegen Tun?“

Nur wenn man sich diese Fragen immer wieder stellt, kann man die Verantwortung für sein Handeln selbst übernehmen und dadurch gleichzeitig den anderen Personen die Verantwortung für ihr Verhalten zurückgeben.

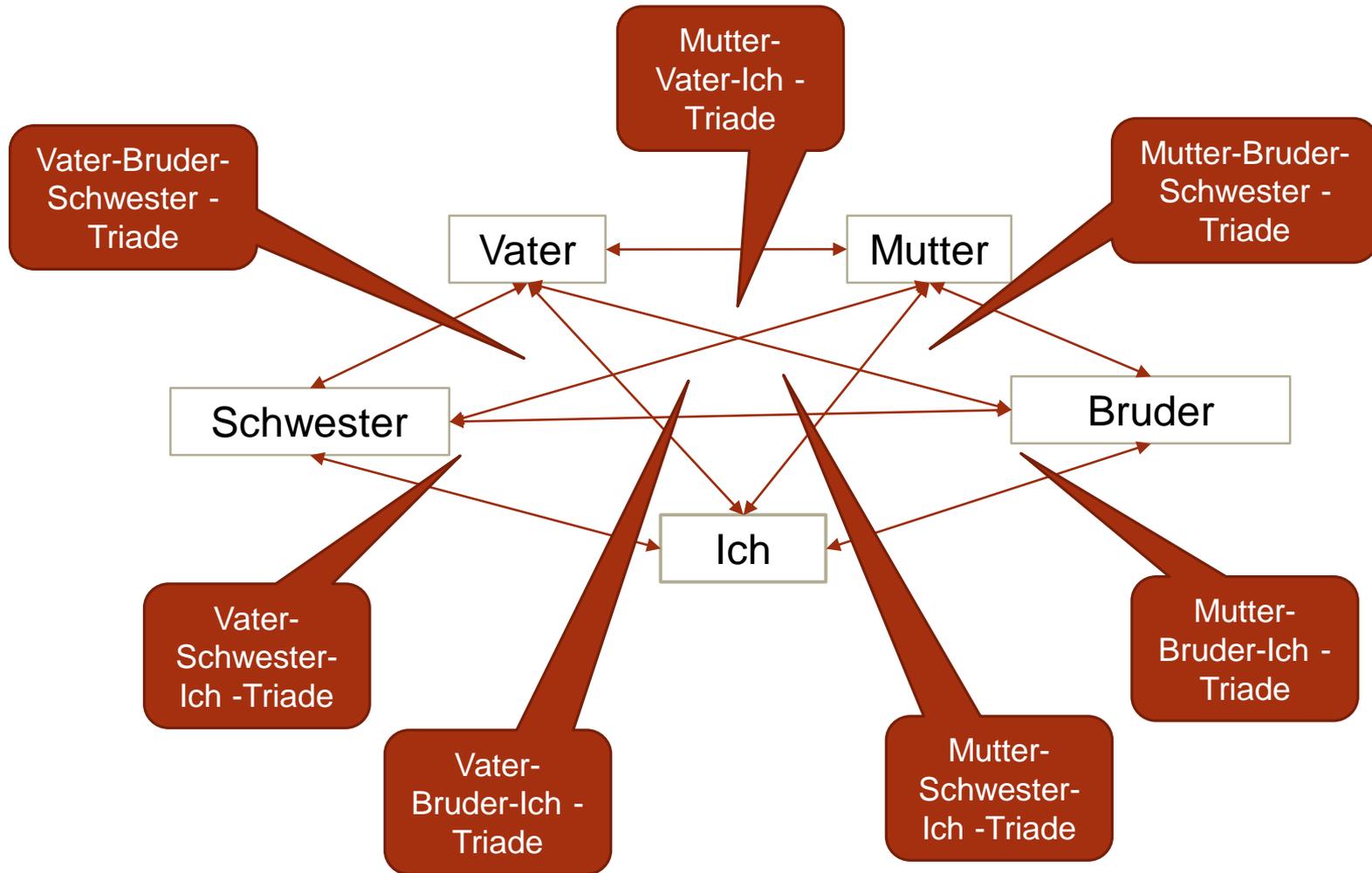
- **Heilung in Beziehungen erwächst aus der Wiederherstellung der Verantwortungs-Grenzen.**



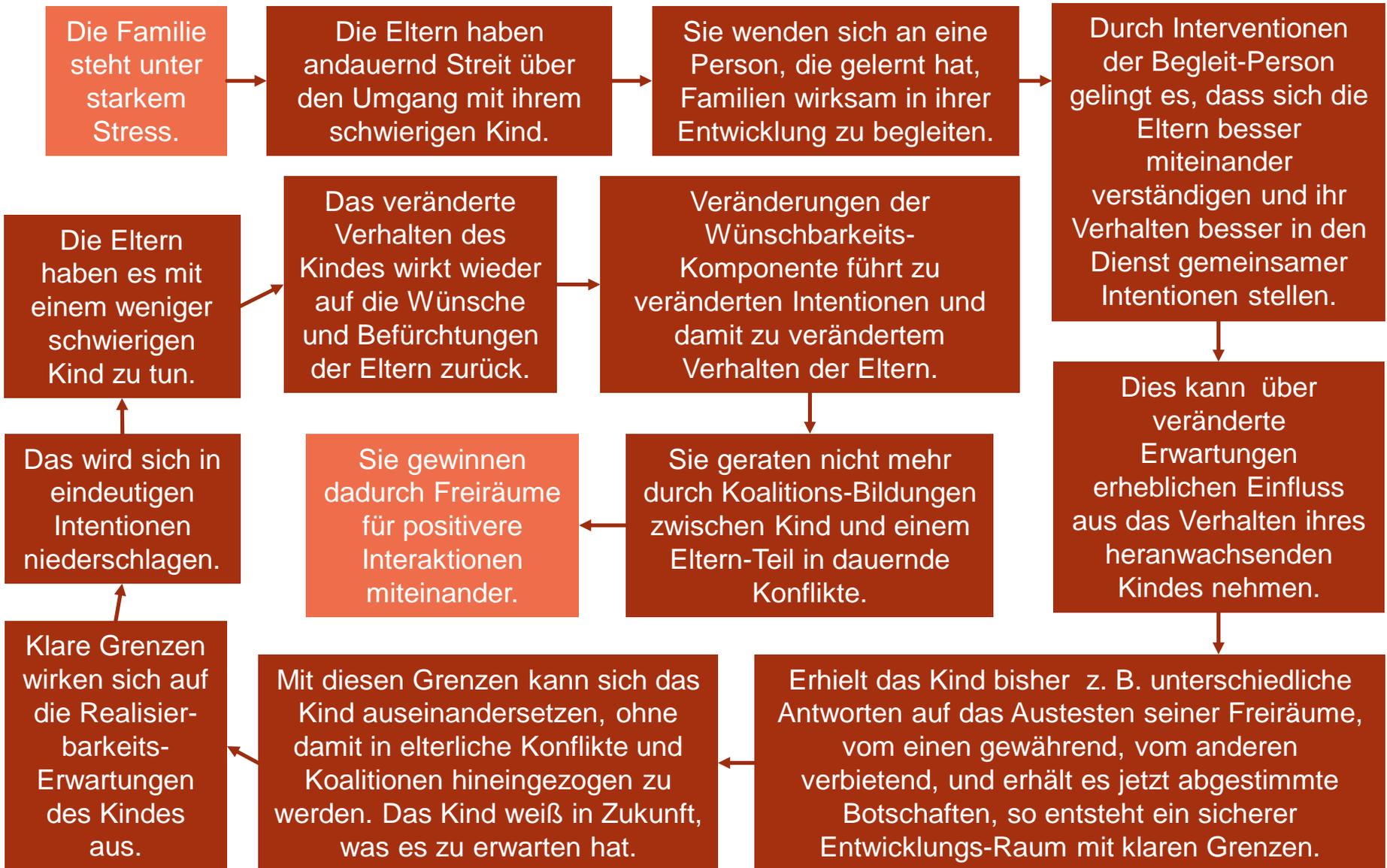
# Schaffung sicherer Grenzen

- ▶ **Missbrauch-Szenen kann man prinzipiell auf zwei Weisen auflösen:**
  1. Ersten kann man **dafür sorgen, dass die eigenen Grenzen nicht überschritten werden**. Dazu muss man spüren, wo das geschieht, wo man funktionalisiert wird, und wie man das „Einverständnis“ mit dieser Rolle aufkündigen kann. Die auf diesen Befreiungs-Schritt folgenden Reaktionen (Erstaunen, Ärger, Anpassung, Unterordnung etc.) müssen dann durchgearbeitet werden. Dass Grenzen heilsam sein können, wird erst im Laufe der Entwicklungs-Begleitung erfahrbar, wenn die Begleit-Person sich selbstverständlich immer wieder gegen Grenz-Überschreitungen schützt und die entstehende Szene dann durcharbeitet.
  2. Die zweite Möglichkeit, für die Entstehung sicherer Grenzen zu sorgen, besteht darin, immer wieder **an den Stellen, an denen Grenzen überschritten werden, nach den dabei entstehenden** („Was fühlen Sie gerade? Was geht in ihnen vor?“) und nach den diese Situation auslösenden **Gefühlen und Phantasien** („Was haben Sie gefühlt und gedacht, bevor es zu dieser Situation kam?“) zu **fragen**.
- ▶ Als **szenische Formel für die Auflösung von Missbrauchs-Beziehungen** kann gewählt werden: **„Ich will dieses nicht, aber ich will jenes.“** Es geht darum, an den Grenzen **das Nein und das Ja** den eigenen Gefühlen entsprechend **wieder** oder erstmals zu **etablieren**. Erst wenn die Grenzen durch das Nein gesichert sind, kann auch wieder ja gesagt werden. Vorher würde dieses Ja von beiden Partner als Einverständnis mit der Grenz-Überschreitung verstanden. Andererseits ist noch keine Grenze sicher, an der nur Nein gesagt werden kann.

# Triadische Familien-Konstellation als Beispiel



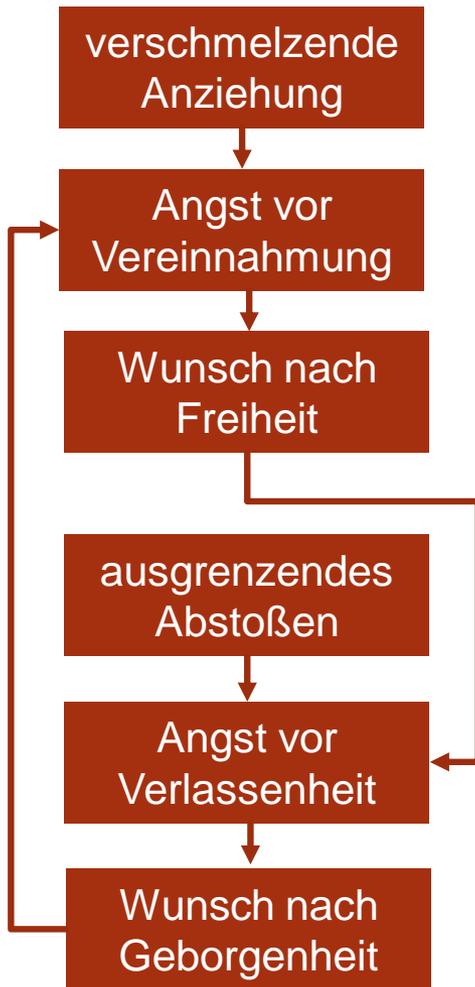
# Positive Rückkoppelung in der Entwicklungs-Begleitung von Familien



# Eltern und Kinder (EuK)

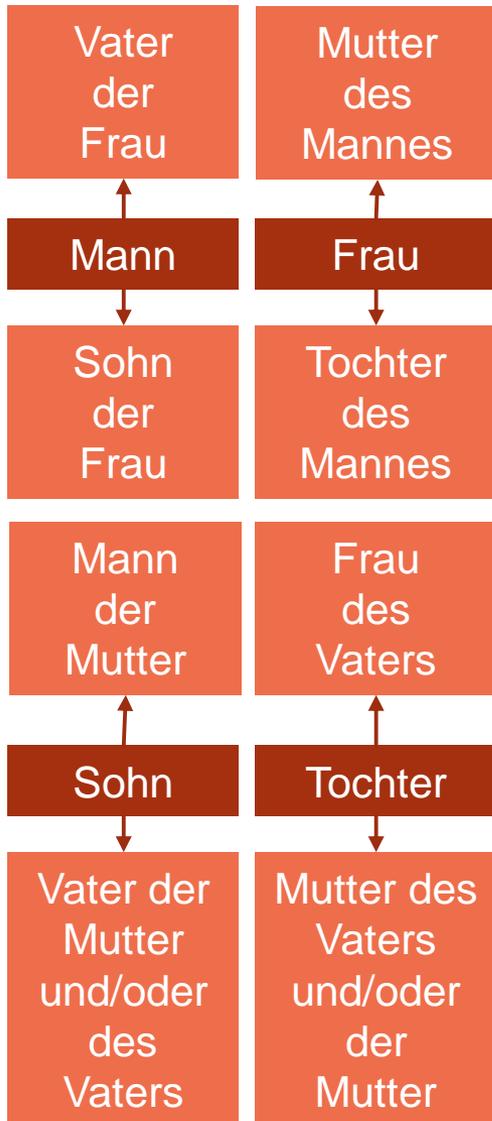
- Ödipus-Komplex heute 1
- Ödipus-Komplex heute 2
- Komplementarität von Eltern und Kind
- Erwachsene Haltung der Eltern und Entwicklungs-Begleitenden
- Erwachsen werden
- Fortschreiten vom Kind zum Erwachsenen
- Mythen der Entwicklungs-Beschreibung
- Intergenerative Weitergabe von Entwertung
- Das „falsche Selbst“
- Paradies-Suche und Fortschritts-Glaube
- Ersatz-Partnerschaft
- „Implantate“ (Introjekte) der anderen
- Das Kind hat keinen Platz als Kind
- Emanzipatorischer Veränderungs-Wunsch
- Beispiel: Tochter als Ersatz-Partnerin
- Vernünftig sein
- Misbrauch und sexuelle Übergriffe
- Gewalt
- Ungeborgenheit und Gewalt
- Verwechslung und Unterscheidung von Opfer und Täter

# Ödipus-Komplex heute 1

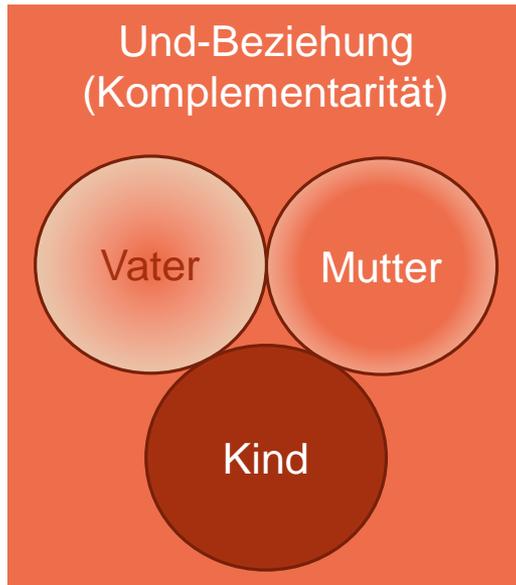


- *Jedes psychische Phänomen ist der Ausdruck einer spezifischen Kompromiss-Bildung zwischen Wünschen (Antrieben, Bedürfnissen, Motivationen, Sehnsüchten etc.) und Ängsten (Abwehr-Reaktionen, Vermeidungen etc.).*
- Die Kompromiss-Bildung folgt dem Prinzip der optimalen Befriedigung von **Lebens-Wünschen** bei gleichzeitiger optimaler Befriedigung der **Sicherheits-Bedürfnisse**, die aus Ängsten entstehen.
- Den **Ödipus-Komplex** kann man im weitesten Sinn **als Gesamtheit psychophysischer Konflikt- und Spannungs-Zustände in der Familie** bezeichnen, wie z. B.
  - die emotionale verschmelzende Anziehung „**Ich brauche dich.**“ „**Ich kann ohne dich nicht leben.**“, die Angst vor Nähe und Vereinnahmung hervorruft, oder
  - das ausgrenzende Abstoßen zwischen Familien-Mitgliedern, das Angst vor Einsamkeit und Verlassenheit aufkommen lässt.
- Die Zustände emotionaler Spannung in der Familie, in denen jedes Kind aufwächst und die seine psychische Entwicklung wesentlich prägen, werden immer noch weitgehend übersehen.

# Ödipus-Komplex heute 2



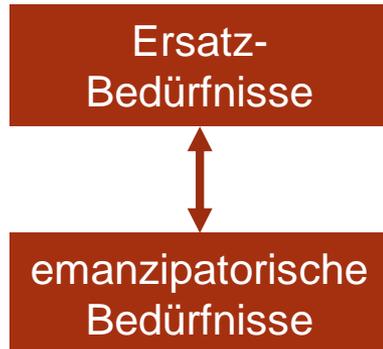
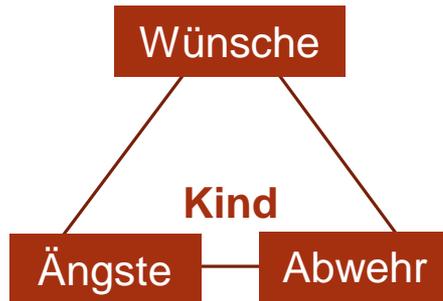
- Die Berechtigung, zu leben und einen Platz bei anderen Menschen zu haben, ist bei uns allen in unterschiedlichem Maß an bestimmte Bedingungen geknüpft. Diese „Lebens-Bedingungen“ entstehen im Prinzip aus der Bedürftigkeit Eltern und der elterlichen Beziehungen.
- Die Schädigung der Kinder beginnt mit der Beziehungs-Fantasie der Eltern, die das Bedürfnis nach einem idealen Partner in der Beziehung zu ihren Kindern zu befriedigen versuchen.
- Durch diese Wünsche und Fantasien der Eltern erhält das Kind eine Funktion im Leben: Es kann sich „wohl“ fühlen, wenn es die ihm zugewiesene Aufgabe erfüllt. Es fühlt sich unwohl, wenn es daran scheitert.
  - Den **Ödipus-Konflikt** müssen wir heute verstehen **als Verwechslung** von
    - Mutter, Frau und Tochter etc. sowohl von Seiten der Männer als auch als Selbst-Verwechslung dieser weiblichen Personen.
    - Vater, Mann und Sohn durch die Frauen als auch als Selbst-Verwechslung dieser männlichen Personen.
- Zwei oder mehr Personen beanspruchen dann aufgrund dieser Verwechslung denselben Platz in der Familie.



- **Um Eltern und Kind nicht zu verwechseln**, muss der Begriff der Wechselseitigkeit in den Eltern-Kind-Beziehungen differenziert werden in Richtung auf **Komplementarität dieser Beziehungen** (ebenso wie die Beziehung zwischen Entwicklungs-Begleitenden und Entwicklung-Suchenden komplementär ist).
- Nur die **Komplementarität, also das natürliche „Gegenüber-Sein“** der Eltern gegenüber ihrem Kind und umgekehrt ermöglicht die nicht-inzentuöse Befriedigung der Bedürfnisse der Personen aneinander und miteinander.
- Sobald die Mutter oder der Vater (in der Ersatz-Partnerschaft) nicht mehr eindeutig die Mutter ihres Kindes und der Vater seines Kindes ist, sondern das Kind zum Ausbalancieren ihrer spaltungsbedingten Unzufriedenheiten und Ängste ge- und missbraucht (Entweder-Oder-Beziehung) wird, haben beide kein „intaktes“ oder vollständiges Gegenüber, mit dem Geben und Nehmen problemlos möglich wäre (Und-Beziehung).
- Letztendlich hängt es von der **Kontakt- und Konflikt-Fähigkeit der entwicklungsbegleitenden Person** ab, ob sie „vor der Entwicklung suchenden Personen stehen bleiben kann“, auch wenn diese sie in der Wiederholung ihrer Missbrauch-Szenen bewusst oder unbewusst dazu einlädt, die Grenzen zu überschreiten.



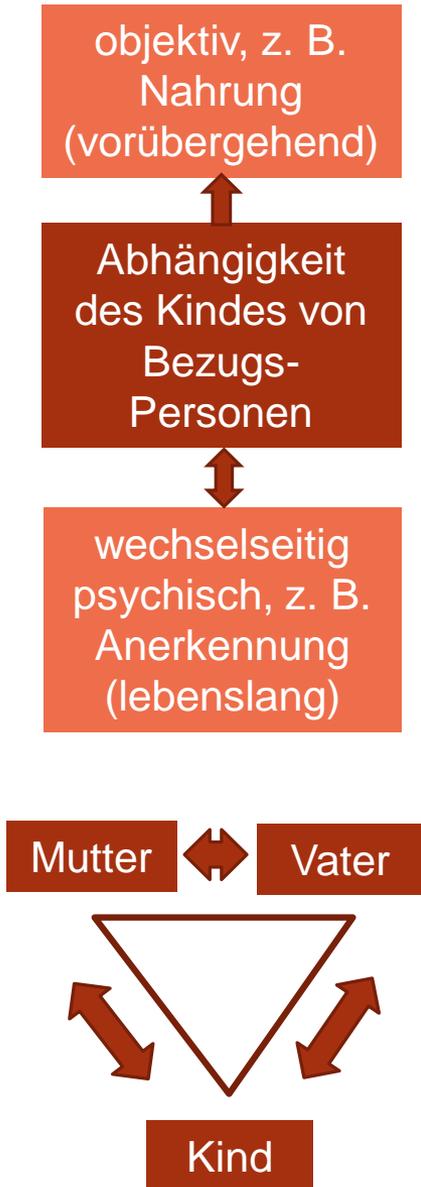
# Erwachsene Haltung der Eltern und Entwicklungs-Begleitenden



- Es geht immer darum, **sich die „ganze“ Struktur eines Kindes vorzustellen** mit seinen **Wünschen, Ängsten und Abwehr-Mechanismen**.
- Wenn man sich nur einen Teil der Struktur eines anderen Menschen vorstellen kann, z. B. nur noch die Abwehr- und Widerstands-Aspekt beim anderen sehen kann, kann man davon ausgehen, dass man sich selbst im Widerstand befindet.
- **Die erwachsene Haltung heißt dann etwa so:**  
 „Was auch immer du tust, ich bin nicht bereit, dir einen (primär) bösen Willen zu unterstellen.  
 Ich nehme an, dass du leben willst.  
 Das bedeutet auch, dass du von anderen Menschen, auch von mir, etwas willst.“
- Manchmal ist es sehr schwer, die **„Ersatz-Bedürfnisse“**, also zum Beispiel den Wunsch, die Eltern oder die entwicklungsbegleitende Person nie wieder zu sehen, zu vernichten oder nie mehr „loszulassen“, nicht mit den vermuteten echten, **emanzipatorischen Bedürfnissen** zu verwechseln und für diese immer noch **ihren Platz** freizuhalten.

# Erwachsen werden

- „**Wann wirst du endlich erwachsen?**“ Diesen als Frage verkleideten Vorwurf hören wir oft. Er richtet sich gegen Jugendliche, gegen Partner, sogar gegen Eltern, die abhängig sind von der Zuneigung, Bestätigung und Versorgung durch andere oder durch ihre Kinder. Und wir richten den Vorwurf gegen uns selbst, wenn wir befürchten, anderen Menschen lästig zu sein und uns nicht „groß“ und „frei“ zu fühlen, sondern abhängig und bedürftig.
  - Welche Vorstellungen haben wir eigentlich vom **Erwachsen-Sein** und vom Erwachsen-Werden?
  - Welche Vorstellungen über das **Kind-Sein** korrespondieren mit diesen Vorstellungen von Freiheit und Unabhängigkeit?
- Im Vorwurf, nicht erwachsen zu sein, schwingt immer gleichzeitig eine Entwertung des Kind-Seins und der Kinder in unserer Gesellschaft und damit der Abhängigkeit mit.
- Bei der Beantwortung der Frage, warum es in unserer Gesellschaft so schwierig ist, erwachsen zu werden, haben wir es mit zwei Formen der Abhängigkeit zu tun:
  - Die **objektive Abhängigkeit** der Kinder von den Erwachsenen, die einseitigen Schutz und Versorgung durch die Eltern nötig macht.
  - Die **gegenseitige psychische Abhängigkeit**, bei der auch die Eltern in ihrem Wohlergehen von den Kindern abhängig sind. In diesem Bereich spielen sich die Konflikte in den Familien ab, sowohl zwischen den Eltern als auch zwischen Eltern und Kindern.
- Im Vorwurf, nicht erwachsen zu sein, vermischen sich die beiden Formen: „**Du bist doch kein Kind mehr. Jetzt sorg endlich für dich selbst!**“



- Das „**Erwachsen-Werden**“ des Kindes wurde vielfach (in der Entwicklungs-Psychologie) **als ein Herauswachsen aus der Abhängigkeit** beschrieben.
- Dabei werden häufig die beiden Formen der Abhängigkeit (objektiv und wechselseitig psychisch) miteinander verwechselt oder gleichgesetzt.
- Zusätzlich blieben oft auch der Vater und damit die wechselseitigen Abhängigkeiten im Dreieck unbeachtet.
- Die frühe Mutter-Kind-Beziehung wurde **pathomorph** beschreiben, also ähnlich einem pathologischen Zustand. Man sah nicht, dass die gegenseitige (psychische) Abhängigkeit von Beginn des Lebens existiert und lebenslang ein Grundelement aller Beziehungen bleiben wird.
- **Man übersah, dass nicht diese Abhängigkeit, sondern der Kampf gegen sie in zwischenmenschlichen Beziehungs-Konflikten zum Problem wird.**
- So konnte man auch nicht sehen, wie fast regelmäßig jedem Kind von seinen Eltern aufgrund deren subjektivem Überlastungs-Gefühl auf der Beziehungs-Ebene eine objektive Abhängigkeit vorgeworfen wird.

# Mythen in der Entwicklungs-Beschreibung

## Theoretikomorpher Mythos

Der Mensch erlebt und entwickelt sich als Fötus im Mutterleib, als Säugling und Kleinkind so, wie es die gewählte oder vorherrschende Entwicklungs-Psychologie oder der Stand der entwicklungs-psychologischen Erkenntnisse vorschreibt.

Was der Theorie nach nicht sein durfte, das gab es auch nicht.

## Adultomorpher Mythos

Kinder werden als kleine Erwachsene betrachtet und in den Kategorien der Erwachsenen beschrieben.

Gemessen an den Fähigkeiten Erwachsener erscheinen Kinder dann meist als defizitär (dumm, unreflektiert, undifferenzierte Wahrnehmung, unwissend, unfähig, anmaßende Omnipotenz-Vorstellungen etc.).

## Pathomorpher Mythos

Die Unreife und die Unfähigkeiten sich entwickelnder Kinder werden verglichen mit Krankheits-Bildern psychischer Störungen.

Zum Beispiel wird ein Säugling, der noch wenig Kontakt zu den Bezugs-Personen aufnimmt, als autistisch bezeichnet.

# Intergenerative Weitergabe von Entwertung

EuK



Verdrängung  
körperlicher  
und  
seelischer  
Schmerzen  
als Kind



Unfähigkeit  
als Eltern,  
Schmerzen  
ihrer Kinder  
zu erleben  
und  
angemessen  
zu trösten

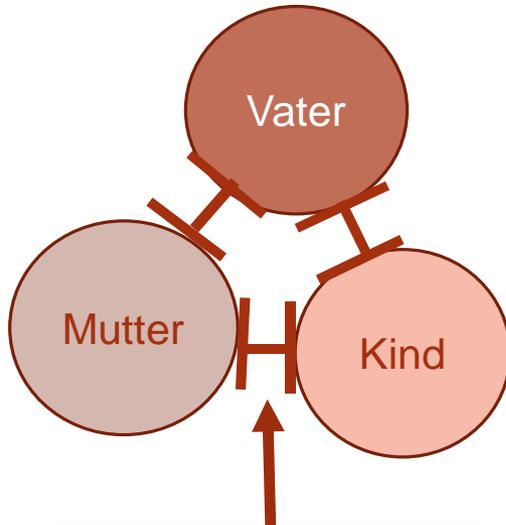
- Wegen der objektiv einseitigen Abhängigkeit des Kindes von den Eltern wird das Kind in zerstörten Beziehungs-Strukturen zum jederzeit verfügbaren „Müll-Eimer“ der elterlichen Bezugs-Personen. Alles, was die Eltern an „Schlechtem“ aus sich herausstoßen müssen, nimmt das Kind auf, muss es aufnehmen, um auch für sich die Luft zu „reinigen“, um Eltern zu haben, die sich selbst gut fühlen, wenn auch auf Kosten des Kindes, das sich bereitwillig schuldig fühlt für die Probleme, Ängste und Konflikte der Eltern.
- Viele Eltern sind hilflos. Weil sie schon als Kinder ihre körperlichen und vor allen Dingen psychischen Schmerzen verdrängen mussten, können sie auch als Eltern die Schmerzen ihrer Kinder nicht erleben und noch viel weniger einen Ausweg aus der permanenten Selbst-Entwertung und damit auch aus der Entwertung ihrer Kinder finden.
- Wenn Eltern als Kinder selbst nichts anderes Erfahren haben, erleben und verwenden sie ihre eigenen Kinder als Teile von sich selbst, als Verfügungs-Masse, mit der sie umgehen können, wie es ihnen beliebt. In ständiger Grenz-Überschreitung werden Kinder so zum Ausbalancieren der Unsicherheit der Eltern **missbraucht**. Als Menschen mit eigenen Bedürfnissen und eigenem Lebens-Recht werden sie **missachtet**. Unsere kollektive Phantasie heißt allzu oft: „**Wären sie nicht Kinder, dann würde ihnen das nicht geschehen. So geht es eben Kindern. So ging es uns auch.**“

# Das „falsche Selbst“

- ▶ In unterschiedlichem Ausmaß, aber doch prinzipiell ähnlich entsteht in jedem Kind in der Szene, in der es für die Mutter und/oder für den Vater eine psychisch erlebte Überlastung darstellt, ein Selbst-Bild, das durch Wertlosigkeits-Phantasien bestimmt ist: „Ich bin überflüssig, störend, wertlos, weil meine **Gefühle und Wünsche** von den Eltern nicht auf- und angenommen werden können. Ich bin zu schwer für meine Eltern.“
- ▶ Hier beginnt der ständige psychische (Überlebens-) Kampf: Man versucht, **trotzdem** wertvoll zu sein, indem man die Funktionen und Rollen erfüllt, in denen man für die Eltern ersatzweise wertvoll sein konnte: „Wenn ich so nicht ‘passe’, wie ich bin, dann muss ich mich eben passend machen.“ Das so entstehende „**falsche Selbst**“ ist ein Produkt des Kampfes ums psychische Überleben eines jeden Menschen.
- ▶ Es hilft ihm, zu „passen“ und ersatzweise geliebt oder angenommen zu werden. Aber es hat auch die **Abspaltung von Gefühlen und Wünschen** zur Folge, die dann wiederum bei den eigenen Kindern nicht ertragen werden können. So werden Beziehungs-Störungen von einer Generation an die nächste weitergegeben.
- ▶ Immer wieder werden Kinder wie gierige Monster erlebt, vor deren Gefühls-Äußerungen man sich fürchtet und deren Ansprüche auf Schutz, Verständnis und Versorgung Eltern überfordern, die als Kinder selbst keine anderen Szenen erlebt haben, die zwangsläufig ihre eigenen „psychischen Lebens-Bedingungen“ an die Kinder weitergeben: „Nur wenn du so bist, wie ich dich aushalten kann und wie ich dich brauche, kannst du von mir angenommen werden.“

- Unsere Entwicklungs-Theorien sind im kulturellen Feld der Paradies-Suche entstanden. Sie repräsentieren das
  - Übergewicht der Fragen: „Bist du richtig?“ „Was kann das Kind schon?“ „Wann ist es erwachsen und braucht mich nicht mehr?“ „Wann kann ich stolz auf das Kind sein?“
  - gegenüber den Fragen: „Wie geht es dir?“ „Wie geht es dem Kind?“ „Können wir uns gemeinsam an seinen Entwicklungs-Schritten freuen, die es selbst mit Lust erlebt?“
- **Erwachsen zu werden** ist gleichzeitig
  - **ein Muss**, verbunden mit der Verheißung von Unabhängigkeit und Freiheit, („Was später kommt, ist besser als das, was früher war.“ Das Paradies liegt einerseits in der Zukunft.) und
  - **eine Strafe** für den Wunsch nach Eigenständigkeit („Früher war alles viel besser.“ Andererseits ist das Paradies in der Vergangenheit zu finden.).
- Diese Paradoxie entspricht dem Wunsch der meisten Eltern (und entsprechend auch der Kinder), dass die Kinder
  - einerseits möglichst schnell erwachsen werden sollen und dies auch wollen – weg von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit (**Angst vor dem Gebunden-Bleiben**).
  - Andererseits finden sich in Beziehungs-Konflikten der Ablösungs-Phase besonders deutlich auch Ängste – sowohl bei Eltern als auch bei Jugendlichen – **Ängste vor dem Zwang der Selbstständigkeit und vor dem Verlassen-Werden**.  
Hier bedeutet Selbstständigkeit nicht selten Einsamkeit für beide Teile.
- Wenn die **gegenseitige** Abhängigkeit wieder akzeptiert werden kann, wenn keiner von beiden mehr erwachsen werden **muss**, ist die psychische Trennung möglich.

# Ersatz-Partnerschaft



Distanz-Verbindungs-Stangen wehren Angst vor Vereinnahmung und Angst vor Abstoßung ab. Der Bewegungs-Raum der Beteiligten wird durch intrapsychische Ambivalenz-Spaltungen und entsprechende gegenläufige Botschaften zwischen allen Beteiligten eingeschränkt.

- ***Ersatz-Partnerschaft oder Parentifizierung ist eine Beziehungs-Struktur***, die nicht nur die Rolle des einen Beziehungs-Partners, also des Kindes, beschreibt, sondern die Art der Beziehung, die sich ergibt, wenn und soweit ein Kind in der Familien-Phantasie an die Stelle eines Eltern-Teils rückt.
- Wenn Eltern in ihrer Paar-Beziehung (wegen der „Stangen“, die sie zusammenhalten und trennen) im weitesten Sinne unbefriedigt sind, richten sie sie zwangläufig ihre unbefriedigten Wünsche an ihre Kinder. So werden die Kinder zu Ersatz-Partnern beider Eltern-Teile.
- ***Häufig manifestiert sich diese Ersatz-Partnerschaft zeitweise oder dauernd in einer besonderen Bindung an oder Nähe zu Vater oder Mutter.***
- Der Begriff „Ersatz-Partnerschaft“ ist passend für die zu beschreibende Beziehungs-Qualität, weil hier Befriedigung immer nur Ersatz-Befriedigung sein kann – dies sowohl intrapsychisch als auch interpsychisch verstanden:
  - als Ersatz für Befriedigung der wirklichen Bedürfnisse und
  - als ersatzweise Befriedigung der Bedürfnisse anderer anstelle der Befriedigung eigener Bedürfnisse.
- In den Partner-Beziehungen, die sich aus solchen Ersatz-Partnerschaften entwickeln, muss die Frau tun, was der Mann will und der Mann muss wollen, was die Frau möchte, dass der will.

# „Implantate“ (Introjekte) der anderen

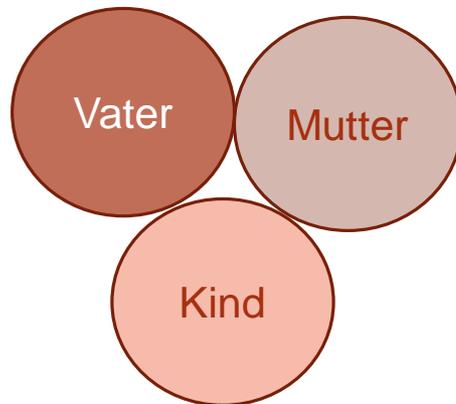


- Da Kinder in einer Ersatz-Partnerschaft das Eigene nicht vom Fremden unterscheiden können, wird das Fremde einfach „implantiert“, als wäre es als Teil der eigenen Substanz entstanden.  
Kinder versuchen, das zu erleben und das zu fühlen, was sie als Ersatz-Partner zu fühlen haben.  
Jede Abweichung wäre in ihrer Fantasie bedrohlich für ihre Beziehung zu den Bezugs-Person.  
Eine Person steckt in der anderen.
- Die Bedingung, unter der man leben darf, ist hier, dass man nur als Teil des anderen existiert und nach dessen inneren „Gesetzen“ (Abwehr-Mechanismen) entsprechend „funktioniert“:
  - Damit existiert man aber nicht als eigenständige Person, die mit anderen in einen dialogischen Kontakt kommen kann – und auch der andere existiert für einen nicht.
  - Wegen der Vertauschbarkeit der Rollen ist in diesem interpsychischen Beziehungs-System jeder von beiden „alles“ (das wäre der äußere Kreis) und auch „nichts“ (das wäre der innere Kreis).

- ***Geborgenheit kann man sich nur vorstellen als Verschmelzung, als „Aufgehen im anderen“, also als Selbst-Vernichtung.***  
Selbst-Vernichtung ereignet sich immer parallel zur Fremd-Vernichtung.  
Zuneigung ist nur zu dem Preis der Selbst-Aufgabe zu „erkaufen“.  
Liebe und Geborgenheit werden mit Verschmelzung verwechselt, weil die Eltern ihre Liebe nur in Form von Verschmelzung ausdrücken konnten.
- ***Dem Kind bleibt in der Ersatz-Partnerschaft sein Platz als Kind vorenthalten.***  
Es wird – mehr oder weniger – funktionalisiert entsprechend den ambivalenten Bedürfnissen seiner Eltern.  
***So fehlt ihm das „Du“, weil es als psychisch getrenntes „Ich“ in der Familien-Struktur keinen Platz findet.***  
Das bedeutet, das Kind hat im gleichen Maße keine Mutter und keinen Vater, wie diese ihm gegenüber nicht Mutter und Vater sein können, sondern ihre eigenen Missbrauch-Strukturen („Überschneidungen“) auf das Kind übertragen.
- **Beispiel:** Der Sohn wird nicht als Sohn erlebt, sondern als besserer Mann, immer im Kontrast zum Vater.  
Dafür muss er dann immer „besser“ sein als dieser und als alle anderen Männer.  
Einen Platz als Kind, das versorgt und beschützt wird, hat er weder bei seiner Mutter noch bei seinem Vater.
- ***Alle psychischen Störungen und auch alle Phänomene der Übertragungs- und Gegenübertragungs-Szene können in diesem Zusammenhang verstanden werden.***

# Emanzipatorischer Veränderungs-Wunsch

Du bist du.



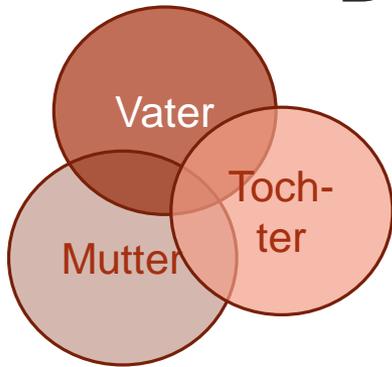
Ich bin ich.

Ich bin euer Kind.

Als euer Kind  
habe ich  
Wünsche an  
euch als meine  
Eltern.

- Aus dieser Sicht der Ersatz-Partnerschaft ergibt sich auch ein Blick auf den **emanzipatorischen Veränderungs-Wunsch**:
- Es ist der Wunsch des Kindes nach Kontakt (an der Außengrenze der Person) zu einer Mutter und zu einem Vater.
- In diesem Wunsch ist der **Wunsch nach Unterscheidbarkeit** von beiden (untereinander und vom Kind) enthalten.
- Diese Unterscheidbarkeit würde die Möglichkeit mit sich bringen, an die Mutter und an den Vater Wünsche als Kind zu richten, die in der bisherigen Beziehungs-Geschichte meist bewusst unterdrückt oder gar nicht wahrgenommen wurden.

# Beispiel: Tochter als Ersatz-Partnerin



- Wird die Tochter als Ersatz-Partnerin von Vater und Mutter gebraucht, dann besteht im gleichen Maß in der „Überschneidung“ eine Ununterscheidbarkeit zwischen ihr und der Mutter und ihr und dem Vater.
- Außerdem ist die Beziehungs-Struktur zwischen ihr und der Mutter wie auch zwischen ihr und dem Vater durch Ambivalenz-Spaltungen und Doppelbindungen gekennzeichnet.

## Mutter zur Tochter

Die Mutter identifiziert sich einerseits mit dem Wunsch der Tochter, schön zu sein. Damit ist die Schönheit der Tochter „eigentlich“ die Schönheit der Mutter.

Da sich in der Entweder-die-Tochter-oder-ich-Phantasie der Mutter dieser Wunsch aber gegen sie selbst richtet, hat sie auch Angst vor ihm. So kommt es zu der gegenläufigen Mitteilung:

„Sei schön! Aber wenn du es bist, tust du mir etwas an.“

## Vater zur Tochter

Der Vater hat den Wunsch, sich der Tochter sexuell zu nähern, aber er hat auch Angst vor dieser Annäherung, weshalb er der Tochter mitteilt:

„Lass mich sehen, wie du aussiehst. Aber wehe, du zeigst mir etwas von deiner Schönheit.“

Die **Tochter** ihrerseits nimmt diese beiden Botschaften auf:

„Ich soll schön sein, aber ich darf nicht schön sein.“

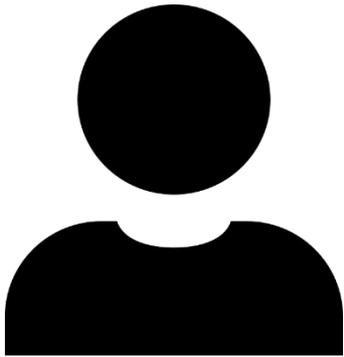
## Tochter zur Mutter

Möglich sind Besänftigungs-Aktionen, Gleichheits-, Unterwerfungs-, oder auch „kriegerische“ Rivalitäts- und Vernichtungs-Phantasien der Mutter gegenüber.

## Tochter zum Vater

Sie kann manifeste Ablehnung bei ständigen latenten „Angebot“ und umgekehrt entwickeln.

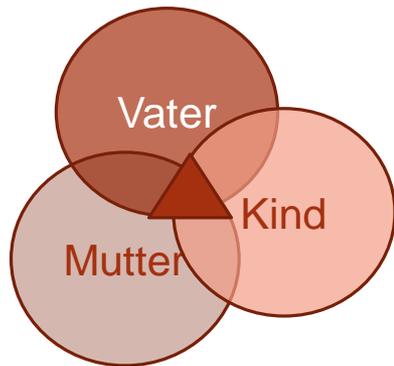
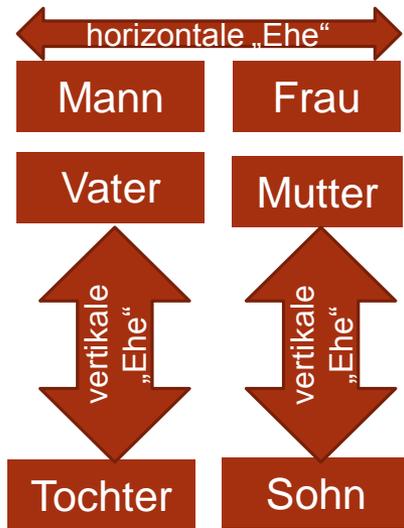
# Vernünftig sein



- In diesem mehr oder weniger diffusen Feld der „Überschneidung“ entsteht auch die Trennung von Kopf und Körper.
- In der Identifikation mit den Ängsten (Innenbild) und mit den Drohungen (Außenbild) der Mutter (und des Vaters) lernt das Kind, „vernünftig“ zu sein.
- Die Ausrichtung an der inneren Spaltung der Bezugs-Person bewirkt eine Lähmung der eigenen Gefühls-Welt.
- Vernünftig zu sein, bedeutet für das kleine Kind, sich mit den intrapsychischen und interpsychischen Beziehungs-Strukturen seiner Bezugs-Personen zu identifizieren. Es verlernt, sich danach zu richten, was es selbst fühlt und welche Wünsche es aufgrund dieser Gefühle spürt.
- Stattdessen versucht es, einen Soll-Zustand in seinem Inneren und in der Beziehung zu seinen Bezugs-Personen herzustellen („**Ich will so sein, wie man mich brauchen kann.**“), obwohl dieser Soll-Zustand wegen der Gegenläufigkeit der ihm entgegengebrachten Wünsche und Ängste niemals erreichbar ist.

# Missbrauch und sexuelle Übergriffe

EuK



- In allen Familien bestehen mehr oder weniger ausgeprägte „**vertikale Ehen**“. Das heißt, dass die Kinder versuchen (müssen), Vater und Mutter das zu ersetzen, was diese voneinander nicht bekommen können. In dieser Rolle versuchen die Kinder, den an sie gerichteten Paradies-Wünschen der Eltern gerecht zu werden.
  - In den **Szenarien sexueller Übergriffe** lernen die Kinder, dass sie sich (nur) dann wertvoll fühlen können, wenn sie sich den sexuellen Wünschen des Vaters oder der Mutter nicht widersetzen oder wenn sie sich mit der Mutter gegen den Vater oder umgekehrt verbinden, was zumeist beides gleichzeitig in einer spezifischen Mischung unbewusster Selbst-Definitionen geschieht.
  - Jeder (sexuelle) Missbrauch, jede Funktionalisierung und jede andere Form des aktiven oder passiven Übergriffs ist auf der Ebene der durch Überschneidung gestörten Dreiecks-Beziehung mit unsicheren Ich-Grenzen zu verstehen.
- **Als Junge** können Kinder dann – und oft nur dann – ein positives (aber falsches) Selbst-Wert-Gefühl entwickeln, wenn sie sich der Mutter als Ersatz-Mann anbieten und sich gleichzeitig scheinbar demütig dem Vater unterordnen oder auch im Auftrag der Mutter den Vater bekämpfen.
  - **Als Mädchen** leben Kinder in der Phantasie, dass sie nur dann einen Wert haben, wenn sie vom Vater oder einem anderen Mann „begehrt“ werden. Dafür opfern sie dann große Teile ihrer eigenen Gefühle.



- ***Gewalt ist*** nicht Ausdruck oder zwangsläufiges Ergebnis von Konflikten, sondern ***Symptom der Vermeidung von Konflikten.***
- Wenn keine „Berührung“ zwischen Partnern mehr möglich ist, wenn deren Gefühle und Wünsche nicht mehr in Kontakt miteinander kommen, dann steigt die „Kriegs-Gefahr“.
- Jede(r) der beiden sammelt dann Argumente und Waffen gegen den/die andere(n) in dem Maß, in dem die Verständigung zwischen den beiden zusammengebrochen ist.
- ***Gewalt ist immer Ausdruck einer unglücklichen Beziehung.***  
Wenn wir das sehen können, dann brauchen wir uns nicht mehr ***nur*** darum zu bemühen, den „Schuldigen“ zu finden oder ihn zu bestrafen.
- Wir können uns dann auch und vor allem um die Verbesserung der Beziehung bemühen, um so die Gewalt zu vermindern.  
***Dazu muss man seine eigene Sprachlosigkeit aufgeben.***

# Ungeborgenheit und Gewalt



- Kinder lernen in unserer Gesellschaft frühzeitig, dass es im Leben darum geht, anderen - zunächst **Eltern - das Paradies herzustellen**, und dass man sich wertlos fühlen muss, wenn man das trotz aller Selbst-Überforderung nicht schafft.  
Hier liegt für diese Kinder der **Beginn der Identitäts-Störung**, die sie später psychisch und/oder physisch in gewalttätige Beziehungen führt.
- **Unser Gesellschaft ist geprägt von Ungeborgenheits-Gefühlen** der einzelnen und krampfhaften Versuchen, die eigene Abhängigkeit vom jeweils anderen zu verleugnen und statt dessen sich selbst oder den anderen mit Gewalt dazu zu zwingen, das Paradies doch noch herzustellen.
- **Die Freiheit von Schmerzen, Krankheit, Angst und Tod wird als erlösende Alternative zur realen Abhängigkeit phantasiert.**  
Es fällt uns allen schwer, unsere reale Abhängigkeit von gesunden sozialen und biologischen Umwelt-Bedingungen anzuerkennen und entsprechend zu leben.
- Weil wir in der Kindheit diese reale Abhängigkeit zumeist nicht in einem Klima der psychischen Geborgenheit bei Vater und Mutter erleben konnten, glauben wir, ein Leben lang gegen das Kind-Sein, gegen das Ausgeliefert-Sein, ja gegen das Mensch-Sein kämpfen zu müssen.
- So werden Ungeborgenheit und Gewalt gegen andere Menschen und gegen die Umwelt von Generation zu Generation weitergegeben.



# Verwechslung und Unterscheidung von Opfer und Täter



- Eine Möglichkeit, die eigenen psychischen und physischen Schmerzen zu unterdrücken, ist die **Schuld-Übernahme in der Identifizierung mit dem Aggressor**. Dieser Vorgang ist die **Ursache dafür**, dass gerade bei schweren psychischen und körperlichen Übergriffen die Gefahr so nahe liegt, **Opfer und Täter zu verwechseln** oder (wegen der instabil wechselnden Identifikationen) zu vertauschen. Der Wechsel der Identifikation gehört zu dieser Szene. Er ist wesentlicher Teil der Szene. Deshalb wirkt er sich zumindest als gefährliche Tendenz bei jedem Menschen aus, der sich mit Gewalt-Szenen beschäftigt – umso stärker, je mehr er selbst ebenfalls gewalttätig übergreifenden Beziehungs-Strukturen ausgeliefert war.
- Nur die **Identifikation mit dem Schmerz des Opfers** (das Für-wichtig-und-für-wirklich-Halten dieses Schmerzes) **hilft** Außenstehenden – und kann den betroffenen Opfern selbst helfen –, **Täter und Opfer deutlich voneinander zu unterscheiden**.
- Solange die Szenen des Missbrauchs im weitesten und im engeren Sinne nicht durchgearbeitet sind, solange in der Fantasie Täter und Opfer nicht durch Nach- und Wiedererleben des Schmerzes des Opfers getrennt sind, müssen in der Kindheit schwer geschädigte Menschen in unterschiedlichsten Varianten zeitlebens darum ringen, nicht schuldig zu sein. Das **psychische und psychosoziale Immunsystem** kann sich nur dem Maße erholen, wie **durch Wiedererleben oder durch erstmaliges Erleben** der wirklichen Gefühle in Gewalt-Szenen **die Verantwortung für die Schmerzen wieder dorthin zurückverteilt wird, wohin sie gehört**.



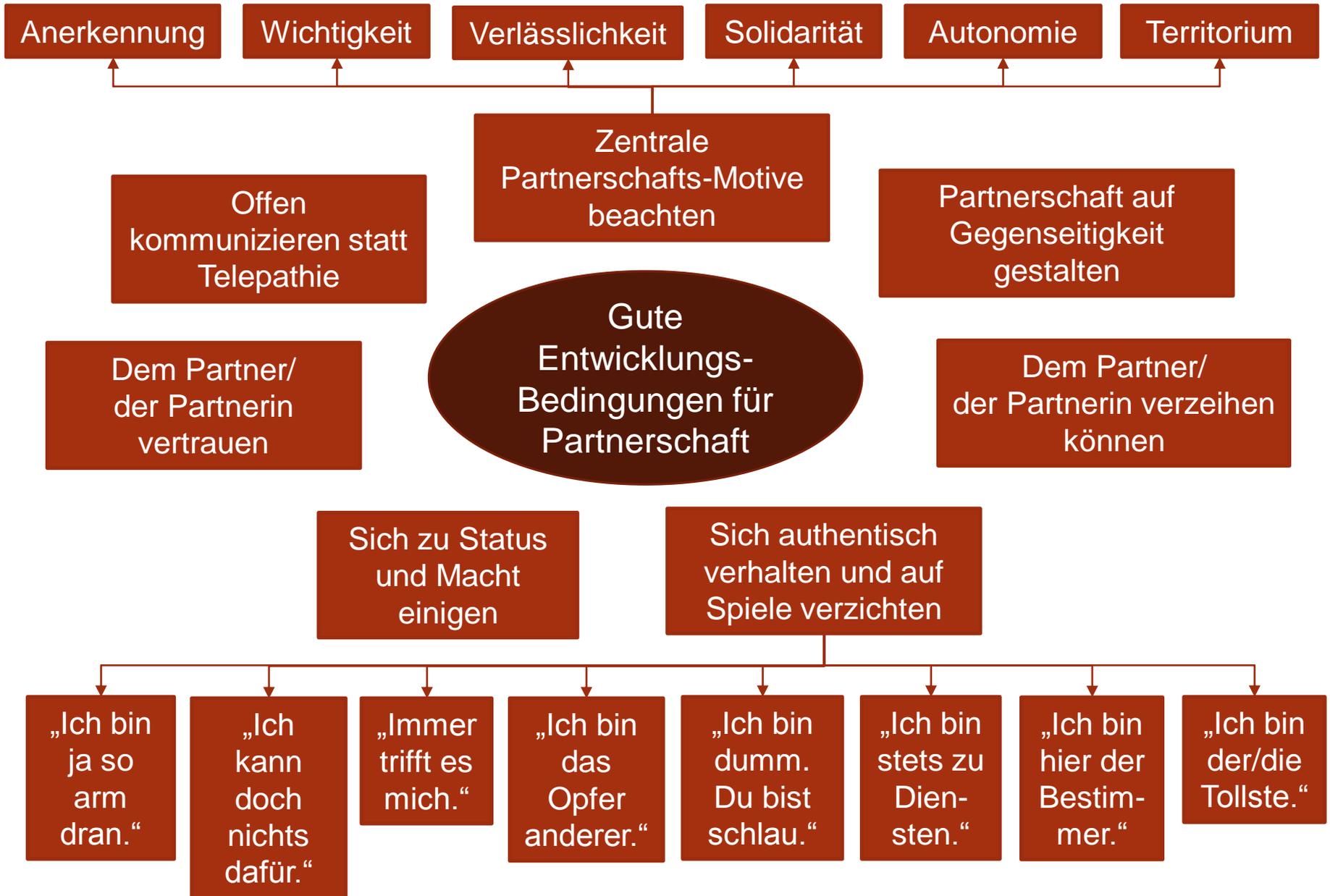
# Klärungsorientierte Paar- Therapie (KPT)

Anregungen aus Rainer Sachse, Janine Breil und Jana Fasbender: „Klärungsorientierte Paartherapie“ von 2013,  
Rainer und Claudia Sachse: „Wie ruiniere ich meine Beziehung – aber endgültig“ von 2005 und  
Rainer Sachse, Meike Sachse und Jana Fasbender: „Klärungsorientierte Psychotherapie von Persönlichkeits-Störungen“ von 2011

- Bereiche der Aufmerksamkeit
- Modell der doppelten Handlungs-Regulation
- Zentrale Partnerschafts-Motive
- Einstellungen zur Partnerschaft
- Authentisch werden mit Spiel-Verzicht

# Bereiche der Aufmerksamkeit

KPT



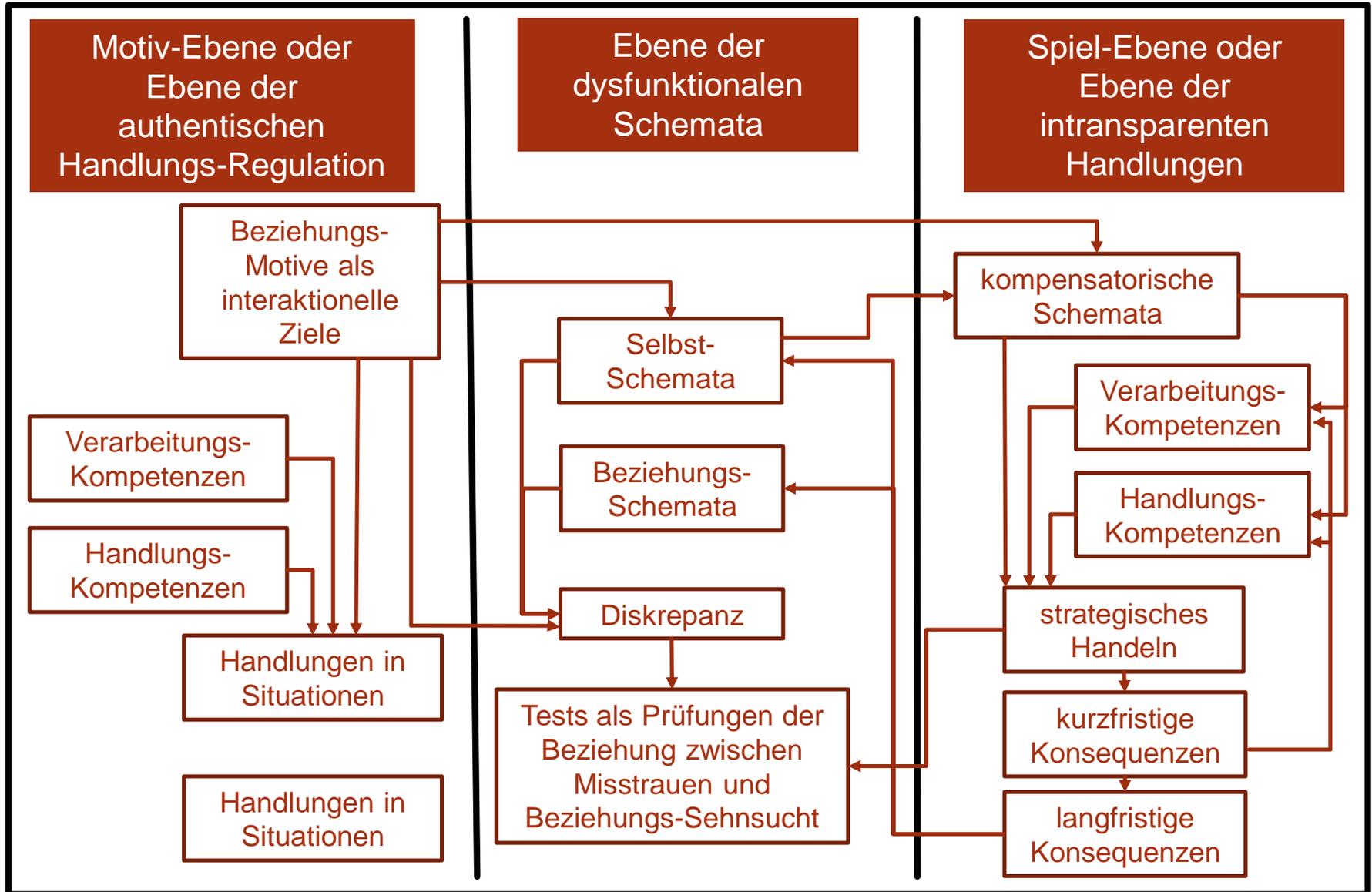
# Modell der doppelten Handlungs-Regulation (dHR)

- Handlungs-Regulations-Grafik
- Motiv-Ebene
- Komplementäre Beziehungs-Gestaltung 1
- Komplementäre Beziehungs-Gestaltung 2
- Ebene der dysfunktionalen Schemata
- Spiel-Ebene 1
- Spiel-Ebene 2
- Kompensatorische Schemata

# Handlungs-Regulations-Grafik

## Erste Handlungs-Ebene

## Zweite Handlungs-Ebene



- Das Modell geht davon aus, dass eine Person schon als Kind oder Jugendlicher eine Reihe von zentralen Beziehungs-Motiven aufweist, wie das Bedürfnis nach **Anerkennung, Wichtigkeit, Verlässlichkeit, Solidarität, Autonomie und Territorialität**. Dabei bilden die Motive eine Hierarchie, d. h. für eine bestimmte Person ist ein Motiv zurzeit zentral (hoch in der Hierarchie), sind weitere noch wichtig, andere relativ unwichtig.
- Diese Ebene heißt **Ebene der authentischen Handlungs-Regulation**, weil auf dieser Ebene die Person meist so handelt, dass ihre interaktionellen Ziele dem Interaktions-Partner transparent werden (können), der/die Interaktions-Partner/-in also weiß (oder zumindest rekonstruieren kann), welche Ziele die Person hat, Wirkungen vorwegnehmen (antizipieren) kann und damit weiß, worauf er/sie sich einlässt.
- Um so zu handeln, dass die Handlungen zu positiven Konsequenzen führen können, benötigt eine Person **Handlungs- und Verarbeitungs-Kompetenzen**:
  - **Handlungs-Kompetenzen** setzen sich zusammen aus Wissen über Handlungs-Strategien („Was kann ich in bestimmten Situationen tun, um bestimmte Ziele zu erreichen?“) und Fähigkeiten, Strategien flexibel zu modifizieren und anzupassen.
  - **Verarbeitungs-Kompetenzen** beinhalten die Fähigkeit, Situationen – vor allem soziale Situationen – gut und schnell zu analysieren und zu verstehen und insbesondere die Fähigkeit zur sozialen Empathie (Theory of Mind).
- Werden Beziehungs-Motive bzw. interaktionelle Ziele durch **komplementäres Handeln** von Interaktions-Partnern befriedigt, denn stellt sich ein Gefühl von Zufriedenheit (mit der Beziehung) ein. Die Wichtigkeit der Motive nimmt auf die Art ab. Werden zentrale Motive dagegen über lange Zeit frustriert, dann steigen sie in der Hierarchie auf und behindern bis blockieren die Befriedigung anderer Bedürfnisse.

- Das **Konzept der „komplementären Beziehungs-Gestaltung“** besagt, dass sich entwicklungsbegleitende Personen – seien es nun professionelle Begleitende, Eltern oder Partner/-innen – möglichst oft komplementär, d. h. bedürfnisbefriedigend, zu den „interaktionellen Plänen oder Schemata“ der Entwicklung suchenden Person – seien es nun Klienten/Patienten, Kinder oder Partner/-innen – verhalten sollten.
- Das Konzept geht davon aus, dass Personen in ihrer Biografie – vor allem in Kindheit und Jugend – **interaktionelle Pläne oder Schemata** lernen, die sie mehr oder minder bewusst in jede Beziehung einbringen und die ihr Beziehungs-Verhalten stark prägen.
- Ein Mensch mit dem Schema: **„Zeige dich kompetent.“** wird sich in Beziehungen, die ihm etwas bedeuten, stark darum bemühen, sich als kompetent zu erweisen, um auf die Art Lob und Anerkennung zu erhalten.  
Komplementäres Handeln bedeutet dann, der Person dieses Lob zu geben, sie als kompetent anzuerkennen, ihr beispielsweise verbal und nonverbal zu signalisieren:
  - **„Ich erkenne deine Kompetenz fraglos an.“**
  - **„Ich gebe dir Lob, wenn mir schient, dass du dich bemühest oder dir was gelungen ist.“** „Du musst nicht darum kämpfen.“ **„Du bekommst hier alles, was du benötigst.“**
- Befriedigte Bedürfnisse treten in den Hintergrund, so dass andere Motive in den Vordergrund treten können. Dysfunktionale Schemata rund um das Bedürfnis können sich auflösen, wenn das Bedürfnis der Person hinreichend gesättigt ist.
- **Jedoch sollte man darauf achten, sich komplementär zur Motiv-Ebene und möglichst nicht komplementär zur Bedürfnis verfälschenden Spiel-Ebene zu verhalten, weil dadurch unauthentisches Verhalten stabilisiert wird.**

- **Negative Erfahrung im Hinblick auf Beziehungs-Motive bedeutet immer auch, dass sich negative, dysfunktionale Selbst- und Beziehungs-Schemata herausbilden.**  
Die Existenz negativer Schemata bedeutet unter anderem, dass Menschen bestimmte negative Verhaltens-Weisen und Wirkungen in Beziehungen – vor allem in Partnerschaften – erwarten und dass sie aufgrund ihrer Schemata auf ein entsprechendes Verhalten ihres Partner/ihrer Partnerin, das sich auch nur ansatzweise negativ interpretieren lässt, hoch **allergisch** (schnell, automatisch und intensiv) **reagieren**.
- So reagiert z. B. jemand mit einem Schema „In Beziehungen wird man abgewertet.“ auf alles, was nur leicht nach Kritik riecht, massiv aggressiv.  
Eine harmlose Frage: „Traust du dir das auch zu?“, triggert das Schema an und führt zu entsprechendem defensivem (Flucht) oder aggressivem (Angriff/Kampf) Verhalten.
- Aus diesem Grund bedeutet komplementäres Verhalten nicht nur, etwas zu tun, was das zentrale Beziehungs-Motiv befriedigt.  
Es bedeutet auch, solche Verhaltens-Weisen möglichst zu vermeiden, die das negative Schema triggern.  
In Partnerschaften heißt das: Verzicht auf Rache, Verzicht auf Pieksen in offene Wunden, Verzicht auf unpartnerschaftlichen, aber weit verbreiteten Beziehungs-Sadismus.
- Es geht darum, dem Partner/der Partnerin verbal und handelnd deutlich zu machen:
  - „Ich erkenne deine positiven Seiten.“ „Ich akzeptiere dich und ich schätze dich wert.“
  - „Ich erlebe dich in vielen Bereichen als lebensklug.“ „Deine Erkenntnisse sind mir wichtig.“
  - „Ich bin gern mit dir zusammen.“ „Ich respektiere deine Grenzen.“
  - „Ich kann mich auf dich verlassen.“ „Ich unterstütze dich gern.“ „Ich stehe zu dir.“
  - „Ich mag dich in deiner Besonderheit.“ „Ich achte deine Freiheits-Wünsche.“

- Auf der zweiten Ebene des Modells geht man von der Annahme aus, dass es **dysfunktionale Selbst- und Beziehungs-Schemata** gibt, die die Informations-Verarbeitung und Handlungs-Regulation von Personen stark beeinflussen bis bestimmen.

Wie ich mit mir selbst umgehe.

- **Selbst-Schemata** sind solche, die Annahmen der Person über sich selbst enthalten, wie z. B.: „Ich bin ein Versager.“ oder: „Ich bin nicht wichtig.“ mit entsprechenden Folgerungen und Bewertungen in diesem Annahme-Kontext.

Wie wir miteinander umgehen.

- **Beziehungs-Schemata** sind solche, die Annahmen der Person über Beziehungen enthalten, also darüber, wie Beziehungen funktionieren, was man in Beziehungen zu erwarten hat, z. B.: „In Beziehungen wird man abgewertet.“ oder „Beziehungen sind nicht verlässlich.“ mit entsprechenden Folgerungen und Bewertungen dazu.

- Diese Schemata sind dysfunktional, weil sie zu negativen Erwartungen führen, aber vor allem zu negativen Interpretationen von Situationen, zu negativen Affekten u. a.
- Dysfunktionale Schemata bewirken eine schnelle, hoch automatisierte Informations-Verarbeitung. Minimale situative Auslöser führen zu einer heftigen (affektiven) Reaktion. So kann z. B. jemand mit dem Schema „Ich bin nicht wichtig.“ auf eine minimale Unaufmerksamkeit eines Interaktions-Partners heftig verletzt und gekränkt reagieren.
- Dysfunktionale Schemata bilden sich in der Biografie durch die interaktionellen Erfahrungen heraus, die Kinder und Jugendliche mit relevanten Bezugs-Personen (meist Eltern) im Hinblick auf ihre zentralen Beziehungs-Motive machen.

- ***Die Spiel-Ebene ist die Ebene der intransparenten Handlungen und der Manipulationen durch Images und Appelle.***  
Sie entsteht daraus, dass Kinder/Jugendliche mit authentischem Verhalten keine Bedürfnis-Befriedigung bewirken konnten, aber mit kompensatorischen Strategien, mit strategisch-manipulativem Verhalten zumindest teilweise erfolgreich waren.
- Die Entwicklung dieser Handlungs-Ebene beginnt für Kinder/Jugendliche mit einer schwierigen, andauernden Interaktions-Situation: Wichtige Interaktions-Partner frustrieren andauernd wichtige Beziehungs-Bedürfnisse.
- Kinder, deren zentrales Beziehungs-Motiv durchweg frustriert wird, haben im Prinzip ***zwei Möglichkeiten***
  1. Sie können resignieren und zu handeln aufhören, sich anpassen oder eine depressive Entwicklung durchmachen oder
  2. Sie können versuchen, Handlungen zu entwickeln, mit deren Hilfe sie ihre Interaktions-Partner doch dazu kriegen, ihnen zumindest Aspekte ihrer Motive zu befriedigen.  
Wenn man annimmt, dass Menschen einschließlich der Kinder in der Regel aktive, problemlösende Organismen sind, ist der zweite Weg sehr viel wahrscheinlicher als der erste.
- Interaktions-Strategien entwickeln sich, wenn (und nur wenn!) sie erfolgreich sind. Damit sehen die Personen diese Strategien dann auch zwingend als „gute Lösungen“ für schwierige Situationen an. Die Strategien werden darum mit Sicherheit als ich-synton, also als Teil der eigenen Person wahrgenommen und nicht als dysfunktional, ich-dyston, störend, unnütz, hinderlich, schädlich oder problematisch.

- **Ein manipulatives Handeln ist ein Handeln, das dazu dient, Interaktions-Partner zu Verhalten zu veranlassen, das sie von sich aus nicht ausführen würden** bzw. von dem die handelnde Person annimmt, dass sie es nicht ausführen würden, und zwar mit Strategien, deren tatsächlichen Zweck der zum Verhalten veranlasste nicht durchschaut.
- **Zur Manipulation können Menschen positive oder negative Strategien einsetzen:**
  - **Positive Strategien** sind solche, die andere Intentionen und Motive der Interaktions-Partner nutzen, um positive Effekte zu erzielen. Sie heißen positive Strategien, weil Interaktions-Partner meist positiv darauf reagieren. Die Strategien sind jedoch nicht zwingend.

So kann ein Kind zwar nicht als Person Aufmerksamkeit gewinnen (z. B. weil der Vater sich nicht für das Kind interessiert). Da der Vater aber möchte, dass die Familien-Mitglieder bei anderen einen positiven Eindruck machen (Intention), kann sich das Kind in seinem strategischen Handeln diese Intention zu Nutze machen: Es kann auf Familien-Feiern lustig und unterhaltsam sein.  
So gewinnt es Vaters Aufmerksamkeit zumindest für sein Verhalten.
  - **Negative Strategien** sind solche, die Normen und Vermeidungs-Ziele von Personen nutzen, um Wirkungen zu erzielen. Man kann damit Interaktions-Partner gut zwingen, aber auch relativ schnell verärgern.

So kann ein Kind, das als Person keine Aufmerksamkeit erhält, Aufmerksamkeit bekommen, wenn es Kopf-Schmerzen simuliert, falls z. B. der Vater die Norm hat, dass man sich um kranke Kinder kümmert.  
Er kümmert sich um das Kind, weil er ein schlechtes Gewissen oder die Kritik seiner Frau vermeiden will. Aber er kümmert sich nicht gern.

- Auf der Spiel-Ebene gibt es **kompensatorische Schemata, die dazu dienen, dysfunktionale Schemata (auf der Schema-Ebene) zu kompensieren** bzw. dafür zu sorgen, dass diese sich nicht als wahr erweisen.
- Es gibt **kompensatorische Selbst-, Normen- und Regel-Schemata**.
  - a. **Kompensatorische Selbst-Schemata** sind solche, die (als Ausgleich zu den negativen Selbst-Schemata) positive oder sogar übertreiben positive Zustands-Aussagen über die eigene Person enthalten:
    - An die Stelle von: „Ich bin ein Versager.“ tritt: „Ich bin erfolgreich.“
    - An die Stelle von: „Ich bin inkompetent.“ tritt: „Ich bin hoch intelligent und sehr leistungsfähig.“
  - b. **Normative kompensatorische Schemata** enthalten Anweisungen darüber, definieren Ziele, wie eine Person sein sollte oder sein muss, damit die negativen Konsequenzen, die die **dysfunktionalen Selbst-Schemata** androhen, nicht eintreten, sind also Anweisungen der Person an sich selbst, z. B.: „Sei erfolgreich, denn wenn du nicht erfolgreich bist, dann mag dich niemand.“, „Sei der Beste, denn wenn du die Beste bist, wird dich niemand abwerten.“, „Du musst die Wichtigste sein, denn bist du die Wichtigste, wird sich niemand von dir abwenden.“, „Vermeide alle Situationen, in denen du kritisiert werden könntest.“, „Du darfst nicht verlieren.“
  - c. **Kompensatorische Regel-Schemata** kompensieren insbesondere die negativen Beziehungs-Erwartungen der **dysfunktionalen Beziehungs-Schemata**. Aus dem Beziehungs-Schema: „Man wird in Beziehungen nicht respektiert.“ wird das Regel-Schema: „Mein Partner hat mich respektvoll zu behandeln – und wehe nicht.“

# Zentrale Partnerschafts-Motive (zBM)

- Partnerschaft und Bedürfnis-Befriedigung
- Übersicht über Partnerschafts-Motive
- Motiv-Klärung
- Ich für dich und du für mich
- Ich und du für ein stabiles Wir
- Ich wie du für uns selbst

- ▶ Eine Beziehung funktioniert dann am besten, wenn die eigenen wesentlichen Beziehungs-Bedürfnisse befriedigt werden.
- ▶ **Eine Beziehung entwickelt sich in der existenziellen, grundlegenden Dualität von sozialem Miteinander und sozialer Eigenständigkeit**, in der ständig erneut und in vielen Verkleidungen auftretenden Dilemma-Situation von
  - ▶ Wünschen nach eigenen Entscheidungs-Möglichkeiten, individueller (Wahl-) Freiheit und Eigenständigkeit und
  - ▶ den scheinbar sich diesen Bedürfnissen entgegenstellenden Wünschen nach liebevoller Zuwendung, sozialer Geborgenheit und Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.
- ▶ Für das „gute Funktionieren“ einer Partnerschaft geht es also
  - ▶ nicht nur um die Befriedigung von Zuwendungs-Bedürfnissen wie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, **Anerkennung**, **Wichtigkeit**, Liebe, Freundlichkeit, Freundschaft, Zärtlichkeit, Sex, **Solidarität** und **Verlässlichkeit**,
  - ▶ sondern auch um die mehr auf das Individuum bezogenen Bedürfnisse, in der Beziehung seine **Autonomie** zu wahren und wie zum Beweis der Eigenständigkeit ein eigenes **Territorium mit sicheren Grenzen** zu erhalten.
- ▶ Menschen können in Partnerschaften ihre Beziehungs-Bedürfnisse nicht ungestraft ignorieren, sie können nicht längere Zeit ungestraft an ihren Beziehungs-Motiven vorbei leben. Wer das tut, riskiert Unzufriedenheit, die im Laufe der Zeit immer stärker wird, zu psychischen Stress und psychischen wie körperlichen Symptomen führt und in Beziehungen einen Nährboden für Dauer-Konflikte und langsame Auflösungs-Erscheinungen schafft.

# Übersicht über Partnerschafts-Motive



- Für eine gute Partnerschaft ist es wichtig, dass eine Person diese Bedürfnisse befriedigt bekommt und dem Partner/der Partnerin diese Bedürfnisse befriedigt.
- Dazu muss man die Partnerschaft aktiv pflegen.  
Sie zu pflegen bedeutet, die Beziehung so mitzugestalten, dass man sich selbst und der Partner/die Partnerin sich in ihr wohlfühlt.  
Beide Partner sollten also das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse in der Partnerschaft beachtet werden und zum Zug kommen.

# Fragen zur Motiv-Klärung

- a. Was möchte ich?
- b. Von wem möchte ich mehr anerkannt werden?
- c. Für wen möchte ich wichtig sein?
- d. Wie sehr brauche ich Verlässlichkeit in welchen Beziehungen?
- e. Wie sehr sehne ich mich nach Solidarität von mir wichtigen Personen?
- f. In welchen Beziehungen vermisse ich meine Autonomie, Entscheidungs- und Gestaltungs-Freiheit?
- g. Wie sicher fühle ich mich in meinem privaten Territorium?
- h. Was tut mir gut?
- i. Was ist mir wichtig?
- j. Was möchte ich in dieser Situation?
- k. Was möchte ich von den beteiligten Personen?
- l. Welches Verhalten von ihnen würde mir gut tun?
- m. Was wünsche ich mir, was sie tun?
- n. Welche Aspekte der Situation kann ich genießen?
- o. Was würde ich vermissen, wenn die Situation nicht entstanden wäre?
- p. Welche Aspekte der beteiligten Personen kann ich genießen?
- q. Was würde ich vermissen, wenn bestimmte Personen nicht mehr da wären?
- r. Was will ich in dieser Situation nicht?
- s. Welche Aspekte tun mir nicht gut, stören mich, ärgern mich, engen mich ein?
- t. Welches Verhalten von anderen stört, belästigt, irritiert, belastet mich?
- u. Was wünsche ich mir, dass die beteiligten Personen unterlassen/nicht tun?
- v. Über welche Veränderung der Situation würde ich mich freuen?
- w. Was könnte ich tun oder unterlassen, um die Veränderung der Situation in der gewünschten Richtung herbeizuführen?

# Ich für dich und du für mich (ifd)

- Anerkennung
- Fülle von Anerkennung
- Mangel an Anerkennung
- Teufels-Kreis bei Anerkennungs-Mangel
- Wichtigkeit
- Positive oder negative Wichtigkeits-Schemata
- Zwei Stufen der Entwertung

- Das Beziehungs-Motiv der Anerkennung beinhaltet das Bedürfnis, von anderen Personen positive Rückmeldungen über die eigene Person zu erhalten.  
***Es ist das Bedürfnis danach, das eine andere Person, deren Meinung/Bewertung für mich von Bedeutung ist, etwas über mich als Person aussagt, das positiv ist, dass ich als Bestätigung, Kompliment, positives Feedback auffassen kann.***
- Menschen wollen also von einem wichtigen Interaktions-Partner positive Rückmeldungen erhalten:
  - „Du bist so in Ordnung, wie du bist.“ „Du bist okay.“
  - „Du machst Dinge gut.“ „Du hast gute Fähigkeiten.“
  - „Du bist liebenswert.“ „Du bist attraktiv.“Oder spezieller:
  - „Du hast die Krise gut gemeistert.“ „Du hast erstaunlich schnell reagiert.“Oder indirekter:
  - „Das traue ich dir zu.“ „Das wirst du schon schaffen.“
- ***Menschen müssen ständig von Neuem das Gefühl haben, anerkannt und gemocht zu werden.*** Anerkennung zu erhalten, ist für jemanden somit keine „Information“, die man einmal bekommt und man „weiß“, die man aber nie wieder hören möchte, sondern bei Anerkennung geht es um Zuwendung. Anerkennung ist eher wie „Futter“, das man konsumiert, aufbraucht, so dass man nach einer Weile immer wieder neues „Futter“ benötigt.
- ***Beziehungen sind lebendige Wesen.*** Sie müssen gepflegt und vor allen Dingen mit guter „psychischer Nahrung“ gefüttert werden. Werden sie nicht „gefüttert“, gehen sie ein, verkümmern sie.

- ▶ Bekommt man in der eigenen Biografie als Kind und jugendliche Person positive Informationen konsistent (schlüssig, stimmig) und dauerhaft rückgemeldet, dann bilden sich **positive, funktionale Selbst-Schemata und Beziehungs-Schemata** heraus.
  - ▶ **Positive Selbst-Schemata:**
    - ▶ „Ich bin okay.“ „Ich bin liebenswert.“
    - ▶ „Ich habe gute Fähigkeiten, und zwar...“ „Ich kann mich auf mich und meine Kompetenzen verlassen.“ „Ich kann in vielen Situationen etwas bewirken.“
    - ▶ „Ich kann schwierige Situationen meistern.“ „Ich kann mich Herausforderungen stellen.“
  - ▶ **Positive Beziehungs-Schemata:**
    - ▶ „In Beziehungen werde ich anerkannt.“ „In Beziehungen werde ich gemocht.“
    - ▶ „In Beziehungen werden positive Eigenschaften vom Partner wahrgenommen und geschätzt.“
- ▶ Solche positiven Schemata haben zur Folge,
  - ▶ dass man sich ohne Vorbehalte auf Beziehungen einlassen kann,
  - ▶ dass man mit positiven Erwartungen in eine Beziehung gehen kann und
  - ▶ dass man nicht vorsichtig oder misstrauisch sein muss.

**Positive Schemata sind eine wichtige Grundlage für eine sichere Bindung.**

- Macht man dagegen in der eigenen Biografie keine positiven Erfahrungen, sondern erhält man **Rückmeldungen**, die eigentlich noch nicht deutlich negativ sind, **die** aber **Zweifel ausdrücken** wie:

- „Schaffst du das wirklich?“ „Können wir dir das zutrauen?“
- „Wir zweifeln daran, dass du die Schule schaffst.“
- „Du hast eine zwei. Wieviel zweien gibt es denn noch in der Klasse.“
- „Was du tust, ist doch nichts Besonderes.“

Dann bilden sich kein positiven Schemata. Vielmehr bilden sich Selbst-Schemata, die Zweifel enthalten und zur Vermeidung von Herausforderungen führen:

- „Bin ich gut genug?“ „Kann ich mir das wirklich zutrauen?“ „Habe ich ausreichende Fähigkeiten?“

Es bilden sich auch entsprechende Beziehungs-Schemata, mit denen man Schwierigkeiten haben kann, sich vorbehaltlos in Beziehungen zu begeben, weil man nicht wirklich glaubt, unterstützt und emotional gefördert zu werden:

- „In Beziehungen bekommt man kaum Anerkennung.“ „Partner zweifeln an einem.“

- Noch gravierendere Wirkungen haben mehr oder weniger **negative Rückmeldungen** wie:

- „Du bist ein Versager.“ „Was du anfasst, geht schief.“ „Du blamierst uns.“

Dann bilden sich dysfunktionale Selbst-Schemata wie:

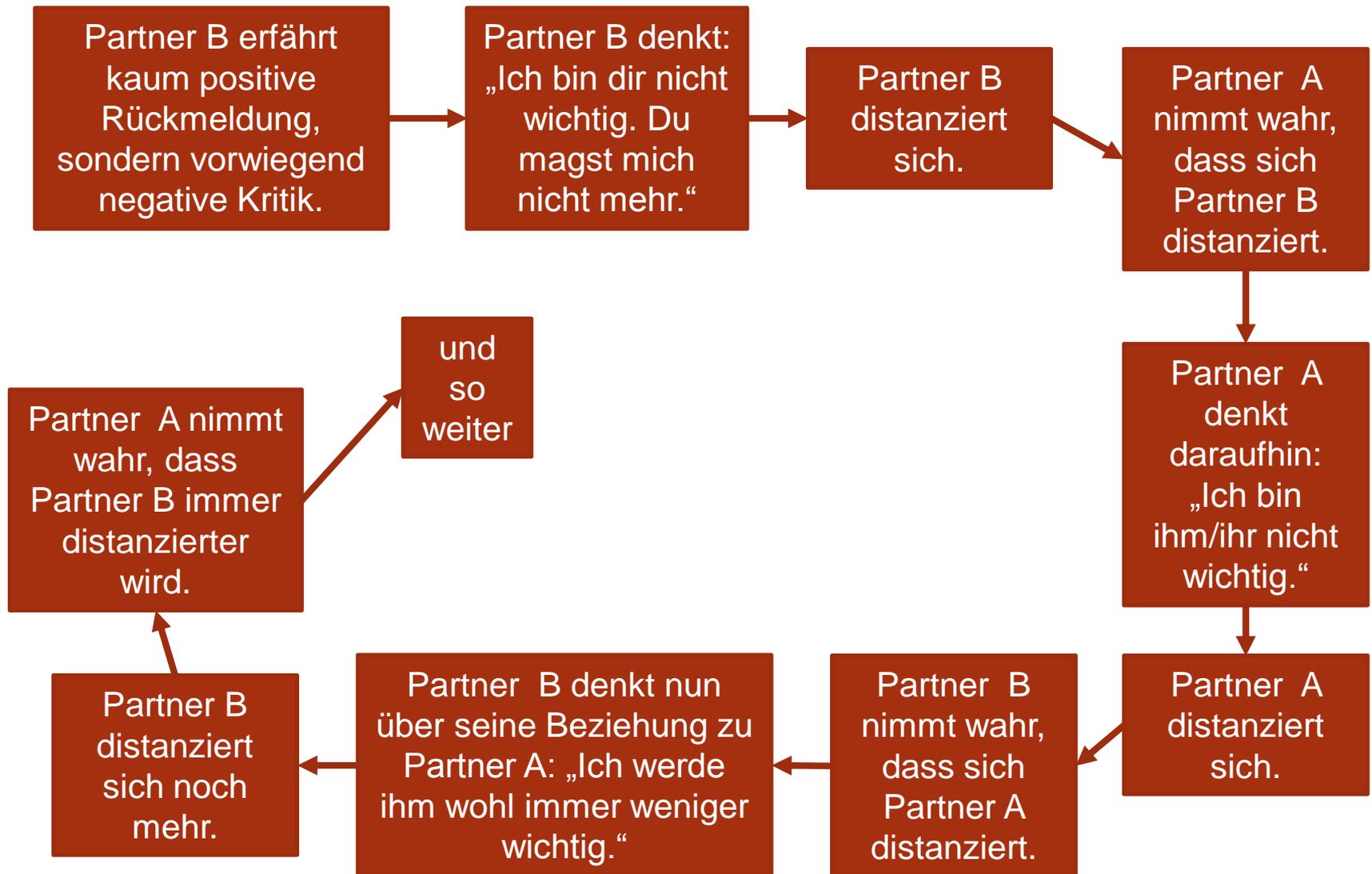
- „Ich bin ein völliger Versager.“ „Was immer ich anfangen, geht schief.“
- „ich bin nicht okay.“ „Ich bin nicht liebenswert.“

Auch die Beziehungs-Schemata werden massiv negativ sein, weil man ständig auf der Hut sein muss, etwas zu sagen, wofür man kritisiert und abgewertet werden könnte, wie:

- „In Beziehungen wird man abgewertet.“ „Von Partnern wird man nur kritisiert.“
- „Man wird ständig niedergemacht.“

Man muss ständig auf der Hut sein, etwas zu tun oder zu sagen, wofür man kritisiert und abgewertet werden könnte. Es entsteht keine sichere Bindung.

# Teufels-Kreis bei Anerkennungs-Mangel



- Wichtig zu sein ist ein zentrales Beziehungs-Bedürfnis. **Das Motiv „Wichtigkeit“ beinhaltet das Bedürfnis, im Leben einer anderen Person eine bedeutende Rolle zu spielen.** Die Signale, die besagen, dass man für eine andere Person eine Bereicherung ist und diese Person Wert auf Kontakt und Beziehung legt, sind für eine tragfähige, lebendige, gut funktionierende Beziehung zentral.
- Beide müssen in der Beziehung das Gefühl haben, eine Bedeutung für den Partner/die Partnerin zu haben, gebraucht zu werden.  
Nur dann hat die Beziehung für die Personen selbst einen Wert.
- Wichtig zu sein bedeutet z. B.,
  - dem Partner/der Partnerin etwas geben zu können, was er/sie will und was er/sie braucht.
  - vom Partner/von der Partnerin wahrgenommen, respektiert, ernstgenommen zu werden.
  - vom Partner/von der Partnerin freundliche Aufmerksamkeit zu erhalten.
- Um einem Partner/einer Partnerin das Gefühl von Wichtigkeit zu geben, sollte man ihm immer über Worte und Handlungen verdeutlichen, dass
  - er/sie einem viel bedeutet,
  - er/sie einem etwas gibt, was nur er geben kann
  - er/sie unersetzlich ist,
  - man sich bei ihm/ihr wohlfühlt,
  - man gern Zeit mit ihm/ihr verbringt,
  - man sich für seine/ihre Belange interessiert, auch für das Alltägliche Tun,
  - man ihn/sie respektiert,
  - man auf seine/ihre Meinung Wert legt, sich mit ihm/ihr auseinandersetzen will usw.

# Positive und negative Wichtigkeits-Schemata

Das Beziehungs-Motiv „Wichtigkeit“ ist operationalisiert in konkrete, situationsbezogene Ziele wie:  
Ich möchte von anderen

- Aufmerksamkeit: „Ich beachte dich mit großem Interesse.“
- wahrgenommen, gesehen und gehört werden: „Ich höre dir aufmerksam zu.“
- ernst genommen und respektiert werden: „Ich respektiere dich.“
- Signale der Zugehörigkeit erleben können: „Du gehörst zu mir und ich gehöre zu dir.“  
„Wir beiden bilden eine wirksame Einheit.“ „Ich beziehe dich gern ein.“

## ***Positive Rückmeldung zur Wichtigkeit***

Das Kind wird von den Eltern ernst genommen, erhält Aufmerksamkeit und Signale von „Wir verbringen gern Zeit mit dir.“ oder „Du bist eine Bereicherung für unser Leben.“ „Mit dir ist das Leben schön.“

Erhält ein Kind solches Feedback über eine längere Zeit hinweg, dann bilden sich positive Selbst-Schemata, z. B.

- „Ich bin für andere wichtig.“
  - „Ich habe anderen etwas zu bieten.“
- und positive Beziehungs-Schemata, z. B.
- „In Beziehungen wird man ernst genommen.“
  - „In Beziehungen erhält man Aufmerksamkeit.“

## ***Negative Rückmeldung zur Wichtigkeit***

Das Kind erhält Botschaften von den Eltern wie: „Wir haben keine Zeit für dich.“ oder „Wir hören dir nicht zu.“ oder „Wir nehmen dich nicht ernst.“ oder „Du störst uns.“

- Erhält ein Kind solches Feedback über eine längere Zeit hinweg, dann bilden sich negative Selbst-Schemata, z. B.
  - „Ich bin nicht wichtig.“
  - „Ich habe anderen nicht zu bieten und bin eher eine Last.“
- und negative Beziehungs-Schemata, z. B.
- „In Beziehungen wird man nicht ernst genommen.“
  - „In Beziehungen erhält man keine Aufmerksamkeit.“

# Zwei Stufen der Entwertung

1. **Stufe eins der Entwertung:** Die Eltern senden zwar keine explizit negativen Signale, sie senden aber auch keine explizit positiven Signale.

- Die Eltern haben (aus welchen Gründen auch immer) kaum Zeit.
- Die Eltern spielen kaum mit dem Kind.
- Die Eltern hören dem Kind kaum zu. Das Kind wird schnell abgewürgt.
- Es gibt keine Signale an das Kind, für die Eltern bedeutsam zu sein.

Dann bilden sich **negative Selbst-Schemata** wie:

- „Bin ich wichtig?“ „Habe ich anderen was zu bieten?“
- „Ich bin nicht wirklich wichtig.“ „Ich muss etwas tun, um mich wichtig zu machen.“

Wahrscheinlich bilden sich auch **negative Beziehungs-Schemata** der Art:

- „In Beziehungen wird man kaum wahrgenommen.“ „Man wird nicht respektvoll behandelt.“
- „Keiner nimmt sich Zeit für mich.“ „Keiner hört einem zu.“

2. **Stufe zwei der Entwertung:** Sehr ungünstig ist es aber, in der Biografie massiv Rückmeldungen von „negativer Wichtigkeit“ erhalten zu haben wie:

- „Seit du das bist, bin ich krank.“ „Leider haben wir verpasst, dich abtreiben zu lassen.“
- „Wenn du nicht gekommen wärest, hätte ich Karriere machen können.“

Es bilden sich **negative Selbst-Schemata** wie:

- „Ich störe andere.“ „Ich bin giftig, eine Zumutung für andere.“
- „Ich habe Eigenschaften, die andere beeinträchtigen.“

**Negative Beziehungs-Schemata** entstehen wie:

- „Partner respektieren einen nicht.“ „In Beziehungen wird man ausgegrenzt.“
- „Niemand hört mir zu und nimmt mich ernst.“

Es ist klar, dass man mit solchen Schemata in Kopf und Körper große Schwierigkeiten in allen Arten von Beziehungen hat.

# Ich und du für ein stabiles Wir (iud)

- Verlässlichkeit
- Positive und negative Schemata zur Verlässlichkeit
- Solidarität
- Positive und negative Schemata zur Solidarität

- Ein weiteres wichtiges Beziehungs-Motiv ist das Bedürfnis nach einer verlässlichen Partnerschaft. Das Gefühl der Verlässlichkeit ist grundlegend für eine Partnerschaft, in der man sich zu Hause, geborgen, angekommen und wohl fühlen kann.
- Um sich in einer Beziehung wohlfühlen zu können, muss man das Gefühl haben, dass die **Beziehung hinreichend sicher und stabil** ist.  
Nur dann, wenn man der Überzeugung ist, dass die Beziehung weitergeht, dass sie auch morgen noch existiert, kann man sich entspannen, fallen lassen, braucht man nicht ständig auf der Hut zu sein, muss man nicht ständig die Qualität der Beziehung prüfen und Reflektieren.  
Es genügt, davon auszugehen, dass die Beziehung noch eine Weile überdauern und dass sie nicht in naher Zukunft gekündigt wird.
- Wichtig ist auch die Erfahrung, dass die **Beziehung belastbar** ist. Partner brauchen die Sicherheit, dass die Beziehung auch bestehen bleibt, wenn man
  - mal nicht einer Meinung ist,
  - mal sauer aufeinander ist,
  - sich mal streitet,
  - mal in eine Krise gerät.
- In einer **konstruktiven Streit-Kultur** kann man
  - offen ansprechen, was einem nicht gefällt, kann man offen aussprechen, was man möchte, selbst wenn man weiß, dass es dem Partner/der Partnerin nicht gefällt, ohne befürchten zu müssen, dass die andere Person die Beziehung kündigt,
  - Konflikte offen austragen und braucht sie nicht „unter der Decke zu halten“, so dass sie auch zu klären und zu lösen sind.
  - Sich auch mal (heftig) streiten und weiß doch, dass man wieder zusammenkommen und sich einigen wird.

# Positive und negative Schemata zur Verlässlichkeit

## *positive Erfahrungen*

Positive Botschaften in der Biografie werden eher über Handlungen vermittelt:

- Die Eltern kritisieren das Kind, machen aber deutlich, dass mit der Kritik keine Ablehnung verbunden ist, die Beziehung nicht in Frage gestellt wird.
- Die Eltern sind schon mal richtig sauer, aber das Kind wird nicht ausgegrenzt.
- Man trägt Konflikte miteinander aus, aber die Beziehung bleibt fest und verlässlich.

Diese Erfahrungen führen zu positiven Beziehungs-Schemata wie:

- „Beziehungen sind verlässlich, stabil, tragfähig und belastbar.“
- „In Beziehungen kann man sich streiten und Konflikte austragen, ohne dass das die Beziehung in Frage stellt.“

Solche Schemata bedeuten, dass man sich auf die Beziehung einlassen kann, denn man geht nur dann eine Bindung ein, wenn eine Beziehung Zukunft hat.

## *negative Erfahrungen*

Negative Erfahrungen beinhalten, dass die Beziehung zu wesentlichen Bezugs-Personen immer wieder in Frage gestellt wurde:

- Wenn man was „Falsches“ tut, signalisiert man, dass sich das Fehlverhalten massiv auf die Beziehung auswirkt, z. B. in Form von Liebes-Entzug.
- „Wenn das noch mal passiert, ist der Ofen aus.“  
Was immer das zu bedeuten hat für das Kind.
- „Wenn du nicht damit aufhörst, kommst du ins Heim.“

Derartige Rückmeldungen, wenn sie sich stimmig wiederholen, führen zu negativen Beziehungs-Schemata:

- „Beziehungen sind nicht verlässlich.“
- „Beziehungen können jederzeit gekündigt werden.“ „Man kann immer verlassen werden.“
- „Wenn man sich falsch verhält, wird man verlassen.“ „Konflikte bedrohen die Beziehung.“

Man ist ständig in Alarm-Bereitschaft und beachtet eigene Bedürfnisse zu wenig, um Konflikte zu vermeiden.

- Ein anderes wichtiges Beziehungs-Motiv ist das Bedürfnis nach Solidarität.
- ***In einer solidarischen Beziehung kann man sich darauf verlassen, dass die Partnerin/der Partner da ist, wenn man sie/ihn braucht, dass sie/er einen unterstützt und verteidigt.***
- Eine solidarische Beziehung bedeutet, dass die Partnerin/der Partner
  - einem hilft, wenn man Hilfe benötigt, in Schwierigkeiten ist, die man kaum bis nicht allein bewältigen kann,
  - da ist, zur Verfügung steht, einen unterstützt, tröstet, Zuspruch gibt, wenn man sie/ihn wirklich braucht, z. B. wenn man krank ist und aktiv gepflegt oder versorgt werden muss und die Krankheit nicht aufbauscht oder für andere soziale Zwecke benutzt (sekundärer Krankheits-Gewinn),
  - einem loyal zur Seite steht und sich nicht mit anderen gegen sie/ihn verbündet,
  - Schutz und Beistand bietet, wenn man bedroht und angegriffen werden sollte und Rückzug keine Option ist.
- Partner erleben und fühlen, dass sie nicht allein gelassen werden, sich sicher und geborgen, aufgehoben fühlen können.
- Mangelnde Solidarität wirkt in einer Beziehung heftig verletzend: Man fühlt sich nicht nur allein gelassen, sondern sogar ausgeliefert, verlassen, ja verraten. Solch ein Verrat an der Partnerin/am Partner gehört zu den unangenehmsten Erfahrungen, die man ihr/ihm vermitteln kann. Das löst massive Gefühle von Enttäuschung, Hilflosigkeit, Allein-gelassen-Werden u. ä. aus.

# Positive und negative Schemata zur Solidarität

## *positive Erfahrungen*

Positive Botschaften in der Biografie werden eher über Handlungen vermittelt:

- Das Kind ist krank und die Eltern kümmern sich, Papa z. B. nimmt sich frei, um das Kind ins Krankenhaus zu begleiten.
- Die Lehrer kritisieren das Kind zu Unrecht und Papa setzt sich mit den Lehrern auseinander.
- Das Kind wird verprügelt und Mama droht den Prüglern.

Diese Erfahrungen führen zu positiven Beziehungs-Schemata wie:

- „Wenn man bedroht wird, bekommt man von seinem Partner Schutz.“
- „Man wird nicht im Stich gelassen.“
- „Man kann sich darauf verlassen, dass der Partner da ist, wenn man ihn wirklich braucht.“

Solche Schemata verleihen einer Person das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

## *negative Erfahrungen*

Negative Erfahrungen in Bezug auf Solidarität sind z. B.:

- Die Jugendliche bricht sich beim Sport das Bein und die Eltern besuchen sie nicht im Krankenhaus, weil sie schon immer gegen diesen Sport waren
- Eine Nachbarin bezichtigt das Kind, etwas Schlimmes getan zu haben und die Mutter verhängt eine Strafe, ohne das Kind auch nur anzuhören.
- Kritisieren Lehrer das Kind, stehen die Eltern sogleich auf der Lehrer-Seite.

Solche Erfahrungen führen zu negativen Beziehungs-Schemata:

- „Wenn ich jemanden brauche, ist keiner für mich da.“ „In Beziehungen erhält man keine Unterstützung.“ „Man kann sich nur auf sich selbst verlassen.“
- „Der Partner solidarisiert sich mit dem Angreifer.“

Man ist ständig gewappnet, immer auf der Hut, fühlt sich in Beziehungen nie sicher und geborgen.

# Ich wie du für uns selbst (iwd)

- Autonomie
- Positive und negative Schemata zur Autonomie
- Territorium mit Grenzen
- Positive und negative Schemata zum Grenz-Schutz

- ***Das Bedürfnis nach Autonomie in der Partnerschaft ist ein Bedürfnis danach, eigene Entscheidungen zu treffen, selbst zu bestimmen, was man tut, mit wem man sich trifft, wie man seine Zeit verbringt u. s. w.***
- Partnerschaft bedeutet jedoch immer auch, das man bereit sein muss, seine Autonomie einzuschränken, denn die Entscheidung für Partnerschaft beinhaltet, dass man genug Dinge gemeinsam entscheiden und tun sollte, damit ein Gefühl von Zugehörigkeit und wechselseitiger Erlebens-Ergänzung erwachsen kann.
- Es ist notwendig, an bestimmten Stellen die eigene Autonomie einzuschränken, um einen Kompromiss aushandeln und sich auf ihn einlassen zu können. Kompromiss-Bereitschaft bedeutet jedoch keineswegs vollständigen Verzicht auf die eigene Autonomie. Vielmehr ist es wichtig, dass der Person eigene Entscheidungs-Bereiche offen bleiben, z. B. zu entscheiden, was sie anzieht, welche Freunde sie hat, welche Hobbys sie pflegt, wie viel Zeit sie für sich selbst braucht u. a.
- Das Autonomie-Motiv kann man nicht ungestraft ignorieren: Wir Menschen brauchen das sichere Gefühl,
  - auch in der Partnerschaft eigenständige Individuen zu bleiben,
  - unser Verhalten selbst bestimmen zu können,
  - selbst Entscheidungen treffen zu können.
- ***Das Erleben, autonom sein zu können, ist für viele ein wichtiger Aspekt ihres Identitäts-Erlebens, ihres Gefühls, ein Mensch zu sein, zu wissen, wer sie sind und was sie wollen.***

# Positive und negative Schemata zur Autonomie

## *positive Erfahrungen*

Positive Erfahrungen mit Autonomie machen Kinder, wenn Eltern eine altersangemessene Autonomie gewähren, das Kind also weder unter- noch überfordert wird. Grenzen werden gesetzt, wo Grenzen nötig sind. Freiheiten werden gewährt, wo das Kind lernen muss, eigene Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen zu leben.

Positive Erfahrungen mit Autonomie führen zu positiven Beziehungs-Schemata wie:

- „In Beziehungen darf man eine eigenständige Person bleiben.“
- „Ich darf in bestimmten Bereichen eigene Entscheidungen treffen.“

Es entwickeln sich auch positive Selbst-Schemata:

- „Ich bin eine eigenständige Person.“
- „Ich kann eigene Entscheidungen treffen.“

## *negative Erfahrungen*

Negative Erfahrungen kommen vor allem durch Erfahrung von Überbehütung (over-protectivness) zustande.

Solche Erfahrungen führen zu negativen Beziehungs-Schemata:

- „In Beziehungen wird man kontrolliert und eingeschränkt.“
- „Beziehungen sind eng.“

Es entwickeln sich auch negative Selbst-Schemata:

- „Ich kann keine eigenen Entscheidungen treffen.“
- „Ich kann nicht über mein Leben bestimmen.“

Man kann jedoch auch ein Kind überfordern, so dass sich folgende Beziehungs- und Selbst-Schemata entwickeln:

- „In Beziehungen muss man eigenständig sein, denn ohne Eigenständigkeit kommt man nicht klar.“
- „Man muss stark sein und sich auf sich selbst verlassen können.“

# Territorium mit Grenzen

- Man kann davon ausgehen, dass jeder Mensch ein Grund-Bedürfnis danach hat, eine eigenes Territorium zu definieren, Grenzen zu setzen und diese zu schützen.
- **Jeder Mensch braucht einen Bereich, der sein ganz privater und eigener Bereich ist, in dem er bestimmen kann und den er so gestaltet, wie er das will.**  
Einen solchen Bereich braucht man auch in der Partnerschaft.  
**Partnerschaft bedeutet**, dass zwei Menschen eigenständige Personen bleiben, sich zusammenschließen, aber nicht vollständig verschmelzen.
- Menschen haben ein Bedürfnis, Grenzen um ihr Territorium herum zu definieren: um das eigene Zimmer, den eigenen Körper, den eigenen Schreib-Tisch, die eigene Post, Tagebücher, private Unterlagen u. a.  
Sie möchten darüber bestimmen können, wer das Territorium betreten darf und wer nicht, wer also über die Grenze gelassen wird und wann, wer in dem Territorium was tun darf.
- Partner/-innen sollten in ihrer Beziehung die Vereinbarung treffen, dass sie eigene Bereiche definieren dürfen und dass der Partner/die Partnerin diese Definition respektiert.
- In Partnerschaften gibt es notwendigerweise Geheimnisse. Es gibt Bereiche, in die der Partner/die Partnerin keinen Einblick bekommen wird und wo er/sie im Grunde auch kein Recht hat, Einblick zu fordern. Geheimnisse sind wichtige Aspekte der Individualität. Geheimnisse müssen für eine Partnerschaft jedoch keineswegs eine Bedrohung darstellen. Man hält etwas deshalb geheim, weil man nicht verschmelzen, sondern eine eigenständige Person bleiben möchte.
- **Liebe bedeutet immer, dass sich zwei Personen abstimmen müssen. Liebe kann nicht bedeutet, dass man sich versklaven lässt.**

# Positive und negative Schemata zum Grenz-Schutz

## *positive Erfahrungen*

Positive Erfahrungen ergeben sich daraus, dass Eltern oder primäre Bezugs-Personen respektvoll mit Grenzen umgehen.

- Sie beachten schon beim Säugling genau, ob dieser Ruhe haben oder unterhalten werden will.
- Sie beachten, wieviel Körper-Kontakt ein Kind haben will und drängen ihm nichts auf.
- Sie lesen niemals das Tage-Buch des Kindes.
- Hat ein Kind Besuch, klopfen sie an und warten, bevor sie das Zimmer betreten.

Diese Erfahrungen führen zu positiven Beziehungs-Schemata wie:

- „In Beziehungen werden meine Grenzen respektiert und beachtet.“
- „Grenzen werden auch dann respektiert, wenn ich nicht extra darauf hinweise.“

Die Person muss nicht um ihre Grenzen kämpfen und geht davon aus, dass ihre Grenzen nicht bedroht sind.

## *negative Erfahrungen*

Negative Erfahrungen in Bezug auf Grenzen sind z. B.:

- Eltern und Geschwister lesen intime Tagebücher.
- Mutter beschließt am ersten Schul-Tag der Tochter, dass diese nun zu alt für Stoff-Tiere ist und wirft diese weg.
- Oma nimmt das Kind in den Arm, was dieses offensichtlich nicht will.
- Vater kommt ins Badezimmer, obwohl die Tochter duscht.

Solche Erfahrungen führen zu besonders dysfunktionalen Beziehungs-Schemata wie:

- „Keiner respektiert meine Grenzen.“
- „In Beziehungen wird man kontrolliert.“
- „Man kann in Beziehungen keinen eigenen Bereich haben.“

Es entstehen auch dysfunktionale Selbst-Schemata wie:

- „Ich kann meine Grenzen nicht schützen.“
- „Wenn man seine Grenzen verteidigt, provoziert das massive Konflikte.“

- Offen kommunizieren statt Telepathie 1
- Offen kommunizieren statt Telepathie 2
- Telepathie-Teufels-Kreis
- Partnerschaft auf Gegenseitigkeit gestalten
- Teufels-Kreis bei fehlender Gegenseitigkeit
- Dem Partner/der Partnerin vertrauen
- Dem Partner/der Partnerin verzeihen können 1
- Dem Partner/der Partnerin verzeihen können 2
- Sich zu Status und Macht einigen

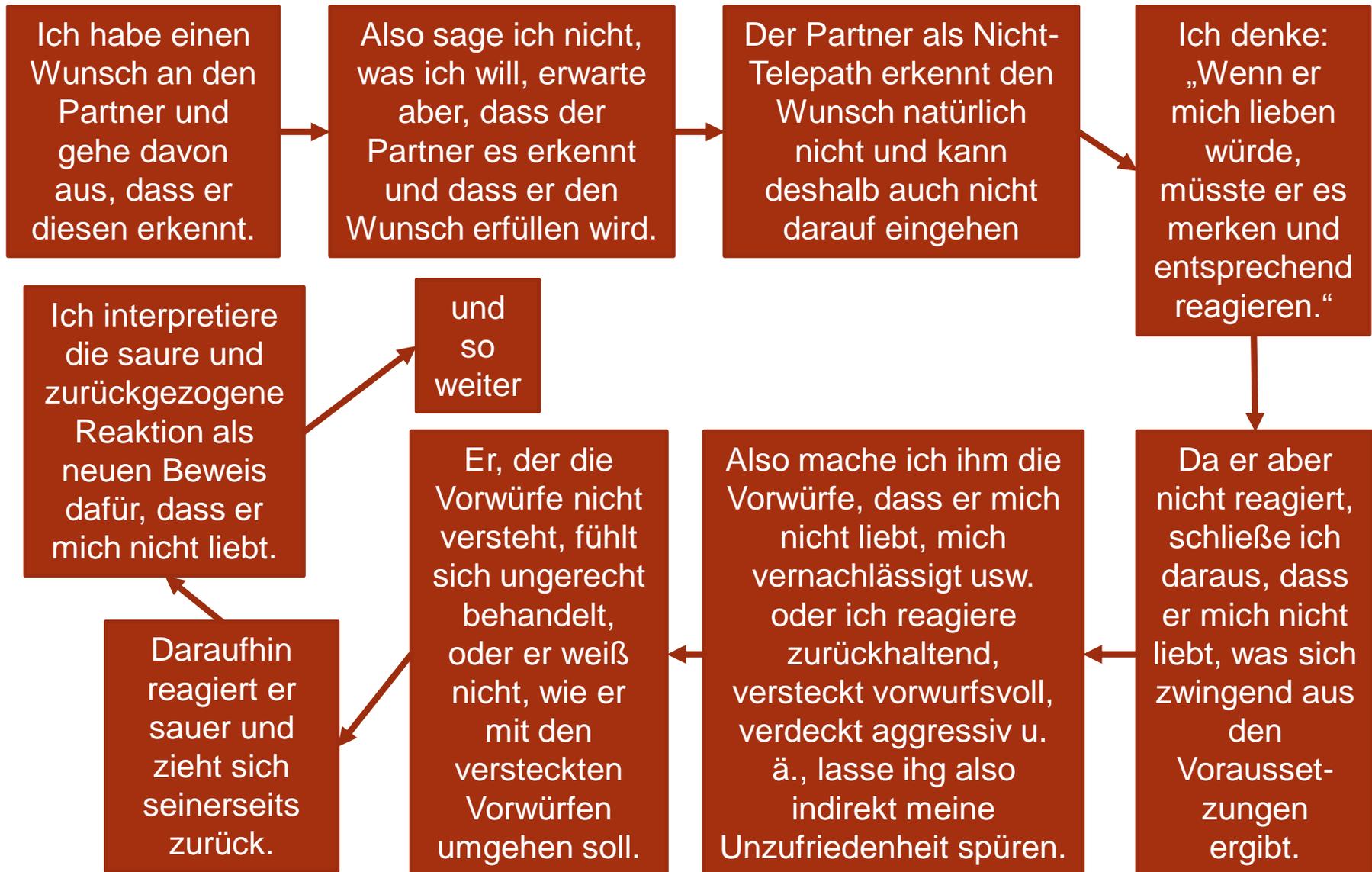
# Offen Kommunizieren statt Telepathie 1

- **Von zentraler Bedeutung ist eine offene und explizite Kommunikation.**  
Man muss sich austauschen, sagen, was man denkt und will, Wünsche deutlich machen usw.
- Völlig egal, was man will oder toll finden würde: **Niemand kann etwas über das Denken und Fühlen einer anderen Person wissen, außer, die Person stellt dazu Informationen zur Verfügung.** Man kann anderen Menschen
  - nicht in den Kopf schauen, nicht Gedanken lesen,
  - nicht die Gefühle deuten, obwohl man Emotionen sehen kann. Aber eine Träne ist erst einmal eine Träne. Sie kann Freuden-, Rührungs-, Wut-, Angst- oder Traurigkeits-Träne und vieles mehr sein.
  - nicht wissen, was jemand unbedingt tun oder auf keinen Fall tun soll, was ihm gut oder schlecht tut,
  - nicht wissen, was die Personen eigentlich meinen, dass sie also ja meinen, wenn sie nein sagen usw.
- Wenn man seinen Partner/seine Partnerin kennt, weiß man, was er oder sie im Allgemeinen denkt, im Prinzip möchte oder verabscheut usw.  
Aber was der Partner/die Partnerin in einem speziellen Moment denkt und glaubt, kann erheblich davon abweichen, was er oder sie im Allgemeinen denkt oder glaubt.  
Man kann also unmöglich wissen, was jemand jetzt gerade denkt oder möchte.
- Natürlich kann man eine Hypothese, eine Vermutung darüber bilden, was der Partner/die Partnerin gerade will. Aber diese Hypothese muss man immer testen, um sicher zu sein.
- Die Fähigkeiten von Menschen, sich in andere Personen hineinzusetzen, sind sehr viel begrenzter, als man gemeinhin annimmt.  
Einfühlung darin, was die andere Person gerade erwartet und will, bleibt zumeist ein Rate-Spiel.

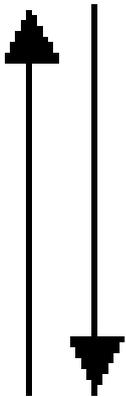
- ***Wenn man will, dass ein Partner/eine Partnerin etwas von einem weiß, Bestimmtes tut oder unterlässt, dann muss man mit ihm/ihr reden oder ihm/ihr andere eindeutige, nicht verwirrende Signale zukommen lassen.***
- Die Annahme, der Partner/die Partnerin sei Telepath oder müsse alle meine Wünsche und Gedanken durchschauen, wenn er/sie mich wirklich lieben würde, führt in Beziehungen fast immer zu Schwierigkeiten.  
Es ist wahrscheinlich die verbreitetste und unsinnigste Annahme, mit der romantisch verklärte Paare zu leben versuchen.
- Besonders weit verbreitet und unsinnig, ja absurd ist die Annahme: „Er /sie müsste es doch merken und von sich aus tun, denn wenn ich es erst sagen muss, dann ist es wertlos.“  
Dies nennt sich „**Attributions-Dilemma**“: Wenn ich jemanden explizit um etwas bitte, dann besteht prinzipiell immer die Möglichkeit, dass er/sie es „nur“ deshalb tut, weil ich ihn/sie bitte, und damit nicht mehr „von sich aus“.  
Die Annahme: „**Ich darf es nicht sagen, sonst tut er/sie es nur deshalb**“, ist ein völlig unsinniges Romantik-Verständnis und geht davon aus, dass alle Mutanten sind mit ausgeprägten paranormalen Fähigkeiten.  
Wenn ich nicht explizit bitte, dann tut er/sie es wahrscheinlich gar nicht.  
Wenn er/sie es nur für mich tut, ist es doch toll. Wieso sollte das ein Problem sein?
- ***Man kann sagen: Je klarer und besser die (explizite) Kommunikation von Paaren ist, desto besser ist die Beziehung.***

# Telepathie-Teufels-Kreis

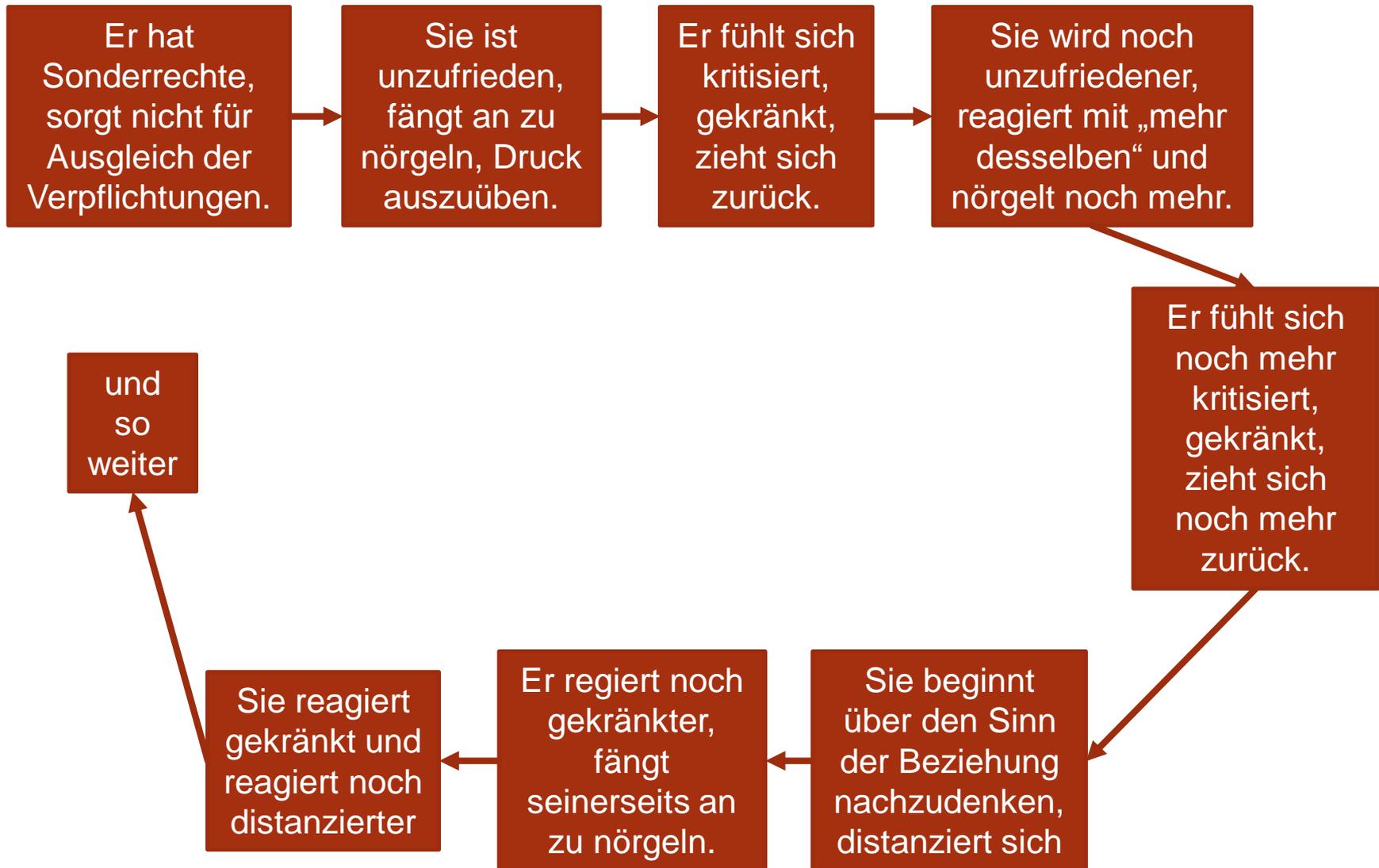
EzP



- Gegenseitigkeit (Reziprozität) ist ein zentraler Aspekt einer intakten Beziehung. Ausgeglichene Beziehungen haben eine gute Grundlage. Unausgeglichene Beziehungen beinhalten ein hohes Konflikt-Potenzial.
- Deshalb sind Partnerschaften so zu gestalten, dass beide Partner etwa gleich viel von der Beziehung profitieren und für die Beziehung tun, dass zwischen den Partnern, was Pflichten und Belastungen, was Engagement und Aufgaben-Übernehmen für die Gemeinsamkeit betrifft, über einen längeren Zeitraum, z. B. nach circa einem Jahr, hinweg ein Ausgleich geschaffen wird.
  - Investieren beide etwa gleich viel an Zeit, Energie, Geld, Mühe, Aufwand in die Beziehung?
  - Haben beide etwa gleich viel an Verpflichtungen?
  - Ziehen beide etwa gleich viel Nutzen, Entlastung, Zärtlichkeit, Entspannung, Freude, Lust, usw. aus der Beziehung?
- Beide Partner müssen das Gefühl haben,
  - dass man etwas Gutes von der Beziehung hat, was man ohne Beziehung so nicht hätte,
  - dass man nicht ausgenutzt wird,
  - dass Gerechtigkeit herrscht.
- Der ausgenutzte Partner wird irgendwann unzufrieden, unmutig, aggressiv, beginnt zu nörgeln, Druck auszuüben, nicht mehr zugewandt zu sein, woraus sich wiederum ein Teufels-Kreis ergibt.



# Teufels-Kreis bei fehlender Gegenseitigkeit



- ▶ Das Gewähren von Autonomie hat viel mit Vertrauen zu tun.  
Eine Beziehung aufzubauen, bedeutet, dem anderen zu vertrauen.  
***Ohne Vertrauen kann man eigentlich nicht von einer Partnerschaft sprechen.***
- ▶ ***Vertrauen ist die Grundlage jeder Beziehung.***  
Eine Beziehung kann nur dann funktionieren, wenn ich annehme, dass mein Partner/meine Partnerin nichts tun wird, was mir schadet.  
Vertrauen bedeutet auch,
  - ▶ dass ich dem Partner/der Partnerin positiv gegenüber trete,
  - ▶ dass ich ihn/sie respektiere,
  - ▶ dass ich nicht an ihm/ihr zweifle.
- ▶ ***Kontrolle auszuüben bedeutet, dem Partner/der Partnerin nicht zu vertrauen.***  
Kontrolle bedeutet:
  - ▶ Ich mache dem Partner/der Partnerin deutlich, dass ich ihm/ihr nicht vertraue.
  - ▶ Ich schränke die andere Person ein, beschneide sie massiv in ihrer Autonomie.
  - ▶ Ich verhalte mich grenzüberschreitend, da ich ohne Erlaubnis in ihr Territorium eindringe.
  - ▶ Ich zeige der anderen Person, dass ich sie nicht respektiere, denn sonst würde ich ihre Autonomie und ihr Territorium respektieren.

# Dem Partner/der Partnerin verzeihen können 1

- ***Wer eine Partnerschaft mitgestaltet, wird dabei immer wieder Fehler machen, denn eine lebendige Partnerschaft kreativ mitzugestalten, zählt zum Kompliziertesten, was ein Mensch tun (oder besser gesagt: experimentell versuchen) kann.***

Wenn man genauer betrachtet, was in einer Partnerschaft alles schief gehen kann, wundert man sich, dass Partnerschaften überhaupt länger als ein Jahr dauern können, denn man kann als Partner jede Menge Fehler machen.

Es gibt täglich Anlässe zu Missverständnissen, zu Ärgernissen, geprägt durch mangelnde Abstimmungen, Doppelbotschaften, Hektik usw., die zu Verstimmungen, Gegen (Re-) Aktionen und zu ernststen Krisen führen können.

- Für die Aufrechterhaltung von Beziehungen und für den Erhalt einer hohen Lebensqualität innerhalb der Partnerschaft ist es von zentraler Bedeutung, dem Partner/der Partnerin verzeihen zu können, dem Partner/der Partner trotz seiner/ihrer Fehler immer wieder eine neue Chance zu geben, die man möglicherweise auch selbst braucht.
- Zwei Personen, die eine Beziehung eingehen, bleiben zwei Personen. Beide Personen sind unterschiedlich und werden es bleiben. Sie haben unterschiedliche Einstellungen und Erfahrungen. Ihre Bedürfnisse und Beziehungs-Motive weichen voneinander ab. Immer mal wieder will der eine etwas, was die andere nicht will, möchte die eine etwas, was der andere verabscheut.

In diesen Punkten sind ***Kompromisse erforderlich, was bedeutet, dass Partner/-innen sich auch dazu entschließen, für den anderen/die andere auf etwas zu verzichten.*** Dieser Verzicht wird zum Teil der Beziehungs-Vereinbarung, in der man verspricht, sich explizit und implizit an diese Vereinbarung zu halten.

# Dem Partner/der Partnerin verzeihen können 2

- Man sollte aber beachten, dass Folgendes für uns Menschen gilt:  
Auch zu verzichten, muss – entgegen den bisherigen suchtartigen Gewohnheiten – erst einmal gelernt werden. Absicht und Verhalten sind nicht immer gleich synchronisiert. Der Geist ist zwar willig, aber das Fleisch mag schwach sein und die neuen Bahnungen im Hirn sind noch nicht tragfähig.
- Natürlich ist es nicht gut, ein Versprechen zu brechen. Dies führt zwangsläufig zu einer Krise in der Partnerschaft. Aber diese Situation sollte keineswegs notwendigerweise wie eine Katastrophe betrachtet und entsprechend unerbittlich aufgebauscht werden: Man kann sich damit auseinandersetzen und man kann dem/der anderen verzeihen.
- Verzeihen bedeutet aber nicht, den Vorfall zu vergessen. So kann es auch notwendig sein, die eigene Verletzung, die eigene Enttäuschung u. ä. zu bewältigen.  
**Verzeihen bedeutet, dem/der anderen wieder eine Chance zu geben und ihm/ihr die Verfehlung nicht nachzutragen**, diese also auch nicht ständig „auf Butter-Brot zu schmieren“, nicht als „Druck-Mittel“ zur Herstellung von Botmäßigkeit zu verwenden. Verzeihen heißt auch, zum Vertrauen zurückzukehren, nicht mehr misstrauisch zu sein.
- **Es geht nicht darum, ob man einem Partner/einer Partnerin verzeihen kann, sondern ob man ihm/ihr verzeihen will.**
- Da ständig „Übertretungen“ von gut gemeinten Vorsätzen vorkommen werden, wenn man den Tatsachen realistisch ins Auge schaut und nicht moralisch verblendet ist, da man oft noch nicht kann, was man will, ist Verzeihen-Können die einzige Chance, über längere Zeit eine Partnerschaft von hoher Lebens-Qualität zu führen.

# Sich zu Status und Macht einigen



- ***Macht- und Status-Fragen lassen sich in einer Beziehung nur durch offene Kommunikation und die Bildung von Kompromissen lösen. Ohne Kompromisse wirken Macht-Kämpfe extrem giftig auf eine Beziehung ein.***
- Partner/-innen in gut funktionierenden Beziehungen können
  - offen kommunizieren,
  - ihre Bedürfnisse erkennen und als Wünsche äußern,
  - , wenn sie unterschiedlicher Meinung sind, diese Unterschied besprechen und Kompromisse finden (manchmal auch durch Streits, aber auch die offen).
- Aber selbst in derart „demokratisch“ funktionierenden Beziehungen etablieren sich Macht- und Status-Unterschiede zwischen den Partner/-innen.  
Nicht jede(r) muss sich um alles kümmern. Man kann gegenseitig Aufgaben an die jeweils besser eingearbeitete Person delegieren und so eine hohe Wirksamkeit in der Beziehung erreichen. In den jeweiligen Aufgaben- und Zuständigkeits-Bereichen entwickeln sich Kompetenz-Unterschiede.
- ***Problematisch wird das Ganze dann, wenn*** man sich über den relativen Status nicht einigen kann und ***sich daraus allmählich ein prinzipieller Macht-Kampf*** zur Frage ***entwickelt***, wer überhaupt in der Beziehung entscheiden darf, wer mehr zu sagen, den höheren Status hat usw.  
Dieser Macht-Kampf wird dann nicht mehr auf die relevanten Arbeits-Teilungen zurückgeführt, sondern in beliebigen Nebenschauplätzen ausgetragen.
- Jeder Status-Streit sollte jedoch bezogen auf die relevanten Lebens-Aspekte mit der Bereitschaft zu neuen Aufteilungen und Kompromissen ausgetragen werden.

# Authentisch werden mit Spiel-Verzicht (SV)

- Authentisches oder manipulatives Handeln
- Manipulation mit Images und Appellen
- Andere manipulative Strategien 1
- Andere manipulative Strategien 2
- (Interaktions-) Spiele
- Spiel-Formen

## *authentisch*

- Das Verhalten im Alltag wird dann als authentisch bezeichnet, wenn es dem Partner/der Partnerin ermöglicht, die Ziele, die man mit diesem Handeln verfolgt, zu erkennen und zu rekonstruieren.  
Der Partner/die Partnerin kann (manchmal mehr oder weniger gut) erkennen, was die andere Person in der Partnerschaft will, was sie beabsichtigt.  
Die Ziele des Handelns sind im Handeln transparent, können aus dem Handeln erschlossen werden.
- Bei authentischem Verhalten weiß der Partner/die Partnerin zu jedem Zeitpunkt, woran er/sie ist, kann somit entscheiden, ob er/sie auf die Vorschläge eingehen will oder nicht. Der Partner/die Partnerin hat immer eine Wahl und Entscheidungsfreiheit.

## *manipulativ*

- Neben diesem authentischen Verhalten gibt es ein solches, bei dem die Ziele getarnt sind und somit nicht ohne Weiteres aus dem Handeln erschlossen werden können.
- Das Handeln ist unoffen. Die Person macht nicht direkt deutlich, worum es ihr geht, sagt nicht offen, was sie will, schickt andere Absichten und Ziele vor, um die es in Wirklichkeit gar nicht geht.
- Damit ist dieses Handeln manipulativ.
- Der Partner/die Partnerin, nicht wissend, worum es wirklich geht, kann nicht wirklich entscheiden, wie sie sich der anderen Person gegenüber verhalten soll.
- Durch Manipulation holt jemand ständig mehr aus einer Beziehung heraus, als er in die Beziehung einbringt, verstößt also gegen den Grundsatz der Gegenseitigkeit.

- ***Geschickte Manipulation zeichnet sich dadurch aus***, die Normen und Werte einer Person so raffiniert auszunutzen, dass diese Person in bestimmter Weise handeln muss und dabei nicht merkt, dass sie manipuliert wird.
- ***Ein gewisses Ausmaß an Manipulation gehört zum normalen Handeln.***  
Wir manipulieren als Schüler und Lehrer, wir manipulieren als Kinder unsere Eltern und Eltern manipulieren uns, was man meist schönfärbend als Erziehung bezeichnet. Bisweilen manipulieren wir auch unsere Partner/-innen. Problematisch wird die ganze Angelegenheit in der Partnerschaft erst dann, wenn jemand ständig manipuliert und die Beziehung nicht mehr reziprok ist.
- ***Derartige Manipulationen werden auch als (Interaktions-) Spiele bezeichnet.***  
Dabei besteht jedes Spiel aus mindestens zwei Komponenten: Den Images und den Appellen.
  - ***Bilder:*** Eine Person versucht, bei ihrem zu manipulierenden Interaktions-Partner eine bestimmtes Bild von sich selbst zu erzeugen, also ein Image aufzubauen, z. B. ganz toll und erfolgreich oder ganz schwach und hilflos zu sein. Dieses Image soll vom Partner geglaubt, von ihm abgekauft werden. Das Image dient dazu, bestimmte Appelle vorzubereiten.
  - ***Appelle:*** Ein Appell ist die Aufforderung an den Partner, etwas Bestimmtes zu tun oder zu unterlassen.  
So dient zum Beispiel das Image „**Ich bin erfolgreich, toll und kompetent.**“ den Appell vorzubereiten, der heißt: „**Bewundere mich, lobe mich, gib mir Anerkennung.**“  
Das Image „**Ich bin schwach und hilflos.**“ dient dagegen der Vorbereitung des Appells: „**Übernimm Verantwortung für mich, gib mir Ratschläge, nimm mir Belastungen ab usw.**“

# Andere manipulative Strategien 1

Personen betreiben ihre Selbst-Darstellung mit bestimmten Strategien so, dass sie bei einem Interaktions-Partner ein bestimmtes ihrer Person lassen und die Entstehung dieses Bildes kontrollieren (Impressions-Management). Damit kontrolliert man auch indirekt das Verhalten dieser Person, indem man sie veranlasst, sich gemäß dieses Bildes der Person gegenüber zu verhalten.

1. **Angeber-Strategien, um Lob und Anerkennung erhalten, Bewunderung und Neid auslösen, andere abwerten, sich über andere erheben, Einfluss und Macht ausüben zu können.**
  - a. Sich selbst in ein möglichst günstiges Licht setzen, eigene Vorzüge hervorkehren, sich als etwas Besonderes darstellen oder sich über (besondere) Beziehungen und Kontakte aufwerten.
  - b. Sich so darstellen, als hätte man eine besondere Entdeckung gemacht, außergewöhnliche Leistungen vollbracht, sei Erfinder besonderer Produkte, habe Rekorde aufgestellt.
  - c. Sich selbst übertrieben positiv darstellen, massives Selbst-Wert-Gefühl zur Schau stellen, mit Leistungen, Besitz, Erfolg usw. angeben,
  - d. Sich als besonders kompetent darstellen und/oder als Experte für bestimmte Sach-Gebiete.
  - e. Sich als besonders vorbildlich, besonders moralisch, besonders integer darstellen.
  - f. Sich selbst als jemanden darstellen, der einen hohen sozialen Status einnimmt und über ein hohes soziales Prestige verfügt, indem man besonders gekleidet ist, sich mit Status-Symbolen umgibt, nur das Beste nimmt.
  - g. Man wertet andere ab, deren Erfolge, Leistungen, Charakter usw.
2. **Kontakt- und Vertrauens-Strategien, um auf die Art Beziehungen herzustellen, Anerkennung zu erhalten und Konflikte zu vermeiden:**
  - a. Sich selbst attraktiv zurechtmachen, schminken, gut stylen.
  - b. Sich als besonders offen darstellen, anderen Einblicke in die eigene Person geben, als besonders selbstreflektiert erscheinen, dabei in der Informations-Gabe hoch selektiv sein.
  - c. Anderen im hohen Ausmaß zustimmen, die loben, ihrer positiven Eigenschaften hervorheben und eigene Bewertungen zurückstellen.

- 3. Abwehr-Strategien, um sich vor Verantwortung, Kritik, Abwertung und Strafe zu bewahren oder von Dingen entlastet zu sein, die man nicht gern tut, und Zuwendung zu erfahren.**
- a. Man kann Verantwortung abstreiten, indem man betont, dass man für bestimmte Wirkungen nicht verantwortlich ist, nichts dafür kann, indem man sich rechtfertigt, sein Verhalten begründet, sich entschuldigt usw.
  - b. Steht man vor einer schwierigen Aufgabe, kann man vorsorglich auf zu erwartende Schwierigkeiten hinweisen, z. B. dass man sabotiert werden könnte, große Probleme eintreten könnten usw.
  - c. Man macht deutlich, dass man bestimmte Dinge nicht kann und auch nicht lernen kann, dass man nicht fit ist, nicht ausgeschlafen, Kopf-Schmerzen hat usw. und dass deshalb auch nicht erwartet werden kann, dass man volle Leistung bringt, erfolgreich sein wird, die Prüfung schaffen kann usw.
  - d. Auch psychische Störungen können sowohl in vorgetäuschter als auch in tatsächlich vorliegender Form funktionalisiert werden, um interaktionelle Wirkungen zu erzielen, z. B.
    - ▶ lassen sich mit Drogen-Missbrauch Misserfolge und Versagen leichter ertragen und man kann dies wirksam der Droge und der „Krankheit“ zuschreiben,
    - ▶ kann man Untätigkeit, Scheitern, Leistungs-Verweigerung usw. auf die Krankheit „Depression“ zurückführen und dadurch Zuwendung und Entlastung erhalten,
    - ▶ kann man mit Hilfe der Depression auch interpersonale Beziehungen kontrollieren,
    - ▶ Kann man durch Ängstlichkeit ähnliche Wirkungen erzielen, man kann sich vor Aufgaben drücken und schlechte Ergebnisse den Ängsten zuschreiben.
  - e. Man kann systematisch den Eindruck erwecken, dass man hilfsbedürftig und schwach ist und in hohem Maße auf die Hilfe anderer Personen angewiesen ist.

All diese manipulativen Strategien sind, gut dosiert eingesetzt, Aspekte von Sozial-Kompetenz. Sie werden dann zur Störung, wenn sie übertreiben genutzt werden und deshalb hohe „soziale Kosten“ erzeugen.

# (Interaktions-) Spiele

Vermutung, dass  
authentisches  
Verhalten beim  
Partner nicht die  
erwünschte  
Wirkung erzielt

zu tun, was mir  
gut tut

zu unterlassen,  
was mir nicht gut  
tut

Aufnahme  
manipulativer  
Interaktions-Spiele  
mit

Image

+

Appell

- ***Mithilfe von „Spielen“ verfolgt eine Person stets eine bestimmte Absicht: Sie will den Interaktions-Partner zu einer bestimmten Handlung veranlassen, die der Person gut tut, oder sie will, dass der Partner/die Partnerin eine bestimmte Handlung, die ihr nicht gut tut, nicht ausführt, unterlässt.***
- In der Regel greifen Personen zu solchen manipulativen Interaktions-Spielen, wenn sie glauben, der Partner oder die Partnerin würde die Handlung nicht tun oder unterlassen, wenn sie ihn oder sie in authentischer Weise ohne Manipulation nur darum bäte oder wenn sie ihre Absicht offen kundtäte.
- Interaktions-Spiele zu spielen, ist an sich noch nichts Schlimmes, solange diese Spiele zeitlich begrenzt, kontrolliert und reziprok, also mit Austauschbarkeit der Seiten, gespielt werden und neben den Spielen vorwiegend authentische Verhalten gezeigt wird. ***Interaktions-Spiel in der Partnerschaft wirken jedoch gefährlich und vergiftend, wenn***
  - ⚠ man das Spiel intransparent und verbissen spielt,
  - ⚠ man versucht, den Partner oder die Partnerin damit auszubeuten, indem man ihm oder ihr keine Chance gibt, etwas von einem zu wollen,
  - ⚠ man das Spiel nicht reziprok spielt und versucht, den Partner oder die Partnerin seinem Willen zu unterwerfen, und
  - ⚠ man neben dem Spiel kaum noch authentisches Verhalten realisiert.

# Spiel-Formen (SF)

- Ich bin ja so arm dran.
- Ich kann doch nichts dafür.
- Immer trifft es mich.
- Ich bin das Opfer anderer.
- Ich bin dumm. Du bist schlau.
- Ich bin stets zu Diensten.
- Ich bin hier der Bestimmer.
- Ich bin der/die Tollste.

# Ich bin ja so arm dran.

## ➤ Die Spielenden

- stellen meist ein oder mehrere Leiden zur Schau,
- übertreiben ihre Probleme und ihre Hilflosigkeit.

Als Spiel-Partner/-in täte man gut daran, alles nicht ganz so ernst zu nehmen und sich innerlich ein wenig davon zu distanzieren.

## ➤ *Image:*

- „Ich bin so arm dran und hilflos.“ „Mir geht es besonders schlecht.“ „Ich werde benachteiligt, vom Schicksal gebeutelt, ausgenutzt.“
- „Ich leide sehr stark (unter Problemen, Symptomen, anderen Personen, den Umständen usw.).“
- Das Leiden äußert sich in sehr vielen Bereichen, z. B. in Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Schlaf-Störungen, Ängsten, körperlichen Problemen.
- „Ich kann mir nicht selbst helfen.“ „Ich kann nichts für diese Probleme, kann nichts tun, bin völlig hilflos, kann mich nicht wehren.“ „Wenn ich etwas tue, wird alles nur noch schlimmer.“

## ➤ *Appelle:*

- „Verlange nichts von mir.“ „Übernimm du Verantwortung für mich.“ „Entlaste mich und nimm mir Arbeit ab.“
- „Tröste mich, gib mir Zuspruch, hilf mir, bleib bei mir, rette mich, schütze mich, tu etwas für mich.“
- „Sei solidarisch und unterstütze mich.“
- „Gib mir Ratschläge, damit ich weiß, was ich tun soll.“
- „Schenke mir deine Aufmerksamkeit.“

# Ich kann doch nichts dafür.

- Ziel des Spieles, das auch heißen könnte : „Ich bin Opfer der Umstände.“, ist es für etwas, für das man eigentlich Verantwortung hat, keine Verantwortung zu übernehmen. Man macht die Umstände für Probleme verantwortlich, weil man keine Schuld haben und nicht zur Rechenschaft gezogen werden will.
- **Image:**
  - „Ich kann nichts dafür.“ „Ich kann das nicht kontrollieren.“ „Es überrollt mich.“ „Der Trieb ist mit mir durchgegangen.“ „Es ist eben Teil meiner Krankheit.“ „Da kann man nichts machen.“  
„Ich habe keine Wahl.“ „Ich konnte nie eine Entscheidung treffen.“
  - „Es tut mir wahnsinnig leid, aber ich stehe dem Problem machtlos gegenüber.“
  - „Es liegt nicht an mir, sondern an den Umständen, am Schicksal, an anderen.“
  - „Wenn man eine schlimme Kindheit hatte, muss man saufen.“
  - „Wenn es Stress gibt, muss man versagen.“  
Die Situation erscheint alternativlos: Man kann sich nicht mehr anstrengen, sich nicht Hilfe holen oder Belastungen auch mal aushalten.
  - Wenn eine Situation unübersichtlich ist, muss man einen Unfall haben. Man kann sich nicht darauf einstellen und vorsichtiger fahren.
- **Appelle:**
  - „Mach mich nicht verantwortlich. Unterstütze mich lieber. Übernimm Aufgaben für mich.“
  - „Zeige Verständnis für mich.“ „Sorge dich um mich.“
  - „Stell keine Anforderungen an mich.“
  - „Hilf mir, mein Problem am Leben zu halten.“

# Immer trifft es mich.

- Dies ist eine Variante des Opfer-der-Umstände-Spiels.
- **Image:**
  - „Gerade ich (mehr als alle anderen Menschen im Universum) bin vom Schicksal benachteiligt.“
  - „Ich werde immer beeinträchtigt und gebeutelt. Das ist so ungerecht.“
  - „Ich strengte mich zwar ungeheuer an, aber ich kämpfte erfolglos gegen das eigene Schicksal an.“
  - „Man wird immer gebeutelt, hat keine Chance, den Unbilden zu entkommen.“
- **Appell:**
  - „Für die viele Ungerechtigkeit, die mir zu Unrecht immer wieder widerfährt, solltest du einen Ausgleich schaffen.“
  - „Also behandle mich besonders gut. Sei du wenigstens gut zu mir.“
  - „Biete mir Unterstützung an.“ „Nimm mir Arbeit ab.“
  - „Du musst mir immer zuhören und mich von Herzen bedauern, wenn ich mich bei dir lautstark über das Schicksal beschwere, wenn ich zu Recht jammere und klage.“
  - „Bürde mir auf keinen Fall noch mehr Arbeit und Verantwortung auf, wo ich doch schon bis an den Rand des Erträglichen belastet bin.“

# Ich bin das Opfer anderer.

- Das Spiel „Opfer anderer Personen“ verfolgt prinzipiell die gleichen Ziele wie das Spiel „Opfer der Umstände“. Nur macht diese Person nicht Umstände verantwortlich, sondern andere Personen.  
Meist gibt es jedoch gar keine „Opfer“ und „Täter“, sondern nur Beteiligte an einem Konflikt. Zu einem Interaktions-Problem gehören immer (mindestens) zwei Personen, wenn auch möglicherweise mit unterschiedlichen Anteilen, aber Anteil haben beide. Diese Anteile gilt es zu bestimmen, um das Problem lösen zu können.
- **Image:**
  - „Ich habe Probleme mit anderen Personen, aber ich bin nicht schuld daran. Schuld sind die anderen, die mich ungerecht behandeln.“
  - „Die anderen sind böse, tun mir Unrecht, mobben mich. Ich weiß überhaupt nicht, wieso.“ (Motto: „Mein Name ist Hase.“)  
„Ich habe überhaupt keinen Anteil daran.“ (Motto: „Unschuldiger wie ein Lämmchen.“)
  - „Ich bin auf die schiefe Bahn geraten, weil meine Eltern mich falsch erzogen haben, zu streng oder zu nachgiebig waren, zu wenig oder zu viel Zeit mit mir verbracht haben.“
- **Appell:**
  - „Solidarisier dich mit mir gegen die anderen.“
  - „Bestätige mich in meiner Sichtweise und meiner Interpretation von Schuld und Unschuld.“
  - „Verlange nicht von mir, meinen Anteil an dem Problem zu sehen.“

# Ich bin dumm. Du bist schlau.

- Dies „Blöd-Spiel“ besteht darin, sich selbst für eine bestimmte Aufgabe als inkompetent – eben blöd – zu definieren und gleichzeitig den Partner oder die Partnerin als hochkompetent zu bezeichnen, der oder die die Aufgabe geradezu herausragend gut bewältigen kann.  
Das veranlasst den Partner/die Partnerin dann dazu, unliebsame Aufgaben zu übernehmen.
- Das Spiel hat also die Ich-bin-blöd-Komponente und die Du-bist-toll-Komponente.
- Das Spiel funktioniert in der Regel dann nicht mehr, wenn sich einer der Partner massiv ausgebeutet fühlt, den Eindruck gewinnt, die Beziehung sei heftig nicht-reziprok und darüber verärgert ist.

# Ich bin stets zu Diensten.

- Bei dem Spiel „Unterwerfung“ geht es darum, zu versuchen, die Wünsche und Erwartungen des Partners oder der Partnerin möglichst gut zu erfüllen und die eigenen Wünsche so gut wie möglich zurückzustellen.
- Ziel dabei ist es, sich für den Partner extrem wichtig zu machen, so dass er nicht auf die Idee kommen kann, die Beziehung zu verlassen, wovon man ausgeht, dass das jederzeit passieren könnte.
- **Image:**
  - „Ich tue alles für dich.“
  - „Ich erfülle dir deine Wünsche, bevor du selbst weißt, dass du sie hast.“
  - „Ich bin ganz und gar für dich da.“
  - „Ich bin schwach und wenig kompetent und brauche deshalb einen starken und dynamischen Partner wie dich, der mich führt.“
- **Appell:**
  - „Du wirst doch sicher keineswegs auf mich verzichten wollen.“

# Ich bin hier der Bestimmer.

- Beim Spiel „Regel-Setzer“ muss man die Vorstellung entwickeln, man sei berechtigt, anderen Personen zu sagen, was sie zu tun oder zu lassen haben, was gut und was schlecht ist. Man muss dazu der Überzeugung sein, dass man andere Personen bestrafen darf, wenn sie sich nicht an diese Regeln halten. Man bestimmt also auch, dass man berechtigt ist, das zu dürfen, weil man z. B. etwas Besonderes geleitet hat, besonders moralisch ist oder einfach mehr Durchblick hat als „normale“ Leute, als die Partnerin oder der Partner.  
Dies Spiel kann in der ich-bezogene oder allgemeingültigen Variante gespielt werden.
- Appelle in der ich-bezogenen Variante, in der man will, dass andere Menschen in bestimmter Weise mit einem umgehen und bestimmte Dinge nicht mit einem machen, z. B.:
  - „Ich will nicht kritisiert werden.“
  - „Mir steht eine besonders respektvolle Behandlung zu, dir nicht unbedingt.“
- In der allgemeingültigen Variante sind die Regeln nicht mehr direkt auf die Person bezogen, sondern sie gelten für alle Menschen zu allen Zeiten, z. B.:
  - „Man benimmt sich höflich.“
  - „Man hält sich an seine Versprechungen.“
  - „Man hat immer pünktlich zu sein.“
  - „Man räumt immer das eigene Geschirr weg.“
- Je mehr Regeln eine Person setzt, je mehr sie davon ausgeht, dass diese Regeln unbedingt befolgt werden müssen und je stärker sie ein Nicht-Befolgen bestraft, desto mehr Widerspruch provoziert sie bei ihren Partner/-innen.

# Ich bin der/die Tollste.

- Der Kern des Spiels besteht darin, sich selbst als etwas Besonderes darzustellen.  
Das Ziel des Spiels besteht darin, Anerkennung, Bewunderung, Lob und sogar auch Neid abzubekommen.
- **Image:**
  - „Ich bin extrem erfolgreich.“
  - „Ich verfüge über außergewöhnlich Fähigkeiten.“
  - „Ich habe außergewöhnliche Interessen und ungewöhnliche Hobbys.“
  - „Ich habe es materiell weit gebracht.“
  - „Ich kenne außergewöhnliche Leute.“
  - „Ich bin ungewöhnlich diszipliniert.“
  - „Ich bin besonders gebildet.“
  - „Ich bin weit gereist und welterfahren.“
- **Appell:**
  - „Schenke mir Aufmerksamkeit.“
  - „Bewundere mich.“
  - „Himmle mich an.“
  - „Bestaune mich.“
  - „Sag mir, wie toll ich bin.“

# Kooperation in Gruppen (KiG)



- Beziehungs-Kultur in Entwicklungs-Partnerschaften
- Dialektik in Gruppen-Prozessen 1
- Dialektik in Gruppen-Prozessen 2
- Handlungs-Muster in Gruppen 1
- Handlungs-Muster in Gruppen 2
- Intakte oder gestörte Beziehungen in Familien und Gruppen
- Was Team-Mitglieder zur Kooperation beitragen können 1 bis 3
- Was Team-Mitglieder zur Kooperation beitragen können 4 bis 6
- Ungünstiges Verhalten in Gruppen-Gesprächen 1 bis 3
- Ungünstiges Verhalten in Gruppen-Gesprächen 4 bis 6
- Beitrag zur Zusammenarbeit
- Umgang mit Entscheidungen und Verabredungen
- Entscheidungs-Vorbereitung

# Beziehungs-Kultur (BK) in Entwicklungs-Partnerschaften

- Ergänzungen (und)
- Ausschluss und Ersatz (statt)
- Fördernde und gestörte Familien/Gruppen 1
- Fördernde und gestörte Familien/Gruppen 2
- Dysbalancen in Familien und Gruppen
- Dialogische Kommunikations-Kultur

# Ergänzungen (und)

Neue Kultur		Traditions-Kultur
Sicht auf das Sozial-System (Netzwerk) (Polyzentrierung)	und	Sicht auf die Einzel-Person (Autozentrierung und Heterozentrierung)
Kommunikations-Qualität (Metakommunikation über das Wie)	und	Kommunikations-Inhalt (Was) und Beziehung hinter Sach-Themen verstecken
Beziehungs-Orientierung (Miteinander, Selbst-Kundgabe, Appell, symbolische Bedeutung)	und	Sach-Orientierung (Inhalte, Ziele und Qualitäts-Kriterien für Ergebnisse und Prozesse)
Prozess-Orientierung	und	Ergebnis-Orientierung
Psychologik, Gefühls- und Bedürfnis- Berücksichtigung auf Basis von Perspektiv-Wechsel und Einfühlungs-Vermögen	und	Sachlogik und Rationalität, Angabe der Prämissen (Voraussetzungen), Herleitung und argumentative Schlüssigkeit
Alltags-Kultur (Lebens-Qualität in der Alltäglichkeit)	und	Ausnahme-Kultur (Lebens-Qualität zu Events und Feiern)
Gemeinschafts- und Unterstützungs- Kultur	und	Individual- und Hedonismus-Kultur
Wandelbarkeit, Wirkungsoffenheit und Blick auf überraschende Neben-Effekte	und	Regelungs-“Wut“, Berechenbarkeit, Verbindlichkeit und Verlässlichkeit

# Ausschluss und Ersatz (statt)

Neue Kultur		Traditions-Kultur
Partnerschaftlichkeit (Herrschafts-Freiheit, Gleichberechtigung, Dialog)	statt	starrer Hierarchisierung (Herrschafts-Rollen, Status, Macht-Position)
Einzigartigkeit, Besonderheit	statt	Austauschbarkeit, Beliebigkeit
Erlaubnis-, Experimental- und konstruktive Fehler-Kultur	statt	Gebots-, Verbots-, Zwangs- und Tabu-Kultur
Offenheits-, Transparenz- und Chancen-Gleichheits-Kultur	statt	Lügen-, Manipulations- und Privilegien-Kultur
Konsens- und Loyalitäts-Kultur	statt	Mehrheits- und Verweigerungs-Kultur
Inklusions- und Integrations-Kultur	statt	Exklusions- und Elite-Kultur
Echtheit, Ehrlichkeit	statt	Vortäuschung, Verschweigungs-Lüge
Kooperation, Verhandlung und Interessen-Ausgleich	statt	Rivalität und Einzelinteressen- Durchsetzung
Vertrauen, Freundschaft und Frieden	statt	Misstrauen, Feindschaft und Kampf
Problem- und Konflikt-Bearbeitung	statt	Problem- und Konflikt-Vermeidung
Offene Kritik-Kultur (transparente, konsensuale Qualitäts-Kriterien und wechselseitige Akzeptanz)	statt	Intrigen-, Ausschluss und Mobbing- "Spiele" (häufig: Wert-Vortäuschung und passive Aggressivität)

# Fördernde und gestörte Familien/Gruppen 1

	fördernd	gestört
<b>System-Typ</b>	Offen – Wandlungs-Bereitschaft	Geschlossen – kaum Veränderung
<b>Vorrang</b>	Wert-Schätzung und Partnerschaft: Sicht-Weisen	Macht- und Positions-Kämpfe: richtig oder falsch
<b>Basis</b>	gleichberechtigend, integrierend, einschließend	hierarchisierend, polarisierend, ausschließend
<b>Kommuni- kation</b>	direkt, klar, spezifisch, ehrlich, übereinstimmend, fließend und frei	Indirekt, unklar, unspezifisch, inkongruent, vage und nicht wirklich ehrlich
<b>Regeln</b>	offen, diskutierbar, flexibel, menschlich, bedürfnis- und situationsgerecht	versteckt, starr, unmenschlich, tabuisiert, unabänderlich und nicht in Frage zu stellen
<b>Meinungs- Freiheit</b>	Volle Freiheit zur Äußerung (nicht immer zum Ausleben) von Meinungen, Bedürfnissen und Gefühlen	Einschränkung bis Tabuisierung bestimmter Meinungs-, Bedürfnis- und Gefühls-Äußerungen

# Fördernde und gestörte Familien/Gruppen 2

	fördernd	gestört
<b>Verbindung zueinander</b>	konstruktiv, vertrauensvoll, zumutend und unterstützend, offen, engagiert, verbindlich und hoffnungsvoll	zerstörerisch, misstrauisch, anklagend oder beschwichtigend, beliebig, chaotisch und furchtsam
<b>Mitwelt: Ökologie, Politik, Wirtschaft, Kultur</b>	Mitwelt-Realitäten einbeziehend, Kontext beachtend	Mitwelt-Realitäten ausblendend, Kontext ignorierend
<b>Klima</b>	Lebendigkeit, Ehrlichkeit, Echtheit, Freundschaftlichkeit, Liebe	Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Feindseligkeit, Gleichgültigkeit
<b>Kontakt</b>	Menschen sehen sich gegenseitig an, hören sich ruhig zu und sprechen mit klarer Stimme	Fehlender Augen-Kontakt, die Ohren scheinen geschlossen, raue und scharfe oder kaum hörbare Stimmen
<b>Wohnen</b>	Orte für Behaglichkeit und Freude mit viel Aktivitäts- und Bildungs-Angeboten, Licht und Farbe	Nachbarschaftliche Sehenswürdigkeiten, steril oder museale Sachen-Lager

# Dysbalancen in Familien und Gruppen

	und	
Tradition / Wert-Konservatismus	*	Innovation / Experimentier-Bereitschaft
Inklusion / Einschluss-Toleranz	**	Exklusivität / Ausschluss-Bereitschaft
Herrschaft und starre, dauerhafte Hierarchie / Eigeninitiative und Funktions- Übernahme nach Wahl	***	Herrschafts-Freiheit als Anomie (Regellosigkeit) Einfluss-Verzicht, Rücktritts- und Einordnungs-Bereitschaft

\* Analog in der Individual-Dynamik als Dauer - Wechsel

\*\* Analog in der individual-Dynamik als Nähe - Distanz

\*\*\* Analog in der individual-Dynamik als Über- und Unterordnung

- Annahmen 1 bis 3
- Annahmen 4 bis 6
- Annahmen 7 bis 9
- Annahmen 10 bis 12
- Annahmen 13 bis 14
- Annahmen 15 bis 17
- Annahmen 18 bis 19

# Annahmen 1 bis 3

	<b>Tradition</b> <b>Eine hierarchisch-destruktive Kommunikationskultur ist von folgenden Annahmen geprägt:</b>	<b>Transformation</b> <b>Eine dialogisch-konstruktive Kommunikationskultur ist von folgenden Annahmen geprägt:</b>
1	<p>In der Kommunikation unter Menschen kann man meist von einfachen, geradlinigen Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen (mit klaren Opfern und Tätern) ausgehen:</p> <p>„Weil du so und so mit mir umgegangen bist, habe ich das und das gemacht.“</p> <p>„Dein Verhalten hat mein Denken, Fühlen, Verhalten hervorgerufen.“</p>	<p>Kommunikation erfolgt immer in Kreis-Läufen (Regel-Kreise mit Rückkoppelung):</p> <p>„Du tust oder sagst das und das, für mich hat das die und die Bedeutung, daraufhin tue, unterlasse oder sage ich das und das. Welche Bedeutung hat das für dich? Was denkst, fühlst, tust und sagst du daraufhin? Was bedeutet das wiederum für mich?“</p>
2	<p>In der Kommunikation ist folglich eindeutig ein Anfang bestimmbar:</p> <p>„Du hast schließlich mit den Schwierigkeiten, dem Konflikt angefangen, und deshalb blieb mir nichts anderes übrig als weiterzumachen. Du musst folglich auch die Konsequenzen allein tragen.“</p>	<p>Es gibt in der Kommunikation folglich keinen eindeutig bestimmbar Anfang:</p> <p>„Da vor jedem Anfang immer für den anderen noch ein Anfang liegen kann, ist der Streit darüber, wer angefangen hat, überflüssig und störend. Lass uns lieber darüber reden, wie wir aus dem Teufels-Kreis herauskommen, wenn dir daran etwas gelegen ist.“</p>
3	<p>Diese Annahme der Linearität in der Kommunikation wirkt sich dann destruktiv aus, wenn beim Verhalten der anderen nach Gründen in der nicht mehr korrigierbaren Vergangenheit gesucht, die das eigene unfaire und undialogische Verhalten rechtfertigen sollen:</p> <p>„Hättest du damals nicht das und das getan, unterlassen, würde ich nicht ...“</p>	<p>In eher konstruktiver Kommunikation wird das wechselseitige Aufeinander-(Re-) Agieren als eigenverantwortliche Aktivität beschrieben:</p> <p>„Lass uns darüber reden, wie wir in bestimmten Situationen miteinander umgehen, wie wir unser Handeln deuten und welche Folgerungen wir daraus ziehen, was wieder zu neuen Deutungen beim anderen Anlass gibt.“</p>

# Annahmen 4 bis 6

	Tradition	Transformation
4	<p>In der eher destruktiven Kommunikation wird kritisiert vor dem Hintergrund ungeklärter und unabgestimmter Wert-Haltungen, die absolut gesetzt werden:</p> <p>„Dein Verhalten ist nicht in Ordnung.“ „Du machst Fehler.“ „Ich sage dir, wie es richtig ist.“</p>	<p>In der konstruktiven Kommunikation wird rückgemeldet vor dem Hintergrund offengelegter, als persönlich und vorläufig gekennzeichnete Wirkungs-Erlebnisse:</p> <p>„Wenn du das und das mit mir oder anderen tust, löst das bei mir die und die Gedanken, Gefühle und Handlungs-Impulse aus.“</p>
5	<p>Menschen, die von derart linearen Kommunikations-Verläufen ausgehen, neigen eher dazu, fremde Autoritäten zwischen sich und die Kommunikations-Partner/-innen zu schieben, anstatt inhaltlich-produktive Auseinandersetzungen über die gemeinsam innerlich getragene Handlungs-Qualität zu führen:</p> <p>„Wissenschaftlich gesehen ist Ihre Handlung unhaltbar.“ „So etwas macht nicht.“ „Einfach laienhaft, wie Sie das machen.“</p>	<p>Wenn man von zirkulären Kommunikation-Prozessen ausgeht, in der man gemeinsam eine bestimmte Wirklichkeit herstellt, fällt es den Beteiligten leichter, Qualitäts-Kriterien durch wechselseitige Kritik an der gemeinsamen Handlungs-Qualität zum Konsens zu bringen:</p> <p>„Diese Handlung entspricht nicht den von uns festgelegten Ansprüchen. Was hindert dich, mich oder uns daran, diese Qualität unter den gegebenen Umständen zu erbringen?“</p>
6	<p>Bei Fixierung auf lineare Kommunikations-Modelle glauben die Beteiligten ernsthaft, im gutem Recht zwischen Aktion und Reaktion unterscheiden zu können und zu dürfen:</p> <p>„Ich habe doch nur auf dich reagiert.“ „Ich glaube, du hast ein Problem mit mir, ich aber nicht mit dir.“</p>	<p>In Kommunikations-Kreis-Läufen ist jede Aktion auch zugleich Reaktion und umgekehrt. Deshalb ist es für alle Beteiligten einleuchtend - wenn auch emotional nicht immer einfach - nur von wechselseitigen Aktionen auszugehen: „Was denkst und was tust oder unterlässt du, wenn ich das und das sage oder tue?“ „Wenn du Schwierigkeiten mit mir hast, haben wir beide ein Problem zu klären und zu lösen.“</p>

# Annahmen 7 bis 9

	Tradition	Transformation
7	<p>So glaubt man, im Kommunikations-Prozess eindeutig Täter und Opfer ausmachen zu können, so dass von vornherein von einem Verantwortungs-Gefälle ausgegangen wird:</p> <p>„An mir liegt es nicht, dass hier nichts funktioniert. Ich habe ja gar nichts getan. Ich habe immer darauf gewartet, dass du aktiv wirst, aber von dir kam nichts.“</p>	<p>Im Kommunikations-Prozess gibt es keine Legitimation für das „Täter-Opfer-Spiel“ mehr, weil alle Beteiligten als prinzipiell gleich verantwortlich hingestellt werden:</p> <p>„Wie hast du, wie habe ich verhindert, dass diese Entscheidung umgesetzt werden konnte? Was können wir beide tun, damit die Idee in die Tat umgesetzt wird?“</p>
8	<p>Folglich werden aktive, kritische und innovationsbereite Menschen eher verteufelt als passive, angepasste und konservative Gemeinschafts-Mitglieder, die deshalb im Konflikt-Fall eher auf der Gewinner-Seite stehen:</p> <p>„Ich bin so schwach. Deshalb kann ich alles sabotieren und bleibe dabei immer unschuldig.“ „Wer etwas tut, ist schuld, wer etwas unterlässt, kann dafür nicht zur Verantwortung gezogen werden.“</p>	<p>Alle Handlungen - die innerhalb der „Innovations-Aufgaben“ ebenso wie die „Routine-Tätigkeiten“ werden unter den Gesichtspunkten des Tuns und des Unterlassens angesehen, wobei Unterlassen von etwas Positivem am stärksten problematisiert wird: „Wie hast du dich oder mich daran gehindert, in dieser Angelegenheit initiativ zu werden?“ „Wir haben die Gelegenheit, tätig zu werden: Wer oder was hindert uns daran? Wer oder was fördert uns dabei?“</p>
9	<p>Veränderung in einem Lebens- oder Arbeits-Bereich wird dadurch erheblich erschwert, dass die Beweis-Last auf der Seite derer liegt, die etwas verändern wollen: „Solange du mir nicht glaubwürdig aufzeigen kannst, dass das Neue besser ist als das, was wir bisher gemacht haben, werde ich dich nicht unterstützen oder gegen dich arbeiten.“</p>	<p>Alle Tätigkeiten werden fortlaufend im Hinblick auf ihre Bedeutung für die Entwicklung des zu entwickelnden Bereiches untersucht:</p> <p>„Trägt das, was wir gegenwärtig tun oder zu tun vorhaben, zur Entwicklung unserer Partnerschaft oder unserer Gemeinschaft bei oder eher nicht?“</p>

# Annahmen 10 bis 12

	Tradition	Transformation
10	<p>Im Rahmen dieser Annahmen wird eine einseitige Schuld-Zuschreibung an andere und eine Delegation von Motivation und Selbst-Verantwortung ermöglicht:</p> <p>„Du bist allein schuld daran, dass ich...“            „Wenn du mir nicht diese Tätigkeit schmackhaft machen kannst, sehe ich gar nicht ein, warum ich aktiv werden sollte.“</p>	<p>Diese Einstellung ermöglicht eine Erkenntnis und Überwindung der eigenen Widerstände und eine Aktivierung der Selbst-Motivation und der Verantwortungs-Bereitschaft:</p> <p>„Welche Bedingungen brauche ich/brauchen wir in mir/uns und in der Familie/Gruppe um aktiv-kreativ, zukunfts- und erfolgsorientiert zu handeln?“</p>
11	<p>Dies kann eine Haltung von Unverantwortlichkeit nach sich ziehen:</p> <p>„Was kann ich denn dafür, dass du so mit mir umgehst?“            „Würdest du anders mit mir umgehen, wäre ich auch anders zu dir.“ „Solange du nichts an der Situation änderst, werde ich nicht aktiv.“            „Wir da unten können sowieso nichts gegen die da oben ausrichten.“</p>	<p>Dies fördert eine Haltung der Initiative und umsichtiger Verantwortung für sich selbst im Zusammenhang mit der Verantwortung für die Familie, Gruppe oder Gemeinschaft:</p> <p>„Wie kommunizieren wir konstruktiv?“            „Wie können wir für uns als Gruppen-Mitglieder und für unsere Kund/-innen Bedingungen schaffen, die kompetentes, freundliches und wirksames Handeln ermöglichen?“</p>
12	<p>Die Bildung und Aufrechterhaltung von Hierarchien wird wahrscheinlich:</p> <p>„Ich bin dir überlegen, weil ...“            „Ich bin dir unterlegen, weil ...“            „Du hast mir zu gehorchen, weil ...“            „Ich höre kritiklos auf dich, weil...“</p>	<p>Eine Bildung von teilautonomen Teams erscheint als (psycho-) logische Konsequenz aus zunehmender Bereitschaft der Mitglieder zu Initiative und Verantwortung:</p> <p>„Wie können wir die Arbeit/Aufgaben so strukturieren, dass umsichtiges Engagement möglich wird?“</p>

# Annahmen 13 bis 14

	Tradition	Transformation
13	<p>Es werden eher einseitige Wert-Urteile gefällt, Herabsetzungen und Abwertungen anderer Menschen erscheinen als legitim und werden über Formen indirekter Kommunikation (Gerüchte) und passiver Aggressivität verbreitet:</p> <p>„Ich bin o.k., du aber nicht, weil du nicht so bist, wie ich dich haben möchte.“</p> <p>„Hast du schon gehört...“</p> <p>„Ich muss dir helfen, (weil du unfähig bist).“</p>	<p>Es kann ein Klima von Offenheit und Vertrauen entstehen, in dem alle durch unterstützende direkte Fremd-Einschätzung in Form von konstruktiver Rückmeldung und Kritik zu einer hoffnungsvoll-realistischen Selbst-Einschätzung finden können:</p> <p>„Dies kann ich schon gut, dies möchte ich noch lernen, bevor ich jene Aufgabe im Team übernehmen kann.“</p>
14	<p>Rechthaberei, Besserwisserei und eine Kommunikation mit Killer-Phrasen (Wandel und Innovationen tötende Sätze) macht sich breit:</p> <p>„Ich habe Recht und folglich hast du Unrecht, wenn du eine Situation anders einschätzt als ich.“</p> <p>„Ich weiß es besser, denn schließlich mache ich diese Tätigkeit schon viel länger als du.“</p> <p>„Da könnte ja jeder kommen.“</p> <p>„Willst du etwa behaupten, wir hätten bisher nur alles falsch gemacht?“</p> <p>„Das hat keine Tradition, also taugt es nichts.“</p>	<p>Es wird jedem Menschen seine besondere Sichtweise auf die Situation zugestanden, so dass ein Klima von wechselseitiger Wert-Schätzung und Offenheit wahrscheinlich wird:</p> <p>„Wie siehst du das?“</p> <p>„Welches besondere Interesse bestimmt deine Situationsdeutung.“</p> <p>„Was hast du, was habe ich davon, dass wir den Sachverhalt soundso unterschiedlich beurteilen?“</p> <p>„Was meinst du, wie sich dieselbe Situation in der Sichtweise der anderen darstellt?“</p>

# Annahmen 15 bis 17

	Tradition	Transformation
15	<p>Die Kommunikations-Runde wird abgeschlossen mit der offenen oder heimlichen/verdeckten Feststellung von Siegern und Besiegten, Gewinnern und Verlierern:</p> <p>„Ich gebe mich geschlagen.“ „Du hast gewonnen.“ „Ich werde mich für die Niederlage rächen.“</p>	<p>Die Kommunikations-Runde wird abgeschlossen mit gemeinsamen Entwicklungs-, Ziel- und Unterstützungs-Vereinbarungen:</p> <p>„Was gedenkst du wann im Hinblick auf das Ziel zu tun und wer kann dich wie unterstützen?“</p>
16	<p>Dem folgt normalerweise Resignation und innere Kündigung (als Selbst-Sabotage) auf Seiten der „Besiegten“:</p> <p>„Ich kann hier meine Ansicht weder offen vertreten noch durchsetzen, also mache ich dicht, ziehe ich mich zurück.“ „Ich stimme dir zu, damit ich meine Ruhe habe.“</p>	<p>Diese Vereinbarungen ermöglichen die freie Entscheidung bei der Wahl der Mittel und Wege zur Ziel-Verwirklichung:</p> <p>„Wir haben übernommen, im Rahmen unserer finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten diesen Auftrag/diese Aufgabe auf die unseren geklärten Qualitäts-Vorstellungen entsprechende Weise konzeptionell und organisatorisch umzusetzen.“</p>
17	<p>Oder „Besiegte“ planen Rache, verüben Sabotage oder kompensieren ihre Niederlage durch Mobbing der Untergebenen und Kolleg/-innen:</p> <p>„Wenn du weg bist, tue ich sowieso, was ich will.“ „Wenn ich dich schon nicht besiegen kann, kann ich dich wenigstens vor anderen schlecht machen.“</p>	<p>Die schöpferischen Potentiale der Familien- und Gruppen-Mitglieder werden aktiviert, so dass Zufriedenheit, Wirksamkeit in der Umsetzung und zukunftsichernde Innovation wahrscheinlich werden:</p> <p>„Wenn wir unserer gemeinsamen Arbeit Sinn geben können, engagieren wir uns gern.“</p>

# Annahmen 18 bis 19

	Tradition	Transformation
18	<p>Eine entwicklungsverhindernde, destruktive Kommunikations-Kultur wird vor allem von einer aufspaltenden, trennenden und einengenden Entweder-oder-Welt-Sicht bestimmt:</p> <p>„Deine Einschätzung der Situation steht meiner Einschätzung entgegen, deshalb ist eine Einigung zu gemeinsamer Bewertung und Handlung nicht möglich.“</p>	<p>Eine entwicklungsfördernde, konstruktive Kommunikations-Kultur wird vor allem von einer verbindenden, integrierenden und geistige Weite schaffenden Sowohl-als-auch-Welt-Sicht bestimmt:</p> <p>„Unsere verschiedenen Sicht-Weisen ermöglichen eine verlässlichere Einschätzung der Situation, so dass darauf aufbauende Entscheidungen und Handlungen fundierter sind.“</p>
19	<p>Durch diese Welt-Sicht wird Einigungs-/Konsens- Bereitschaft eher verhindert:</p> <p>„Entweder du übernimmst meine Meinung, oder wir kommen nicht zu gemeinsamer Handlung.“</p> <p>„Ich komme ja sowieso nicht vor, weshalb soll ich mir dann die Mühe machen, die anderen zu beachten?“</p>	<p>Durch diese Welt-Sicht wird Einigungs-/Konsens-Bereitschaft eher ermöglicht:</p> <p>„Wenn wir alle mit unserer Sicht auf die Dinge wertgeschätzt werden, können wir uns interessiert auf Sicht-Weisen aller Beteiligten einlassen, um so zu einer umsichtigen, von allen mitgetragenen Entscheidung zu finden.“</p>

# Dialektik in Gruppen-Prozessen 1

	<b>POLARITÄT Autonomie</b>	<b>Integration als dynamische Balance</b>	<b>POLARITÄT Interdependenz</b>
1	Freiheit: Eigenständigkeit in seinen Begrenzungen (Handlungs- Spiel-Räumen) beachten	Freiheit bei Zugehörigkeit, Eigenständigkeit in Geborgenheit	Zugehörigkeit: Abhängigkeit in seiner Wechselseitigkeit (aufeinander- angewiesen sein) beachten
2	Ich und Du und Du (Teil, Singularität, Einzigartigkeit, Autonomie)	Dynamisches System: Sich als Teilganzes (Holon) mit beiden Tendenzen verstehen können	Wir (Ganzes, Übersummativität, Bezogenheit, Vernetzung, Verflechtung)
3	Besonderheiten / Unterschiedlichkeiten / Spezielle Begabungen / Selbst-Verwirklichung	Produktive, kreative Nutzung der Unterschiede/ Balance: Nicht Implosion (zu wenig Besonderheit) noch Explosion (zu viel Besonderheit)	Gemeinsamkeiten / Übereinstimmungen / Einfühlung / harmonisches Miteinander
4	Distanz und Rückzug (Selbst-Kontakt)	Bedürfnisgerechtes Pendeln zwischen Selbst- und Mitwelt-Kontakt	Nähe und Begegnung (Mitwelt-Kontakt)
5	Abgrenzung / Privatheit / Intimität	Bedürfnisgerechte Intimität oder Öffnung	Öffnung / Öffentlichkeit / Transparenz

# Dialektik in Gruppen-Prozessen 2

	<b>POLARITÄT Autonomie</b>	<b>Integration</b>	<b>POLARITÄT Interdependenz</b>
6	Dissens / Widerspruch / Skepsis / Kontrolle / Eigensinnigkeit / Selbst-Behauptung / Minderheiten- oder Einzel- Positionen/ alternative Sicht-Weise und Werte	Konsens mit Minderheiten- Votum und Loyalität / Bereitschaft (Mut) und Fähigkeit zu Gefühls- und Bedürfnis-Einbringung, Kritik (Kriterien, Sortieren, Äußern, Annehmen), Konsens-Erarbeitung und konstruktiver Konflikt- Bearbeitung	Konsens / Zuspruch / Wohlmeinung / Vertrauen / Gemeinsinnigkeit / Gesamt-Verantwortung / Anpassung / mehrheits- oder leitungskonforme Sicht- Weise und Werte
7	Autonomie- und Trennungs- Fähigkeit / Selbst- Genügsamkeit / Freude am und Fähigkeit zum selbstfindenden Alleinsein	situations- und bedürfnisgerechte Balance von Integration (Zugehörigkeit) und kritischer Distanz (Selbst- Gehörigkeit)	Bindungs- und Beziehungs-Fähigkeit / Freude am und Fähigkeit zum intimen Miteinandersein
8	Initiative als (gewählter) Funktions-Träger, aber auch Verantwortungs-Abgabe und Macht-Verzicht	situations- und bedürfnisgerechte Balance von Aktivität (Initiative) und Passivität (Einlassen, geschehen lassen)	Loyalität mit Funktions- Trägern, aber auch Verantwortungs-und Macht-Übernahme

# Handlungs-Muster in Gruppen 1

<b>konstruktiv</b>	<b>statt</b>	<b>destruktiv</b>
Begründete eigene Meinung	statt	Konformismus (Einheitsmeinung)
Neufreudige und offene Sicht-Weisen	statt	Position stabilisierende Auswahl
Gleichberechtigung, Dialog und Enthierarchisierung (Reversibilität)	statt	Narzissmus (Zwang zur Hierarchisierung der Beziehungen)
Aktivierung besonderer Entwicklungs-Potenziale aller Beteiligten	statt	Leistungs-Konkurrenz und Kampf um Spitzen-Position
tätigkeits- und kompetenzbezogene Führungs- und Mitarbeit-Funktionen	statt	Positions-Rivalität (Rudel) und starre Ordnungen (Hackordnung)
Emanzipation von Autoritäten	statt	Autoritäts-Glaube- und Abhängigkeit
Aufgreifen von Schwierigkeiten, Problemen und Konflikten	statt	deren Vermeidung und Abwehr durch vorweggenommene Harmonie
Integration abgelehnter Negativanteile	statt	(Schatten-) Projektion
Integration abgelehnter Positivanteile	statt	(Wunsch-) Projektion
Gefühls- und Bedürfnis-Kundgabe	statt	Rationalisierung
Experimentelles Vorgehen mit Irrtümern, Mängeln und Fehlern	statt	Perfektionismus

# Handlungs-Muster in Gruppen 2

<b>konstruktiv</b>	<b>statt</b>	<b>destruktiv</b>
Erkundung und Ausdruck echter Gefühle und Bedürfnisse	statt	Fassadenhaftigkeit
Neufreude, experimentelle Offenheit und mutige Wandlungs-Bereitschaft	statt	Angst vor Veränderung
Differenzierung und Besonderheit	statt	pauschalisierender Verallgemeinerung
Hervorhebung des Neuen und Guten	statt	Schatten-Inflation
Ordnungsaufbrechende Kreativität und umsichtiger Optimismus	statt	Pessimismus
Übernahme von Initiative	statt	aktive Ohnmacht
Übernahme von Selbst-Verantwortung	statt	Opfer-Position
Einfordern von Selbst-Verantwortung	statt	Retter-Position
Offenlegung der Unterschiede und deren konstruktive Nutzung	statt	pseudoharmonisierendes Ausgleichen
Offenheit für Konflikte	statt	Harmonie-Sucht

# Intakte oder gestörte Beziehungen (IoG) in Familien und Gruppen

- Signale 1 bis 7
- Signale 8 bis 15
- Signale 16 bis 22
- Signale 23 bis ...

# Signale 1 bis 7

	<b>Signale für frustrierte Kooperations-Bedürfnisse</b>	<b>Signale für befriedigte Kooperations-Bedürfnisse</b>
1	Rechthaberei, auf seinem Standpunkt, seiner Sicht-Weise beharren: Was ich sage, ist richtig. Was du sagst, ist falsch.	Akzeptanz der unterschiedlichen Sicht-Weisen: So kann man es auch sehen. Wie kommst du zu dieser Sicht?
2	Starre Positionen, heftiger Widerspruch gegen abweichende Ansichten und andauernder, verbitterter Streit	Bereitschaft zur Offenlegung und Integration unterschiedlicher, sich nicht ausschließender Positionen
3	Andere abkanzeln und lächerlich machen	Andere anerkennen und wertschätzen
4	Andere auf Grundlage ungeklärter und nicht akzeptierter Kriterien kritisieren	Sich wechselseitig Unterstützung und Rückmeldung geben, Kriterien für Kritik transparent machen, akzeptieren und ggf. Konsens darüber herstellen
5	Misstrauische Abgrenzung und sich durchsetzen wollen	Sich auf andere verlassen, sich vertrauend anderen anschließen
6	Andere überhören, übergehen oder zurückweisen	Sich aufmerksam, vorurteilsgewahr und aktiv zuhören
7	Gruppen-Klima besteht aus fordernder passiver Erwartungs-Haltung	Gruppen-Klima ermuntert zu selbst-kritischer Eigen-Initiative und -Aktivität

# Signale 8 bis 15

	<b>Signale für frustrierte Kooperations-Bedürfnisse</b>	<b>Signale für befriedigte Kooperations-Bedürfnisse</b>
8	Eigene Kompetenzen als bedeutsamer als die anderer herausheben	Sich von anderen mit ihren besonderen Fähigkeiten gern abhängig zeigen
9	Sich zurückziehen und persönlich heraushalten	Sich an gemeinsamen Entscheidungen aktiv beteiligen
10	Nur logisch erscheinende Argumente, aber keine Gefühlsäußerungen gelten lassen	Positive Gefühle und Vertrauen gegenüber anderen offen aussprechen, Denken und Fühlen einbeziehen
11	Gemeinsamkeiten verhindern und Unterschiede leugnen bzw. als störend diffamieren	Gemeinsamkeiten aktiv herstellen und Unterschiedlichkeiten nach Möglichkeit kreativ und konstruktiv einbeziehen
12	Absprachen unterlaufen oder Absprachen im kleinen Kreis vorklären	Absprachen gemeinschaftlich treffen als verbindlich ansehen und einhalten
13	Zwang und Druck ausüben	Raum für Entscheidungen geben und überzeugen
14	Mehrheits-Entscheidungen herbei manipulieren	Minderheiten einbeziehen, Konsens und tragfähige Kompromisse erarbeiten
15	Ein Gruppen-Jargon mit Gebots- und Verbots-Bereichen hat sich durchgesetzt	Einzelne dürfen auf ihre Weise reden und ihre Alltags-Erfahrungen einbeziehen

# Signale 16 bis 22

	<b>Signale für frustrierte Kooperations-Bedürfnisse</b>	<b>Signale für befriedigte Kooperations-Bedürfnisse</b>
16	Sich zuzuhören wird weder geschätzt noch geübt noch praktiziert	Einzelne dürfen auf ihre Weise zuhören und rückmelden, was sie wie verstehen
17	Abweichung von der (heimlichen) Gruppen-Norm wird negativ bewertet	Besonders, einzigartig, anders zu sein, erscheint als gut und wünschenswert
18	Irrtümer, Fehler, Wissens-Defizite und Mängel werden vertuscht oder, soweit es die anderen und nicht die sich Macht nehmende Person selbst betrifft, bestraft	Alle haben das Recht, sich zu irren, nicht genau zu wissen und Fehler zu machen aber auch die Chance oder sogar Pflicht, daraus gemeinsam zu lernen
19	Die Gruppen-Atmosphäre ist bestimmt von Vertuschen und anderen Formen der Verlogenheit	Die Gruppen-Kultur ermutigt zur Offenheit
20	Akzeptanz ist an die Einhaltung nicht diskutierbarer Regeln gebunden	In der Gruppen-Atmosphäre spüren alle, dass sie akzeptiert werden
21	Geäußerte oder heimliche Erwartung, dass die Gruppe ohne Team-Kompetenz und konstruktives Zutun aller Mitglieder hinreichend funktioniert	Alle achten mit auf die dynamische Balance von Freiheit und Geborgenheit, von Einzelnen und Gruppe, von Unterschied und Gemeinsamkeit
22	Misstrauen und Risikoscheu oder riskantes Verhalten ohne Vorsicht	Aktive Vertrauens-Vorgaben und Risiko-Bereitschaft bei umsichtiger Planung

# Signale 23 bis ...

	<b>Signale für frustrierte Kooperations-Bedürfnisse</b>	<b>Signale für befriedigte Kooperations-Bedürfnisse</b>
23	Konfrontation und Konflikt-Bearbeitung erfolgen einseitig, autoritär und destruktiv	Liebevolle Konfrontation und konstruktive, gewaltfreie Konflikt-Bearbeitung sind erwünscht
24	Es werden Ziele und Inhalte ohne Rücksicht auf die Motivation und Befindlichkeit der Beteiligten erarbeitet	Beziehungen (Missverständnisse, Unstimmigkeiten, Irritation der Gefühle, Sozial-Störungen, Konflikte) und Werte-Grundlagen (Sinn- und Nutzen-Fragen) zu klären hat Vorrang
25	Rückmeldungen als Mitteilungen der wechselseitigen Wirkungen haben in der Zusammenarbeit keine Rolle zu spielen	Konstruktive Rückmeldung spielt eine entscheidende Rolle, so dass alle spüren können, dass sie beachtet und akzeptiert werden

# Was Team-Mitglieder zur Kooperation beitragen können 1-4

1. Ich mache mir meine Beziehungs-Unsicherheit in der Gruppe und meine typischen Reaktionen darauf (z. B. Demonstration von Unsicherheit oder Übersicherheit) klar.
2. Ich akzeptiere meine Bedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit in der Gruppe wie nach Individualität und Freiheit und den inneren und äußeren Konflikt, der aus diesen widersprüchlichen Tendenzen in mir erwachsen kann.
3. Ich erkenne an, dass die Berücksichtigung von Unterschiedlichkeiten in der Gruppe nicht ohne klärende Konflikte erreicht werden kann.
4. Ich sehe Konflikte als reinigende Gewitter an und bemühe mich darum, im aktuellen Konflikt kein Öl auf die Flammen zu gießen, sondern in erster Linie meine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche einzubringen.

# Was Team-Mitglieder zur Kooperation beitragen können 5-7

5. Ich akzeptiere, dass meine Kooperations-Motivation nicht nur von den Zielen und Methoden, sondern auch von den Beziehungen zu Team-Mitgliedern und Leitenden sowie vom Lern- und Arbeits-Klima im Team beeinflusst wird.
6. Ich erkenne an, dass Vertrauens-Bildung in der Gruppe ein schwieriger Prozess ist, an dem jede(r) durch aktive Vertrauens-Vorgaben, durch einen risikobehafteten Vertrauens-Vorschuss mitwirken muss, denn Vertrauen stellt sich nicht von allein ein.
7. Dort, wo ich merke, dass ich meine Beziehungen zu anderen Personen klären sollte, damit es mit meiner Lern- und Arbeits-Motivation wieder bergauf gehen kann, weiche ich nicht auf die Sach-Ebene aus.

# Ungünstiges Verhalten in Gruppen-Gesprächen 1-3

## **1. Man redet aneinander vorbei:**

- Auf die Argumente und Meinungen der Gesprächs-Teilnehmenden wird nicht eingegangen.  
Man wiederholt immer nur wieder den eigenen Standpunkt.
- Man hat den anderen nicht zugehört, weil man zu sehr mit der Formulierung der eigenen Meinung oder einer Entgegnung auf vorangehende Beiträge beschäftigt ist.

## **2. Man redet unabgesprochen durcheinander in einer Phase gemeinsamer Klärung:**

- Man lässt die anderen nicht aussprechen oder fällt ihnen ins Wort.
- Es wird nicht nacheinander gesprochen, sondern alle reden gleichzeitig.
- Während die Diskussion läuft, werden Seiten-Gespräche mit den Nachbar/-innen geführt.

## **3. Man weicht unabgesprochen vom Thema und Ziel der Gesprächs-Runde ab:**

- Man kommt vom „Hundertsten ins Tausendste“.  
Zum Schluss weiß keiner mehr, was alles und wozu überhaupt besprochen wurde.
- Das Gespräch verliert sich in Nebensächlichkeiten, weil der „Rote Faden“ verloren ging.

## **4. Es werden nur *Schein-Argumente* vorgebracht**

- Meinungen werden nicht, nur unzureichend oder nur scheinbar begründet.
- Auf Klarheit der Voraussetzungen, Folgerichtigkeit und Vollständigkeit der Argumentation wird kein Wert gelegt.
- Strittige und unklare Argumente werden nicht hinterfragt oder widerlegt.

## **5. Die *Teilnehmenden* beteiligen sich sehr *ungleichgewichtig* am Gespräch:**

- Es beteiligen sich nur wenige am Gespräch.  
Die sich beteiligen, versuchen nicht, die anderen mit einzubeziehen.
- „Dauer-Redende“ blockieren einen gleichgewichtigen Informations-Fluss zwischen allen Gesprächs-Teilnehmenden.
- Einige halten sich bewusst zurück, um andere für sie Meinungen und Konflikte austragen zu lassen.

## **6. Bestimmte *Meinungen* werden *nicht* oder *nur unzureichend* gewürdigt:**

- Auf einzelne Personen wird emotional „Druck“ ausgeübt, sich der Gruppen-Meinung anzuschließen. Ein freier Meinungs-Austausch wird so beeinträchtigt.
- Meinungen werden standpunkt- oder personenbezogen ab- oder aufgewertet.

# Beitrag zur Zusammenarbeit

	<b>Zum Gelingen gemeinsamer Arbeit/Projekte trage ich bei, indem ich...</b>	ABCD			
1	selbst initiativ werde zur Aufgaben-Klärung und –Durchführung und die Initiative anderer in diese Richtung unterstütze				
2	persönliche Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit umgehend und so konkret wie möglich anspreche				
3	sachlich-fachliche Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit umgehend und so konkret wie möglich anspreche				
4	die Realität in der Gruppe (im Lern- und Arbeits-Team) erforsche und Tatsachen anerkenne				
5	bei scheinbar unüberwindlichen Schwierigkeiten in der Sache zur Erforschung von alternativen Lösungs-Wegen ermuntere				
6	bei Schwierigkeiten gegebenenfalls auch eine Veränderung der Rahmen-Bedingungen anrege				
7	mir und anderen die Chancen verdeutliche, die in der Bewältigung der Schwierigkeiten liegen				
8	Misserfolge, Fehler und Mängel weder moralisierend noch verurteilend und Schuld zuweisend benenne				
9	meine Aufmerksamkeit auf gelungene Tätigkeiten und Teil-Erfolge richte (auf Neues und Gutes)				
10	die Aufmerksamkeit meiner Kooperations-PartnerInnen auf gelungene Tätigkeiten und Teil-Erfolge richte (auf Neues und Gutes)				
11	mir und ggf. auch anderen meine Lern-Erfahrungen verdeutliche				
12	die Lern-Erfahrungen meiner Kooperations-Partner/-innen aus Fehlschlägen und Misserfolgen verdeutliche und sie bei der Wertschätzung dieser Erfahrungen unterstütze				
13	auch mittel- und langfristige Aspekte des Zusammenarbeits-Prozesses berücksichtige und, wenn erforderlich, anspreche				
14	Tätigkeiten aus unterschiedlichen Bereichen einbeziehe und koordiniere oder auf Koordination mit achte, soweit dies zum Gelingen der Aufgabe erforderlich ist				


  
 A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...
   
 B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...
   
 C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...
   
 D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...

# Umgang mit Entscheidungen und Verabredungen

<i>Mit Entscheidungen und Verabredungen gehe ich so um, dass ich...</i>		ABCD			
1	sie gründlich durchdenke – ohne jedoch in handlungslähmendes perfektionistisches Grübeln über derzeit noch nicht absehbare Details oder Wirkungen zu verfallen				
2	den Stand der Entscheidungs-Prozesse wahrheitsgemäß etikettiere				
3	Entscheidungen so präzise und verbindlich wie möglich formuliere				
4	eventuelle Entscheidungs-Unklarheiten deutlich aufzeige				
5	Entscheidungen experimentell-offen in die Tat umsetze				
6	mich mit hoher Verbindlichkeit auf gemeinsam getroffene Entscheidungen einlasse				
7	innerhalb meiner Aufgaben-Bereiche die Verantwortung übernehme, die ich auch realistisch verantworten kann				

A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...  
 B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...  
 C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...  
 D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...



# Entscheidungs-Vorbereitung

	<b>Zur Vorbereitung von Entscheidungen prüfe ich,...</b>	ABCD			
1	welche Gefühle sich der Entscheidung entgegen stellen (Aversions-Gefühle)				
2	ob ich eigene und fremde Befürchtungen und Bedenken als Nachbesserungs-Signale ernst nehme				
3	mit welchen inneren Widerstands- und Selbst-Sabotage-Tendenzen ich zu rechnen habe, falls ich meine und der anderen Aversions-Gefühle und Bedenken übergehen sollte				
4	welche meiner Gefühle die Entscheidung unterstützen (Akzeptanz-Gefühle)				
5	welche Kraft-Quellen zur Umsetzung der Entscheidung (z. B. Freunde, Begeisterung, Hoffnung auf Erfolg ...) ich aktivieren kann				
6	ob alle wesentlichen Qualitäts-Anforderungen (zur Ästhetik, Funktion, Kommunikation) geklärt sind				
7	ob die Planungs- und Umsetzungs-Schritte folgerichtig und umsichtig aufeinander aufbauen				
8	ob Voraussetzungen und Start-Bedingungen für eine erfolgreiche Ausführung geklärt sind				
9	ob Begleit-Maßnahmen für eine erfolgreiche Ausführung geklärt sind				
10	ob Anschluss-Maßnahmen für eine erfolgreiche Ausführung geklärt sind				
11	ob die Entscheidung widerspruchsfrei in eine Gesamt-Entwicklungs-Strategie eingebunden ist				
12	ob meine fachliche Kompetenz (Wissen, Fertigkeiten) ausreicht für eine erfolgreiche Umsetzung der Entscheidung				
13	ob meine Sozial-Kompetenz (Kommunikation, Kooperation, Führungs- und Beratungskompetenz) ausreicht				
14	ob meine Methoden-Kompetenz (Lern-Fähigkeit, Denk-Muster, Kreativität) ausreicht				
15	ob meine Befugnisse (rechtlich, finanziell, personell) ausreichen für eine erfolgreiche Umsetzung				

■ A = immer, durchgehend, stets, im Normalfall, zumeist...  
■ B = manchmal, schon häufiger als früher, unter guten Bedingungen ja...  
■ C = selten, ansatzweise, mit bestimmten Personen zusammen eher...  
■ D = nie, noch gar nicht, bisher noch nicht, Notwendigkeit wird noch nicht anerkannt...



# Konzepte der Gruppen-Dynamik (KGD)



- Phasenorientierte Gruppen-Dynamik
- Positions-Dynamik (Grafik)
- Positions-Dynamik (Text)
- Aspekte-Dynamik (Text)
- Aspekte-Dynamik (Prozess-Grafik)
- Aspekte-Dynamik (Grafik und Text)

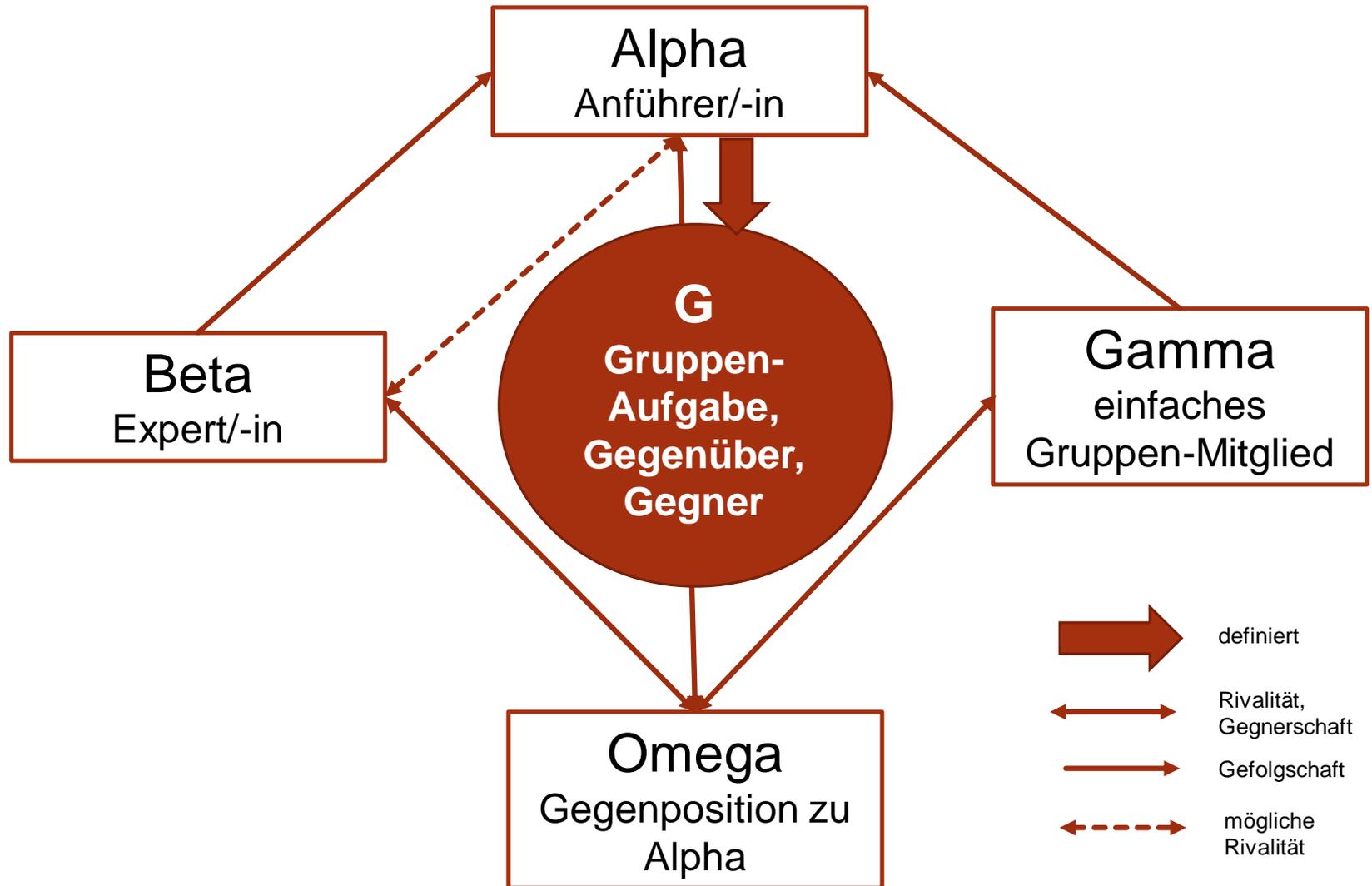
## Vier-Phasen-Modell

1. **warming:**  
die Aufwärm-,  
Abhängigkeits- und  
Schonphase
2. **storming:**  
die Sturm-,  
Kampf- und  
Flucht-Phase
3. **norming:**  
die Normierungs-Phase  
mit Ziel-Klärung  
(Lokomotion) und  
Zusammenschluss  
(Kohäsion)
4. **performing:**  
die Zusammenarbeits-  
Phase

## Vier-Phasen nach S. Peck

1. **Pseudo-Gemeinschaft,**  
dem entspricht unsere äußere Anpassungs-Schicht,  
unser Konventions- und Rollen-Verhalten
2. **Chaos,**  
in dem die abwehrenden Gefühle von Hass, Trotz,  
Konkurrenz, Über- und Unterlegenheit, Gier, Neid,  
Eifersucht usw. in den Vordergrund gespült werden
3. **Leere,**  
bei der unsere abgewehrten Gefühle wie Trauer,  
Schmerz, Einsamkeit, Verlassenheit, Resignation,  
Hoffnungslosigkeit, Nichtverstandensein, Ohnmacht und  
Schuld-Gefühle in den Vordergrund treten können
4. **Echte Gemeinschaft oder Authentizität,**  
in der man seinem und der anderen inneren Kern  
begegnen kann, wenn man es schafft, relativ stabil in  
diesem Zustand der Verletzlichkeit und Echtheit zu  
bleiben, so dass der Energie-Fluss offen ist und man mit  
dem Leben und sich selbst im fließenden Kontakt ist.

# Positions-Dynamik (Grafik)



# Positions-Dynamik (Text)

KDG

EA:  
G+T

## Wege

„G“ (*Gruppen-Aufgabe, bzw. Gegenüber, bzw. Gegner*):

Auf dieses Außenkonstrukt ist die Wirkung der Gruppe gerichtet.

### *Alpha (Anführer/-in)*

führt dem Ziel entgegen und leitet die Auseinandersetzung mit dem Gegenüber ("G").

Wichtig ist, dass die Gruppe "G" durch Alpha "sieht" –

Alpha definiert das Außen- und auch das Feind-Bild.

Alpha ist stark außengewandt und im Handeln nur dadurch beschränkt, ob die Gruppe ihm/ihr folgt.

### *Beta (Expert/-in)*

Die klassischen „Zweiten“ sind die typischen Berater/innen.

Das Verhältnis zu Alpha ist ambivalent:

Alpha braucht Beta, um zu führen.

Beta braucht Alpha, um an der Macht teilzuhaben.

Betas haben am ehesten das Potenzial, Alpha zu stürzen und die Führung zu übernehmen.

### *„Gamma (einfaches Gruppen-Mitglied)*

identifiziert sich mit Alpha (genauer: mit seiner Außensicht auf "G") und unterstützt seinen/ihren Weg durch Zuarbeiten ohne eigenen Führungs-Anspruch.

Gammas sind jene, die die "Knochen-Arbeit" verrichten, ohne die keine Gruppe arbeitsfähig ist.

### *Omega (Gegenposition zu Alpha)*

ist der Widerstand zur Ziel-Erreichung.

Zentrales Element ist eine unabhängige Außensicht auf "G",

Genau das zieht in dieser Position den Widerstand auf sich:

von Gamma, weil er/sie die Identifikation mit Alpha gefährdet (Alpha definiert den Blick auf "G"), und

von Alpha, weil er/sie die Führungs-Position gefährdet.

Omega ist eine konstitutive (= bestimmende) Position in der Gruppe und

ein wichtiger Qualitäts-Indikator für die Gruppen-Funktionen –

bei Omega drücken sich als Erstes Gruppen-Defizite (Ziel-Erreichung, Zusammenhalt etc.) aus.

Oft wird Omega jedoch nicht als Qualitäts-Indikator,

sondern als Stör-Faktor angesehen, angegriffen und ausgeschlossen.

Nicht selten rutscht nach kurzen kathartischen Episoden

ein anderes Gruppen-Mitglied in diese Position,

und das Spiel beginnt von Neuem.

Die Wahrscheinlichkeit des Gelingens von Gruppen-Prozessen wird erhöht, wenn gleichzeitig folgende Dynamik-Aspekte beachtet werden:

**1. *Gemeinsamkeiten:***

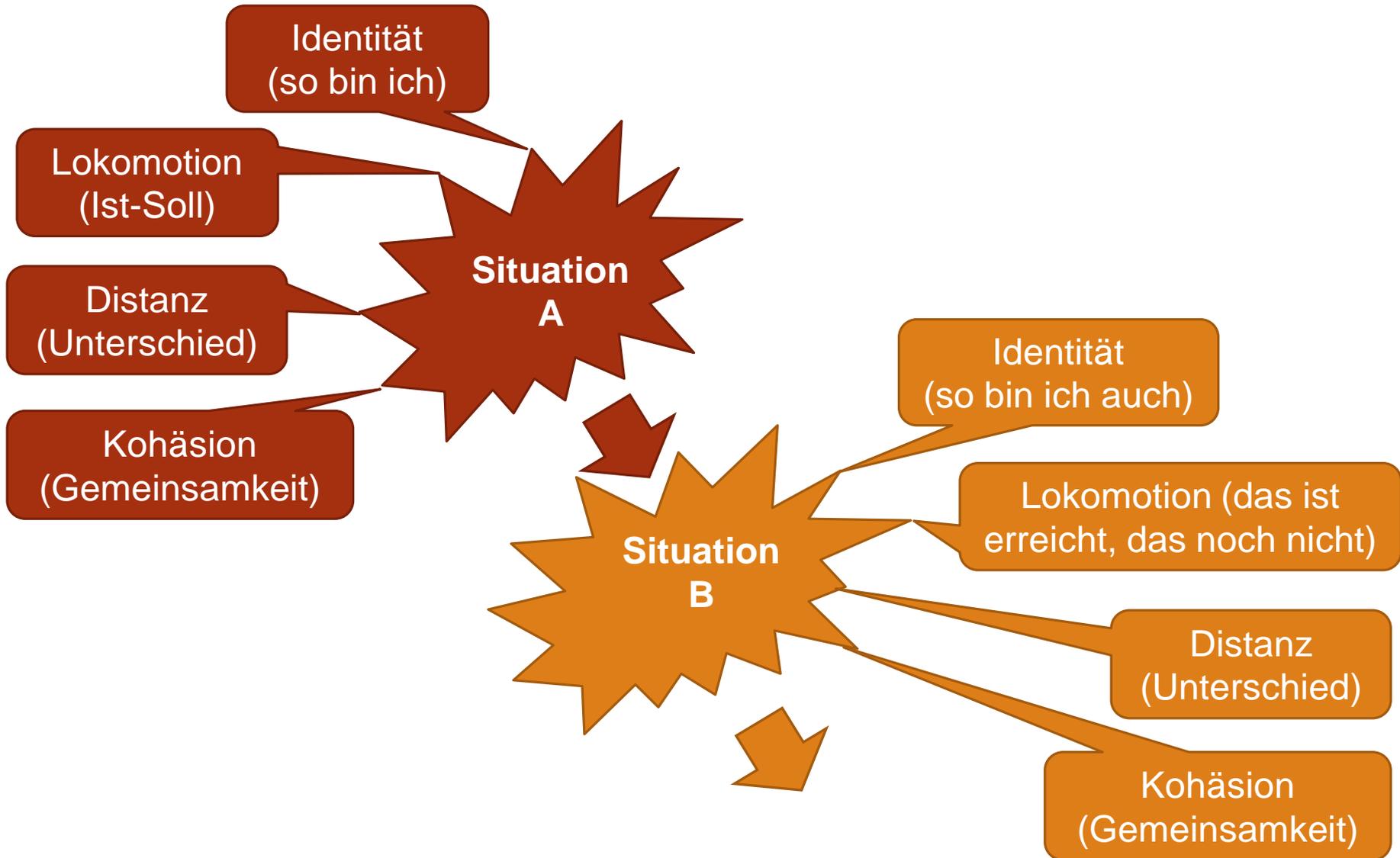
Kohäsion oder das WIR in der TZI, die emotionale Wert-Übereinstimmung und der Zusammenhalt in der Gruppe

**2. *Unterschiede:***

Identität und Differenz oder das ICH in der TZI, die Wertschätzung und Beachtung der ganzen Person (Wer bist du?) der spezifischen Sicht-Weise und Meinung (Wie denkst und fühlst du?) jedes Individuums

**3. *Ausgangs-Punkt-, Ziel-, Weg- und Kontext-Bestimmung:***

Lokomotion oder das ES und der GLOBE in der TZI, die gemeinsame Festlegung der Aufgabe und der Qualitäts-Kriterien für Prozesse und Ergebnisse unter Beachtung der Rahmen-Bedingungen



Das Team bestimmt den **Ausgangspunkt** seiner Arbeit (lokus), beschreibt in einer **Ist-Analyse** die gegenwärtige Wirklichkeit und erarbeitet sich unter Beachtung und Präzisierung verbindlicher Qualitäts-Vorgaben und der gemeinsamen Visionen eine **Bewegungs-Richtung** (motio), eine Ziel-Vereinbarung oder einen **Soll-Zustand**.

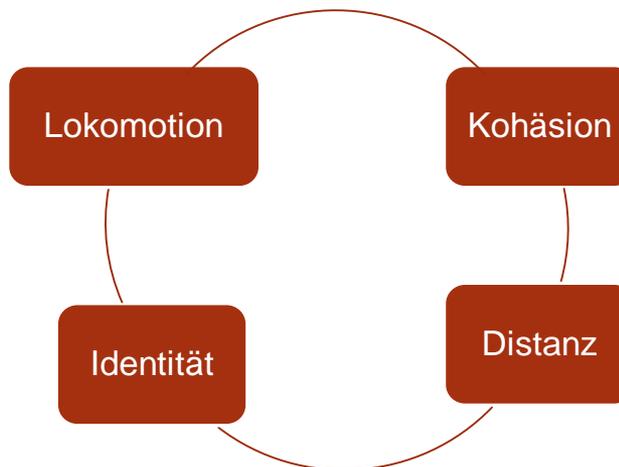
Die Team-Mitglieder legen Themen, Ziele (Es-Aspekt der TZI) und Projekte fest, die gemeinsam bearbeitet werden sollen, sowie Formen und Zeit, in der Aufgaben zu bearbeiten sind. Alle Teammitglieder achten darauf, dass sich Ziel und Weg, Zweck und Mittel entsprechen, damit der gemeinsame Arbeits- und Lern-Prozess stimmig verlaufen kann.

Eine befriedigende vorläufige Antwort jedes und jeder einzelnen auf die Frage: „**Wer bin ich für mich und für euch?**“ ist eine notwendige Voraussetzung dafür, dass aus einer Ansammlung von Menschen ein Team wird. Wenn irgendetwas in der Kooperation schief läuft, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit versäumt worden, Identitäts-Bildung und Kontakt im Team zu fördern. Im TZI-Dreieck von Ich-Wir-Es blieb demnach der Ich-Aspekt unbalanciert.

Bevor die einzelnen sich auf das Risiko des Gruppen-Prozesses einlassen, müssen sie auf ihrem Stuhl abgesichert sein:

„*Ich* möchte als der oder die wahrgenommen werden!

*Ich* habe mich dargestellt und du hast, ihr habt mich wahrgenommen.“



Kohäsion wächst, wenn alle Team-Mitglieder die Verantwortung dafür tragen, dass die **verborgenen (impliziten) Wert- und Qualitäts-Entscheidungen zunehmend bewusster (explizit)**, diese im Hinblick auf ihren Nutzen und ihre Bedeutung für den Team-Arbeits-Prozess besprochen und den situativen, persönlichen und institutionellen Erfordernissen flexibel angepasst werden.

Kohäsion zusammen mit dem vierten Qualitäts-Aspekt Distanz kennzeichnet die vorläufige Beziehungs-Struktur der Gruppe, unter anderem aufzuhellen durch soziometrische Moment-Aufnahmen als Soziogramme oder Skulpturen: „Wer steht wem wie nah und wie fern?“ „Wer kann gegenwärtig mit wem wozu wie gut zusammenarbeiten?“

Die Qualität des gruppenspezifischen Prozesses lässt sich auch daran ablesen, wie viel Individualität sich die einzelnen erlauben und zugestanden bekommen: Wie viel **Distanz, wie viel Raum, wieviel Unterschiedlichkeit** wird den einzelnen (den Ichs im Wir) ermöglicht? Wie flexibel sind die Gruppen-Normen? Wie deutlich wird die Wirklichkeit innerhalb und außerhalb des Teams wahrgenommen? Nur wo Wahrnehmungs- und Meinungs-Unterschiede aktiv und kreativ einbezogen werden, kann sich ein tiefgehender und tragfähiger Konsens entwickeln.



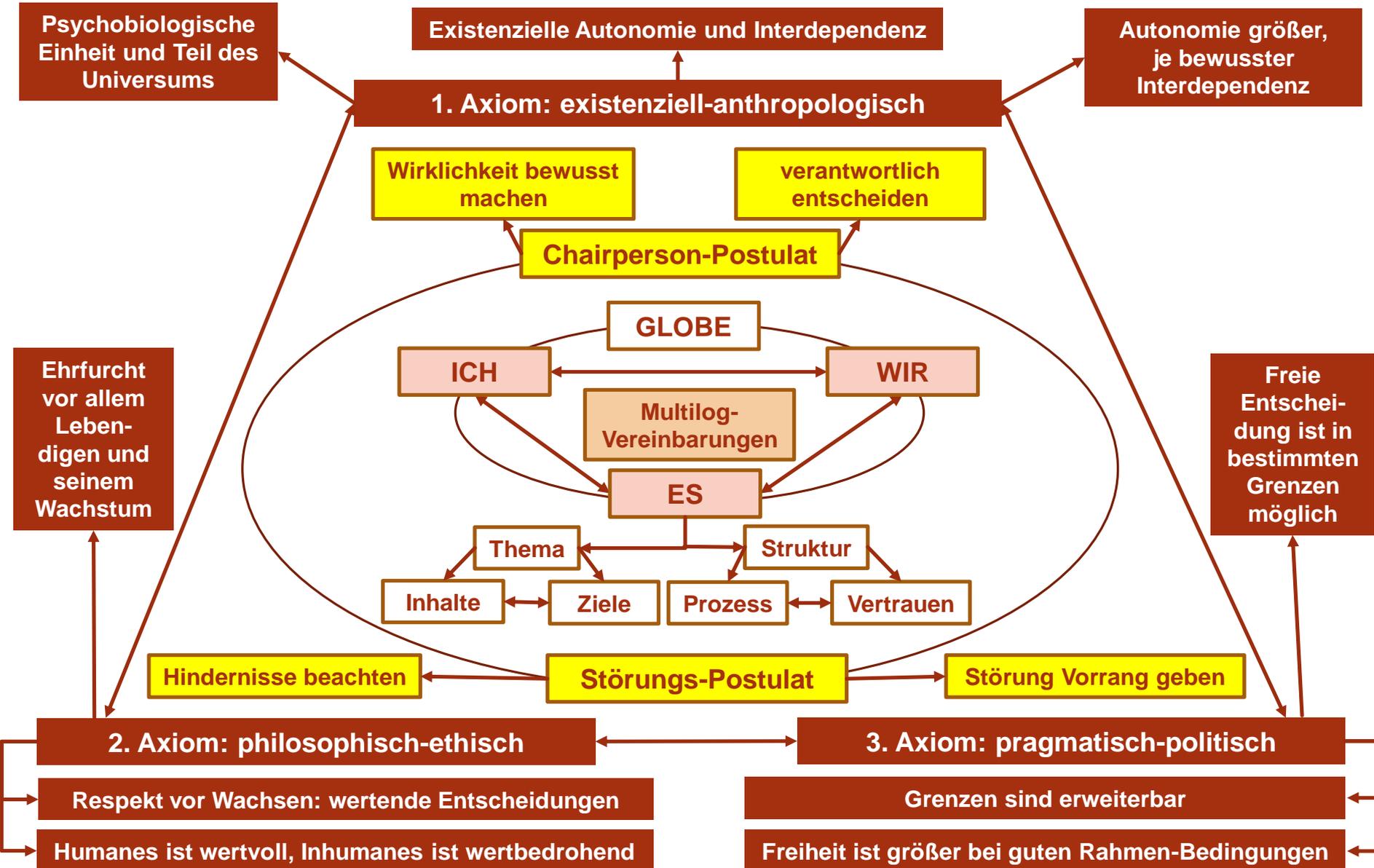
# Themenzentrierte Interaktion (TZI)



- Das System TZI (Übersichts-Grafik)
- Axiome
- Postulate
- Ich, Wir, Es und Globe
- Nützliche Multilog-Vereinbarungen
- 10 Achtsamkeits-Bereiche bei Kooperation

# Das System TZI (Übersichts-Grafik)

TZI



# Axiome (A)

- 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 1
- 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 2
- 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 3
- 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 4
- 2. Axiom: philosophisch-ethisch 1
- 2. Axiom: philosophisch-ethisch 2
- 2. Axiom: philosophisch-ethisch 3
- 3. Axiom: pragmatisch-politisch 1
- 3. Axiom: pragmatisch-politisch 2
- 3. Axiom: pragmatisch-politisch 3

# 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 1

## **Satz 1: Der Mensch ist eine psychobiologische Einheit und ein Teil des Universums.**

- ▶ Jeder Mensch ist eine Ganzheit, ein eigenständiges Wesen, bildet eine Einheit für sich.
  - ▶ Diese Einheit ist zum einen körperlicher Natur: Der Mensch besteht aus um die 20 Billionen (20 000 000 000 000) Zellen, gehört zur Gattung der Säugetiere, durchläuft im Mutter-Leib die Entwicklungs-Geschichte der Arten (die Ontogenese ist eine kurze Wiederholung der Phylogenese) usw.
  - ▶ Diese Einheit ist zum anderen seelisch-geistiger Natur: Der Mensch verfügt über vielfältige Möglichkeiten einer hoch entwickelten Sprache über Wort und Schrift, er kann Wissen und Können mit Hilfe von Aufzeichnungen an seine Nachwelt überliefern, er ist in der Lage, vernünftige Entscheidungen zu treffen und unvernünftige wieder zurück zu nehmen usw.
- ▶ Jeder Mensch ist zugleich ein Teil, ein Baustein einer Gesamtordnung, die vom kleinsten subatomaren Teilchen bis hin zum sich ausdehnenden Gesamtuniversum reicht.
  - ▶ Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht: Wir sind als Menschen eingeflochten in ein Netzwerk unserer Mitwelt, sind beispielsweise durch die weit fortgeschrittene Arbeits-Teilung nur in großen Zusammenschlüssen – Gemeinschaften bis Gesellschaften – überlebensfähig.
  - ▶ Entscheidungen, die wir hier und heute treffen, können die Menschen auf der ganzen Erde und bis in Millionen von Jahren beeinflussen, z. B. die Entscheidung über die Nutzung der Kernspaltungs-Energie zur Strom-Erzeugung.

# 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 2

## **Satz 2: Der Mensch ist darum (als Teilganzes) autonom und interdependent.**

- Es gehört zu den Zügen menschlichen Wesens, dass jeder Mensch - ob er will oder nicht, ob er es wahrhaben will oder nicht – zugleich allein, einmalig, einsam und eigenständig (autonom) als auch als gesellschaftliches Wesen eingebunden, angewiesen und abhängig (interdependent) ist. Autonomie und Interdependenz sind zwei Gegensätzlichkeiten menschlicher Existenz, die zugleich zusammengehören.
- Unter dem Blickwinkel der psycho-biologischen Einheit betrachtet, erscheint jeder Mensch als abgenabelt, selbstständig, unabhängig, entscheidungsfrei und selbstverantwortlich, was sich zum Beispiel in seiner Möglichkeit ausdrückt, seinem Leben selbst ein Ende bereiten zu können.
- Unter dem Blickwinkel, dass der Mensch ein soziales Wesen, ein integraler Bestandteil des Universums, der Evolution, der Schöpfungs-Ordnung ist, erscheint er als eingebunden, abhängig und damit auch mitverantwortlich für alle und alles als eine Spiel-Art der Selbst-Verantwortung.
- Beide Blick-Winkel gehören zusammen. Selbstständigkeit und Verwobenheit sind die zwei Seiten einer Medaille, die Mensch-Sein heißt.

# 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 3

**Satz 3: Die Autonomie des einzelnen ist umso größer, je mehr er sich seiner Interdependenz mit allen und allem bewusst wird.**

- ▶ Wirkliche Freiheit schließt die Einsicht in die wechselseitigen Verbundenheiten mit ein, basiert auf dieser Einsicht.  
Frei sein bedeutet: Unter bewusster Einbeziehung der realen Komplexität gegenwärtigen Seins wahlfrei entscheiden und handeln.
- ▶ Wahrhaft freie Menschen beziehen bei Entscheidungen Auswirkungen ihrer Handlungen auf die Mitmenschen (auf alle) und auf die Natur (auf alles) mit ein.  
Sie wissen und fühlen, dass sie als Teil der Gemeinschaft, der Gesellschaft, der Menschheit und als Teil der Natur nur im Einklang mit allen und allem sich als Gattungs-Wesen weiterentwickeln, sich vervollkommen können.

# 1. Axiom: existenziell-anthropologisch 4

- ▶ Jeder Mensch versucht, in seinem Leben sowohl seine Autonomie – dies drückt sich aus im Streben, in der Sehnsucht nach Freiheit – als auch seine Interdependenz – dies drückt sich aus im Streben, in der Sehnsucht nach Geborgenheit – zu verwirklichen.
- ▶ Nun erfordert dies einen permanenten, also dynamischen Balance-Prozess, da jedes Verharren, jedes Erstarren auf einem Pol über kurz oder lang zu Gefühlen der Unzufriedenheit führt.
  - ▶ So führt ein freiheitliches Leben ohne echte und tiefe Bindungen sehr bald zu Gefühlen von Nutzlosigkeit und Einsamkeit. Dabei werden sich die Betroffenen dieser Gefühle nicht unbedingt bewusst, sondern möglicherweise reagiert stattdessen der Körper (die Leib-Seele) auf diese unbalancierte Situation mit Krankheit.
  - ▶ Andererseits führt ein Leben, eingebunden in eine starre Gemeinschaft ohne ausreichende Möglichkeiten für eigenständiges Denken, Experimentieren und Gestalten zur Verwirklichung ihrer und seiner selbst, sehr bald zu Gefühlen von Sinnlosigkeit und Ausgeliefertsein. Auch diese Gefühls-Lagen brauchen den Betroffenen nicht unbedingt bewusst zu werden, sondern können sich ebenfalls in körperlichen Symptom-Bildungen, also in psychosomatischen Krankheiten, ausdrücken.

## 2. Axiom: philosophisch-ethisch 1

### **Satz 1: Ehrfurcht gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum.**

- Als Menschen sind wir ein Teil der Natur, sind wir biologische Wesen, die über die Notwendigkeiten des Atmens, des Trinkens und Essens direkt mit der uns umgebenden biologischen (Nahrung) und chemischen (Atemluft) Natur verbunden sind.
- Leben heißt, sich zu verändern, sich zu entwickeln und zu wachsen oder zu zerfallen – körperlich und psycho-sozial über eine Fülle von Lern-Prozessen – von der Geburt bis zum Tod.
- Die Natur war vor den Menschen da. Ihre Evolution – ihre Differenzierung und Integration – hat die Menschheit erst ermöglicht und die Natur wird auch nach den Menschen – in welcher Form auch immer – weiterbestehen. Der Natur, die unsere Existenz als Mensch erst ermöglicht, und dem Wachstum, das unsere Existenz als Individuum ausmacht, gebührt Respekt, unabhängig davon, ob wir ein göttliches Schöpfungs-Prinzip hinter den Erscheinungen der Natur und des Kosmos vermuten oder nicht.

## 2. Axiom: philosophisch-ethisch 2

### **Satz 2: Respekt vor dem Wachstum bedingt bewertende Entscheidungen.**

- Respektvoll gegenüber der Natur, ihrem Wachstum und damit auch gegenüber dem menschlichen Leben zu sein, beinhaltet den Entschluss, sich all denen wehrhaft – aber gewaltfrei – entgegenzustellen, die unsere Lebens-Grundlagen und unsere Entfaltung einschränken und zerstören wollen.
- Es beinhaltet auch die Verantwortung eines jeden für die Erhaltung der Natur, die Förderung seiner eigenen Entwicklung und der Entfaltung aller anderen Menschen in seiner Mitwelt.
- Ehrfurcht – ein durchaus problematisches Wort (Ehre und Furcht) – ist also keine starre Pose, kein leeres Wort-Geklingel von Sonntags-Rednern, sondern fordert von uns konsequentes, konkretes, alltägliches Handeln als Tun des Nützlichen oder als Unterlassen des Schädlichen.

## 2. Axiom: philosophisch-ethisch 3

### **Satz 3: Das Humane ist wertvoll, Inhumanes wertbedrohend.**

- Menschlich, human, ist alles, was dem menschlichen Wesen als auf Entfaltung, Entwicklung und Wachstum drängenden Individuum – als Teil der Gemeinschaft, der Gesellschaft, der Menschheit, der Natur und schließlich der kosmischen Ordnung, möglicherweise sogar als Teil der göttlichen Ordnung – entspricht.
- Menschlich zu handeln, beinhaltet, jederzeit Verantwortung für sein Tun und Unterlassen in Anbetracht seiner Freiheit (Autonomie) und seiner gleichzeitigen Eingebundenheit (Interdependenz) zu übernehmen.
  - Wer im Sinne dieser Verantwortung handelt, handelt wertvoll – wertschaffend und werterhaltend.
  - Wer sich dieser Verantwortung entledigt, bedroht das Wert- und damit das Existenz-Gefüge der Menschheit.

# 3. Axiom: pragmatisch-politisch 1

## **Satz 1: Freie Entscheidung geschieht innerhalb bedingter innerer und äußerer Grenzen.**

- Jeder Mensch hat erst einmal nahezu unzählige Möglichkeiten der Entscheidung. Die Gedanken der Menschen sind prinzipiell frei.
- Zu den inneren Grenzen: Diese Entscheidungs-Freiheit kann eingeschränkt sein durch innere seelische Zwänge (z. B. als Vermeidungs-Strategien und Abwehr-Mechanismen), die sich infolge unverarbeiteter Verletzungen und ungelöster Verstrickungen – meist aus der Kindheit einschließlich der vorgeburtlichen Erfahrungen – entwickelten. Die Entscheidungs-Freiheit kann auch durch geistige und körperliche Einschränkungen begrenzt sein.
- Zu den äußeren Grenzen: Die Umsetzung von Entscheidungen in Handlungen wird jedoch begrenzt durch das augenblicklich Machbare, unter anderem durch
  - die Bereitschaft, Fähigkeit und Erlaubnis anderer Menschen an den Handlungen teilzunehmen (Mitwirkung),
  - die Möglichkeit, materielle oder finanzielle Hilfen zur Verfügung zu stellen (Ökonomie),
  - die Begrenzung der Ressourcen und Belastungen der natürlichen Umwelt (Ökologie) und
  - den Stellenwert, dem diese Handlungen in der Gesellschaft gegeben werden (Politik).

### 3. Axiom: pragmatisch-politisch 2

#### **Satz 2: Erweiterung dieser Grenzen ist möglich.**

- Es ist tröstlich und zugleich ein Erfahrungs-Wert, dass innere Grenzen erweitert werden können.  
Beispielsweise können durch angemessene Beratung, durch Coaching und Psychotherapie, aber auch durch tiefergehende Gespräche im Freundes-Kreis, durch Liebe, Vertrauen und Glauben die Ketten der inneren Abwehr, der Vermeidung und der Widerstände gegen notwendige oder wünschenswerte Neuorientierungen gesprengt werden.
- Die Erfahrungen aus der Geschichte zeigen, dass durch gesellschaftliches Engagement die Fesseln überholter Macht- und Ordnungs-Strukturen gesprengt werden können (Freiheits-Bewegungen, Arbeiter-Bewegung, Friedens-Bewegung, Ökologie-Bewegung, Frauen-Bewegung etc.).

### 3. Axiom: pragmatisch-politisch 3

**Satz 3: Die Freiheit im Entscheiden ist größer,**

**wenn wir  
gesund,  
intelligent,  
materiell gesichert und  
geistig gereift  
sind**

**als wenn wir  
krank,  
beschränkt oder  
arm sind und  
unter Gewalt oder  
mangelnder Reife leiden.**

# Postulate (P)

- Chairperson-Postulat 1
- Chairperson-Postulat 2
- Störungs-Postulat 1a
- Störungs-Postulat 1b
- Störungs-Postulat 1c
- Störungs-Postulat 2a
- Störungs-Postulat 2b
- Störungs-Postulat 2c

# Chairperson-Postulat 1

## **Satz 1: Mache dir deine innere und äußere Wirklichkeit bewusst.**

- Die innere Wirklichkeit von Menschen drückt sich in Gedanken, Bedürfnissen, Körper- und Sinnes-Empfindungen, Gefühlen und Handlungs-Impulsen aus.  
Zur inneren Wirklichkeit zählen jedoch auch die noch nicht oder nicht mehr ins Wach-Bewusstsein vorgedrungenen Aspekte des individuellen wie kollektiven Unbewussten.  
Die innere Wirklichkeit wird geprägt durch den Kontext von Milieu und Herkunft, einschließlich des geschichtlich gewachsenen soziokulturellen Hintergrundes.
- Die äußere Wirklichkeit besteht aus Menschen, aus deren geäußerten Gedanken, Bedürfnissen, Körper- und Sinnesempfindungen, Gefühlen, Handlungs-Impulsen, aus deren Verhaltens-Weisen und Handlungen, aus Institutionen und Informationen sowie aus belebter und unbelebter Natur.
- Innere und äußere Wirklichkeiten durchdringen, beeinflussen, ergänzen sich wechselseitig in vielfältiger Weise.  
Im Sinne der Selbst- und Mitverantwortung sollten wir uns all dies immer klarer machen, ins Bewusstsein heben.

# Chairperson-Postulat 2

**Satz 2: Benutze deine Sinne, deine Gefühle, deine gedanklichen Fähigkeiten und entscheide dich verantwortlich von deiner eigenen Perspektive her.**

- ▶ Ich entscheide mich verantwortlich.  
Ich entscheide mich auf Grundlage dessen, wie sich die Geschehnisse für mich verhalten, aus meiner Sicht-Weise aussehen.  
Sich verantwortlich entscheiden beinhaltet also, dass ich erst einmal selbstverantwortlich entscheide, mich also in die Entscheidung aktiv und zu meinem Nutzen einbeziehe, dass ich mich mag und für mich Sorge.
- ▶ Das bedeutet jedoch nicht, dass ich bei der Sorge um mich stehen bleibe.  
Gerade mein Bewusstsein von der umfassenden Abhängigkeit meines Lebens von der mich umgebenden Gesellschaft und Natur lässt mich zugleich gesamtverantwortlich entscheiden und handeln.
- ▶ Ich frage mich also immer wieder:
  - ▶ Entscheide ich mich und handle ich entsprechend, indem ich berücksichtige, was ich will, wie es anderen damit geht und was mir notwendig erscheint?
  - ▶ Unterstütze ich andere darin, bei ihren Entscheidungen und Handlungen erst einmal zu beachten, was ihnen gut tut und sie wirklich wollen?
  - ▶ Unterstütze ich andere darin, zu berücksichtigen, wie es anderen mit ihren Äußerungen und Handlungen gehen könnte und was von der Gesamtsituation (Menschheit und Mitwelt) her notwendig sein könnte?

# Störungs-Postulat 1a

**zu Satz 1: Beachte Hindernisse auf deinem Weg, deine eigenen und die von anderen.**

- Hindernissen, Schwierigkeiten, Problemen und Konflikten begegnen wir überall.
- Manchmal erscheint es angebrachter, sinnvoller, angenehmer, angesichts eigener wie fremder Lern- und Lebens-Probleme einfach die Augen zu verschließen, um sich vor scheinbarer Überforderung zu schützen.  
Dies gilt vor allem für abhängige Personen, insbesondere für Kinder.
- Aber meist nützt diese Vogel-Strauß-Haltung nur recht kurzzeitig. Denn die Vermeidung sach- und beziehungs-immanenter Frustrationen führt über kurz oder lang zu viel größeren Frustrationen: Man lernt nicht, mit der Sache, mit den beteiligten Menschen noch mit den Frustrationen klarzukommen.
- Da ist es doch besser, wach und aufmerksam zu bleiben, um anrührende, aufwühlende und lähmende Situationen in der Gruppe rechtzeitig ansprechen und gegebenenfalls konstruktiv bearbeiten zu können.

# Störungs-Postulat 1b

**zu Satz 1: Beachte Hindernisse auf deinem Weg, deine eigenen und die von anderen.**

Es können vier sich wechselseitig verstärkende Problem-Bereiche ausgemacht werden, in denen verhindert oder begünstigt werden kann, dass individuelle und sozial-kommunikative Störungen entstehen, fortgeschrieben oder verstärkt werden.

Problem-Bereiche in Frage-Form:

1. Wie geht jede Person mit sich um, wenn sie mit den Anforderungen einer Gruppen-Situation nicht zurechtkommt?
2. Wie geht die Gruppe – Teilnehmer/-innen wie Leitende – allgemein mit Störungen und speziell mit den Schwierigkeiten einzelner um?
3. Wie störend wirken sich die allgemeinen Lebens-Umstände (Rahmen-Bedingungen), die die Gruppen-Situation begleiten oder ihr vorausgingen, auf die Entstehung und den Umgang mit Störungen aus?
4. Wie sehen Beratungs-Angebote zu den Störungen aus?  
Wie nutzen diejenigen, die in Schwierigkeiten stecken, diese Angebote?

# Störungs-Postulat 1c

## Beantworte zum Umgang mit Störungen häufiger folgende Fragen:

1. Verzichte ich darauf, mich herabzusetzen oder sogar zu bestrafen und zu verachten, wenn ich nicht das in der Gruppe bringe, was ich eigentlich bringen müsste, was ich von mir oder andere von mir erwarten?
2. Schaue ich mir freundlich, achtsam und konkret an, was ich noch nicht hinreichend kann, um darauf aufbauend zu lernen?
3. Gehe ich mit meinen Fehlern, Mängeln, Irritationen, Gefühls-Wallungen, Ängsten, Sorgen und anderen Störungen im Gruppen- und Lern-Prozess liebevoll und wohlwollend um, um daraus leicht und gut lernen zu können?
4. Versuche ich, meine Störungen in mir und mit anderen erst einmal mit meinen eigenen Mitteln zu klären und zu lösen?
5. Bin ich bereit, mir rechtzeitig und umfassend fachkundigen Rat zur Bearbeitung der Problem-Hintergründe meiner Störungen in der Gruppe zu holen?
6. Werden Störungen in der Gruppe nicht als lästig und unangenehm beiseite geschoben und werden Personen mit Störungen nicht lächerlich gemacht, sondern rechtzeitig soweit besprochen und bearbeitet, wie es für den gemeinsamen Prozess in der Gruppe erforderlich ist?
7. Habe ich ausreichend Gelegenheit, über mich, mein besonderes Erleben und meine Lebens-Umstände während der Gruppen-Zusammenkünfte mit anderen zu reden, so dass wir uns alle auch privat kennenlernen können?
8. Bekomme ich rechtzeitig Unterstützung, um mit von mir mitgeteilten schwierigen Situationen meines Alltags-Lebens besser umgehen zu können, so dass ich in der Gruppe voll mitdenken und mitarbeiten kann?

# Störungs-Postulat 2a

**zu Satz 2: Störungen und Betroffenheiten haben Vorrang:  
Ohne ihre Lösung wird Wachstum (Lernen) verhindert oder erschwert.**

- Nicht nur Störungen, sondern auch sonstige die Lern-, Arbeits- und Kommunikations-Fähigkeit einschränkende Betroffenheiten sollen beachtet und gegebenenfalls – also wenn sie nicht selbst zu klären sind – angesprochen werden.
- Es muss im Lern- und Arbeits-Prozess der Gruppe ebenso Raum sein für Ängste, Spannungen, Ärger, Wut und Traurigkeit wie für freudige Erregungen, Vorfreude, überraschende Erkenntnisse (Aha-Erlebnisse), Erleichterung, Erfolgs-Erlebnisse und Heiterkeit.
- Werden diese Gefühle und Stimmungen nicht ausgedrückt, sondern unterdrückt, blockieren sie vom Untergrund her (Unbewusstes) den Entwicklungs-Prozess beim einzelnen und in der Gruppe, weil das Gruppen-Klima entemotionalisiert, versachlicht und damit entmenschlicht wird.
- Wenn sich jemand in die Gruppe nicht mehr einbringen kann mit seinen besonderen Vorstellungen, Ansichten, Meinungen, Wünschen, Sorgen, Bedenken und Zweifeln, wenn jemand nicht mehr genug vom Gruppen-Prozess und von den Inhalten mitbekommt und sich selbst nicht mehr weiterzuhelfen vermag, dann wird es Zeit, sich den Gruppen-Teilnehmer/-innen und den Leitenden anzuvertrauen.
- Der Gang der thematischen Diskussion, die normale anstehende Arbeit wird zurückgestellt, die Schwierigkeit des einzelnen wird in den Vordergrund gerückt.

# Störungs-Postulat 2b

**zu Satz 2: Störungen und Betroffenheiten haben Vorrang:  
Ohne ihre Lösung wird Wachstum (Lernen) verhindert oder erschwert.**

- Es wird gemeinsam nach Lösungen gesucht, die Störung durch Veränderung der Gruppen-Zusammenarbeit oder durch Veränderung von Denk- und Verhaltens-Mustern der „Gestörten“ aufzulösen.
- Voraussetzung für diese Öffnung der Gruppe zur vorrangigen Bearbeitung von Störungen ist
  - der Mut der einzelnen, sich mit ihren Verstärkungen und Schwächen zu zeigen, verbunden mit einem Vertrauensvorschuss an Teilnehmende und Leitende, dass sie so sorgsam, wie irgend möglich, mit der gestörten Person umgehen, und verbunden mit einem möglichst detaillierten Wissen um Art und Ursache der Störung sowie
  - ein konstruktives, offenes und nicht zusätzlich ängstigendes, Vertrauen förderndes Gruppen-Klima und eine Gruppen-Leitung, die die Verwirklichung des Grundsatzes, dass die Bearbeitung von Störungen Vorrang hat, ernst meint und in einem Vorhaben durch die Gruppe und die Rahmen-Bedingungen der Gruppen-Arbeit (Mitwelt) unterstützt wird.
- Günstig ist, wenn ich mich fortwährend frage:
  - Bin ich aktuell wach, aufmerksam, klar, zielbewusst, kreativ, umsichtig und offen im Gruppen-Prozess, oder blockiere, störe ich mich in irgendeiner Weise thematisch (Diesen Inhalt will ich nicht wissen.) oder sozial (mit der Person komme ich nicht klar.)?
  - Hilfe ich mir selbst, wo ich mir zu helfen weiß, und hole ich mir rechtzeitig Unterstützung, wenn ich in der Gruppe nicht klarkomme?
  - Unterstütze ich andere sowohl dabei, sich selbst zu helfen, als auch dabei, sich gegebenenfalls Hilfe zu holen?

# Störungs-Postulat 2c

Folgende Themen-Bereiche könnten zum besseren Umgang mit Störungen in Gruppen und Gemeinschaften bearbeitet werden:

Störungs-  
Entstehungs-  
Wissen

Störungs-  
Beschreibung-  
Fähigkeit

Wirkungs-  
Bewusstheit

Störungs-  
Wahrnehmung

Umgang mit  
Störungen

Störungs-  
Prävention

# Störungs-Entstehungs-Wissen

➤ **Bestandsaufnahme:**

Was weiß ich darüber, wie psycho-soziale, Lern- und Arbeits-, Kooperations- und Kommunikations-Störungen bei mir und auch bei anderen entstehen?

➤ **Zielsetzung:**

Was möchte ich noch über die Arten und Entstehung von Störungen, Blockaden, Vermeidungen, Abwehr und Widerstand wissen?

➤ **Weg:**

Was steht dazu gegenwärtig in meinem Interessen-Vordergrund?

➤ **Evaluation:**

Sind mir neue Zusammenhänge zwischen meiner Lebens-Führung und meinem Selbst-Umgang auf der einen Seite und meinen Störungen und Verstärkungen in der Gruppe deutlich geworden?

# Störungs-Beschreibungs-Fähigkeit

➤ **Bestandsaufnahme:**

Welche Möglichkeiten, Störungen und Probleme mir oder anderen zuzuordnen und zu beschreiben, stehen mir gegenwärtig zur Verfügung?

➤ **Zielsetzung:**

Welche weiteren Möglichkeiten zur Diagnose von Störungen und Problemen bei mir selbst, bei einzelnen anderen und in Gruppen wünsche ich kennenzulernen, um besser über meine und unsere Schwierigkeiten reden zu können?

➤ **Weg:**

Was davon möchte ich in der Gruppe, was davon möchte ich für mich durch Lektüre oder Einzel-Beratung erarbeiten?

➤ **Evaluation:**

Bekomme ich mehr von meinen Schwierigkeiten und den Schwierigkeiten in der Gruppe mit und kann ich sie anderen verständlicher (offener, klarer, ehrlicher, unumwundener, prägnanter, mit einfacheren Worten usw.) beschreiben, so dass früher und leichter gemeinsam geeignete Wege zur Abhilfe gefunden werden können?

# Wirkungs-Bewusstheit

- **Bestandsaufnahme:**  
Was weiß ich über die Wirkung meiner Worte und meines Verhaltens auf einzelne und auf die Gruppe?
- **Zielsetzung:**  
Ich möchte mir meiner Wirkung auf andere, auf einzelne wie auf eine Gruppe, klarer werden, insbesondere, inwiefern ich zur Entstehung oder zum Abbau von Störungen bei anderen beitrage.
- **Weg:**  
Ich hole mir hierzu gezielt Rückmeldung aus der Gruppe.
- **Evaluation:**  
Welche Veränderungen in der Rückmeldung anderer an mich sind mir wichtig?  
Was könnte ich dazu an meinem Ausdruck – meiner Performance – ändern?

# Störungs-Wahrnehmung

➤ **Bestandsaufnahme:**

Welche Störungen fallen mir inzwischen schon rechtzeitig oder zumindest wesentlich schneller als früher auf?

➤ **Zielsetzung:**

Auf welche Störungen möchte ich noch rechtzeitiger aufmerksam werden?

➤ **Weg:**

Haben die Ursachen der Störung möglicherweise auch irgendetwas Gutes für mich, einen Nutzen, einen sekundären Gewinn, von dem ich mich nicht trennen möchte?

➤ **Evaluation:**

Erkenne ich die die Störungen verursachenden inneren und äußeren Umstände überhaupt schon mal, immer häufiger, immer früher oder schon so rechtzeitig, bevor die Störung wirksam wird?

# Umgang mit Störungen

- ▶ **Bestandsaufnahme:**  
Was tue und was unterlasse ich gegenwärtig, wenn mir deutlich wird, dass ich im Gruppen-Prozess nicht mehr mitkomme, mich dicht mache oder abschalte?
- ▶ **Zielsetzung:**  
In welchen Situationen möchte ich mir selbst besser und schneller helfen oder mir Unterstützung holen können?
- ▶ **Weg:**  
Was brauche ich noch an Beratung, um mir besser helfen zu können?  
Was brauche ich an Übungs- und Probe-Handlungs-Situationen, um mich zu trauen, mit meinem Anliegen rechtzeitig in die Gruppe gehen zu können?
- ▶ **Evaluation:**  
Sind die Situationen seltener geworden, in denen ich abschalte und nichts dagegen tue?

# Störungs-Prävention

- **Bestandsaufnahme:**  
Was tue oder unterlasse ich derzeit schon im Gruppen-Prozess oder in der Vor- und Nachbereitung dazu, dass Störungen bei mir oder anderen gar nicht erst entstehen oder früh entdeckt und behoben werden?
- **Zielsetzung:**  
Was könnte ich zusätzlich noch alles tun?
- **Weg:**  
Welchen neuen kleinen Schritt in Richtung auf die Vorbeugung von Störungen – von Lern-, Arbeits-, Kommunikations- und Kooperations-Problemen – möchte ich diesmal angehen?
- **Evaluation:**  
Beachte ich diese neuen Verhaltens-Weisen mit freundlicher Achtsamkeit, also ohne Strenge und allzu große Anstrengung?

# Ich, Wir, Es und Globe (IWEG)

- Das TZI-Dreieck mit Kreis
- Das Es in der TZI
- Struktur-Prozess-Vertrauens-Dreieck
- Das Ich in der TZI 1
- Das Ich in der TZI 2
- Das Wir in der TZI 1
- Das Wir in der TZI 2
- Das Wir in der TZI 3

# Das TZI-Dreieck mit Kreis

Zentrale Handlungs-Anweisung ist die Annahme (Hypothese), dass Gruppen dann besonders produktiv und befriedigend lernen und arbeiten können, wenn von Leitenden und Teilnehmenden vier Faktoren, die einen Gruppen-Prozess wesentlich bestimmen, im Sinne einer dynamischen Balance gleichgewichtig beachtet werden (Gleichgewichts-Hypothese), nämlich

- das ICH (die einzelnen Personen und ihre Anliegen)
- das WIR (die Gruppe und ihre Interessen-Dynamik)
- das ES (das Thema oder die gemeinsame Aufgabe)
- der GLOBE (das Umfeld oder der Handlungs-Kontext oder die Rahmen-Bedingungen - sozial, institutionell, kulturell, politisch, ökonomisch und ökologisch usw.)

In einem Satz: Der Mensch ist in seiner Autonomie (ICH-Aspekt) ein dialogisches Gemeinschafts-Wesen (WIR-Aspekt), das sich in einem gemeinsamen Lern- und Arbeits-Prozess mit einem Ausschnitt seiner Mitwelt befasst (ES-Aspekt), in der er mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen vor dem Hintergrund des Öko-Systems der Erde lebt (GLOBE-Aspekt).

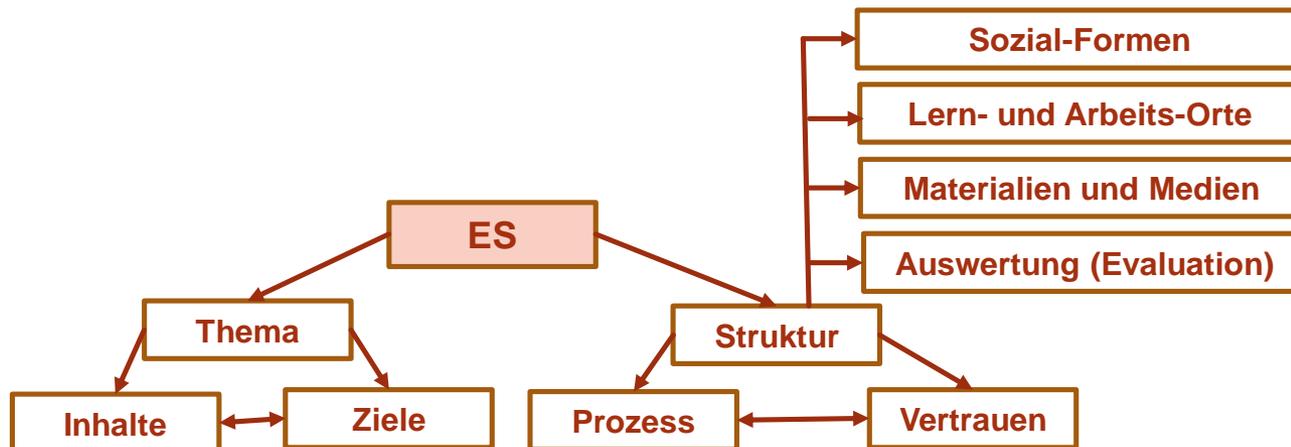
# Das ES in der TZI

Um vorweg ein Missverständnis auszuräumen: Mit ES ist nicht die Triebstruktur des Menschen gemeint, wie dies bei Sigmund Freud der Fall ist.

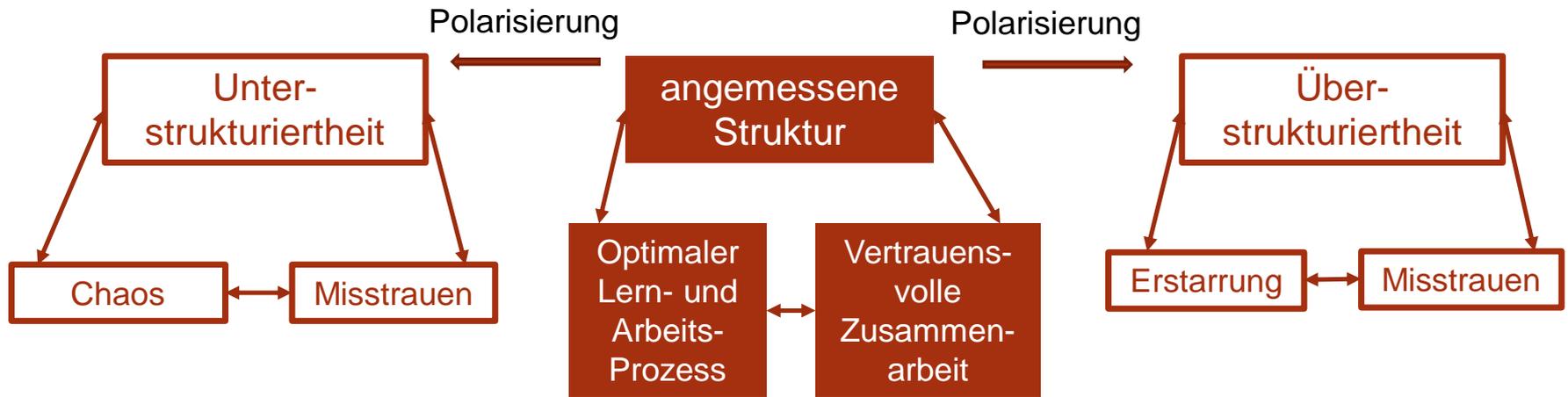
Das ES im Lehr-Lern-Planungs-Konzept der TZI meint

- den zu lernenden Sachverhalt, das zu klärende und lösende Problem, die gemeinsame Aufgabe, die **Ziele** und **Inhalte** (das **THEMA**) im Zusammenhang mit
- einer dem Thema, den einzelnen und der Gruppe entsprechenden Vorgehensweise zur Themenbearbeitung (der **STRUKTUR**).

Strukturen beschreiben die Art und Weise, wie und wo Menschen miteinander und mit den Lern- und Arbeits-Gegenständen, den Sach-Verhalten und Wissens-Gebieten in Beziehung treten – wie der **Prozess** gestaltet wird, dass **Vertrauen** wächst - und wie **Sozial-Formen**, **Lern- und Arbeits-Orte**, **Medien** und **Auswertungen** (Evaluationen) zueinander in Beziehung gesetzt werden.



# Struktur-Prozess-Vertrauens-Dreieck

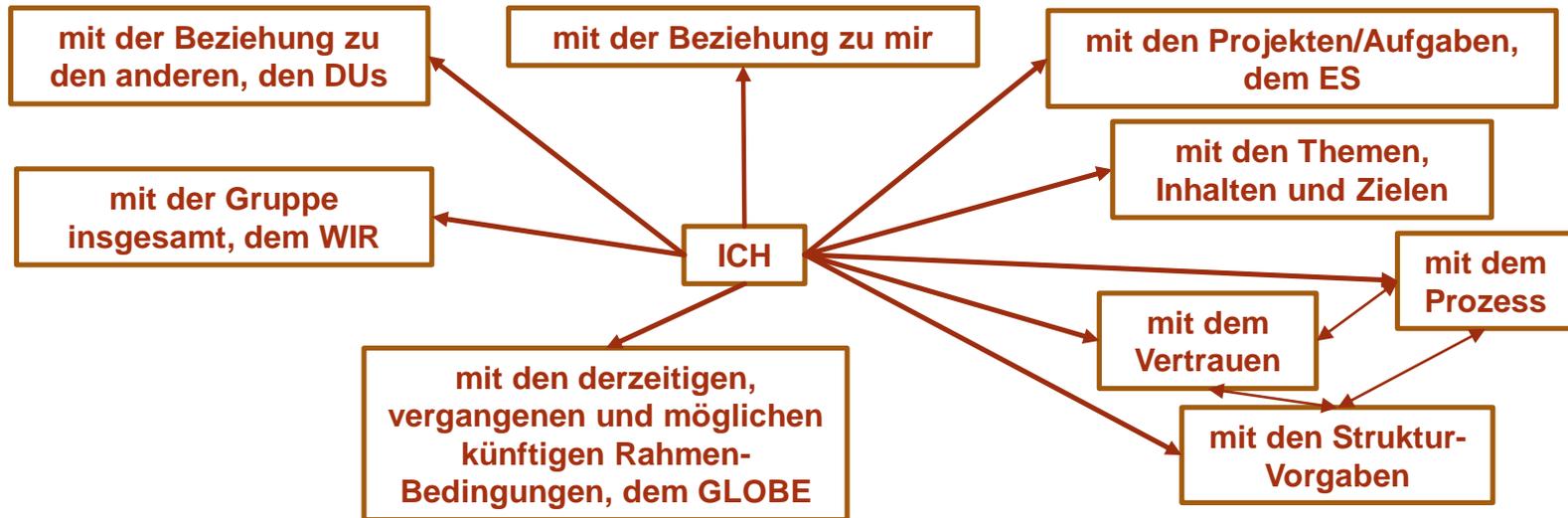


- Wird im Gruppen-Prozess zu wenig strukturiert, wird also nicht mehr auf die THEMEN und die zu ihnen, den einzelnen und der Gruppe passenden STRUKTUREN geachtet, ist keiner mehr verantwortlich für Vorplanung, Leitung, Auswertung und Dokumentation einer Gruppen-Sitzung, dann werden über kurz oder lang die Beziehungen der Gruppen-Mitglieder zueinander beliebig.
- Anstelle von Kooperation in der Gesamtgruppe treten Hierarchien und Macht-Kämpfe, opportunistische Cliquen-Wirtschaft, Vereinzelung und Auflösungs-Erscheinungen. Diejenigen, von denen man sich keinen direkten Vorteil verspricht, werden ausgegrenzt. Anstrengung, Pflicht einerseits und Nutznießerei, Lust andererseits werden zunehmend ungleicher verteilt. So schwindet nötiges Vertrauen.
- Wird im Gruppen-Prozess zu viel strukturiert, so dass die Einzelnen (die ICHs) keinen hinreichenden Entscheidungs- und Gestaltungsspiel-Raum haben, dann erstarrt der gemeinsame Lern-Prozess und es schwindet entwicklungsnotwendiges wechselseitiges Vertrauen.
- Anstelle einer persönlichen Öffnung, eines neufreudigen aufeinander zu Gehens treten Rückzug, Distanzierung und Misstrauen.

- Das ICH ist Ausdruck der Individualität, der Besonderheit jeder am Gruppenprozess beteiligten Person, der Leitenden wie der Teilnehmenden.
- Dieses Personen-ICH
  - lebt, handelt, denkt, empfindet und fühlt im Augenblick, im gegenwärtigen Prozess, im sogenannten Hier-und-Jetzt.
  - geht in die Gruppen-Erfahrungssituation hinein mit Erfahrungen aus der Vergangenheit, die für die eigene Entwicklung im Kontext der Gruppe förderlich oder hinderlich sind.
  - bringt seine Hoffnungen, Forderungen und Bedürfnisse, seine Befürchtungen, Abwehr und Widerstände im Hinblick auf die Zukunft ein.



# Das ICH in der TZI 2 (ICH2)



# ICH-ICH

- Das ICH steht in Beziehung zu sich selbst, es hat Selbst-Bewusstsein.
- Ich kann mich selbstreflexiv, selbstkritisch betrachten und dabei mein Selbst-Wert-Gefühl stärken oder schwächen.
- Ich kann Selbst-Verantwortung für mein Denken, Handeln, Fühlen und Wollen übernehmen oder auf andere abwälzen.

- Jede Person, die an einer Gruppe teilnimmt, steht in einer bestimmten Beziehung zu jedem anderem Gruppen-Mitglied, zum DU.
- Diese Beziehung kann
  - unterstützend (lebendig, interessiert, gleichberechtigt, neugierig, entwicklungsoffen, herzlich, vertrauensvoll etc.) oder
  - einschränkend (gestört, hierarchisch, verschlossen, starr, festgefahren, missachtend, misstrauisch etc.) sein.
- Was tue ich, was tust du dafür, dass unsere Beziehung unterstützend wird?

- Als Teilnehmende an einer Gruppe hat jede Person
  - eine bestimmte Stellung in der Gruppe
  - eine Einstellung zur Gruppe als Ganze und
  - ein bestimmbares Erleben von der Gruppen-Atmosphäre, vom Gruppen-Klima, von der Gruppen-Dynamik.
- Dieses Erleben kann tragend, warm, gewährend, stützend, produktiv, anregend, zuversichtlich, hoffnungsvoll und persönlich oder aber feindselig, furchtsam, zur Vereinzelung zwingend, kalt, übersachlich und einengend sein.

Jede Person erlebt ihr reales Eingebundensein in die Mitwelt, den GLOBE, in die vielfältigen wechselseitigen Abhängigkeiten, wirtschaftlich, ökologisch und sozial, in die wir alle verwoben sind, sehr unterschiedlich.

Was macht es mir aus, in einem Land zu leben, das eine Kriegs- und Vernichtungs-Vergangenheit hat wie Deutschland? Plagen mich noch Schul-Gefühle oder fühle ich mich frei?

Was habe ich mit dem Menschen zu tun, die im Mittelmeer ertrinken, weil sie in ihren afrikanischen Herkunfts-Ländern auch nicht überleben können?

Inwieweit betrifft mich der NSA-Daten-Spionage-Skandal in meiner Menschen-Würde?

- Das ES soll wie ein Jazz-Stück wirken.  
Die Themen- und Struktur-Abfolge bildet das Harmonie-Schema, innerhalb dessen jede einzelne Person mit ihrem Instrument oder ihrer Stimme Raum für Improvisation bekommt, wo Solo-Stimmen ebenso erwünscht sind wie gemeinsame Stimm-Führungen, wo auch gelegentliche Dissonanzen ihren besonderen Reiz haben und für produktive Spannungen sorgen, die jedoch am Ende des Stückes schrittweise aufgelöst werden sollten.
- Wenn Platz für Individualität und Vielfalt bei gleichzeitiger grundlegender Übereinstimmung ist, kommt eine produktive Harmonie als Grundlage für kooperative Kreativität zustande

- Je nach Lern- und Sozial-Typ brauchen die Teilnehmenden unterschiedliche thematische Impulse, unterschiedliche Hinführungen und Anregungen zum Thema.
- Die Teilnehmenden sind im Sinne der Selbst-Verantwortung gehalten, ihren Lern- und Sozial-Typ, ihre beste Art zu lernen und zu kooperieren zu erkunden.
- Die Leitenden sind aufgefordert, den Unterschieden entsprechende Angebote bereitzustellen sowie die Teilnehmenden bei der Suche nach produktiven und befriedigenden Lern- und Arbeits-Formen zu unterstützen.

# ICH-Thema

- Jede Person hat ihren besonderen Zugang zu den Inhalten und Ziel-Vorstellungen der Gruppe.  
Das kann von der bedingungslosen Bejahung über eine eingeschränkte Befürwortung oder Skepsis bis hin zur krassen Ablehnung von Teil- oder Gesamt-Zielen gehen.
- Jede Person bringt ihre aus Lebens-Erfahrungen und Wünschen erwachsenden Lebens-Themen mehr oder weniger bewusst und aktiv gestaltend zur Gruppe mit.
- Jede Person hat auch bestimmbare Themen mit jeder anderen Person („Was ich dir eigentlich längst schon mal sagen wollte, mich aber bisher nicht getraut habe.“).  
Im jeweiligen Thema der Sitzung muss jede Person sich und die anderen wiederfinden können.  
Eventuell muss das meist von den Leitenden vorgeschlagene Thema von den Teilnehmenden so lange verändert werden, bis sich alle darin zurechtfinden und wiederfinden können.
- Jede Person als ihre eigene Leiterin (Chairperson-Postulat) ist aufgefordert, ihren Zugang zum Thema zu suchen und sich, wenn dies nicht gelingt, zu Wort zu melden, um durch Unterstützung anderer ihren Zugang zu finden (Störungs-Postulat).

# Das WIR in der TZI 1

Das WIR ist ein Phänomen, das aus den Beziehungen der Beteiligten entsteht.

Beziehung schließt den Selbst-Bezug der einzelnen ICHs ein.

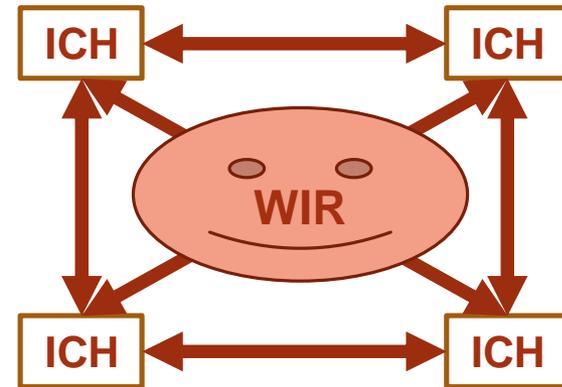


ICH

ICH

ICH

ICH



Je besser die Beziehungen der Gruppen-Mitglieder sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Einzelnen in ihrer Persönlichkeits-Entwicklung von der Teilnahme am Gruppen-Lern-Prozess profitieren.

# Das WIR in der TZI 2

- ▶ Für die Betrachtung des WIR, der funktionsfähigen Gesamtgruppe, gilt die Erkenntnis, dass unter bestimmten Bedingungen das Ganze mehr sein kann als die Summe seiner Teile.  
Aus einem additiven Zusammenschluss von Einzelpersonen kann ein übersummativer Gruppen-Organismus entstehen (Synergie).
- ▶ Unter anderen ungünstigen Bedingungen wird das WIR untersummativ.  
Dann ist eine Gruppe oft nur so stark wie das schwächste der Mitglieder.
- ▶ Das WIR besteht also sowohl aus einzelnen, unabhängigen Personen als auch aus deren Beziehungen zueinander.  
Durch dieses Beziehungs-Geflecht entsteht ein neuer Gesamt-Organismus, der in seinen besonderen Qualitäten erspürt werden kann.  
So wie man sich in einzelne Personen hineinversetzen kann (Empathie, Einfühlungs-Vermögen), kann man sich auch mit einiger Übung in den Gruppen-Organismus hineinversetzen, mit dem „Gruppen-Geist“ verbinden.

- ▶ Bei der Untersuchung der Qualität des WIR werden Verbindungen der Personen untereinander, die Beziehungs-Strukturen, wird das Gesamt-Gruppen-Klima in den Vordergrund gestellt.
- ▶ Dieser Perspektiv-Wechsel zum WIR hin eröffnet eine neue Sicht auf jeden einzelnen in der Gruppe einschließlich uns selbst als Teil des Gesamt-Organismus Gruppe.  
**Fragen dazu können lauten:** Was geschieht hier in der Gruppe, dass Personen sich gelangweilt fühlen, traurig sind, aggressiv sind, zu spät kommen, dauernd stören, zu viel reden, ohne unterbrochen zu werden, nicht zu Wort kommen, sich ein wenig außerhalb des Stuhl-Kreises setzen usw.?
- ▶ Was im WIR geschieht, ist wegen der Vielfalt der Beziehungen meist so komplex, dass es nicht rein gedanklich, also analytisch-rational mit unserem faktenreduzierten Wachbewusstsein erfasst werden kann. Es kann eher im Zusammenspiel von genauer Wahrnehmung bei mir und anderen, von Erspüren der Stimmungen und beteiligten Gefühle und von verstandesgeleiteten Untersuchungen intuitiv erahnt werden kann.
- ▶ Dieses intuitiv erfasste WIR wird in Beziehung gesetzt zu den einzelnen Gruppen-Mitgliedern (den ICHs), den Themen-Struktur-Abfolgen (dem ES) und den in die Situation hineinwirkenden Rahmen-Bedingungen (dem GLOBE).

# Nützliche Multilog-Vereinbarungen (MLV)

- allgemein vorweg
- allgemein mittendrin und hinterher
- Du und deine Äußerungen
- Du mit den Äußerungen der anderen
- Du als dich selbst leitende und mitleitende Person 1 bis 4
- Du als dich selbst leitende und mitleitende Person 5 bis 9

# allgemein vorweg

- 1. Sei pünktlich zu jeder Gesprächs-Runde.** Erlaube dir, wichtig für die Gruppe zu sein.  
Lass die anderen nicht auf dich warten.
- 2. Sage deinen Namen, bevor du sprichst, bis allen jeder Name bekannt ist.**
- 3. Versuche nicht zu heilen, zu belehren oder zu bekehren,** sondern leere dich von Erfahrungen und Erwartungen.
- 4. Entwickle ein echtes Interesse an den beteiligten Personen:**  
Wer bist du? Was willst du? Was brauchst du?
- 5. Respektiere die Unterschiedlichkeit und damit Einzigartigkeit der anderen.**  
Beziehe die Besonderheit der anderen kreativ und konstruktiv (Synergie fördernd) ein.
- 6. Schließe ein.** Vermeide, jemanden innerlich (durch Antipathie) und sozial (durch Isolation) auszuschließen.
- 7.** Achte mit darauf, dass gemeinsame Themen-Wünsche, anstehende Aufgaben, Wertvorstellungen, Ziele und Qualitäts-Ansprüche an Prozesse und Ergebnisse der Zusammenarbeit sorgsam geklärt werden.
- 8. Nur eine Person kann zurzeit sprechen.** Verständigung ist nötig, wenn zwei gleichzeitig sprechen wollen. Diese Verständigung sollte nach Möglichkeit zwischen diesen beiden erfolgen und nicht von Dritten übernommen werden.  
Rechtsanwaltschaft in Gesprächen ist zumeist bevormundend und verhindert Selbständigkeit.

1. **Sei verantwortlich** für das, was du als persönlichen Gewinn für dich aus der Gesprächs-Runde und Zusammenarbeit herausholst.
2. **Seiten- oder Parallelgespräche stören.** Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht in irgendeiner Weise - als Beitrag zur Sache oder als Ausdruck einer Störung im Gesprächsprozess - wichtig wären. Deshalb sind sie einzubeziehen.
3. **Lege Probleme und Konflikte mit heiterer Selbst-Verständlichkeit offen.** Kläre und löse sie mit den Beteiligten rechtzeitig (so früh wie möglich).
4. Wenn du etwas über das Verhalten, die Art und Weise eines Team-Mitgliedes, sagen willst, dann **halte dich mit Beurteilungen** - vor allem mit allen Formen verbaler und nonverbaler Abwertungen – **zurück.** Teile stattdessen mit, was dies Benehmen bei dir als Reaktion – Gedanken, Gefühle, Körper-Empfindungen, Beziehungs-Definition - hervorruft.
5. **Wahre nach außen Verschwiegenheit in persönlichen Dingen.** Respektiere absolute Vertraulichkeit.
6. **Stelle dich Klatsch, Tratsch, Intrigen und Mobbing aktiv entgegen.**
7. **Drücke dein Missfallen in der Gruppe aus, nicht außerhalb.**
8. **Steige nicht aus,** auch und gerade wenn du durch Phasen des Zweifelns, der Angst, der Wut, der Niedergeschlagenheit, der Enttäuschung und Verzweiflung gehst. Wenn du unzufrieden damit bist, wie die Dinge laufen – und du wirst unzufrieden sein - ist es deine Verantwortung zu sprechen und die Unzufriedenheit auszudrücken anstatt die Sachen zu packen und leise abzuhaufen.

# Du und deine Äußerungen

1. **Vertritt dich selbst.** Sprich nur für dich und von dir in Ich-Form. Sprich von dir und deiner momentanen Erfahrung. Erkunde dich, doch doziere nicht.
2. **Vermeide** - wenn irgend möglich – **Verallgemeinerungen** (immer, nie, man, alle, nur) und Allgemeinplätze. Durch diese Art der Äußerung begibst du dich auf eine andere Gesprächs-Ebene von der konkreten Situation weg und unterbrichst zumeist den Kontakt zu den besonderen Menschen und der einmaligen Situation und damit den Gruppen-Pprozess. Wo du dich selbst meinst, lasse Äußerungen von man (Selbst-Distanzierung) und wir (Reden für andere, Behaupten von – meist nicht erzielten – Konsens) weg.
3. Mache dir bewusst, was du im Hinblick auf die besprochene Sache oder im Hinblick auf die beteiligten Personen denkst und fühlst, und **wähle aus, was du und wie du es sagen willst** (Impuls- und Gefühls-Kontrolle). Was du ausgewählt hast, sage so echt und klar wie möglich. Höre dabei auf deine innere Stimme und sprich, wenn du wirklich dazu innerlich bewegt bist. Sprich nicht, wenn du nicht dazu bewegt bist.
4. **Sprich persönlich und gib dich verletzlich**, indem du unter anderem auf Geheimnisse verzichtest. Gehe dabei mit deiner Angst. Gehe ein Risiko ein.
5. **Sprich nur so lange, wie du dir der ungeteilten Aufmerksamkeit in der Gruppe für dich hinreichend sicher bist.**
6. **Erkenne den Wert von Schweigen und Stille** in der Gruppe/Gemeinschaft.
7. Wenn du Fragen an andere richtest, **nenne den Grund, den Anlass für deine Frage.** Besser ist, wenn du auf die Frage verzichtest und stattdessen unmittelbar von deinem Erleben berichtest. Eine Rückmeldung ist einer Frage vorzuziehen.

# Du mit den Äußerungen der anderen

1. Sei beteiligt mit Worten oder innerlich ohne. Sei emotional anwesend in der Gruppe. Übernimm Selbst-Verantwortung dafür, geistig und emotional in der Gruppe voll anwesend zu sein.  
Verpflichte dich, innerlich und in Bezug auf die Äußerungen der anderen bis zum Ende der jeweiligen Gesprächs-Runde am Ball zu bleiben.  
Teile rechtzeitig mit, wenn du emotional nicht mehr anwesend sein oder den Äußerungen anderer nicht mehr folgen kannst, eine Klärung oder eine Pause brauchst.
2. Höre aufmerksam und mit Respekt zu, wenn eine andere Person euch und damit auch dir etwas mitteilt. Höre anderen einführend (Gefühle und Bedürfnisse beachtend) und sinnverstehend (Werte und Wünsche beachtend) zu. Höre mit dem Herzen zu und heiße sowohl Schmerzliches als auch Angenehmes willkommen. Wenn jemand spricht, höre ganz zu. Formuliere nicht deine Antwort, während die andere Person noch spricht. Auf diese Weise würdet ihr notwendigerweise aneinander vorbeireden.
3. Suche hinter dem Gesagten das Gemeinte. Höre aktiv zu, gib also so lange Rückmeldung, bis dir und der sprechenden Person das Gemeinte klar geworden ist. Halte dich mit Deutungen des Gesagten und Gemeinten zurück. Sprich stattdessen über innere Reaktionen (Gedanken, Empfindungen und Gefühle), über Wirkungen in dir, die das Gesagte und Gemeinte auslöst.
4. Gib Rückmeldung. Teile mit, was du verstanden hast, und Frage nach, wenn du was nicht verstanden zu haben glaubst. Benutze Rückmeldung nicht zur Selbst-Darstellung. Hüte dich, Rückmeldung mit Kritik zu durchsetzen.

# Du als dich selbst leitende und als mitleitende Person 1 - 4

- 1. Sorge mit für Themen-Klärung vor Beginn des Gespräches**, z. B. wie die im Gesprächs-Thema verwendeten Begriffe verstanden werden (ggf. das Thema weiter konkretisieren) und ob alle in das Gespräch einsteigen, d.h. Zugang zum Thema finden können (Etwaige Störungen, die den Einstieg verhindern, sollten im Vorwege ausgeräumt werden.).
- 2. Sorge mit dafür, dass wichtige Prozesse und Ergebnisse des Gesprächs festgehalten werden**, z. B. „Wir sind ausgegangen von ..., kamen dann auf ..., weil ..., und klären im Moment die Frage ...“ oder „Augenblicklich behandeln wir den Punkt ..., ist das richtig? Wir hatten vor, ... zu klären. Es stellt sich mir die Frage, ob wir hieran weiterdiskutieren oder den Faden von vorhin, nämlich ... wieder aufgreifen wollen.“
- 3. Frage nach**, wenn dir unklar blieb, was dein(e) Vorredner(in) eigentlich sagen wollte („Hab` ich dich richtig verstanden, dass du ... meinst?“), wenn du selbst unsicher bist, ob du dich den anderen verständlich machen konntest („Habe ich mich verständlich ausgedrückt, oder soll ich einiges nochmal in anderen Worten formulieren?“) und wenn du dem Gesprächs-Verlauf nicht mehr folgen kannst („Wo sind wir jetzt? Kann jemand bitte die letzten Beiträge zusammenfassen?“).
- 4. Lass die anderen ausreden**. Fällt dir, wenn ein(e) andere(r) spricht, etwas Wichtiges ein, warte, bis du an der Reihe bist. Nur wenn du von den anderen übergangen wirst, unterbrich kurz und weise darauf hin, dass du anschließend zu Wort kommen möchtest. („Bitte nehmt mich mit auf die Rednerliste.“ oder „Ich möchte direkt etwas zu deinem Beitrag sagen. Ist es möglich, dass wir meinen Beitrag vorziehen?“)

# Du als dich selbst leitende und als mitleidende Person 5 - 9

- 5. Achte mit darauf, dass alle möglichst gleichermaßen zu Wort kommen.**  
Bevor du etwas sagst, vergewissere dich, ob nicht vor dir jemand an der Reihe war oder ob du nicht jemanden vorlassen kannst, dessen Beitrag direkter an den vorangehenden anzuknüpfen verspricht.
- 6. Ermuntere die wenig Redenden.**  
Locke diejenigen, die eher ruhig zuhören, durch direkte Ansprache eine Äußerung heraus. („Was meinst du zu dem Thema.“ oder „Du legst deine Stirn in Falten. Ich vermute, du bist anderer Meinung als ... „).
- 7. Bremse die viel Redenden aus:**  
„Ich möchte gern wissen, was die anderen, die sich noch nicht geäußert haben, davon halten“ oder schärfer: „Lass doch auch mal die anderen zu Wort kommen! Du hast doch schon eine ganze Menge dazu gesagt.“
- 8. Bleibe beim Thema, indem du es - auch innerlich - häufiger wiederholst.**  
Behalte das Gesprächs-Ziel im Auge, damit die Gruppe nicht an unwesentlichen Punkten hängenbleibt. Knüpfe an die jeweils vorhergehenden Beiträge an. Vermeide Wiederholungen und eine unnötige Verlängerung des Gespräches durch unproduktive Formalien, Provokationen, Selbstdarstellungen, Wortklingeleyen u. ä.
- 9. Bremse die Themen-Abweichenden aus.**  
Weise sie auf Abschweifungen direkt hin: „Ich sehe noch nicht, wie das zum Thema passen könnte. Das gehört hier eigentlich nicht her, denn es ging doch um ...“

# Zehn Achtsamkeits-Bereiche (10A) bei Kooperation

- Ich mit mir
- Du mit dir
- Ich mit dir zusammen
- Wir als Team miteinander
- Ich und wir
- Du und wir
- Es (die Aufgabe) und ich
- Es (die Aufgabe) und du
- Es (die Aufgabe) und wir
- Globe (institutioneller und sonstiger Rahmen)

# Ich mit mir

10A

<b>Fühlen</b>	<b>Denken</b>	<b>Leib</b>	<b>Liebe</b>	<b>Seele</b>
Welche Gefühle erlebe ich derzeit in diesem Team? Wie gehe ich hier mit meinen Gefühlen um? Welche erlaube, welche verbiete ich mir?	Welche Gedanken beschäftigen mich hier wie? Wie sehr beurteile und zensiere ich hier meine Ideen und Meinungen?	Wie und wo spüre ich heute meine Körper-Empfindungen? Wie sehr erlaube ich mir hier, loszulassen und wie sehr bin ich auf der Hut?	Wie sorgsam gehe ich mit mir um, wenn ich hier bin? Wie sehr achte ich darauf und erlaube es, mir und anderen hier im Team gut zu tun?	Achte ich hier auf Sinn und Erfüllung in meinem Tun oder habe ich eher resigniert, schotte mich ab, weil ich so etwas hier gar nicht erwarte?

# Du mit dir

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Wie magst es dir derzeit wohl hier in dem Team gehen? Was bewegt dich?	Welche Gedanken mögen dich wohl hier und heute beschäftigen?	Wie mag es dir wohl im Körper und mit deinen Bedürfnissen zumute sein?	Wie achtsam, zugewandt und feinfühlig gehst du wohl mit dir hier im Team um?	Achtest du auf Sinn und Erfüllung in deiner Arbeit hier im Team?

# Ich mit dir zusammen

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Wie fühle ich mich, wenn ich mit dir im Team zusammen bin? Wie fühlst du dich wohl, wenn du mit mir zusammen bist?	Was denke ich über dich und deine Beziehung zu mir hier im Team? Was denkst du entsprechend über mich?	Welche Körper-Empfindungen löst die Nähe zu dir bei mir aus? Wie reagierst du wohl körperlich auf mich?	Wie liebevoll beziehe ich dich ein? Wie liebevoll beziehst du mich wohl ein?	Wie unterstütze ich dich, hier Sinn und Erfüllung zu finden? Wie unterstützt du mich in meiner Sinnsuche?

# Wir als Team miteinander

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Welche Atmosphäre und Stimmung macht sich breit, wenn wir als Team zusammen sind?	Welche Gedanken und Denkweisen werden im Team gefördert, welche eher behindert?	Wie stabil oder zerbrechlich ist unser Team?	Wie liebevoll, herzlich und freundlich ist unser Umgangston und Verhalten?	Sind wir im Team bereit, gemeinsam nach Sinn und Erfüllung zu forschen?

<b>Fühlen</b>	<b>Denken</b>	<b>Leib</b>	<b>Liebe</b>	<b>Seele</b>
Wie fühle ich mich im Team? Welche Gefühle begleiten häufig meine Anwesenheit?	Sind meine Gedanken und Denk-Weisen hier eher konstruktiv oder destruktiv?	Fühle ich eher als Kopf, Herz, Hand oder Hintern des Teams?	Fühle ich mich in der Gruppe geborgen und gesehen? Trage ich zur liebevollen Atmosphäre bei?	Mag ich meine Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung in der Gruppe offenlegen? Erfahre ich Resonanz?

# Du und wir

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Wie fühlst du dich wohl in diesem Team – fremd oder zuhause? Was bemerke ich von deinen Gefühls-Äußerungen hier im Team?	Werden deine konstruktiven Gedanken hier wohl eher gebremst oder beflügelt? Wie erlebe ich deine Beiträge im Team?	Welche Funktion und Position nimmst du wohl nach deiner Einschätzung im Team ein? Wo sehe ich dich im Team?	Fühlst du dich wohl sicher und wohl im Team? Was erlebe ich von dir, was zum liebevollen Umgang im Team beiträgt?	Ist das Team für dich ein Ort, in dem du bereit bist, nach Sinn und Erfüllung zu suchen? Was erlebe ich dazu von dir?

# Es (die Aufgabe) und ich

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Kommen eher angenehme oder unangenehme Gefühle in mir auf, wenn ich an unseren Auftrag denke?	Denke ich gern und weiterführend über unseren Arbeits-Auftrag nach oder ist er mit eher lästig?	Erscheint mir die Arbeit an unserem Auftrag her als stressig oder wohltuend, als nahrhaft oder ätzend?	Fördert oder verhindert unsere Arbeit eher meine Bereitschaft, für liebevolles Miteinander zu sorgen?	Fördert die Arbeit am Auftrag eher meine Befriedigung und Sinn-Erfüllung oder behindert sie diese?

# Es (die Aufgabe) und du

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Welche Gefühle hast du wohl, wenn du an unsere Arbeit denkst?	Denkst du auch gern daran, wie du unsere Arbeit verbessern kannst oder eher nicht?	Erscheint dir die Arbeit an unserem Auftrag eher als schwer oder angenehm?	Unterstützt dich unsere inhaltliche Arbeit darin, mit dir und anderen liebevoll zu sein?	Erfährst du Befriedigung und Sinn-Erfüllung für dich in dieser Tätigkeit oder eher nicht?

# Es (die Aufgabe) und wir

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Gehen wir als Gruppe eher mit Freude oder mit Abscheu an die gemeinsame Arbeit?	Fließen unsere Gedanken frei, kreativ und produktiv, wenn wir zusammen sind?	Machen wir es uns miteinander leicht oder schwer, zusammen zu arbeiten?	Lässt uns die Arbeit an den Themen eher freundlich oder verdrießlich werden?	Erfahren wir als Gruppe so etwas wie die gemeinsame Arbeit an einer guten Sache?

# Globe (institutioneller und sonstiger Rahmen)

10A

Fühlen	Denken	Leib	Liebe	Seele
Freue ich mich eher über die Rahmen-Bedingungen, unter denen wir Arbeiten oder sind sie mir eher ein Ärgernis?	Sind die Konzepte, die unsere Arbeit einrahmen, eher förderlich oder hinderlich für die Entwicklung unserer Arbeit?	Engen uns die Lern- und Arbeits-Bedingungen außen ein oder schaffen sie uns Raum zur Entfaltung?	Werden wir liebevoll von außen mit unterstützt oder werden wir eher misstrauisch beäugt und allein gelassen?	Wird unsere Suche nach Sinn und Erfüllung eher angeregt oder in der Gesellschaft mit Kopf-Schütteln betrachtet?