

# 4.4: Erkundung von Beziehungs-Erfahrungen und Entwicklungs- Möglichkeiten

- Abenteuer Leben
- I: Beziehungs-Erfahrungen aus Herkunftsfamilien und -Kulturen
- II: Prä-, peri- und postnatale Beziehungs-Erfahrungen
- III: Beziehungs-, Autonomie- und Bindungs-Erfahrungen aus der Kindheit
- IV: Beziehungs-Erfahrungen aus Jugend und Adoleszenz
- V: Beziehungs-Erfahrungen und Beziehungs-Gestaltung als Erwachsene
- VI: Beziehungen zur Entwicklungs-Begleitung: Erfahrungen und Erwartungen

# Abenteuer Leben (AL)



- Fragen zum Leben
- Lebens-Strategien zwischen Ich und Wir
- Vorder- und Hintergründe der Existenz
- Körper, Geist und Seele
- Entwicklungs-Ziel: lebenswertes Lebens-Gefühl
- Leben als Beziehungs-Erfahrung
- Den eigenen Schatten transformieren
- Sich Individualisierung zugestehen
- Entscheidungen und Humor
- Entwurf eines Lebens-Panoramas

# Fragen zum Leben

## Fühl-Materialien

Wellpappe

Schmirgelpapier

Samt

Plüsch

Glas

Rauleder

Gummi

grobes Gewebe

Metall

Klettband

- Wie fühlt sich mein Leben zurzeit an?
- Wie wichtig bin ich mir?
- Wie wichtig ist mir ein Wir-Gefühl?
- Wie wichtig ist mir meine Arbeit?  
Würde ich auch diese Arbeit auch machen, wenn ich damit kein Geld verdienen würde?
- Was von meinem Leben ist mir wertvoll, so dass ich es in Zukunft behalten möchte?
- Was von meinem Leben würde ich gern aufgeben oder wegwerfen?
- Was ist mein Vermächtnis an die Nachwelt?
- Welche Art von Leben wünsche ich meinen Freunden und Kindern?
- Was würde ich meinen Freunden und Kindern mitgeben wollen, wie die ihr Leben gestalten/leben sollten?
- Was wünsche ich mir für die kommenden Generationen?
- Wie wird das Leben und wie wird die Gesellschaft wohl in 10 oder 20 Jahren sein?  
Wie werden wir essen und trinken?  
Wie werden wir arbeiten?  
Wie werden wir wohnen?  
Welche Bedeutung hat das Geld in Zukunft?

# Lebens-Strategien zwischen Ich und Wir 1 (I&W) AL

- Menschen reagieren auf Herausforderungen der Mitwelt, indem sie Strategien bilden und Lösungen suchen. Dabei entstehen Mentalitäten, Charaktere, Schemata, Bewältigungsmuster, Haltungen, Einstellungen, Leben-Gefühle, „Mind-Sets“, die auf dem Wege der sozialen Kopie zu Kultur- und Zivilisations-Modellen mit den entsprechenden psychosozialen Techniken werden.  
Diese Modelle verändern die soziale Mitwelt und erzeugen so neue Herausforderungen. So werden die Lösungen von gestern zu Problemen von heute und die Lösungen von heute zu Problemen von morgen. Leben ist Herausforderung, die niemals endet.
- Der Prozess der stetigen Adaption und neuerlichen Entstehung von Problemen pendelt dabei zwischen den Polen von Ich und Wir.  
Menschen sind einerseits Individuen, die autonome Coping- (Bewältigungs-) Strategien entwickeln, aber eben auch Gruppenwesen, die immer neue Organisations-Weisen erzeugen.  
In der Wechsel-Wirkung zwischen den Aspekten von Autonomie und Interdependenz (Zusammengehörigkeit) entsteht in einem Spiral-Modell soziale Komplexität.
- Individuell bleiben in uns alle Entwicklungs-Formen erhalten, findet in unserem Erleben eine Mischung dieser Lebens-Strategien statt.

Ich 1: Archaischer Egoismus

Wir 1: Magie und Brauchtum

Ich 2: Zwang und Macht

Wir 2: Institutionalisierte Macht

Ich 3: Wille und Vernunft

Wir 3: Empathie und Netzwerke

Ich 4: Selbst-Entfaltung

Wir 4: planetares Bewusstsein

# Ich 1: Archaischer Egoismus

- Das menschliche Leben beginnt in seiner bio-öko-psycho-kulto-sozialen Ganzheit in der Urzeit mit den elementaren Bedürfnissen nach Überleben, Ernährung und Geborgenheit.
- Unser inneres Selbst entsteht in einem Zustand des archaischen Egoismus. Es geht in dieser Phase ums nackte Überleben in einer eher feindlichen Mitwelt.
- Instinkt, Angst, Not und Fortpflanzung prägen diesen archaischen Ausgangs-Punkt. Zwar leben Menschen auch hier schon in Sozial-Systemen. Diese haben sich jedoch noch kaum ausdifferenziert. Das Dasein ist tribal (auf Stämme bezogen) in einem rudimentären Sinne.
- In uns allen steckt für immer dieser angstvoller Primat.
- **Fragen:**
  - Wann erlebe ich mich als angstvoller Mensch, dem gegenüber das Leben und die Mitwelt als weitgehend fremd und feindlich erscheint?
  - Inwieweit bin ich noch in Kontakt mit dem bedürftigen, ausgelieferten inneren Kind, das in seinem Überleben von der Zuwendung und Ernährung durch die Bezugs-Personen in der Primärgruppe abhängig ist?
  - Wie vertraut ist mir das Gefühl von Lebens-Angst und Existenz-Not?
  - Inwieweit gestehe ich mir zu, mich auch als bedürftig, klein, abhängig, ohnmächtig, ausgeliefert und hilflos zu erleben?

- In dieser zweiten Phase entdecken die Menschen ein höheres Wir“. Sie suchen in der Gemeinschaft nach übernatürlichen Erklärungen, um ihre Ohnmacht zu überwinden. Sie „formulieren“ Außenkräfte, mit denen sie sich verbünden können, um die Angst und die Verlorenheit zu überwinden, um endlich mächtig zu werden.
- Brauch und Beschwörung, Religion und Ritual, Zugehörigkeit und Magie stellen die tragenden Kräfte dieses Spiral-Abschnittes dar.
- In der Kindheit findet diese Phase im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren statt, wenn wir uns mit „magischen Kräften“ auseinandersetzen.
- In der Zivilisations-Geschichte entstehen die ersten Kulte und Religions-Systeme.
- Die „vertikale Spannung“ der Kultur entsteht.
- In uns allen steckt diese magisch-gläubige Person.
- **Fragen:**
  - Wann erlebe ich mich als magisch-gläubige Person, die mit innerem oder äußerem Beschwörungs-Verhalten das launische, undurchschaubare Schicksal gnädig stimmen will?
  - Inwieweit sind meine Religiosität, meine Spiritualität oder mein Denken insgesamt von Magie-Glauben, von Aberglauben, von irrationalen Ursache-Wirkungs-Verkettungen, von unbeweisbaren Annahmen über eine parallele Engels- oder Geister-Welt durchsetzt?
  - Gibt es Situationen, in denen ich meine Angst durch Rituale und kultähnliche Handlungen zu kontrollieren versuche?

# Ich 2: Zwang und Macht

- Es folgt die Phase der Suche nach unmittelbarer Wirksamkeit im Ich-Prinzip. Diese Phase signalisiert Strategien des Wollens und Erzwingens, der Eroberung und Welt-Mächtigkeit.
- Menschen entdecken, dass Zorn und Gewalt Wirkungen haben, dass sie passiv oder gar Opfer sein müssen, dass Dominanz möglich ist.
- Das Pendel schwingt zurück zum Ego, das nun sein Begehren, aber auch seine Ängste in Strategien der Durchsetzung und Macht umformt.
- In der Entwicklungs-Psychologie ist dies eine Mischung aus Trotz-Phase und „Halbstarken-“ oder „Heroismus-“Phase.
- In uns allen steckt – mehr oder weniger vergraben – dieser zornige Macht-Mensch.
- **Fragen:**
  - Wann erlebe ich mich, dass ich Zwang und Gewalt als Mittel zur Problem-Lösung, vor allem für die Lösung sozialer Konflikte einsetze und diesem Einsatz möglicherweise noch als situations- und personenangemessen rechtfertige?
  - Inwieweit sind mir meine eigenen Verhaltens-Muster, meine Interessen auch gegen Widerstand anderer durchzusetzen, vertraut?
  - Setze ich meinen Einfluss eher ein, um etwas zu vermeiden oder zu verhindern, oder setze ich meinen Einfluss in der Regel dafür ein, um etwas zu erreichen und zu bewirken?
  - Was wäre mit meinem Leben, wenn ich auf Macht und Zwang verzichten würde?
  - Wer aus meinen Herkunfts-Bedingungen hat mit vorgelebt, dass man seine Interessen mit Gewalt durchsetzen muss?

# Wir 2: Institutionalisierte Macht

- In dieser vierten Phase bildet sich ein neues, komplexeres Wir aus der Idee der differenzierteren Organisation.
- Wollen äußert sich durch kollektive Strukturen.  
Macht wird zur Institution.  
Die soziale Welt wird in Pyramiden organisiert.  
Gehorsam und Autorität bilden die Prinzipien einer strategischen Ordnung.
- Staatliche Strukturen entstehen.  
Gesetze, Regeln, Normen werden entwickelt, um einerseits das „Macht-Ich“ zu bändigen und zu kontrollieren, andererseits die Dominanz beizubehalten.
- Man könnte diese Phase auch die hierarchische Ordnungs-Phase nennen.
- Auch diese Ordnung suchende Person steckt in uns allen.
- **Fragen:**
  - Wie war meine Herkunfts-Familie und meine politische Herkunfts-Kultur organisiert: Wurden eher Hierarchien errichtet und Unterschiede gestärkt oder ging es eher um Gleichberechtigung und Egalität?
  - Greife ich oft auf vorgegebene Regeln und Ordnungen zurück, um meinem Leben Stabilität und Sicherheit zu verleihen?
  - Unterwerfe ich mich den vorgegebenen Gesetzen, Geboten, Regeln, Vorschriften und Ordnungen einschließlich der darin enthaltenen Verbote, Tabus und anderen Formen der Freiheits-Beschränkungen oder lehne ich mich dagegen auf?
  - Wenn Auflehnung: Wogegen genau richtet sich meine Kritik?

- Eine Umdrehung weiter in der Spiral-Dynamik zwischen Ich und Wir schwingt das Pendel zurück auf eine neue Ebene der Ich-Entdeckung.
- Das Individuum befreit sich aus den straffen Bindungen der Macht. Es entwickelt Autonomie, indem es beginnt, eigenständig zu denken und zu agieren.
- Die Vernunft, die Leistung, der Fortschritt, der individuelle Wille triumphieren über das Kollektiv des Glaubens (Wir 1) und über die Macht-Strukturen (Wir 2).
- Rationales Handeln tritt an die Stelle der Unterwerfung.
- Fortschritt und Wohlstand, Leistung und Wille bestimmen nun den Zukunftshorizont.
- Dies ist die Phase des aufgeklärten Individualismus, in dem die einzelnen Person ihre Abgrenzungen zur Welt erlebt und kultiviert.
- **Fragen:**
  - Wann habe ich angefangen, die politisch-gesellschaftlich oder religiös-kulturell vorgegebenen Ordnungen und Anschauungen anhand eigener Wert-Maßstäbe (Kriterien) kritisch zu hinterfragen?
  - Wenn ich bisher alles gut in meine Welt finde: Was hält mich davon ab, wie halte ich mich davon ab, welche Werte und Meinungen anderer halten mich davon ab, eigene Vorstellungen von einer Welt der Zukunft zu entwickeln?
  - Wie sehr geht mir als rational, logisch und durchweg vernünftig denkender Mensch die Irrationalität anderer Menschen – Kinder wie Erwachsener – auf die Nerven?

# Wir 3: Empathie und Netzwerke

- In der Phase sechs erleben und gestalten wir eine neue Form der Verbundenheit und Zugehörigkeit: eine Empathie und Gemeinschaft ohne Macht-Dominanz.
- An die Stelle der Organisations-Pyramide (Wir 2) tritt die Gruppe, das spontane Netzwerk der Gleichen und Gleichgesinnten.
- Rationalität (Ich 3) wird durch Verbindung und Verbindlichkeit relativiert.
- Gleichberechtigung, Toleranz und Emotionalität bilden die Parameter einer neuen Wir-Vision, deren Ziel die Harmonie ist.
- Wir wenden uns wieder Mythen zu (Wir 1): Mythen der Natur, des Ausgleichs, der Balance.
- **Fragen:**
  - Bei welchen Menschen und in welchen Situationen verhalte ich mich eher einfühlsam (empathisch) und herrschafts- bzw. gewaltfrei?  
Bei welchen Menschen und in welchen Situationen bestimmt der Macht-Mensch in mir eher das Geschehen?
  - Wie wichtig ist mir (soziale) Harmonie im Leben?
  - Wie habe ich meine Kindheit erlebt: als eher sozial harmonisch mit dem Entwicklungsschwerpunkt in Richtung Gleichberechtigung oder eher als sozial konfliktträchtig mit Verhinderung von Gleichberechtigung?
  - Welche Erfahrungen habe ich mit sozialen Konflikten und ihrer Lösung gemacht?

- Auf der nächsten Stufe der Spiral-Dynamik sucht das Ich nach neuen Kombinations-Formen, die die Harmonie – vor allem die verordnete, vorweggenommene, notwendige Konflikte unterdrückende und tabuisierende Harmonie – unterbrechen und überschreiten.
- Ein komplexerer, subtilerer Individualismus entwickelt neue Formen der Eigenverantwortung und reflektierten Selbst-Entfaltung, kombiniert mit Elementen der Freiheit, Flexibilität und Mobilität.
- Es ist die kreative Phase, in der Innovation, Dynamik und Veränderung regieren und in der wir neue Wege des Selbst-Umgangs (Selfness-Techniken) erlernen.
- **Fragen:**
  - Was bedeutet es für mich, ein erfüllendes, sinnhaftes, befriedigendes oder sogar individuell und gesellschaftlich glückliches Leben zu leben?
  - Habe ich gelernt, Probleme und Konflikte zu thematisieren und zu klären und auf Grundlage einer umfassenden Klärung allein und kooperativ nach kreativen Lösungen zu suchen?
  - Bin ich damit vertraut, so mit den Optionen des Lebens allein und mit anderen zusammen zu experimentieren, dass neue und zugleich auf lange Sicht gesehen bessere Lösungen für individuelle wie kollektive regionale und globale Probleme dabei herauskommen?

- Schließlich kommt es zu einer neuen universalistischen Phase, die von ganzheitlicher Spiritualität, Netzwerk-Bewusstsein und tiefer Konnektivität bestimmt ist.
- Viele glauben, dass diese erneute Wir-Phase ein „planetares Bewusstsein“ mit sich bringen wird, also die Globalisierung endgültig als mentale und spirituelle Struktur verankert und uns als Menschheit „eins werden“ lässt.
- **Fragen:**
  - Ist mir klar, inwieweit mein eigenes Schicksal mit dem der Mitwelt einschließlich der Menschheit verflochten ist?
  - Erlebe ich den Zusammenhang zwischen Ökologie, Biologie und meinem Menschsein? Erlebe ich den Zusammenhang zwischen Kultur einschließlich Kultur-Geschichte, Bewusstseins-Fähigkeit des Einzelnen und meinem Menschsein?
  - Inwieweit erspüre ich die Auswirkungen meines Handelns und meiner Worte auf das Weltganze?  
Inwieweit erspüre ich die Auswirkungen des Weltganzen auf meine Ideen und mein Handeln?
  - Inwieweit erlebe ich meine Verbundenheit mit allen und allem?

# Vorder- und Hintergründe der Existenz

- Im Alltag geht es meist um das Offensichtliche, um den Vordergrund unseres Erlebens.
  - So nehmen wir, was das **Erleben des Körperlichen** betrifft, eher unsere Handlungen und die sie begleitenden Bewegungen bzw. zum Teil auch deutliche Bewegungs-Einschränkungen wahr als unsere im Hintergrund liegende eingefleischte **Haltung**, unseren Habitus, die längerfristig unseren Handlungs-Rahmen festgelegt.
  - So nehmen wir, was das **Erleben der Gefühle** betrifft, eher unsere Affekte – insbesondere die starken – von Annäherung (hin zu), Zurückweichen (weg von) und Abwehr (gegen) wahr, gegebenenfalls auch unsere sich daraus ausdifferenzierenden Gefühle, kaum aber die im Hintergrund des Fühlens liegende **Stimmung** oder Gestimmtheit.
  - So bekommen wir, was das **Erleben des Geistigen** betrifft, eher unsere in Worte und/oder Bilder und Symbole gefassten Gedanken als Zustimmung zu oder Ablehnung von Ereignissen mit als unseren im Hintergrund mitlaufenden Wertungen, die in ihrer Gesamtheit unsere Lebens-**Einstellung** formen und dem jeweiligen Zustand der Bewusstheit (Awareness) Aufmerksamkeit zu schenken.
- Generell wird dem eher farblosen, unscheinbaren Überdauernden, dem Ständigen, den Mustern und Schemata, dem Habitualisierten und Charakter, dem Sich-Wiederholenden, den Ritualen und Gewohnheiten, also dem Hintergründigen in unserer Existenz weit weniger Beachtung geschenkt als dem eher bunten sich scheinbar – oft nur dem Scheine nach – sich permanent verändernden Vordergrund unseres Hierseins. Jedoch wirkt das, was ständig wirkt, weit wirksamer und überdauernder auf uns ein als das, was uns halb zufällig, halb geplant in vielfachen Varianten an der Oberfläche unserer Existenz begegnet.
- Will man sich wirklich und wirksam verändern, so sollte man dem, was sonst eher im Hintergrund der Existenz abläuft – den Einstellungen, Stimmungen und Haltungen – weit mehr Beachtung schenken.

## Körper

### Hintergrund

Haltung  
Habitus  
(gewohnheitsmäßiges  
Körper- und Bewegungs-  
Schema)  
Körper-Spannung (Tonus)  
Faszien-Struktur  
Statur und Stand  
Aufrichtung

### Vordergrund

Handlungen  
Bewegungen  
Krankheiten  
Behinderungen/  
Einschränkungen  
Muskeln

## Geist

### Hintergrund

Einstellung  
Denk-Muster  
Wert-System (-Hierarchie)  
Lebens-Entwurf (-Skript)  
Stärke der Abhängigkeit von  
Ideologie, Religion und  
Normen (Geboten,  
Verboten/Tabus)

### Vordergrund

Ansichten (Perspektiven)  
Einschätzungen  
Meinungen  
Stellungnahmen  
Urteile/Beurteilungen  
explizites Wissen  
Behauptungen

## Seele

### Hintergrund

Stimmung  
Gestimmtheit  
Gemüts-Verfassung  
Lebens-Gefühl  
Erregungs-Niveau  
Erregbarkeit

### Vordergrund

Affekte  
Emotionen und deren  
Unterdrückung  
Gefühle und deren  
Ausdruck

# Entwicklungs-Ziel: lebenswertes Lebens-Gefühl

AL

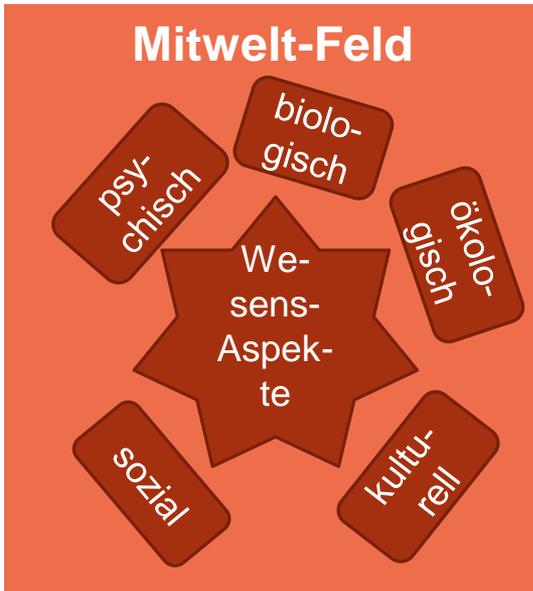


- Mit welchen Worten würde ich mein erstrebenswertes Lebens-Gefühl beschreiben?
- Wie fördere ich mein konsistentes (stimmiges), kontaktfreudiges, konstruktives und kreatives Lebens-Gefühl und wie hindere ich mich daran und wer oder was hindert mich daran, dieses lebenswerte Lebens-Gefühl zu entwickeln und/oder aufrechtzuerhalten von wohlgespannter, wacher Heiterkeit, von heiterer, wacher Wohlgesspanntheit oder von heiterer, wohlgespannter Wachheit?

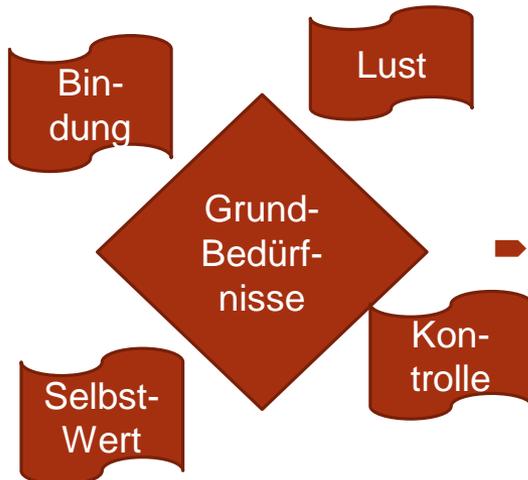
# Leben als Beziehungs-Erfahrung

- Wir leben durch, von und mit Beziehungen – gemeint als Bezogenheit auf sich selbst, auf anderen Menschen, auf die Natur und auf die Kultur.

Als bio-öko-psycho-kulto-soziale Wesen leben wir in einem Organismus-Mitwelt-Feld, sind wir dieses Feld, in dem zur Aufrechterhaltung unserer Existenz ein ständiger Austausch von innen nach außen, vom Organismus zur Mitwelt, und von außen nach innen, von der Mitwelt zum Organismus stattfinden muss. Dieser Austausch bezieht sich nicht nur auf die Atmung, das Essen und Trinken, also unsere physischen Elementar-Bedürfnisse, sondern vor allem auf unsere psychosozialen Grund-Bedürfnisse von Bindung und Zugehörigkeit, Lust-Gewinn und Unlust-Vermeidung, Orientierung und Kontrolle sowie Selbst-Wert-Schutz und Selbst- Wert-Erhöhung.



- Um einen Großteil unserer psychosozialen Grund-Bedürfnisse befriedigen zu können, brauchen wir eine achtsame, liebevolle, entwicklungsförderliche Beziehung zu uns selbst (konstruktiver Selbst-Bezug) und zu anderen Menschen (konstruktiver Fremd-Bezug).

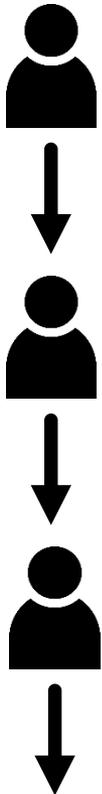


- Die Qualität unserer Beziehungen und Bezogenheiten bestimmt über Lebens-Glück und seelische Gesundheit. Darum geht es darum, sich von destruktiven Beziehungserfahrungen innerlich wie äußerlich zu lösen und Raum für konstruktive Beziehungserfahrungen zu schaffen.

# Den eigenen Schatten transformieren



- Jeder Mensch bekommt von seinen Eltern einen „goldenen Topf“, mit auf den Weg, einen Lebens-Kredit an Zuneigung, Vertrauen, Zuwendung.  
Ist dieser Topf allzu klein oder durch Paradoxien vergiftet, durch Schicksals-Schläge beschädigt, wächst man mit einem „Paket der Angst“ auf.
- Kaum jemand wird von innerer Unsicherheit verschont, von Brüchen der Seele, die Folge früher bedrohlicher Erfahrungen sind. Bei vielen Menschen nimmt diese Verletzung das Ausmaß eines Traumas an.
- Ohne Arbeit am Selbst wird diese Verletztheits-Erfahrung zu einem schwierigen Erbe für die Mit- und Nachwelt.  
Durch psychische Störungen, durch Neurosen, durch Gewalt-Ausübung, durch passive und aktive Aggression läuft der „kompensatorische Mensch“ Gefahr, seine Mitmenschen zu schädigen. Kindheits-Verletzungen, die nicht sorgsam analysiert und durch konstruktive neue Muster ersetzt werden, werden normalerweise auf die eigenen Kinder übertragen (intergenerative Weitergabe von Elend) und dadurch ewig perpetuiert.
- Es geht bei Schatten-Transformation also nicht nur um Selbst-Reflexion, so wichtig die auch sein mag, sondern immer zugleich um experimentelles Handeln, durch das wir unsere Berufung finden und unsere Talente realisieren.



# Sich Individualisierung zugestehen

- ▶ Antonio Damasio unterscheidet zwischen Emotionen und Gefühlen.
  - ▶ Emotionen sind die durch die Evolution geformten Abläufe in unseren endokrinen Systemen (Drüsen und Hormone), also automatisierte Programme, die uns zu Handlungen der Annäherung (hin zu), der Vermeidung (weg von) oder der Abwehr (gegen) veranlassen sollen wie Wut, Angst, Scham, Ekel, Freude, Lust, Schmerz.
  - ▶ Gefühle hingegen sind Wahrnehmungen dieser Emotionen in Korrelation mit Gedanken, Wertungen, Einordnungen.  
Gefühle sind bewusste Emotionen.
- ▶ Individualisierung als „mentale Kultur-Technik“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir unsere Emotionen in eine Selbst-Wahrnehmung einbetten und einhegen, ohne sie zu „überwinden“ oder auch nur zu „kontrollieren“. Die Umformung von Emotionen in Gefühle ist so etwas wie die Grundtechnik der Individualisierung.  
Reife Individualität bedeutet zum Beispiel, dass ich Angst empfinden kann, ohne „Angst zu sein“ oder Wut empfinden kann, ohne diese Emotion absolut zu setzen.
- ▶ Individuen sind wir nur in einem sozialen Rahmen, in der Rückkoppelung mit anderen. Individualisierung besteht in einem Schleifen-Prozess: Weggehen – und ankommen, Weggehen, um anzukommen. Sich lösen, um sich zu binden.  
Das Ziel der Individualisierung kann nicht das alte heroische „Ich-Ideal“ sein, der „konsistente Charakter“ mit „stählernem Willen“ und „jederzeitiger Entscheidungsgewalt“.
- ▶ Charakter-Stärke, Egoismus und Narzissmus sind letztendlich missglückte Individualisierungen, denn als genuin soziale Wesen können wir das eigene Wesen nur im Spiegel der anderen erkennen.

- ▶ Individualisierung löst als Gegentendenz die Angst vor Vereinsamung, vor Verlorenheit, vor Ausgeschlossenensein und Nicht-Dazugehörigkeit aus.  
Die Paradoxie der Individualisierung lässt sich nur durch eine Re-Kombination an das Prinzip der großen Verbundenheit (der Konnektivität) überwinden, da wir Menschen von zwei widerstreitenden Bedürfnissen nach Autonomie und Verbundenheit angetrieben werden.  
***Das Ich benötigt das Wir, um sich zu finden.***  
***Umgekehrt benötigt ein echtes Wir – etwa in der Liebe – ein starkes Ich.***
- ▶ Bei sich anzukommen bedeutet, seine Entscheidungen, die immer Optionen ausschließen, einschließlich der Entscheidungen für Unentschiedenheit zu verantworten.  
Jede Entscheidung macht unwiderruflich eine andere zunichte.  
Dagegen hilft nur der Humor, der uns mit Entscheidungen in einer in seinen vielfältigen Wechselwirkungen undurchschaubaren Welt wieder in Reine bringt.  
Humor ist wahrscheinlich die wichtigste Entwicklungs-Ressource.  
Wer Humor hat, kann die ewigen Widersprüche der Welt erlösen, indem er sie auf eine höhere Ebene der Seins-Betrachtung transformiert: auf die Ebene der Gelassenheit.
- ▶ Mit Hilfe des Humors können wir zu Entscheidungen eine Haltung entwickeln,
  - ▶ in der wir uns eingestehen, dass es die „richtigen Entscheidungen“ nie geben wird,
  - ▶ die die Nichtreversibilität der Entscheidungen anerkennt und
  - ▶ die zugleich das Scheitern und den Zufall einbezieht.



# I: Beziehungs-Erfahrungen aus Herkunfts-Familien und -Kulturen



- Intergenerative Weitergabe von Beziehungs-Erfahrungen
- Allgemeine Fragen zur familiären Herkunft
- Tradition und Innovation der Beziehungs-Erfahrungen
- Fragen zur Beziehungs-Tradition
- In unserer Familie 1
- In unserer Familie 2
- Lebens-“Weisheiten“ aus der Herkunftsfamilie
- Großeltern
- Eltern

# Intergenerative Weitergabe von Beziehungs-Erfahrungen



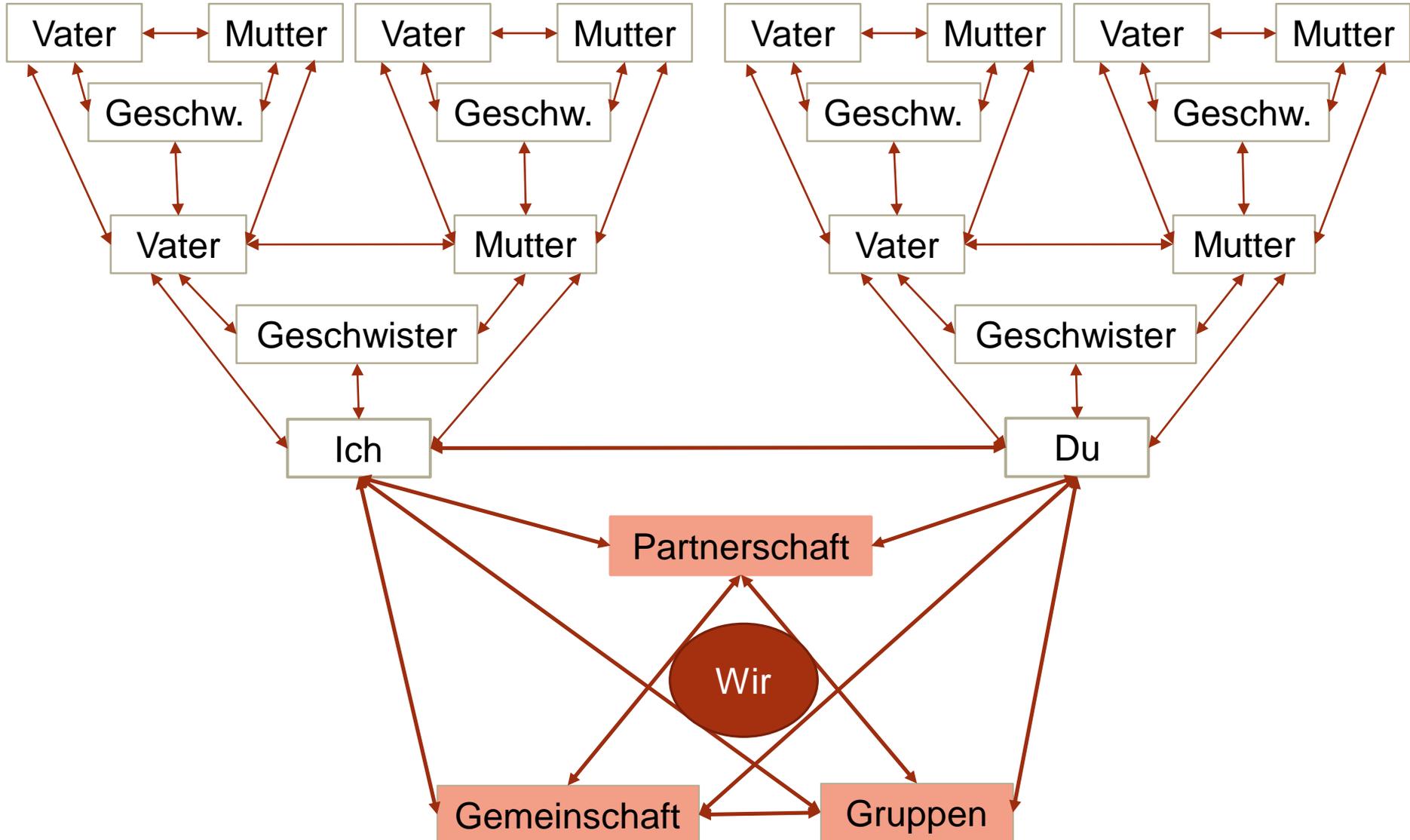
- Es geht um **Erkundung der Qualität der Beziehungs-Erfahrungen** in den Herkunftsfamilien der Eltern bis hin zur derzeitigen Beziehungssituation und zu Wünschen für künftige Entwicklung in Beziehungen (Partnerschaft, Elternschaft, Freundschaft, Bekanntschaft).  
Es geht darum, Weisheiten und Verrücktheiten dieser Familiensysteme, ihre Vorurteile, Tabus und Werte, ihre Versäumnisse und generativen Tragödien sowie ihre Teilhabe an und ihre Reaktionen auf globale historische Tragödien zu erfassen.
- Ebenso, wie eine Familie Kultur mit Verhaltens- und Wert-Normen sowie mit Sprache weitervermittelt, vermittelt sie die Begabungen und psychischen Störungen der vergangenen Generationen weiter. Gesammelte Mankos im Lernen, Denken, Fühlen und Handeln werden weitergegeben.  
Was immer unseren Eltern an Liebe versagt wurde, was immer unseren Großeltern an Hass eingeflößt wurde: Es findet sich mit Sicherheit irgendwo in unseren Einstellungen/Haltungen und Verhaltens-Weisen wieder.
- **Unsere Familien-Geschichte ist eine Beziehungs-Geschichte.**  
Sie besteht aus den dem Kind eingprägten Beziehungsmustern, die es unhinterfragt vermutlich sein Leben lang be- und verfolgen wird.
- **Nur was uns bewusst ist, können wir verändern.**  
Unser Blick auf unsere Beziehungserfahrungen sollte mit **freundlicher Achtsamkeit**, sollte nicht streng erfolgen, damit er nicht zu einer neuen Quelle der Scham, der Schuld-Gefühle und Selbst-Verleugnung wird.

# Allgemeine Fragen zur familiären Herkunft



1. Was bedeutet mir mein Familien-Name?  
Welches Image klebt an meiner Familie?
2. Was weiß ich über meine Herkunft?  
Wie weit reicht meine Kenntnis über meine Vorfahren zurück?  
Wie war das Leben der ältesten mir bekannten Vorfahren?
3. Gab es in meiner Familien-Tradition bestimmte Personen mit besonderen Talenten/Begabungen?  
Wenn ja: Welche davon habe ich übernommen?
4. Welche Wander-Bewegungen kenne ich aus den Teilen der Herkunftsfamilien
  - a. vom Land in die Städte oder anders herum
  - b. aus anderen Ländern
5. Welche Familien-Legenden zu Tragödien und Komödien des Lebens einzelner Personen oder zu Beziehungen werden erzählt?
6. Welche Schrecken, Geheimnisse und Tabus erahne ich in verschiedenen Teilen meiner Herkunftsfamilie?
  - a. Was verschweigt mir meine Mutter wahrscheinlich? Was deutet auf dieses Verschweigen hin?
  - b. Worüber durfte meine Mutter auf Geheiß ihrer Eltern nicht reden?
  - c. Was verschweigt mir mein Vater wahrscheinlich? Was deutet auf dieses Verschweigen hin?
  - d. Worüber durfte mein Vater auf Geheiß seiner Eltern nicht reden?
7. Wer hatte warum die Macht, das Sagen im Hintergrund meiner Familie
  - a. meine Vater?
  - b. meine Mutter?
  - c. Geschwister, und zwar \_\_\_\_\_?
  - d. Ich?
8. Welchen Preis hatte und hat diese Person für die Aufrechterhaltung ihrer Macht-Position zu zahlen?  
Welchen Preis mussten/müssen die anderen einschließlich meiner Person zahlen, die sich der Macht-Position unterwarfen oder nicht unterwarfen?

# Tradition und Innovation der Beziehungs-Erfahrungen



# Fragen zur Beziehungs-Tradition



1. Wie hat mein Vater (vermutlich und erzählt) die Beziehungs-Qualität seiner Eltern erlebt?
2. Welche Art von Wir-Gefühl, welchen Zusammenhalt, welche Solidarität, Loyalität, Verbindlichkeit und Verbundenheit hat mein Vater in seiner Herkunftsfamilie erlebt?
3. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen seinem Vater und ihm?
4. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen seiner Mutter und ihm?
5. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen seinen Geschwistern und ihm?
6. Wie habe ich das Wir, die Beziehung meiner Großeltern väterlicherseits erlebt?
7. Wie war meine Beziehung zu meiner Großmutter?
8. Wie war meine Beziehung zu meinem Großvater?
9. Wie hat meine Mutter die Beziehungs-Qualität ihrer Eltern erlebt?
10. Welche Art von Wir-Gefühl hat meine Mutter in ihrer Herkunftsfamilie erlebt?
11. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen ihrem Vater und ihr?
12. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen ihrer Mutter und ihr?
13. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen ihren Geschwistern und ihr?
14. Wie habe ich das Wir meiner Großeltern mütterlicherseits erlebt?
15. Wie war meine Beziehung zu meiner Großmutter?
16. Wie war meine Beziehung zu meinem Großvater?
17. Wie habe ich das Wir meiner Eltern erlebt?
18. Welche Art von Wir-Gefühl habe ich in meiner Herkunftsfamilie erlebt?
19. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen meinem Vater und mir?
20. Welche Beziehungs-Qualität entstand zwischen meiner Mutter und mir?
21. Welche Arten von Wir entstanden zwischen meinem Vater und meinen Geschwistern?
22. Welche Arten von Wir entstanden zwischen meiner Mutter und meinen Geschwistern?
23. Welche Beziehungs-Qualitäten entstanden zwischen einzelnen Geschwistern und mir?
24. Welche Stellung (Rolle, Position) nahm und nehme ich in der Geschwister-Konstellation ein?
25. **Wie wirkt sich all das wohl auf meine Wir- oder Beziehungs-Kompetenz aus?**

# Konstruktive oder destruktive Wir-Erfahrungen 1

Welche Beziehungs-Erfahrungen haben (vermutlich, wahrscheinlich) überwiegend sammeln können?

Großeltern väterlicherseits  Großeltern mütterlicherseits  meine Eltern  ich in meiner Familie

## Konstruktive Beziehungs-Erfahrungen

- Offenheit
- Ehrlichkeit/Wahrhaftigkeit
- Aufrichtigkeit
- Treue
- Transparenz
- soziale Fairness,  
z. B. Einbeziehung, Klarheit
- Gleichberechtigung
- Reversibilität/Seiten-Austauschbarkeit
- Augen-Höhe
- Aufmerksamkeit
- Achtsamkeit
- Respekt
- Wertschätzung
- Anerkennung
- Würdigung
- bedingungslose Akzeptanz
- Freiheit
- Erlaubnis
- Großzügigkeit
- Gutwilligkeit
- Schatten-Integration (eigene negative  
Anteile akzeptieren)
- Einbeziehen
- Nichtwissen/Nichtkönnen zugeben
- Freundlichkeit/Zugewandtheit

## Destruktive Beziehungs-Erfahrungen

- Verslossenheit
- Verlogenheit (umdeuten und verschweigen)
- Falschheit
- Untreue/Fremdgehen
- Verheimlichung
- soziales Foul-Spiel,  
z. B. Fallen-Stellen, passive Aggressivität
- Unterdrückung und Unterwerfung
- Hierarchie und Sonderrechte
- Herabsetzung
- Nichtbeachtung
- Gleichgültigkeit
- Respektlosigkeit
- Abwertung/Niedermachen
- Missachtung
- Entwürdigung
- Akzeptanz nur bestimmter Verhaltensweisen
- Zwang
- Verbot
- Kleinkariertheit
- Böswilligkeit
- Schatten-Projektion (eigene  
negative Anteile bei anderen sehen)
- Ausschließen
- Wissen/Können vortäuschen
- Missmut/In-sich-Gekehrtheit

# Konstruktive oder destruktive Wir-Erfahrungen 2

Welche Beziehungs-Erfahrungen haben überwiegend sammeln können?

meine Großeltern väterlicherseits  meine Großeltern mütterlicherseits  meine Eltern  ich

## Konstruktive Beziehungs-Erfahrungen

- Konflikt-Klärungs-Bereitschaft
- Toleranz der Besonderheiten
- Konsens-Herbeiführung
- Gewalt-Verzicht
- Fehler-Offenlegung
- Weite
- Beweglichkeit
- Verhandlungs-Bereitschaft
- Lernbereitschaft miteinander
- Entscheidungs-Transparenz
- Loyalität/Interessen-Ausgleich
- Freundschaft
- Verlässlichkeit
- Intimität
- Nähe-Möglichkeit
- Glücks-Offenheit
- Erfolgs-Unterstützung
- Bemühen um Balance von  
Gemeinsamkeit und Unterscheidung
- Ausdauer und Geduld
- Toleranz mit Andersartigkeit
- Vertrauen
- Liebe

Sonstiges \_\_\_\_\_

## Destruktive Beziehungs-Erfahrungen

- Konflikt-Verleugnungs-Anstrengungen
- Machtvolle Interessen-Durchsetzung
- Nicht-Duldung von Andersartigkeit
- Gewalt-Androhung und Gewalt-Ausübung
- Fehler-Verschleierung
- Enge
- Erstarrung
- Sturheit
- Ignoranz der Erfahrungen des/der anderen
- Verschleierung von Entscheidungen
- Vorteilsnahme
- Feindschaft
- Unzuverlässigkeit
- Nicht-Einlassen
- Distanz-Normalität
- Glücks-Vermeidung
- Erfolgs-Neid und Missgunst
- Vorrangige Beachtung der  
Individualität und Unterschiedlichkeit
- Unvorhersehbare Sprunghaftigkeit
- Ausgrenzung des Fremden
- Misstrauen
- Lieblosigkeit

Sonstiges \_\_\_\_\_

# In unserer Familie... (1)



- sind die Verlierer, Außenseiter und Versager versammelt.
- hat es keiner zu etwas gebracht und wird es auch keiner zu was bringen.
- sind wir zufrieden mit dem, was wir haben.
- mögen wir Angeber und Ehrgeizlinge nicht.
- leben wir in den Tag hinein, ist wenig geregelt und herrscht viel Spontaneität..
- ist es normal und an der Tages-Ordnung, albern und fröhlich zu sein.
- wird jede und jeder so respektiert, wie sie oder er gerade ist.
- gibt es kaum Oben und Unten, meist nur ein Nebeneinander.
- gibt es klare Vorstellungen darüber, was richtig und falsch ist.
- gibt man sich nicht mit weiter unten Stehenden ab.
- muss man was werden und darstellen und bewundert man die, die es zu etwas gebracht haben.
- lacht und scherzt man nicht, sondern hat man den Ernst des Lebens begriffen.
- weiß man, was sich gehört und benimmt man sich dementsprechend.
- müssen alle den Eindruck von Kompetenz und Stärke machen, um akzeptiert zu sein.
- ehrt man seine Eltern, hört man auch sie und kritisiert man nicht an ihnen herum.
- dulden wir keine Faulheit, Nachlässigkeit und Leistungs-Unfähigkeit und haben Versager nichts zu suchen.
- haben die das höchste Ansehen, die das meiste Geld haben.
- haben die das höchste Ansehen, die die höchste gesellschaftliche Position bekleiden.
- haben die das höchste Ansehen, die freundlich und weise sind.
- hält man gegen eine Außenwelt zusammen, die eher als feindlich und missgünstig erlebt wird.
- sind die, die dazugehören, würdig und gut und die, die nicht dazugehören, unwürdig und schlecht.
- gibt es schwarze Schafe, die verantwortlich für das Schlechte gemacht und ausgegrenzt werden.
- muss man sich seine Zugehörigkeit zum engeren Kreis der Familie verdienen.
- ist es üblich, miteinander seine Schwächen und Sorgen zu teilen.
- wird gern und viel geklagt und hat Krankheit einen hohen thematischen Stellenwert.
- wird bei anderen nach dem Schuldigen für das eigene Elend (Misslingen, Versagen, Scheitern) gesucht.
- Sonstiges\_\_\_\_\_

# In unserer Familie... (2)



- ist kein Platz für  Gefühle  Freude  Eigensinn  Albernheit  Diskussion  andere Ansichten  
 Respektlosigkeit gegenüber Älteren  Kritik an den Eltern  
Sonstiges\_\_\_\_\_
- Ist viel Raum für  Gefühle  Freude  Eigeninteresse  Albernheit  Diskussion  
 andere Ansichten und Meinungen  eigene Lebens-Vorstellungen  
 Ehrlichkeit  Echtheit  Spontaneität  Widerspruch  
Sonstiges\_\_\_\_\_
- ist man  ordentlich und korrekt  anständig  beherrscht  nicht eitel  stets bemüht  nicht naiv  
 eher misstrauisch  ehrgeizig  mutig  unbestechlich  ehrlich  leistungsstark  
Sonstiges\_\_\_\_\_
- sind Frauen  selbstverständlich gleichberechtigt  etwas Besseres  allein für die Kinder zuständig  
 feinfühlicher als Männer  ihren Männern untergeordnet  dumm und naiv  
Sonstiges\_\_\_\_\_
- sind Männer  etwas Besseres  nicht zuständig für Gefühle und Soziales  
 fürs Geld-Verdienen zuständig  Respekts-Personen  
 unzuverlässige Reisende, die man nicht halten kann  
Sonstiges\_\_\_\_\_
- sind Kinder  weitgehend gleichberechtigt  zum Schweigen verurteilt  keine richtigen Menschen  
 unfähig, zu wissen, was sie wollen und brauchen  
Sonstiges\_\_\_\_\_

# Lebens-“Weisheiten“ (Einschärfungen, Introjekte) aus der Herkunftsfamilie



## Leben ist

- Mühsal, Pflicht und Plage
- ein Jammertal
- Schmerz und Leid
- kein Zucker-Schlecken
- vergebliches Streben
- eine kurze Zeit zwischen Geburt und Tod
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## Menschen sind (mich eingeschlossen)

- hinterhältige und gemeine Wesen
- die schlimmsten Raubtiere auf Erden
- nur auf ihren Vorteil bedacht
- nur auf sich selbst bezogen
- falsch und unberechenbar
- Sonstiges \_\_\_\_\_

- Traue niemandem, nicht einmal dir selbst.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Sei immer züchtig und brav.
- Sei froh, dass du lebst.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Bleibe im Lande und nähre dich redlich.
- Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, und wenn er auch die Wahrheit spricht.
- Nur wer tüchtig ist, darf Forderungen ans Leben stellen.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Den Vogel, der am Morgen singt, den fängt am Abend die Katz.
- Wir kleinen Leute können sowieso nichts machen.
- Es geht immer auf die Kleinen.
- Mit uns kann man machen, was man will.
- Der Einzelne ist nicht wichtig.
- Wir sind nicht wichtig.
- Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die Mäuse auf dem Tisch.
- Glück ist nur für die anderen.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Glück hat auf Dauer nur der Tüchtige.
- Ich bin nicht für die Liebe gemacht.
- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
- Ohne Reichtum (viel Geld, Vermögen, Status und andere äußere Werte) ist man nichts.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Großeltern (GE)



- Beziehung der Großeltern zu ihren Kindern, meinen Eltern
- Situation und Eigenschaften der Großeltern 1
- Situation und Eigenschaften der Großeltern 2
- Situation und Eigenschaften der Großeltern 3

# Beziehung der Großeltern zu ihren Kindern, meinen Eltern

Aus glaubhaften Erzählungen meiner Eltern bzw. \_\_\_\_\_  weiß  vermute ich Folgendes über die Beziehung und den Umgang meiner Großeltern mit meinen Eltern als ihren Kindern:

	Mutter der Mutter	Vater der Mutter	Mutter des Vaters	Vater des Vaters
a. Eher emotional warm, liebevoll, herzlich, freundlich, wohlwollend, gewährend, achtsam, feinfühlig einfühlsam und unterstützend				
b. Eher sachlich und wenig emotional, kalt, funktional, distanziert und kaum berührend; wenn Einfühlung, dann zur Ausübung von Kontrolle				
c. Eher streng, herrisch, kaum Widerspruch duldend; Einfühlung zur Macht-Ausübung; Leistungen und korrektes Benehmen einfordernd				
d. Eher überbehütend, ängstlich, klammernd, übergriffig, den Zugang zur Welt einschränkend; einfühlsam zum Kleinhalten der Kinder				
e. Eher chaotisch, beliebig, haltlos; mangelnde Umsicht und Einfühlung; gleichgültig bis vernachlässigend und unvorhersehbar				
f. Kind(er) misshandelnd (psychisch, sozial und körperlich)				
g. Kind(er) sexuell missbrauchend (intentional und tatsächlich)				
h. Kind(er) als Partnersatz (miss-) brauchend und überfordernd				
i. Alleinerziehend, weil _____				
Sonstiges _____				

# Situation und Eigenschaften der Großeltern 1

Großmutter mütterlicherseits	Großvater mütterlicherseits	Großmutter väterlicherseits	Großvater väterlicherseits
Wurde von ihren Eltern überwiegend erzogen: <input type="checkbox"/> liebe- und respektvoll <input type="checkbox"/> streng und kalt <input type="checkbox"/> überbehütend <input type="checkbox"/> vernachlässigend	Wurde von seinen Eltern überwiegend erzogen: <input type="checkbox"/> liebe- und respektvoll <input type="checkbox"/> streng und kalt <input type="checkbox"/> überbehütend <input type="checkbox"/> vernachlässigend	Wurde von ihren Eltern überwiegend erzogen: <input type="checkbox"/> liebe- und respektvoll <input type="checkbox"/> streng und kalt <input type="checkbox"/> überbehütend <input type="checkbox"/> vernachlässigend	Wurde von seinen Eltern überwiegend erzogen: <input type="checkbox"/> liebe- und respektvoll <input type="checkbox"/> streng und kalt <input type="checkbox"/> überbehütend <input type="checkbox"/> vernachlässigend
lebte <input type="checkbox"/> in Armut <input type="checkbox"/> im Wohlstand <input type="checkbox"/> im Reichtum <input type="checkbox"/> in Sicherheit und Frieden <input type="checkbox"/> in Unsicherheit, Krieg, Mangel und Vertreibung	lebte <input type="checkbox"/> in Armut <input type="checkbox"/> im Wohlstand <input type="checkbox"/> im Reichtum <input type="checkbox"/> in Sicherheit und Frieden <input type="checkbox"/> in Unsicherheit, Krieg, Mangel und Vertreibung	lebte <input type="checkbox"/> in Armut <input type="checkbox"/> im Wohlstand <input type="checkbox"/> im Reichtum <input type="checkbox"/> in Sicherheit und Frieden <input type="checkbox"/> in Unsicherheit, Krieg, Mangel und Vertreibung	lebte <input type="checkbox"/> in Armut <input type="checkbox"/> im Wohlstand <input type="checkbox"/> im Reichtum <input type="checkbox"/> in Sicherheit und Frieden <input type="checkbox"/> in Unsicherheit, Krieg, Mangel und Vertreibung
war <input type="checkbox"/> Einzelkind <input type="checkbox"/> ältestes Kind <input type="checkbox"/> jüngstes Kind <input type="checkbox"/> mittleres Kind <input type="checkbox"/> Kind bei vier und mehr Geschwistern <input type="checkbox"/> gewolltes Kind <input type="checkbox"/> ungewolltes Kind	war <input type="checkbox"/> Einzelkind <input type="checkbox"/> ältestes Kind <input type="checkbox"/> jüngstes Kind <input type="checkbox"/> mittleres Kind <input type="checkbox"/> Kind bei vier und mehr Geschwistern <input type="checkbox"/> gewolltes Kind <input type="checkbox"/> ungewolltes Kind	war <input type="checkbox"/> Einzelkind <input type="checkbox"/> ältestes Kind <input type="checkbox"/> jüngstes Kind <input type="checkbox"/> mittleres Kind <input type="checkbox"/> Kind bei vier und mehr Geschwistern <input type="checkbox"/> gewolltes Kind <input type="checkbox"/> ungewolltes Kind	war <input type="checkbox"/> Einzelkind <input type="checkbox"/> ältestes Kind <input type="checkbox"/> jüngstes Kind <input type="checkbox"/> mittleres Kind <input type="checkbox"/> Kind bei vier und mehr Geschwistern <input type="checkbox"/> gewolltes Kind <input type="checkbox"/> ungewolltes Kind

# Situation und Eigenschaften der Großeltern 2

Großmutter mütterlicherseits	Großvater mütterlicherseits	Großmutter väterlicherseits	Großvater väterlicherseits
Kontakt zu ihrer Mutter <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu ihrem Vater <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meiner Mutter (ihrer Tochter) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meinem Vater (Schwiegersohn) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Sonstiges _____	Kontakt zu seiner Mutter <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu seinem Vater <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meiner Mutter (seiner Tochter) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meinem Vater (Schwiegersohn) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Sonstiges _____	Kontakt zu ihrer Mutter <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu ihrem Vater <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meinem Vater (ihrem Sohn) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meiner Mut- ter (Schwiegertochter) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Sonstiges _____	Kontakt zu seiner Mutter <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu seinem Vater <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meinem Vater (seinem Sohn) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Kontakt zu meiner Mut- ter (Schwiegertochter) <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> schlecht Sonstiges _____
<input type="checkbox"/> Ist ein Leben lang mit meinem Großvater zusammengeblieben Hat eine eher <input type="checkbox"/> glückliche <input type="checkbox"/> unglückliche Beziehung geführt <input type="checkbox"/> Hat sich nach ___ Beziehung-Jahren getrennt <input type="checkbox"/> Hat neue Partnerschaft begonnen Sonstiges _____	<input type="checkbox"/> Ist ein Leben lang mit meiner Großmutter zusammengeblieben Hat eine eher <input type="checkbox"/> glückliche <input type="checkbox"/> unglückliche Beziehung geführt <input type="checkbox"/> Hat sich nach ___ Beziehung-Jahren getrennt <input type="checkbox"/> Hat neue Partnerschaft begonnen Sonstiges _____	<input type="checkbox"/> Ist ein Leben lang mit meinem Großvater zusammengeblieben Hat eine eher <input type="checkbox"/> glückliche <input type="checkbox"/> unglückliche Beziehung geführt <input type="checkbox"/> Hat sich nach ___ Beziehung-Jahren getrennt <input type="checkbox"/> Hat neue Partnerschaft begonnen Sonstiges _____	<input type="checkbox"/> Ist ein Leben lang mit meiner Großmutter zusammengeblieben Hat eine eher <input type="checkbox"/> glückliche <input type="checkbox"/> unglückliche Beziehung geführt <input type="checkbox"/> Hat sich nach ___ Beziehung-Jahren getrennt <input type="checkbox"/> Hat neue Partnerschaft begonnen Sonstiges _____

# Situation und Eigenschaften der Großeltern 3

Großmutter mütterlicherseits	Großvater mütterlicherseits	Großmutter väterlicherseits	Großvater väterlicherseits
<p>War</p> <input type="checkbox"/> gütig <input type="checkbox"/> geduldig <input type="checkbox"/> festgefahren <input type="checkbox"/> unflexibel <input type="checkbox"/> rechthaberisch <input type="checkbox"/> altmodisch <input type="checkbox"/> weise <input type="checkbox"/> großzügig <input type="checkbox"/> erfahren <input type="checkbox"/> selbstsüchtig <input type="checkbox"/> zugewandt <input type="checkbox"/> eigenbrötlerisch <input type="checkbox"/> altbacken <input type="checkbox"/> wohlwollend <input type="checkbox"/> misstrauisch <input type="checkbox"/> verbittert <input type="checkbox"/> genussvoll <input type="checkbox"/> asketisch Sonstiges_____	<p>War</p> <input type="checkbox"/> gütig <input type="checkbox"/> geduldig <input type="checkbox"/> festgefahren <input type="checkbox"/> unflexibel <input type="checkbox"/> rechthaberisch <input type="checkbox"/> altmodisch <input type="checkbox"/> weise <input type="checkbox"/> großzügig <input type="checkbox"/> erfahren <input type="checkbox"/> selbstsüchtig <input type="checkbox"/> zugewandt <input type="checkbox"/> eigenbrötlerisch <input type="checkbox"/> altbacken <input type="checkbox"/> wohlwollend <input type="checkbox"/> misstrauisch <input type="checkbox"/> verbittert <input type="checkbox"/> genussvoll <input type="checkbox"/> asketisch Sonstiges_____	<p>War</p> <input type="checkbox"/> gütig <input type="checkbox"/> geduldig <input type="checkbox"/> festgefahren <input type="checkbox"/> unflexibel <input type="checkbox"/> rechthaberisch <input type="checkbox"/> altmodisch <input type="checkbox"/> weise <input type="checkbox"/> großzügig <input type="checkbox"/> erfahren <input type="checkbox"/> selbstsüchtig <input type="checkbox"/> zugewandt <input type="checkbox"/> eigenbrötlerisch <input type="checkbox"/> altbacken <input type="checkbox"/> wohlwollend <input type="checkbox"/> misstrauisch <input type="checkbox"/> verbittert <input type="checkbox"/> genussvoll <input type="checkbox"/> asketisch Sonstiges_____	<p>War</p> <input type="checkbox"/> gütig <input type="checkbox"/> geduldig <input type="checkbox"/> festgefahren <input type="checkbox"/> unflexibel <input type="checkbox"/> rechthaberisch <input type="checkbox"/> altmodisch <input type="checkbox"/> weise <input type="checkbox"/> großzügig <input type="checkbox"/> erfahren <input type="checkbox"/> selbstsüchtig <input type="checkbox"/> zugewandt <input type="checkbox"/> eigenbrötlerisch <input type="checkbox"/> altbacken <input type="checkbox"/> wohlwollend <input type="checkbox"/> misstrauisch <input type="checkbox"/> verbittert <input type="checkbox"/> genussvoll <input type="checkbox"/> asketisch Sonstiges_____
<p>Ist mit ___ Jahren an_____ gestorben</p>			

# Eltern (E)



- Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 1
- Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 2
- Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 3
- Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 4
- Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 5
- Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 6
- Entscheidung der Eltern: Kinder und Familie

# Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 1

1. Ich weiß aus übereinstimmenden Erzählungen, wie und warum sich meine Eltern kennengelernt haben, und zwar \_\_\_\_\_

- Meine Mutter hat sich mit meinem Vater zufrieden gegeben, obwohl er nicht ihre Erstwahl war: Was sie bei ihm vermisste, war \_\_\_\_\_
- Meine Mutter hat in meinem Vater genau den Menschen gefunden, den sie finden wollte.
- Meine Mutter hat sich meinen Vater ausgewählt, weil er in vielem wie ihr Vater war.
- Mein Vater hat sich mit meiner Mutter zufrieden gegeben, obwohl sie nicht seine Erstwahl war: Was er bei ihr vermisste, war \_\_\_\_\_
- Mein Vater hat in meiner Mutter genau den Menschen gefunden, den er finden wollte
- Mein Vater hat sich meine Mutter ausgewählt, weil sie in vielem wie seine Mutter war.
- Das Zusammentreffen der beiden war eher zufällig und ohne echte Entscheidung
- Sonstiges \_\_\_\_\_

2. Ich weiß aus Erzählungen, denen ich Glauben schenke, wie die Beziehung meiner Eltern vor der Geburt ihres Kindes/ihrer Kinder war:

- Eine Beziehung gab es vorher nicht. Sie ist erst mit dem ersten Kind entstanden.
- Eine Beziehung gab es nicht und ist auch nicht durch mich entstanden.
- Meine Mutter blieb im Wesentlichen auch später alleinerziehend.

Die Beziehung zwischen meinen Eltern war

- eher zärtlich, warm und herzlich  eher nüchtern, kühl und distanziert
- eher respektvoll und wertschätzend  eher respektlos und abwertend
- gleichberechtigt und auf Augenhöhe

Sonstiges \_\_\_\_\_

- mein Vater hat dominiert und meine Mutter war damit  einverstanden  nicht einverstanden
- meine Mutter hat dominiert und mein Vater war damit  einverstanden  nicht einverstanden
- meine Eltern haben sich durchweg partnerschaftlich (gleichberechtigt) zu einander verhalten
- meine Mutter war wichtiger für meinen Vater als er für sie
- mein Vater war wichtiger für meine Mutter als sie für

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 2

3. Meine Eltern haben sich nach dem, was ich weiß oder aufgrund von Erzählungen und Andeutungen vermute, vor meiner Zeugung
- a) kaum gekannt  ja  nein  weiß nicht
  - b) gut gekannt  ja  nein  weiß nicht
  - c) lange gekannt, und zwar  2 Jahre  4 Jahre  6 Jahre  8 Jahre  10 Jahre  \_\_\_\_ Jahre
  - d) füreinander entschieden  ja  nein  weiß nicht
  - e) nicht füreinander entschieden  ja  nein  weiß nicht
  - f) geliebt  ja  nein  weiß nicht
  - g) aus freien Stücken zur Heirat entschieden  ja  nein  weiß nicht
  - h) von Eltern (vom Familien-System) zur Ehe gezwungen gefühlt  ja  nein  weiß nicht
  - i) Sonstiges \_\_\_\_\_
4. Bevor mein Vater meine Mutter kennenlernte
- hatte er mehrere Geliebte, mit denen er  Kinder  keine Kinder hatte, für die er Unterhalt zahlen musste und  nicht zahlte  zahlte
  - führte er  eine Ehe  mehrere Ehen mit \_\_\_\_\_
  - gründete er eine Familie, aus der Halbgeschwister hervorgingen, und zwar \_\_\_\_\_
  - hatte er keine festen Beziehungen.
  - hatte er noch mit keiner Frau Sex gehabt.
  - war er homosexuell
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
5. Mein Vater
- hat weitgehend das in der Beziehung zu meiner Mutter wiederholt, was  seine Eltern  seine Mutter  sein Vater ihm als Beziehung vorgelebt haben
  - hat die Störungen, die er als Kind von Seiten  seiner Eltern  seines Vater  seiner Mutter erlebt hatte, erkannt und weitgehend geschafft, diese  bei mir  bei uns Geschwistern nicht zu wiederholen

# Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 3

6. **Bevor meine Mutter meinen Vater kennenlernte,**
- hatte sie mehrere Geliebte, mit denen sie  Kinder  keine Kinder, für die die Männer Unterhalt zahlen mussten und  auch zahlten
  - führte sie  eine Ehe  mehrere Ehen mit \_\_\_\_\_
  - gründete sie eine Familie, aus der Halbgeschwister hervorgingen, und zwar \_\_\_\_\_
  - hatte sie keine festen Beziehungen.
  - hatte sie noch mit keime Mann Sex gehabt.
  - war sie lesbisch
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
7. **Meine Mutter**
- hat weitgehend das in der Beziehung zu meinem Vater wiederholt, was  seine Eltern  seine Mutter  sein Vater ihm als Beziehung vorgelebt haben
  - hat die Störungen, die sie als Kind von Seiten  ihrer Eltern  ihres Vater  ihrer Mutter erlebt hatte, erkannt und weitgehend geschafft, diese  bei mir  bei uns Geschwistern nicht zu wiederholen
8. Meine Mutter war \_\_\_\_\_ Jahre alt, als sie meinen Vater kennenlernte.  
Mein Vater war \_\_\_\_\_ Jahre alt, als er mein e Mutter kennenlernte.
9. **Meine Mutter**
- war ungeduldig auf der Suche nach einem festen Partner.
  - war allein zufrieden und strebte eher ein unabhängiges Leben an.
- Mein Vater
- war ungeduldig auf der Suche nach einer festen Partnerin.
  - war allein zufrieden und strebte eher ein unabhängiges Leben an.

# Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 4

## 10. Werte

- Gemeinsam vertreten mein Vater und meine Mutter folgende Werte
- Diese Werte vertrat mein Vater, aber nicht meine Mutter
- Diese Werte vertrat meine Mutter, aber nicht mein Vater
- Diese Werte vertrat weder mein Vater noch meine Mutter

- Partnerschaftlichkeit/Gleichberechtigung     Verlässlichkeit und Treue
  - Aufarbeitung von herkunftsbedingten Persönlichkeits- und Beziehungs-Störungen
  - Unterstützung des Partners/der Partnerin in Fragen der Selbst-Verwirklichung
  - Aufrichtigkeit/Ehrlichkeit     Zulassen und Beachtung aller Gefühle
  - Zulassen und Beachtung der Bedürfnisse des/der anderen
  - Freundlichkeit/Freundschaftlichkeit in der Partnerschaft
  - Respekt/Wertschätzung für den/die andere(n)     Glaubwürdigkeit/Integrität
  - Gewalt- und Herrschafts-Freiheit
  - Selbst-Verantwortung für die eigenen Gefühle
- weitere, und zwar
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## 11. Als meine Mutter meinen Vater kennenlernte

- war sie eine schöne Frau
  - war sie eine sehr attraktive Frau
  - wirkte sie eher unscheinbar und farblos
  - wirkte sie eher ängstlich und verschämt
  - war sie nicht sonderlich attraktiv
  - war sie von anderen Männern umschwärmt, so dass sich mein Vater ins Zeug legen musste
  - beachteten andere Männer sie kaum, so dass so froh war, dass mein Vater sie beachtete
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 5

## 12. Als mein Vater meine Mutter kennenlernte

- war er ein attraktiver Mann
  - wirkte er eher unscheinbar und farblos
  - wirkte er eher ängstlich und verschämt
  - war er nicht sonderlich attraktiv
  - war er von anderen Frauen umschwärmt
  - beachteten andere Frauen ihn kaum, so dass er froh war, dass meine Mutter ihn beachtete
  - musste meine Mutter heftig um ihn werben, um ihn für sich zu gewinnen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 13. Bevor meine Mutter meinen Vater kennenlernte

- hatte sie keinen sexuellen Kontakt zu anderen Männern
  - hatte sie  meist befriedigenden  zumeist unbefriedigenden sexuellen Kontakt zu
    - einem Mann  mehreren Männern  einer Frau  mehreren Frauen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 14. Bevor mein Vater meine Mutter kennenlernte

- hatte er keinen sexuellen Kontakt zu anderen Frauen
  - hatte er  meist befriedigenden  zumeist unbefriedigenden sexuellen Kontakt zu
    - einer Frau  mehreren Frauen  einem Mann  mehreren Männern
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 15. Als sich mein Vater und meine Mutter kennenlernten

- ging  er  sie noch zur Schule
  - war  er  sie noch in der Lehre
  - studierte  er  sie
  - hatte  er  sie gerade mit der Arbeit angefangen
  - stand  ihm  ihr eine berufliche Karriere bevor
  - waren beide gerade im Urlaub/auf Reisen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Beziehungs-Situation der künftigen Eltern 6

## 16. Meine Mutter war für meinen Vater

- die Frau seiner Träume
  - seiner Mutter sehr ähnlich
  - das Gegenteil von seiner Mutter
  - eine Frau, mit der er sich gut vorstellen konnte, Kinder zu haben und in einer Familie zusammenzuleben
  - eine Zweitwahl aus Minderwertigkeits-Gefühlen
  - besser als gar nichts
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 17. Mein Vater war für meine Mutter

- der Mann, den sie sich schon lange gewünscht hatte
  - ihrem Vater sehr ähnlich
  - das Gegenteil von ihrem Vater
  - ein Mann, mit der sie sich gut vorstellen konnte, Kinder zu haben und in einer Familie zusammenzuleben
  - eine Zweitwahl aus Minderwertigkeits-Gefühlen
  - besser als gar nichts
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Entscheidung der Eltern: Kinder und Familie

## 1. Aus Erzählungen, denen ich Glauben schenke, weiß ich zur Familien-Gründung:

- Meine Eltern haben sich bewusst dafür entschieden.
- Meine Eltern wurden von Ihren Eltern (ihren Familien) zur Familien-Gründung gezwungen.
- Meine Eltern fühlten sich vor dem Hintergrund ihrer kulturellen oder religiösen Tradition zur Familien-Gründung gezwungen (Das machte man eben so. Alternativen gab es nicht.)

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Aus Erzählungen, denen ich Glauben schenke, weiß ich zum Kinder-Wunsch:

- Mein Vater wollte gern zusammen mit meiner Mutter Kinder und Familie.
- Mein Vater wollte eigentlich keine Kinder und keine Familie.
- Mein Vater hat meine Mutter zu Kindern und Familien gedrängt.
- Meine Mutter wollte gern zusammen mit meinem Vater Kinder und Familie
- Meine Mutter wollte eigentlich keine Kinder und keine Familie.
- Meine Mutter hat meinen Vater zu Kindern und Familie gedrängt.
- Meine Eltern wollten eigentlich keine Kinder und keine Familie.
- Die Frage, ob Kinder oder nicht, stand nicht zur Entscheidung an, denn Beziehung und Ehe bedeutete für meine Eltern automatisch, Kinder und Familie haben zu müssen,
- Kinder-Wünsche standen nicht zur Entscheidung an, weil Verhütungs-Mittel aus religiösen oder kulturellen Gründen verboten (tabu) waren.
- Verhütungs-Mittel wurden einvernehmlich von meinen Eltern aus eigener Entscheidung abgesetzt.
- Meine Mutter hat, ohne meinen Vater davon in Kenntnis zu setzen, Verhütungs-Mittel abgesetzt.
- Weil meine Eltern auf normalem Wege keine Kinder zeugen konnten, wurde ich im Reagenz-Glas (in vitro - iv) gezeugt.
- Der künstliche Zeugungs-Prozess  war relativ einfach und schmerzlos  war langwierig, kompliziert und schmerzhaft für meine Mutter  war erniedrigend für meinen Vater  hat die beiden einander näher gebracht  hat viele Konflikte zwischen den beiden geschaffen

Sonstiges \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

# II: Prä-, peri- und postnatale Beziehungs-Erfahrungen



- Als meine Eltern sich für Kinder entschieden
- Als meine Eltern mich zeugten
- Als Mutter die Schwangerschaft mit mir entdeckte...
- Dass Mutter mit mir schwanger war...
- Während der Schwangerschaft mit mir war meine Mutter...
- Während der Schwangerschaft meiner Mutter mit mir war mein Vater...
- Ich vermute, dass ich als Kind im Mutterleib...
- Vorbereitung meiner Eltern auf die Geburt
- Günstige Geburts- und Ankunfts-Erfahrungen
- Schwierige Geburts- und Ankunfts-Erfahrungen
- Belastungen durch die Geburt
- Prägungs-Erfahrungen (Bindungs-Basis)
- Grundgefühl und Situation des Babys vor, während und nach der Geburt

# Als meine Eltern sich für Kinder entschieden...



- mussten sie diese Entscheidung gegen den Widerstand
  - der Eltern väterlicherseits  der Eltern mütterlicherseits durchsetzen
  - beider Herkunfts-Familien einschließlich der Großeltern durchsetzen
- gab es schon viele Schwierigkeiten zwischen den beiden in Form von
  - ständigen Missverständnissen  häufigem Streit  Beschimpfungen  Erniedrigungen
  - Gewalttätigkeiten  psychisch  physisch meines Vaters gegenüber meiner Mutter
  - Gewalttätigkeiten  psychisch  physisch meiner Mutter gegenüber meinem Vater
  - sexueller Abstinenz und/oder  Zeugungs-Unfähigkeit  meiner Mutter  meines Vaters
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
- hat mein Vater nichts an seiner Lebens-Weise und seinen Gewohnheiten geändert, obwohl dies für mich als entstehendes Leben gut gewesen wäre
  - obwohl meine Mutter dies von ihm erbeten hatte
- hat meine Mutter sehr auf ihre Gesundheit geachtet
  - sich gesund ernährt  sich viel bewegt  auf Alkohol und  auf Rauchen verzichtet
- hat meine Mutter sich kaum für die Gesundheit ihrer Kinder interessiert, sondern
  - sich weiterhin schlecht ernährt  geraucht  Alkohol getrunken  Sonstiges \_\_\_\_\_
- sind erst meine Geschwister gezeugt worden, weil ich das \_\_ Kind in der Reihe bin
- bin ich  als Älteste  als Einzelkind  sofort  nach langer Zeit des Probierens gezeugt worden.
- musste  meine Mutter  mein Vater viele Mühen auf sich nehmen, z. B. künstliche Befruchtung, Hormon-Therapien
- haben sie erst ein Kind  adoptiert  in Pflege genommen,
  - bevor meine Geschwister  bevor ich zur Welt kommen konnte.
- waren beide innerlich  reif  unreif, Kinder zu bekommen.
- waren die äußeren Rahmen-Bedingungen für Familien-Gründung  finanziell  politisch  sozial
  - günstig  ungünstig

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Als meine Eltern mich zeugten...



- war mein Vater \_\_ Jahre und Mutter \_\_ Jahre alt.
  - waren sie  einander fremd und die Begegnung ein One-Night-Stand
    - frisch ineinander verliebt
    - in keiner festen Beziehung miteinander
    - in einer festen Beziehung miteinander
    - unverheiratet  verheiratet miteinander
    - miteinander im Konflikt und benutzen Sexualität als Versöhnungs-Versuch.
    - naiv und leichtsinnig, was Verhütung betraf.
    - angetrunken  betrunken  unter Drogen, und zwar \_\_\_\_\_.
  - war mein Vater  in einer anderen Beziehung,  mit einer anderen Frau verheiratet, so dass ich das Ergebnis eines Seiten-Sprungs war.
  - war meine Mutter mit einem anderen Partner  zusammen  verheiratet, so dass ich aus Fremdgehen entstanden bin.
  - dachten die beiden nicht im geringsten daran, gemeinsam Kinder haben zu wollen.
  - wurde meine Mutter von meinem Vater vergewaltigt (gegen ihren Willen zum Sex gezwungen).
  - war mein Vater  betrunken  unter Drogen, und zwar \_\_\_\_\_.
  - war meine Mutter  betrunken  unter Drogen, und zwar \_\_\_\_\_.
  - wussten beide nichts über Verhütung und Verhütungs-Mittel
  - wussten sie um die Möglichkeit einer Schwangerschaft, benutzten aber keine Verhütungs-Mittel, obwohl sie Kind kein wollten.
  - benutzten sie Verhütungs-Mittel falsch.
  - hat meine Mutter Verhütung vorgetäuscht, es aber in Wirklichkeit darauf ankommen lassen.
  - wirkten die Verhütungs-Mittel nicht.
  - hofften sie, dass aus ihrer Sexualität ein Kind entstehen würde.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Als Mutter die Schwangerschaft mit mir entdeckte...



- war sie froh,
  - weil ihr Kinder-Wunsch endlich Wirklichkeit werden sollte.
  - weil sie so hoffte, ihren Partner an sich zu binden.
  - weil sie dem Enkel-Wunsch ihrer Eltern entsprechen konnte.
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  
- war sie unglücklich
  - weil sie mit ihrem derzeitigen Partner kein Kind haben wollte.
  - weil die Schwangerschaft nicht zu ihrer Lebens-Situation passte, denn sie
    - war mitten in einer Ausbildung/in einem Studium  hatte gerade mit ihrem neuen Beruf begonnen
    - wollte eigentlich Vollzeit arbeiten  beabsichtigte eigentlich eine Trennung von ihrem Partner
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  - weil ein Kind das Ende ihrer beruflichen Karriere bedeuten konnte.
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  
- war sie ängstlich
  - weil sie sich vor der Schwangerschaft fürchtete.
  - weil sie das Ende ihrer Partnerschaft befürchtete.
  - weil sie die Ablehnung durch ihre Eltern befürchtete.
  - weil sie sich vor der Geburt fürchtete  bei schmerzhaften Vorerfahrungen  ohne Vorerfahrungen
  - weil sie eine Fehlgeburt befürchtete  bei entsprechenden Vorerfahrungen  ohne Vorerfahrungen
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  
- hat sie an Abtreibung gedacht
- hat sie versucht, mich abzutreiben
- hat sie das sogleich vielen Bekannten erzählt.
- hat sie lange Zeit niemandem davon erzählt, weil \_\_\_\_\_.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Dass Mutter mit mir schwanger war,...



## **Vaters Reaktion**

- hat mein Vater sofort von meiner Mutter erfahren  als sie es wusste  als sie es ahnte
- hat mein Vater lange Zeit nicht erfahren, weil \_\_\_\_\_
- hat meinen Vater froh bis begeistert gestimmt.
  
- hat meinen Vater entsetzt, denn
  - er fühlte sich davon vollkommen überfordert, Vater zu sein
  - er wollte zu dem Zeitpunkt keine Kinder
  - er wollte überhaupt keine Kinder, weil \_\_\_\_\_
  - er wollte keine weiteren Kinder mehr, weil \_\_\_\_\_
  - er wollte auf keinen Fall Kinder mit meiner Mutter, weil \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_
  
- hat das meinen Vater ängstlich werden lassen.
- hat das die Beziehung meiner Eltern stark belastet.
- hat das die Beziehung meiner Eltern sehr verbessert.

## **Reaktion der Großeltern**

- hat den Vater meiner Mutter  sehr gefreut  eher gestört
- hat die Mutter meiner Mutter  sehr gefreut  eher gestört
- hat den Vater meines Vaters  sehr gefreut  eher gestört
- hat die Mutter meines Vaters  sehr gefreut  eher gestört
- hat zur Ablehnung meines Vaters  durch seine Eltern geführt  durch ihre Eltern geführt
- hat zur Ablehnung meiner Mutter  durch ihre Eltern geführt  durch seine Eltern geführt
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Während der Schwangerschaft mit mir war meine Mutter...



nach Erzählungen, denen ich Glauben schenke,

- stolz und froh über ihre Schwangerschaft und ihren wachsenden Bauch
  - unglücklich über ihre Gewichts-Zunahme,
    - hat sich für ihren dicken Bauch geschämt und
    - diesen lange zu verbergen versucht
  - häufig gestresst, weil \_\_\_\_\_
  - schwerer krank, und zwar hatte sie \_\_\_\_\_
  - unzufrieden, weil
    - sie Kinderkriegen als lästig empfand
    - sei nicht mehr in ihre tollen Klamotten passte, sondern weite Umstands-Mode anziehen musste
    - sie nicht mehr unbehindert ihren Beschäftigungen nachgehen konnteSonstiges \_\_\_\_\_
  
  - eher uninteressiert daran, wie es mir als Kind in ihrem Bauch geht, weil sie
    - weiter geraucht hat
    - weiter  einiges  Mengen an Alkohol getrunken hat
    - weiterhin Tabletten genommen hat, auch auf die Gefahr hin, dass diese mich schädigten
    - weiterhin mit anderen Drogen unterwegs, und zwar mit \_\_\_\_\_
    - weiterhin sehr stressigen Tätigkeiten nachgegangen ist
    - weiter schwer gehoben und getragen hat
    - nie im Gespräch mit mir war
    - auch sonst keinen Berührungs-Kontakt zu mir aufnahmSonstiges \_\_\_\_\_
  
  - oft mit mir gedanklich beschäftigt
  - oft im Gespräch mit mir im Bauch
  - oft mit mir im spielerischen Spür-Kontakt mit den Händen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Während der Schwangerschaft meiner Mutter mit mir war mein Vater...



nach Erzählungen, denen ich Glauben schenke,

- stolz auf meine Mutter und mich, die er  auch  oder gerade während der Schwangerschaft wunderschön fand
- eher abgestoßen von dem dicken Bauch meiner Mutter
- mit mir einverstanden und hat gern mit mir im Bauch geredet
- häufig wütend auf meine Mutter und hat sich  viel mit ihr gestritten oder  sie eher missachtet
- mit anderen Frauen zusammen, weil
  - meine Mutter nicht mehr mit ihm Sex haben wollte
  - er nicht Sex mit einer Schwangeren haben mochte
  - nicht Vater werden wollteSonstiges \_\_\_\_\_
- froh, dass ich heranwuchs, und hat gern Spürkontakt mit den Händen zu mir aufgenommen
- nicht an mir interessiert und hat keinen Kontakt zu mir aufgenommen, weil \_\_\_\_\_
- selten zu Hause, weil \_\_\_\_\_
- von der Aussicht auf Kinder und Familie nicht begeistert, weil \_\_\_\_\_
- unglücklich, weil er sich dadurch gezwungen sah, meine Mutter zu heiraten.
- mehr und früher als sonst zu Hause und hat meine Mutter verwöhnt mit
  - Entlastung vom Haushalt
  - Essen-Kochen
  - Massagen
  - allerlei FreundlichkeitenSonstiges \_\_\_\_\_
- schon eifersüchtig auf mich
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Ich vermute, dass ich als Kind im Mutter-Leib...



- mich durchweg wohl und sicher fühlte und eine gute Zeit hatte.
- lange Zeit in einem harmonischen, paradiesischen Zustand der Geborgenheit lebte und schwebte.
- viele wichtige und grundlegende Erfahrungen mit  Vertrauen  Sicherheit  Geliebt-Sein machte.
- wenig Erfahrungen machte, weil Babys im Mutter-Leib  dumm  unreif  denkunfähig sind
- die schönste Zeit meines Lebens verbrachte
- unbekümmert und sorglos war
- viel Liebe und Zuwendung erfahren habe
- schon das Leben zu genießen begann
- mich eher ängstigte, mich unsicher fühlte und wenig Freude hatte, weil
  - meine Mutter während der gesamten Schwangerschaft  ängstlich  depressiv  wütend auf mich
  - unzufrieden mit ihrem Leben  mit Selbst-Tötungs-Gedanken beschäftigt war
  - meine Mutter beabsichtigte, mich abtreiben zu lassen
  - meine Mutter  einen Abtreibungs-Versuch  mehrere Abtreibungs-Versuche unternahm
  - ich vom Stress meiner Mutter auch sehr gestresst war, gleichsam eine Stress-Vergiftung über Stress-Hormone (Cortisol) durch die Nabel-Schnur erlitt
  - ich durch die Drogen-Einnahme meiner Mutter via Nabel-Schnur vergiftet wurde
  - ich irgendwie mitbekam, dass meine Eltern sich oft gestritten haben
  - ich miterlebte, dass draußen Krieg, Mangel und Terror herrschte
  - ich durch die schlechte Ernährung meiner Mutter auch schlecht ernährt wurde
  - ich durch Nahrungs-Mangel bei meiner Mutter auch unzureichend ernährt wurde
  - ich durch die Krankheiten meiner Mutter  geschwächt  angesteckt wurde
  - ich nicht so gut versorgt wurde wie meine  Zwillinge-  Drillings-Geschwister
  - ich eher beengt lebte, da ich den Platz mit  einem Geschwister  zwei Geschwistern teilen musste
  - traurig war, weil mein Geschwister im Mutter-Leib starb
  - ständig ums Überleben kämpfen musste

Sonstiges \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Vorbereitung meiner Eltern auf die Geburt

## 1. Aus Erzählungen, denen ich Glauben schenke, weiß ich, dass meine Mutter

- sich in einem Geburts-Vorbereitungs-Kurs sorgsam auf meine Geburt vorbereitet hat.
  - sich durch Ratgeber-Lektüre auf die Geburt vorbereitet hat..
  - bei mir keinen Geburts-Vorbereitungs-Kurs gemacht hat, weil sie
    - durch ihren vorherigen Geburten Bescheid wusste.
    - sich kaum für Geburt und Gebären interessiert hat.
    - sich geograust hat vor den Geburts-Schmerzen und von alldem nichts wissen wollte.
    - massive Ängste hatte, wenn sie an die Geburt dachte, aber nichts dagegen getan hat.
  - sich während der Schwangerschaft sorgsam ernährt hat.
  - aufgehört hat zu rauchen und Alkohol zu trinken, als die Schwangerschaft festgestellt wurde.
  - während der Schwangerschaft Stress aus  Arbeit  Haushalt  schwierigen Sozial-Kontakten so weit wie möglich runtergefahren hat.
  - während der Schwangerschaft erheblichem Arbeits-Stress ausgesetzt war.
  - während der Schwangerschaft erheblichen zusätzlichem Stress ausgesetzt war, und zwar
- 
- schon, als ihr klar war, das sie gern ein Kind haben wollte, mit  Rauchen  Alkohol-Trinken  nicht notwendiger Tabletten-Einnahme aufgehört hat.
  - sich so wie immer (schlecht) ernährt und weder auf Tabak, Tabletten noch Alkohol verzichtet hat.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Aus Erzählungen, denen ich Glauben schenke, weiß ich, dass mein Vater

- beim ersten Kind an dem Geburts-Vorbereitungs-Kurs teilgenommen hat.
  - sich durch Ratgeber-Lektüre auf die Geburt vorbereitet hat.
  - sich kaum für Geburt und Gebären interessiert hat.
  - meine Mutter tatkräftig während der Schwangerschaft im Haushalt unterstützt hat, um ihren Stress zu mindern
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Günstige Geburts- und Ankunfts-Erfahrungen



## Von meiner Geburt weiß ich aus verlässlichen Erzählungen:

Die Geburt erfolgte

- zu Hause bei Anwesenheit von folgenden Personen: \_\_\_\_\_
  - in einem Geburts-Haus, von Hebammen betreut.
    - mit der Möglichkeit zur Wasser-Geburt, die meine Mutter  nutzte  nicht nutzte
  - in einer Klinik/einem Kranken-Haus
    - mit einer speziellen Notfall-Abteilung bei Geburts-Komplikationen, so dass meine Mutter beruhigt war.
    - mit Möglichkeiten zur Wassergeburt  mit Platz für meine Mutter begleitende Privatpersonen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

Die Geburt verlief vergleichsweise leicht, sanft und komplikationsfrei.

Die begleitenden Personen (Hebamme, Ärzte)

- gaben meiner Mutter hinreichend Zeit und intimen Raum, um sich auf die Geburt und mich als ihr Kind im Bauch einzustellen
- gingen gern und unterstützend auf die Wünsche meiner Mutter ein
- vermieden, was meine Mutter unnötig hätte aufregen, unter Druck setzen und verwirren können.
- kommunizierten klar und freundlich die notwendigen Schritte.
- überließen meiner Mutter die Wahl des weiteren Weges, wo Wahl-Freiheit möglich war.
- Mein Vater war bei meiner Geburt dabei und  meine Mutter fühlte sich von ihm gut unterstützt.
- Ich habe gleich nach der Geburt lange auf dem Bauch  meiner Mutter  meines Vaters gelegen.
- Gleich nach der Geburt fand ein erster inniger, intensiver Blickwechsel zwischen  meiner Mutter und mir,  meinem Vater und mir (mit Glanz in den Augen) statt.
- Meine Nabel-Schnur wurde erst nach Beendigung der Pulsation durchtrennt.
- Mich empfingen sanftes Licht, Wärme und gedämpfte Stimmen.
- Meine Mutter war total glücklich, dass ich da war.
- Mein Vater war total glücklich, dass ich da war.
- Meine Geburt war in vielerlei Hinsicht eine besonders schöne Geburt, und zwar \_\_\_\_\_

# Schwierige Geburts- und Ankunfts-Erfahrungen



Von meiner Geburt weiß ich aus Erzählungen:

1. **Geburts-Atmosphäre:**  grelles Licht  laute Stimmen  Kälte  funktionsbezogene Kontaktlosigkeit

2. **Kaiserschnitt**

Ich war eine Kaiser-Schnitt-Geburt, weil \_\_\_\_\_

Durch die Kaiser-Schnitt-Geburt wurde mit bewirkt, dass

ich kein gutes, sicheres Körper-Gefühl (spüren meiner Körper-Grenzen) entwickeln konnte.

ich bis heute Probleme mit der Atmung habe

Sonstiges \_\_\_\_\_

3. **Frühgeburt**

Ich kam zu früh auf die Welt und

musste im Brutkasten für \_\_ Tage noch nachreifen.

musste für \_\_ Tage künstlich beatmet werden.

musste für \_\_ Tage künstlich ernährt werden.

Sonstiges \_\_\_\_\_

Werden traumatische Geburts-Erfahrungen lebendig, wiederholen sie sich konkretistisch mit ähnlichen psychosomatischen und affektiven Reaktivierungen wie im Ursprungs-Ereignis.

4. **Sonstige Eingriffe und ihre möglichen Auswirkungen:**

Ich musste mit Hilfen (z. B. Saugglocke, Zange, Christella-Griff) herausgeholt werden, wodurch meine erste Erfahrung von Selbst-Wirksamkeit erheblich eingeschränkt wurde und ich ein Gefühl für den Eigenrhythmus und Zusammenspiel mit Wehen-Rhythmen meiner Mutter nicht bekommen konnte.

Der Unterleib meiner Mutter wurde betäubt, damit sie die Wehen-Schmerzen nicht ertragen musste. Dadurch wurde die Kooperation und Feinabstimmung zwischen meiner Mutter und mir als Baby abgebrochen.

Meine Mutter und ich als Baby wurden während der Geburt unter Narkose gesetzt. Dadurch kam es zu einem Verlust des verkörperten Selbst-Erlebens in dieser wichtigen Übergangs-Phase.

Es hatte sich die Nabel-Schnur mir um den Hals geschlungen, so dass die Versorgung mit Sauerstoff stark eingeschränkt war.

Die Geburt verlief in anderer Weise dramatisch und traumatisierend, und zwar \_\_\_\_\_

# Belastungen durch die Geburt

- Meine Mutter** war durch die Geburt sehr belastet, so dass sie
  - sich von den Ereignissen überrollt fühlte (Verlust der Emotions-Kontrolle)
  - nichts mehr verstand, was mit ihr und um sie geschah (Orientierungs-Verlust)
  - nicht mehr glaubte, irgendetwas Nützliches tun zu können (Selbst-Wirksamkeits-Verlust)
  - keine Nähe zu mir als ihrem Kind fand (Mangel an Bonding, Kontakt-Aufbau, Beziehung, Bindung)
  - total erschöpft war (Erschöpfungs-Syndrom)
  - das Gefühl hatte, in ihre eigene Geburt-Erfahrung bzw. in die Geburts-Erfahrung ihrer Mutter mit ihr, die ebenfalls belastend war, hineinzugeratenSonstiges \_\_\_\_\_
  
- Mein Vater** war durch die Geburt sehr belastet, so dass er
  - sich von den Ereignissen überrollt fühlte (Verlust der Emotions-Kontrolle)
  - nichts mehr verstand, was mit ihm und um ihn geschah (Orientierungs-Verlust)
  - nicht mehr glaubte, irgendetwas Nützliches tun zu können (Selbst-Wirksamkeits-Verlust)
  - keine Nähe zu mir als seinem Kind fand (Mangel an Bonding, an Bindungs-Gefühl-und -Verhalten)
  - total erschöpft war (Erschöpfungs-Syndrom)
  - das Gefühl hatte, in seine eigene Geburt-Erfahrung, die ebenfalls belastend war, hineinzugeratenSonstiges \_\_\_\_\_
  
- Ich als Baby** war durch die Geburt sehr belastet, so dass ich
  - exzessiv schrie, als ginge es um Leben und Tod
  - meine Eltern nicht anschauen konnte (Kontakt-Vermeidung)
  - schlecht einschlafen konnte und sehr leicht wieder aufwachte (Schlaf-Problematik)
  - Schwierigkeiten hatte beim Trinken  an der Brust  mit der Flasche
  - mich häufig nach hinten überstreckte (Körper-Verspannungen)
  - zur Selbst-Beruhigung immer wieder bestimmte Bewegungen ausführteSonstiges \_\_\_\_\_

# Prägungs-Erfahrungen (Bindungs-Basis)



## ***Von meinem ersten Kontakt mit meinen Eltern weiß ich aus glaubwürdigen Erzählungen:***

Von ihrem ersten Kontakt mit mir erzählte mir meine Mutter, dass sie mich

---

Von seinem ersten Kontakt mit mir, erzählte mir mein Vater, dass er mich

---

- Ich wurde meiner Mutter auf den nackten Körper gelegt und blieb dort so lange, bis die Nabel-Schnur nicht mehr pulste
- Mein Vater war bei der Geburt dabei und legte mich auf seinen nackten Oberkörper
- Meine Eltern  meine Mutter  mein Vater berichtete(n) glaubhaft davon, dass sie/er mir nach der Geburt fast als erstes tief in die Augen blickte(n) und von diesem Kontakt mit mir emotional  sehr berührt  überwältigt waren

Sonstiges eher Positives \_\_\_\_\_

- Ich wurde sofort abgenabelt und zur Untersuchung (Hygiene-Maßnahmen etc.) fortgegeben.
- Erst nach Untersuchung, Säuberung und Einkleidung wurde ich meiner Mutter übergeben.
- Mit meiner Mutter hatte ich einen ersten innigen Kontakt nach der Geburt erst nach \_\_\_ Stunden bzw. nach \_\_\_ Tagen, weil \_\_\_\_\_.
- Meinen Mutter hatte von Anfang an Still-Probleme, und zwar \_\_\_\_\_ so dass ich \_\_\_\_\_
- Meine Mutter stillte mich \_\_\_ Tage \_\_\_ Wochen \_\_\_ Monate
- Mein Vater hat erst nach \_\_\_ Stunden bzw. nach \_\_\_ Tagen zu mir Kontakt aufgenommen, und zwar in der Form, dass er \_\_\_\_\_

Sonstiges her Negatives \_\_\_\_\_

# Grundgefühl und Situation des Babys vor, während und nach der Geburt



- Das Baby fühlte
  - sich abgelehnt.
  - sich nicht willkommen auf dieser Welt.
- Die Mutter hasste das Kind schon vor der Geburt.
- Die Geburt war traumatisch
- Es entstand keine Mutter-Liebe.
  
- Die Mutter war dem Baby gegenüber  kalt  desinteressiert  abweisend  hasserfüllt, weil
  - das Kind nicht vom „richtigen“ Mann ist
  - das Kind die Karriere-Möglichkeiten „zerstört“
  - das Kind nie gewollt war
  - das Kind das „falsche“ Geschlecht hatSonstiges \_\_\_\_\_
  
- Das Baby wurde von  der Mutter  anderen Bezugs-Personen viel allein gelassen.
- Das Baby wurde von  der Mutter  dem Vater  anderen Bezugs-Personen
  - vernachlässigt  ängstlich überbehütet  misshandelt oder  missbraucht.
- Die Mutter bestrafte die Lebens-Energie, die vitalen Gefühls-Äußerungen des Babys.
- Das Baby ist äußerst sensibel, was  die Mutter  den Vater  andere Bezugs-Personen überfordert, so dass sie  mit Ablehnung  mit Ängstlichkeit  Unsicherheit reagieren.
  
- Die Umwelt ist rau, entbehnungsreich und feindlich.
  
- Das Baby wird nicht sanft und liebevoll, sondern
  - rau  herzlos  gleichgültig  nach einem wenig achtsamen Konzept
  - ohne erkennbares Konzept  streng  wie ein verantwortlicher Erwachsener behandelt.Sonstiges \_\_\_\_\_



# III: Beziehungs-, Autonomie- und Bindungs-Erfahrungen aus der Kindheit



- Kindheit (bis Ende Grund-Schule)  
insgesamt
- Das erste Lebens-Jahr
- Zweites Lebens-Jahr bis Schul-Beginn
- Erziehung und Bildung: Kita
- Erziehung und Bildung: Grund-Schule

# Kindheit (bis Ende der Grundschule) insgesamt (Ki)



- Bindungs-Erfahrungen
- Einsamkeits-, Trennungs- und Verlust-Erfahrungen
- Erlebens-Tendenzen in der Kindheit
- Meine Kindheit war eine Zeit der/des...
- Lebens-Gefühl in der Kindheit 1
- Lebens-Gefühl in der Kindheit 2
- Meine Mutter war für mich als Kind...
- Mein Vater war für mich als Kind...
- Für meine Eltern war ich als Kind...
- Akzeptanz und Erziehung

# Bindungs-Erfahrungen

**1. Wichtige Bindungs-Personen, zu denen ich mich besonders hingezogen fühlte, waren in der Kindheit**  Mutter  Vater  Großmutter mütterlicherseits

Großvater mütterlicherseits  Großmutter väterlicherseits  Großvater väterlicherseits

Geschwister, dabei besonders \_\_\_\_\_

Verwandte, dabei besonders \_\_\_\_\_

Nachbarn, und zwar \_\_\_\_\_

Freunde, und zwar \_\_\_\_\_

Erzieherinnen, und zwar \_\_\_\_\_

Sonstige \_\_\_\_\_

**2. Das Bindungs-Klima in meiner Ursprungs-Familie war in der Kindheit**

sicher

(Ich als Kind konnte und wir Kinder insgesamt konnten viel ausprobieren, wurden zu Experimenten ermutigt und fühlten uns zugleich verstanden und geborgen.)

vermeidend-unsicher

(Unsere Eigenständigkeit wurde zwar gefördert und belohnt, aber es gab zu wenig Halt und Wärme von den Eltern und unter den Geschwistern.)

ambivalent-ängstlich-unsicher

(Die Erforschung der Mitwelt wurde immer wieder sabotiert. Wirklich sicher war die Nähe zu den Eltern und unter den Geschwistern auch nicht, eher übergriffig und zu nah. Ich wusste als Kind nie genau, woran ich war.)

desorganisiert-unsicher

(Das Familien-Klima war geprägt von Übergriffigkeit, Gleichgültigkeit, Vernachlässigung, Unterversorgung, widersprüchlichen Verhaltens-Weisen, Überforderung und Missbrauch. Sicherheit und Kontinuität schien es nirgends zu geben.)

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Einsamkeits-, Trennungs- und Verlust-Erfahrungen

- Nach der Geburt wurde ich für längere Zeit von meiner Mutter getrennt, weil \_\_\_\_\_
- Gestillt wurde ich nach vorgegebenen Zeiten, also  alle drei Stunden  alle vier Stunden  
Sonstiges zum Stillen \_\_\_\_\_

## Während meiner Kindheit

- war ich längere Zeit von meiner Mutter getrennt als ich \_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_ Monate alt war, weil \_\_\_\_\_
- war ich längere Zeit von meinem Vater getrennt als ich \_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_ Monate alt war, weil \_\_\_\_\_
- starben mir nahestehende Bezugs-Personen, und zwar \_\_\_\_\_, als ich \_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_  Monate  Jahre alt war
- war ich für \_\_\_\_ Wochen im Krankenhaus, als ich \_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_ Monate alt war, weil \_\_\_\_\_
- war ich für \_\_\_\_ Monate  in einem Heim  bei Pflege-Eltern  Sonstiges \_\_\_\_\_, als ich \_\_\_\_+\_\_\_\_+\_\_\_\_ Monate alt war, weil \_\_\_\_\_
- war ich von \_\_\_\_ Monaten an in einer Kindertages-Stätte  
 von morgens bis mittags  ganztägig  teils auch über Nacht  
Sonstiges in dem Zusammenhang \_\_\_\_\_
- zogen wir um, als ich \_\_\_\_+\_\_\_\_ Monate alt war, weil \_\_\_\_\_
- habe ich mich wahrscheinlich insgesamt eher  unsicher  einsam  verlassen  irritiert gefühlt
- habe ich mich wahrscheinlich insgesamt eher  sicher  geborgen  gut begleitet gefühlt

# Erlebens-Tendenzen in der Kindheit

++ stark + eher

	+	+	+	+	
	+				
Entspannung und Freude					Anspannung und Sorge
Selbst-Wirksamkeit und Selbstständigkeit					Ohnmacht, Hilflosigkeit und Unselbstständigkeit
Aktivität und spontane Eigen-Initiative					Passivität und abwartendes Reagieren
Schutz, Geborgenheit und Sicherheit					Verletzung, Verstörung und Unsicherheit
Gesundheit und Widerstands-Kraft					Krankheit und Kränklichkeit
Mut, Experiment und Erkundungs-Lust					Angst, Routine und Vermeidung
Konzentration und Beharrlichkeit					Unaufmerksamkeit und Unstetheit
Überfluss, Freude, Lust und Unbeschwertheit					Mangel, Kummer, Frust und Sorgen
Verbundenheit und Zugehörigkeit					Einsamkeit und Verlassenheit
Hoffnung und Zuversicht					Verzweiflung und Resignation
Vertrauen und Offenheit					Misstrauen und Verschlossenheit
Beachtet- und Verstanden-Werden					Missachtet- und Missverstanden-Werden
Zutrauen und Ermutigung					Beschränkung und Entmutigung
Beachtung und Befriedigung der Bedürfnisse					Missachtung bis Unterdrückung der Bedürfnisse
Erlaubnis und Ermutigung					Verbote und Entmutigung
Wärme, Halt und Zuwendung					Kälte, Kontakt-Mangel und Verlassenheit
Sonstiges: _____					

# Meine Kindheit war eine Zeit der/des...

## A

- Abenteuer
- Abgelehnt-Werdens
- Aktivität
- Albernheiten
- Alpträume
- Ängstlichkeit
- Anspannung
- Ausdauer
- Ausgeglichenheit
- Ausschlusses

## B

- Begabungs-Entfaltung
- Begeisterung
- Begrenzungen
- Beziehungs-Aufnahme
- Bindung

## D

- Dummheit

## E

- Eigensinns
- Einsamkeit
- Einschränkungen
- Eintönigkeit
- emotional-sozialen Überforderungen
- Enge
- Entdeckungen
- Entfaltung
- Enttäuschungen
- Erkundungen
- Erlaubnisse
- Erwachsens
- Experimentierens

## F

- Forschens
- Freiheit
- Freude
- Frustes

## G

- Geborgenheit
- Gebote
- Gehorsams
- geistigen Überforderungen
- Glückseligkeit
- Größen-Fantasien

## H

- Hasses
- Halbherzigkeiten
- Haltlosigkeit
- Hilflosigkeit
- Hingabe ans Leben
- Hoffnung
- Hoffnungslosigkeit
- Hungers

## I

- inneren Friedens
- Ich-Erfahrung
- Irritationen

## K

- Konflikte
- Kraft
- Kreativität
- Krisen
- Kummers

## L

- Lachens
- Langeweile
- Lebendigkeit
- Lernens

## Liebens

- Lügen
- Lust

## M

- Magie
- Mangels
- Maßlosigkeit
- Mickerigkeit
- Missachtung
- Misshandlung
- Misstrauens
- Missverständnisse
- Möglichkeiten
- Mühsal
- Mutes

## N

- Nähe
- Naivität
- Natur-Bezuges
- Neugierde
- Nichtbeachtung
- Nichtverstehens
- Not
- Ohnmacht
- Opfer-Seins
- Orientierungslosigkeit

## O

- Ohnmacht
- Opfer-Seins
- Orientierungslosigkeit

## P

- Passivität
- Pleiten
- Probierens

## R

- Ratlosigkeit
- Rückzuges
- Ruhe

## S

- Schrecken
- Schwäche
- Selbst-Gewissheit
- Selbst-Überschätzung
- Selbst-Unterschätzung
- Selbst-Unwirksamkeit
- Selbst-Wirksamkeit
- sexuellen Missbrauchs
- Sicherheit
- sinnlichen Genusses
- Sorgen
- Sorglosigkeit
- sozialen Kälte
- sozialen Missbrauchs
- sozialen Isolation
- Spontaneität
- Sprachlosigkeit
- Staunens
- Suche

## T

- Talent-Entfaltung
- Tapferkeit
- Träumens
- Trübsal

## U

- Überforderung
- Überlebens
- Unbekümmertheit
- Unbeschwertheit
- unerfüllten Sehnsucht
- Unermüdlichkeit
- Ungeduld
- Unsicherheit
- Unstimmigkeiten
- Unterstützung
- Unterwerfung
- Unwertes
- Unzufriedenheit

## V

- Verbote
- Verbundenheit
- Vergeblichkeit
- Verlassenheit
- Verlorenheit
- Versteckens
- Vertrauens
- Verwirrung
- Verzweiflung

## W

- Wandels
- Wonnen
- Wünsche

## Z

- Zensur
- Zufriedenheit
- Zugehörigkeit
- Zumutungen
- Zutrauens

# Lebens-Gefühl in der Kindheit 1

## Lebens-Gefühl 1

- Mit mir ist etwas verkehrt.
  - Wenn ich meine Lebens-Kraft ehrlich zeige, werde ich vernichtet.
  - Ich lebe auf dem falschen Planeten.
  - Ich bin in die falsche Familie gekommen.
  - Ich kann meinem Körper nicht vertrauen.
  - Ich gehöre nicht hierher.
  - Ich bin hier nicht willkommen.
  - Ich kann existieren, solange ich keine Bedürfnisse habe oder befriedigt haben will.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## Lebens-Gefühl 2

- Es ist niemand für mich da.
  - Alle werden mich verlassen.
  - Ich bin ganz allein.
  - Ich kann keine Unterstützung bekommen.
  - Ich fühle mich gewogen und für zu leicht befunden.
  - Ich kann nie genug bekommen.
  - Ich kann Bedürfnisse haben, wenn ich nicht unabhängig bin.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## Lebens-Gefühl 3

- Ich brauche eigentlich niemanden.
  - Ich komme schon irgendwie allein klar.
  - Ich kann (fast) alles allein schaffen.
  - Ich verzichte auf Unterstützung.
  - Abhängigkeit ist mir ein Gräuel.
  - Allein ist es schon schwer genug.
  - Ich bilde mir ein, dass ich unabhängig von anderen hinreichend existieren kann.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## Lebens-Gefühl 4

- Dräng mir nichts auf.
  - Komm mir nicht zu nahe.
  - Du kannst mich nicht verletzen.
  - Ich werde es ihnen zeigen.
  - Du kannst mir nahe sein, solange du zu mir aufschaust.
  - Ich brauche niemanden.
  - Ich werde niemals jemandem zeigen, wie verletzt ich bin.
  - Ich kann unabhängig sein, wenn ich die Kontrolle nicht aufgebe.
  - Ich muss alle Beziehungen dominieren und kontrollieren
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Lebens-Gefühl in der Kindheit 2

## Lebens-Gefühl 5

- Ich bin ein schlechter Mensch.
  - Ich mache immer alles falsch.
  - Es ist hoffnungslos.
  - Sieh nur, wie schlecht es mir geht.
  - Bitte liebe mich.
  - Ich muss anderen gehorchen, um geliebt zu werden.
  - Es ist nicht okay, Spaß zu haben.
  - Ein freudvolles Leben habe ich nicht verdient.
  - Ich kann nah sein, wenn ich nicht frei bin.
- Sonstiges\_\_\_\_\_

## Lebens-Gefühl 6

- Ich muss arbeiten, um okay zu sein.
  - Es gibt immer noch etwas zu tun.
  - Ich muss aufpassen, sonst werde ich verletzt oder benutzt.
  - Ich kann mich nicht entspannen oder nachgeben.
  - Ich muss etwas leisten.
  - Je mehr ich leiste, je mehr werde ich gemocht.
  - Ich kann frei sein, solange ich keine Wünsche habe.
- Sonstiges\_\_\_\_\_

## Lebens-Gefühl 7

- Niemand versteht mich (hört mir zu).
  - Meine Gefühle sind nicht akzeptierbar.
  - Ich werde meinen Herz-Gefühlen nicht nachgeben. Dann kannst du mich nicht verletzen.
  - Ich kann nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die ich brauche.
  - Ich kann und darf mein Herz nicht öffnen.
  - Meine Bedürftigkeit will keiner erleben.
- Sonstiges\_\_\_\_\_

## Lebens-Gefühl 8

- Das Leben ist schön.
  - Ich kann lieben und meine Liebe zeigen.
  - Ich kann Liebe anderer erkennen und annehmen und fühle mich geliebt.
  - Ich spüre meine Gefühle einschließlich meiner Ängste und stehe zu ihnen.
  - Ich kann in mir ein Gefühl von Stimmigkeit erkennen und in vielen Fällen aktiv herstellen.
  - Ich kann und darf mein Herz öffnen, denn ich kann es auch schützen, wenn es sein muss.
  - Ich erlaube mir, glücklich zu sein/zu werden.
- Sonstiges\_\_\_\_\_

# Meine Mutter war für mich als Kind...

- eine wundervolle Entwicklungs-Begleiterin, die
  - mich in meiner Eigenentwicklung nicht behinderte
  - meine Besonderheit respektierte
  - mich in meinen Begabungen förderte
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
- emotional nicht erreichbar, weil
  - sie sich kaum für mich interessierte
  - sie sehr gefühlsarm war
  - sie mit ihrem Mutter-Sein nichts anzufangen wusste
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
- zeitlich und räumlich nicht erreichbar, weil
  - sie viel abwesend war
  - sich mit Dingen beschäftigte,  bei denen ich ihn nicht stören durfte,  die ich nicht verstand
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
- wenig auf mich bezogen, sondern erzog mich nach sehr fragwürdigen Prinzipien, und zwar \_\_\_\_\_

eine Person,

- die als Respekts-Person eher unnahbar, jedenfalls für mich nicht erreichbar war.
- vor der ich Angst und nach der ich Sehnsucht zugleich hatte.
- die mir durch ihre Übervorsichtigkeit wenig ermöglicht hat.
- die mich fast mehr gebraucht hat als ich sie.
- die streng war, ständig zu viel von mir forderte und viel an mir herumkritisierte.
- die hinterhältig und gemein war und mich sadistisch und mit Freuden quälte
- die oft traurig war und mich mit ihrer Depressivität höchstwahrscheinlich angesteckt hat.
- die ängstlich war und dadurch viel von ihrer Angst in mich als Kind eingepflanzt hat.

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Mein Vater war für mich als Kind...

- ein wundervoller Entwicklungs-Begleiter, der
  - mich in meiner Eigenentwicklung nicht behinderte
  - meine Besonderheit respektierte
  - mich in meinen Begabungen förderte
 Sonstiges \_\_\_\_\_
- emotional nicht erreichbar, weil
  - er sich kaum für mich interessierte
  - er sehr gefühlsarm war
  - er mit seinem Vater-Sein nichts anzufangen wusste
 Sonstiges \_\_\_\_\_
- zeitlich und räumlich nicht erreichbar, weil
  - er viel abwesend war
  - sich mit Dingen beschäftigte,  bei denen ich ihn nicht stören durfte  die ich nicht verstand
 Sonstiges \_\_\_\_\_
- wenig auf mich bezogen, sondern erzog mich nach sehr fragwürdigen Prinzipien, und zwar \_\_\_\_\_

Ein Mensch,

- der als Respekts-Person eher unnahbar, jedenfalls für mich nicht erreichbar war.
- vor der ich Angst und nach der ich Sehnsucht zugleich hatte.
- der mir durch seine Übervorsichtigkeit wenig ermöglicht hat.
- der mich fast mehr gebraucht hat als ich ihn.
- der streng war, ständig zu viel von mir forderte und viel an mir herumkritisierte.
- der hinterhältig und gemein war und mich sadistisch und mit Freuden quälte
- der oft traurig war und mich mit seiner Depressivität höchstwahrscheinlich angesteckt hat.
- der ängstlich war und dadurch viel von seiner Angst in mich als Kind eingepflanzt hat.

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Für meine Eltern war ich als Kind...

- der Kitt für ihre Beziehung,  
da sie ohne mich nicht  zusammengeblieben  zusammengekommen wären.
- die wichtigste Person in ihrem Leben, was  mich freute  mich überforderte  mir Druck machte
- ein Kind unter vielen, das in der Geschwister-Reihe einen  vorderen  mittleren  hinteren Platz einnahm
- eine Belastung, weil
  - sie danach nicht mehr so leben konnten, wie sie eigentlich wollten
  - Kinder viel Zeit rauben
  - Kinder viel Geld kosten
  - Kinder nervig sind
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  
- einfach nur eine Freude, die ihr (Zusammen-) Leben bereicherte.
- der Hoffnungs-Träger/die Hoffnungs-Trägerin, der/die das erfüllen und erreichen sollte, was
  - was meine Eltern nicht erreichten
  - was  mein Vater  meine Mutter sich für sich wünschte
- eine anstrengende, schwierige, eigenwillige und eher störende Person.
- eine Bereicherung ihrer Existenz.
- der Sonnen-Schein in ihrem ansonsten recht trüben Leben
- eine Aufwertung ihres Sozial-Status
  - vom Mann zum Vater
  - von der Frau zur Mutter
  - vom Paar zur Familie
- eine Möglichkeit, sich mit mir in der Sozialwelt zu schmücken
  - sieht einmal, wie schön mein Kind ist
  - bemerkt, wie klug mein Kind ist
  - erkennt, was es schon alles kann
  - Sonstiges \_\_\_\_\_

# Akzeptanz und Erziehung (A&E)

- Erziehungs-Methoden der Eltern
- Hinderliche Erziehungs-Konzepte 1
- Hinderliche Erziehungs-Konzepte 2
- Zurückweisungen durch Eltern/Bezugs-Personen
- Förderliche Erziehungs-Konzepte 1
- Förderliche Erziehungs-Konzepte 2
- Annahme durch Eltern/Bezugs-Personen

# Erziehungs-Methoden der Eltern

Auf welchen Wegen, mit welchen Mitteln wurde ich hauptsächlich (+++), oft (++), bisweilen (+) erzogen?

	Methoden	+	+	+
		+	+	+
1	Verbote (das tut man nicht) mit Straf-Androhungen			
2	Verbote ohne Straf-Androhungen			
3	Gebote (das tut man und nichts anderes)			
4	Prügel-Strafe durch beide Eltern ohne Erklärung (mit Hilfs-Mitteln)			
5	Prügel-Strafe durch beide Eltern mit Erklärung (mit Hilfs-Mitteln)			
6	Schläge mit der Hand durch den Vater			
7	Schläge durch die Mutter			
8	Laute Drohungen			
9	Anschreien			
10	Vorwürfe			
11	Erpressungen			
12	Beschimpfung			
13	Beschämung			
14	Ermahnungen			
15	Liebes-Entzug			

	Methoden	+	+	+
		+	+	+
16	Stuben-Arrest			
17	Andere Formen des Wegsperrens			
18	Lange erklärende Monologe, bei denen ich meist abschaltete			
19	Versprechungen, die nicht gehalten wurden			
20	Handy- und/oder Spiel-Konsolen-Verbot			
21	Fernseh-Verbot			
22	Einschränkung des Sozial-Kontaktes (mit denen nicht)			
23	Bestechung mit Geld und Geschenken			
24	Unterstützung und Bejahung			
25	Halt und Trost beim Scheitern			
26	Verständliche Erklärungen			
27	Geäußertes Mitgefühl			
28	Vertrauens-Vorschuss			
29	Erlaubnis und Ermutigung			
30	Mitfreude am Gelingen			
	Sonstiges_____			

# Hinderliche Erziehungs-Konzepte 1

## ***Mit folgenden Erziehungs-Konzepten haben mich wahrscheinlich meine Eltern/ Bezugs-Personen erzogen:***

- Menschen lernen nur aufgrund von Belohnungen und Bestrafungen.
- Wenn ein Kind Regeln verletzt, sich nicht an die vorgegebene Ordnung hält, muss es bestraft werden.
- Belohnungen sind wichtig, um Kinder zu motivieren das zu tun, was sie
  - wollen oder  sollen.
- Belohnungen sind zu verknappen und nur bei besonderer Leistung zu vergeben, z. B. an Sieger/-innen.
- Man bereitet Kinder am besten aufs raue Leben vor, indem man sie früh und regelmäßig
  - Unglück,  Elend,  Scheitern,  Strafe,  erzieherische Härte,  Liebes-Entzug,  Willkür,  Missachtung,  Schmerz  Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_ erfahren lässt.
- Alles Erwünschte und Erstrebenswerte einschließlich der Zuwendung und Aufmerksamkeit der Eltern muss von den Kindern verdient werden durch
  - Wohlverhalten,  Anpassung,  Fleiß,  Gehorsam,  Dankbarkeit,  Unterwürfigkeit.
- Kinder werden dann gefüttert oder schlafen gelegt,
  - wenn es für die Eltern gut passt,
  - wenn sie hungrig oder müde sind,
  - wenn es an der Zeit ist (fester Rhythmus).
- Exzellenz ist wenigen vorbehalten und wird im Wettbewerb erworben, der das Beste aus uns herausholt.
- Kinder müssen schon früh
  - in Konkurrenz kämpfen lernen und
  - sich ans Scheitern gewöhnen.
- Eltern müssen streng sein, denn elterliche Großzügigkeit wird von den Kindern nur ausgenutzt.
- Kinder müssen so früh wie möglich zu Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erzogen werden.
- Behütet und verwöhnt man Kinder, sind sie dem Ernst des rauen Lebens nicht gewachsen.

# Hinderliche Erziehungs-Konzepte 2

***Mit folgenden Erziehungs-Konzepten haben mich wahrscheinlich meine Eltern erzogen:***

- Kinder müssen sich klag- und bedingungslos dem Willen der Erwachsenen, vor allem der Eltern, aber auch der Lehrer und anderen Vertretern der Obrigkeit unterordnen.
- Ohne  Liebes-Entzug,  Bestrafungen,  Gewalt,  Disziplin-Forderungen und  Entbehrungen funktioniert Erziehung einfach nicht.
- um Wohlverhalten und Gehorsam der Kinder zu erreichen,
  - kann  sollte elterliche Liebe als Hebel benutzt werden
- Kinder sollen den Mund halten und gefälligst das tun oder unterlassen, was ihnen gesagt wird.
- Wenn Kinder getan haben, was sie nicht tun sollten, kann und sollte man
  - sie einsperren,  ausschließen,  Strafen androhen,  sie bestrafen,  sie züchtigen,  sie abwerten,  ihnen ein schlechtes Gewissen einreden,  sie sich schämen lassen,  ihnen Schuld-Gefühle machen.
- Gut erzogene Kinder
  - sieht und hört man nicht, wenn Erwachsene in der Nähe sind.
  - widersprechen ihren Eltern und anderen Erwachsenen, z. B. den Lehrern, nicht.
- Es ist  naiv,  weltfremd,  purer Idealismus, auf
  - das Gute  Einsicht  Vernunft  Konstruktivität
  - in Kindern  in Menschen generell zu vertrauen.
- Wenn man Kinder nicht kontrolliert, machen sie, was sie wollen, aber nicht, was sie sollen und was richtig ist.
- Damit sie nicht auf die schiefe Bahn geraten, muss man Kinder notfalls
  - körperlich züchtigen  herabsetzen und demütigen  beschimpfen  tadeln  lächerlich machen
- Hin und wieder ein Klapps schadet Kindern nicht.
  - Uns hat das schließlich auch nicht geschadet.
- Wenn Kinder über die Stränge hauen, werden ihnen Auszeiten (räumliche Isolierungen) angeboten.

# Zurückweisung durch Eltern/Bezugs-Personen

Welche Haltungen von Mutter (M), Vater (V) oder anderen wichtigen Bezugs-Personen (A, und zwar \_\_\_\_\_) sind mir irgendwie vertraut?

		M	V	A
1	Ich wollte dich eigentlich nie.			
2	Es war mir lästig, für sich sorgen zu müssen.			
3	Du warst als Kind eine Zumutung und Überforderung für mich.			
4	Ich habe mir keine Zeit für dich genommen.			
5	Wenn du tatst, was ich wollte, konnte ich mit dir etwas anfangen, sonst eher nicht.			
6	Ich konnte an dir nichts Besonderes entdecken. Kinder sind eben Kinder.			
7	Du warst als Kind eine Niete. Wie sollte ich da stolz auf dich sein?			
8	Sei gefälligst so, wie ich es von dir erwarte.			
9	Ich erwarte unbedingten Gehorsam von dir. Was ich sage, wird gemacht.			
10	Kinder kann man nicht vertrauen, sondern muss man streng und konsequent erziehen.			
11	Du wirst sicher im Leben scheitern.			
12	Aus dir soll etwas Anständiges, etwas Besseres werden. Werde auf keinen Fall so ein(e) Versager(in) wie Vater oder Mutter.			
13	Gefühle interessieren mich nicht. Sieh zu, wie du damit allein klar kommst.			
14	Höre und achte auf mich. Ich weiß, was gut für dich ist.			
	Sonstige _____			

## ***Mit folgenden Konzepten und Einstellungen haben mich wahrscheinlich meine Eltern/Bezugs-Personen begleitet:***

- Kinder sind Menschen, die ernstgenommen sowie liebevoll und respektvoll behandelt werden sollten.
- Kinder sind liebenswerte, am lebendigen Leben interessierte Individuen
  - mit eigenständigen Werten,
  - mit einem eigenen Willen.
- Kinder werden von uns Eltern für das geliebt, was sie sind, und nicht für das, was sie tun.
- Fehlverhalten der Kinder wird von Eltern als Möglichkeit angesehen,
  - Probleme in der wechselseitigen Bezogenheit von Eltern und Kindern zu klären und zu lösen
  - Kenntnisse und lebenswerte Werte zu vermitteln.
- Lernen ist wirklich von Nutzen, wenn man lernt, sinnloses Scheitern im Leben erfolgreich zu vermeiden.
- Erfahrungen von  Erfolg,  Glück,  Unterstützung,  Respekt,  liebevollem Rat und  bedingungsloser Zuwendung bereiten Kinder am besten auf die vielfältigen Herausforderungen des Lebens vor.
- Kinder haben ein Recht darauf,
  - dass ihre  Bedürfnisse/Wünsche und  Gefühle/Ängste beachtet und geachtet werden
  - dass ihnen Orientierungs-Hilfen in für sie schwierigen Situationen angeboten werden.
  - Bitten und Forderungen der Eltern und anderer Erwachsener auf Sinnhaftigkeit und Nutzen hin zu hinterfragen („Warum muss ich das tun oder unterlassen?“)
  - respektvoll, freundlich und freundschaftlich behandelt zu werden.
- Kindern müssen Mitsprache-Rechte eingeräumt werden bei Angelegenheiten, die sie (mit-) betreffen.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Förderliche Erziehungs-Konzepte 2

***Mit folgenden Konzepten und Einstellungen haben mich wahrscheinlich meine Eltern/Bezugs-Personen begleitet:***

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

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Annahme durch Eltern/Bezugs-Personen

Welche Haltungen von Mutter (M), Vater (V) oder anderen wichtigen Bezugs-Personen (A, und zwar \_\_\_\_\_) sind mir irgendwie vertraut?

		M	V	A
1	Ich will dich.			
2	Ich Sorge für dich. Wenn du fällst, helfe ich dir wieder auf.			
3	Du kannst mir vertrauen.			
4	Ich bin für dich da.			
5	Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.			
6	Du bist etwas ganz Besonderes für mich.			
7	Ich bin stolz auf dich.			
8	Ich gebe dir die Erlaubnis, so zu sein wie ich oder anders – mehr oder weniger - zu sein als ich.			
9	Ich werde Grenzen setzen und sie durchsetzen und dir „nein“ sagen, weil ich dich liebe.			
10	Ich vertraue dir.			
11	Ich bin sicher, du gehst deinen Weg.			
12	Du bist schön. Ich gebe dir die Erlaubnis, ein sexuelles Wesen zu sein.			
13	Du brauchst keine Angst mehr zu haben.			
14	Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen.			
	Sonstige _____			

# Das erste Lebens-Jahr (1LJ)



- Eltern und Baby
- Mutter und Kind 1
- Mutter und Kind 2
- Vater und Kind 1
- Vater und Kind 2
- Andere primäre Bezugs-Person und Kind
- Grundgefühl und Situation des Kleinkindes 1
- Grundgefühl und Situation des Kleinkindes 2

# Eltern und Baby

## 1. Wenn ich als Baby nachts schrie,

- wurde ich meist gleich  von meinem Vater  von meiner Mutter  von beiden auf den Arm genommen, getröstet und beruhigt
- ließ mich  mein Vater  meine Mutter  ließen mich beide so lange schreien, bis ich aufhörte, weil
  - das meine Lungen kräftigen sollte
  - man mich nicht verwöhnen wollte
  - ich nicht meinen Willen durchsetzen sollte
  - ich mich schon früh an Disziplin und ein geordnetes Leben gewöhnen sollte

Sonstiges \_\_\_\_\_

- wurde ich  von meinem Vater  von meiner Mutter  von beiden  beschimpft  bestraft  misshandelt

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Gestillt und gefüttert wurde ich als Baby, wenn

- ich Hunger hatte, quengelte oder sogar schrie
- die  3 oder  4 Stunden Essens-Pause vorbei waren
- ich ruhig gestellt werden sollte

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 3. Meine Eltern waren davon überzeugt, dass

- man schon Babys durch ein Zuviel an Aufmerksamkeit verwöhnen kann und sie so nicht hinreichend auf den Ernst des Lebens vorbereitet.
- Babys und Kleinkinder zu tyrannischen Monstern werden, wenn Eltern ständig auf ihre Bedürfnisse eingehen.
- Kinder von Beginn an zur Frustrations-Toleranz erzogen werden müssen, damit sie im Leben ihren Mann/ ihre Frau stehen können.

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 1. Generelle Beziehungs-Erfahrung:

Als kleines Kind habe ich die Beziehung von meiner Mutter zu mir erlebt als eher

- kalt, abweisend, zurechtweisend und überfordernd
- chaotisch, vernachlässigend und unberechenbar
- eng, klebrig, klammernd und ängstlich
- warmherzig, gewährend und unterstützend

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Still-Erfahrungen (nach Aussagen meiner Mutter):

Meine Mutter hat mich \_\_\_ Tage \_\_\_ Wochen \_\_\_ Monate lang gestillt.

- Meine Mutter hat mich abgestillt, weil \_\_\_\_\_
- Meine Mutter hat mich gern gestillt, weil \_\_\_\_\_
- Meine Mutter hat mich nur ungern gestillt, weil \_\_\_\_\_
- Meine Mutter hatte beim Stillen Schmerzen, weil \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 3. Unterstützungs-Erfahrungen:

Von meiner Mutter bin ich

- getröstet und gehalten worden, wenn ich ängstlich war, Trost und Halt brauchte.
- selten bis nie getröstet und gehalten worden, obwohl ich Trost und Halt brauchte.
- zur selbstständigen Erkunden ermutigt worden, wenn ich Ermutigung brauchte.
- am selbstständigen Erkunden gehindert worden, obwohl ich die Welt erkunden wollte.
- bei mich überfordernden und ängstigenden Situationen unterstützt worden.
- bei mich überfordernden und ängstigenden Situationen allein gelassen worden.
- beachtet und wertgeschätzt worden, wenn ich eigenes Konstruktives mit Freuden tat.
- nur beachtet und wertgeschätzt worden, wenn ich mich so verhalten habe, wie sie es wollte.
- nur beachtet und bestraft worden, wenn ich etwas tat, was ihr nicht gefiel.

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 4. Abstimmung und Verständigung:

Meine Mutter konnte

- sich gut auf mich einstellen
  - sich gut in mich einfühlen
  - mich gut verstehen
  - sich nur schwer in mich einfühlen und auf mich einstellen, denn ich war ihr meist
    - zu laut  zu schnell  zu langsam  zu ungestüm  zu wild  zu wechselhaft  zu ungeduldig
    - zu frech  zu grob  zu sensibel  zu anstellerisch  zu vorsichtig  zu ängstlich  zu genau
    - zu träge  zu faul  zu schlau  zu unruhig  zu schwankend  zu lebhaft  zu normal
    - zu exotisch  zu freundlich  zu traurig  zu wählerisch  zu zögerlich  zu anspruchsvoll
    - zu fantasievoll  zu kraftlos  zu anhänglich  zu abweisend  zu eigensinnig
    - zu versponnen  zu kühl  zu sachlich  zu emotional  zu verspielt  zu verträumt
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 5. Überforderungen und Verwirrungen:

In der Beziehung zu meiner Mutter

- habe ich Aufgaben übernommen, die eigentlich einem Partner zugekommen wären
  - habe ich Aufgaben übernommen, die eigentlich ihre Eltern hätten übernehmen sollen
  - wusste ich eigentlich nie, woran ich bei ihr war, ob sie mich also mochte oder nicht
  - fühlte ich mich von ihren Erwartungen an mich zumeist überfordert
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 6. Mangel-Erfahrungen:

Was ich von meiner Mutter gebraucht hätte, aber nicht bekommen habe,  
ist \_\_\_\_\_

## 7. Meine Beziehung als kleines Kind zu meiner Mutter habe ich insgesamt erlebt als

\_\_\_\_\_

# Vater und Kind 1

## 1. Generelle Beziehungs-Erfahrungen:

Als kleines Kind habe ich die Beziehung von meinem Vater zu mir erlebt als eher

- kalt, abweisend, zurechtweisend und überfordernd
- chaotisch, vernachlässigend und unberechenbar
- eng, klebrig, klammernd und ängstlich
- warm, gewährend und unterstützend

Sonstiges \_\_\_\_\_

---

## 2. Unterstützungs-Erfahrungen:

Von meinem Vater bin ich

- getröstet und gehalten worden, wenn ich ängstlich war, Trost und Halt brauchte
- selten bis nie getröstet und gehalten worden, obwohl ich Trost und Halt brauchte
- zur selbstständigen Erkunden ermutigt worden, wenn ich Ermutigung brauchte
- am selbstständigen Erkunden gehindert worden, obwohl ich die Welt erkunden wollte
- bei mich überfordernden Situationen unterstützt worden
- bei mich überfordernden Situationen allein gelassen worden
- beachtet und wertgeschätzt worden, wenn ich eigenes Konstruktives mit Freuden tat
- nur beachtet und wertgeschätzt worden, wenn ich mich so verhalten habe, wie er es wollte
- nur beachtet und bestraft worden, wenn ich etwas tat, was ihm nicht gefiel

Sonstiges \_\_\_\_\_

---

# Vater und Kind 2

## 3. Überforderungen und Verwirrungen:

In der Beziehung zu meinem Vater

- habe ich Aufgaben übernommen, die eigentlich einer Partnerin zugekommen wären
- habe ich Aufgaben übernommen, die eigentlich seinen Eltern zugekommen wären
- wusste ich eigentlich nie, woran ich bei ihm war, ob er mich also mochte oder nicht
- fühlte ich mich von seinen Erwartungen an mich zumeist überfordert

## 4. Was ich von meinem Vater gebraucht hätte, aber nicht bekommen habe, ist \_\_\_\_\_

## 5. Meine Beziehung als kleines Kind zu meinem Vater habe ich insgesamt erlebt als \_\_\_\_\_

# Andere primäre Bezugs-Person und Kind

1LJ

1. Als kleines Kind habe ich die Beziehung zu meiner wichtigsten Bezugsperson, und zwar \_\_\_\_\_ zu mir erlebt als eher
  - kalt, abweisend, zurechtweisend und überfordernd
  - chaotisch, vernachlässigend und unberechenbar
  - eng, klebrig, klammernd und ängstlich
  - warm, gewährend und unterstützendSonstiges \_\_\_\_\_
2. Von \_\_\_\_\_ bin ich
  - getröstet und gehalten worden, wenn ich ängstlich war, Trost und Halt brauchte
  - selten bis nie getröstet und gehalten worden, obwohl ich Trost und Halt brauchte
  - zur selbstständigen Erkunden ermutigt worden, wenn ich Ermutigung brauchte
  - am selbstständigen Erkunden gehindert worden, obwohl ich die Welt erkunden wollte
  - bei mich überfordernden Situationen unterstützt worden
  - bei mich überfordernden Situationen allein gelassen worden
  - beachtet und wertgeschätzt worden, wenn ich eigenes Konstruktives mit Freuden tat
  - nur beachtet und wertgeschätzt worden, wenn ich mich so verhalten habe, wie er es wollte
  - nur beachtet und bestraft worden, wenn ich etwas tat, was ihm nicht gefiel
3. In der Beziehung zu \_\_\_\_\_
  - habe ich Aufgaben übernommen, die eigentlich einer Partnerin zugekommen wären
  - habe ich Aufgaben übernommen, die eigentlich seinen Eltern zugekommen wären
  - wusste ich eigentlich nie, woran ich bei ihm war, ob er mich also mochte oder nicht
  - fühlte ich mich von seinen Erwartungen an mich zumeist überfordert
4. Was ich von \_\_\_\_\_ gebraucht hätte, aber nicht bekommen habe, ist \_\_\_\_\_
5. Meine Beziehung als kleines Kind zu meiner wichtigsten Bezugs-Person, und zwar \_\_\_\_\_ habe ich insgesamt erlebt als \_\_\_\_\_

## *Mangel und Entbehrung*

Ich als Kind erfuhr höchstwahrscheinlich  von der Mutter  vom Vater  von anderen Bezugs-Personen, und zwar \_\_\_\_\_ nicht genug

- bedingungslose Akzeptanz (Ich mag dich, wie du bist.)
- Liebe (Ich freue mich über dich. Du bist mir wichtig. Du bist für mich besonders.)
- Resonanz auf meine Liebes-Bekundungen (Schön, dass du mich magst.)
- Aufmerksamkeit (Du bist mir wichtig. Ich achte auf dich.)
- Nähe (Ich komme, wenn du mich brauchst.)
- Zuwendung (Ich bin jederzeit gern für dich da und freue mich über die Nähe zu dir.)
- Vertrauen (Du machst das schon. Du findest das Richtige für dich.)
- Anregungen (Probiere doch mal, ob du...)
- Resonanz auf meine Initiativen (Prima, toll, super...)
- Ermutigung (Versuch es doch noch mal, vielleicht klappt es dann...)
- Stärkende Unterstützung (Soll ich das für dich machen?)
- unmittelbare Bedürfnis-Befriedigung (Nahrung, Wärme, Schutz, Sauberkeit),
- Eigenzeit und Ruhe für mich (Nimm dir Zeit.)
- Bestätigung für meine Entwicklungs-Schritte (Was du schon alles kannst.)
- tröstenden Körper-Kontakt (Ich wärme dich. Ich liebe dich.)
- Freuden-Bekundungen (Ist das nicht schön, Das gefällt mir. Das macht Spaß.)
- Sicherheit (Ich bin stark. Ich gebe dir Halt. Ich schütze dich.)
- Verlässlichkeit (Wenn du mich brauchst, bin ich da.)
- Klare Grenzziehungen (Bis hierhin und nicht weiter.)
- Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_

## *Überbehütung und Überdruss*

- Als Kind erfuhr ich höchstwahrscheinlich  von der Mutter  vom Vater  von anderen Bezugs-Personen, und zwar \_\_\_\_\_ zu viel
- Zurückweisung meiner Person (Du bist nicht okay. Ein braves Kind würde das nicht machen.)
- Ablehnung meiner Bedürfnisse (Das brauchst du nicht. Ich weiß, was für dich gut ist.)
- Unverständnis für meine Gefühle (Das ist doch kein Grund, Angst zu haben, traurig zu sein etc.)
- Strenge und Strafe (Du hast gefälligst. Sei nicht immer so...)
- Beengung meines Freiheits-Spielraumes (Mach dies nicht. Mach jenes nicht. Lass das.)
- Sorge (Mach das nicht, das könnte gefährlich, ungesund, überfordernd sein.)
- Grenzen und Beschränkungen (Das ist nichts für dich.)
- Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_
- Höchstwahrscheinlich habe ich in dieser frühen Phase gelernt,
  - meine Sehnsucht nach liebevollen, stützenden Eltern und anderen Bezugs-Personen zu unterdrücken.
  - zu resignieren, was liebevolle Nähe zu anderen Menschen betrifft.
  - Gewalt, Destruktion und Macht anstelle von Liebes-Bedürfnissen zu setzen.
  - meine Bedürfnisse zu unterdrücken.
  - meine Gefühle zu unterdrücken und sehr rational, kalkulierend zu werden.
  - meine Bereitschaft, zu experimentieren und Neues, Ungewisses zu wagen, zurückzudrängen.
  - anderen mir nahestehenden und von mir abhängigen Menschen Mangel und Entbehrung zuzumuten.
  - andere mir wichtige Menschen überzubehüten und an die kurze Leine zu nehmen.
  - Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_

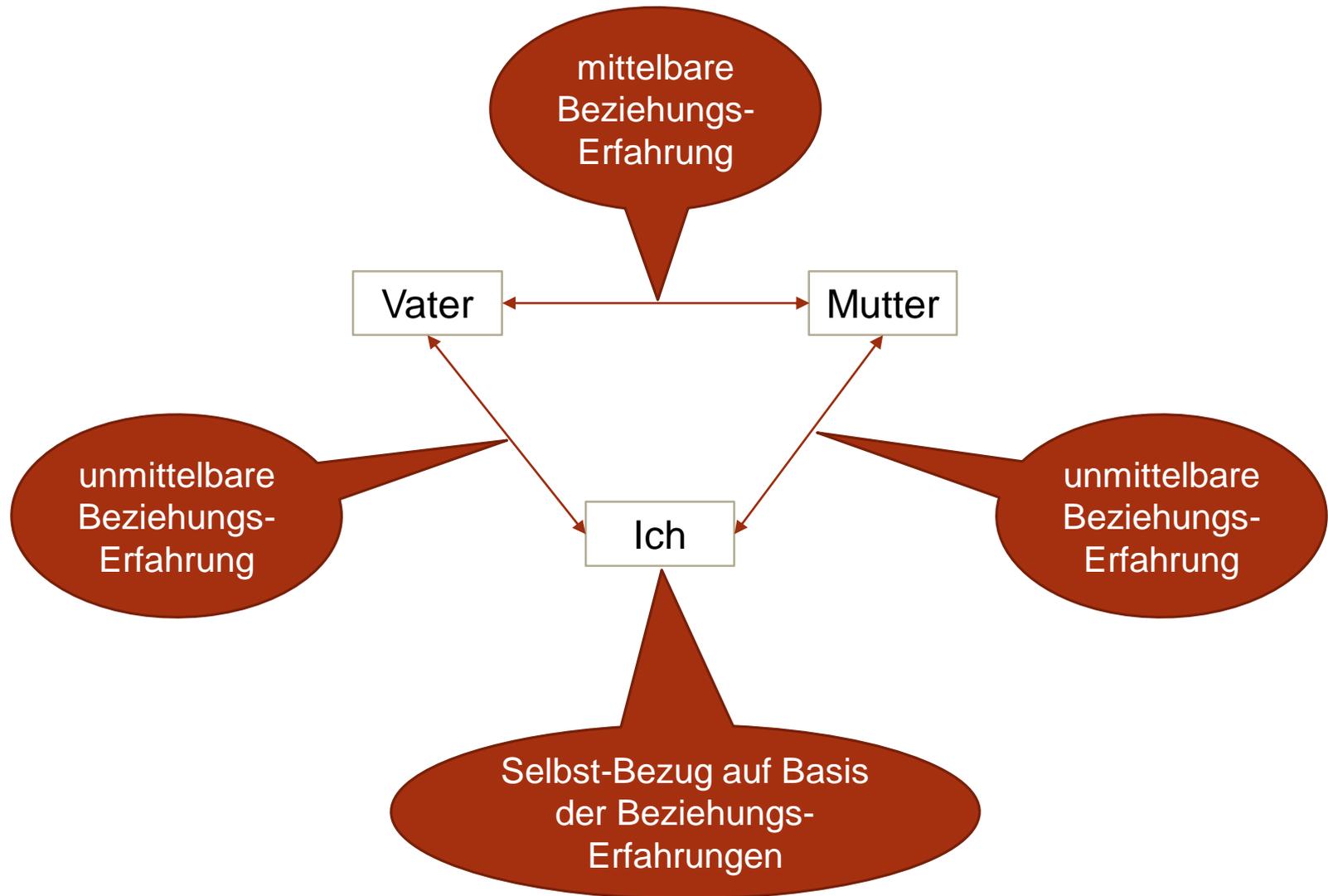
# Zweites Lebens-Jahr bis Schul-Beginn (2LJ+)



- Ursprungs-Triade als Beziehungs-Basis
- Grundgefühl und Situation des Kindes von etwa zwei bis vier Jahren
- Vater-Mutter-Kind-Beziehung
- Beziehungs-Modell der Eltern
- Familien-Konstellation als Beispiel
- Stellung in der Familie 1
- Stellung in der Familie 2
- Werte in Beziehungen
- Psychosoziale Qualitäten
- Geschlechts-Entdeckung und Geschlechts-Wertigkeit
- Grundgefühl und Situation des Kindes nach Gewähr-Werden sexueller Unterschiede

# Ursprungs-Triade als Beziehungs-Basis

2LJ+



# Grundgefühl und Situation des Kindes von zwei bis etwa vier Jahren

## Modell A

- Das Kind entwickelt Autonomie, will aber noch Hilfe, die es nicht hinreichend bekommt.
  - Das Kind fühlt sich machtlos.
  - Fremde Kräfte stoßen das Kind herum.
  - Das Kind bekommt wenig Beachtung.
  - Die Mutter setzt das Kind herab.
  - Die Mutter ist manchmal überwältigend.
  - Das Kind fühlt sich überwältigt, klein und schwach.
  - Die Mutter kann gegenüber dem Kind verführerisch agieren, um es an sich zu binden.
  - Das Kind wird schwach gehalten und darf keinen Beitrag leisten.
  - Kontakt zur Mutter befriedigt die Bedürfnisse der Mutter, nicht des Kindes.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## Modell B

- Das Kind fühlt sich unter Druck.
  - Die Mutter ist überfürsorglich.
  - Die Mutter kann das Kind erniedrigen.
  - Der Vater ist unterwürfig.
  - Die Mutter schubst und nörgelt.
  - Die Mutter macht Liebe von Gehorsam abhängig.
  - Die Mutter ist ehrgeizig.
  - Die Mutter will, dass das Kind erfolgreich ist.
  - Das Kind darf nicht frei und spontan sein.
  - Die Mutter setzt Schuld-Gefühle ein:  
„Sieh, wie du mir wehtust.“
  - Widerstands-Versuche des Kindes werden im Keim erstickt.
  - Trotz-Anfälle und Jähzorn als Kind.
  - Mutter betont die materiellen Bedürfnisse und verneint die sozialen und geistigen Bedürfnisse ihres Kindes.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Vater-Mutter-Kind-Beziehung

2LJ+

## 1. *Bevorzugen und Ablehnungen von Kinder-Seite:*

Ich mochte (wenn ich ganz ehrlich und mutig bin)

- meine beiden Eltern gleich gern,  
fühlte mich aber wohler in der Nähe  meines Vater  meiner Mutter
- meinen Vater lieber als meine Mutter, weil er \_\_\_\_\_
- meine Mutter lieber als meinen Vater, weil sie \_\_\_\_\_
- beide Eltern nicht,  
hatte jedoch mehr Ablehnung  meinem Vater,  meiner Mutter gegenüber
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. *Bevorzugen und Ausschluss von Eltern-Seite:*

Ich vermute

- meine Mutter fühlte sich ausgeschlossen und war eifersüchtig auf mich,  
weil ich  als Junge,  als Mädchen eine bessere Beziehung zu meinem Vater hatte.  
Das führte bei meiner Mutter dazu, dass sie \_\_\_\_\_
- mein Vater fühlte sich ausgeschlossen und war eifersüchtig auf mich,  
weil ich  als Junge,  als Mädchen eine bessere Beziehung zu meiner Mutter hatte.  
Das führte bei meiner Vater dazu, dass er \_\_\_\_\_
- meine Mutter war mit mir  als Junge,  als Mädchen lieber zusammen als mit meinem Vater,  
ihrem Mann. Das habe ich als Kind daran gemerkt, dass sie \_\_\_\_\_
- mein Vater war lieber mit mir  als Junge,  als Mädchen zusammen als mit meiner Mutter,  
seiner Frau. Das habe ich als Kind daran gemerkt, dass er \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Beziehungs-Modell der Eltern

2LJ+

## 1. Zusammenleben der Eltern

Vater lebte vom \_\_ Lebens-Jahr  bis zum \_\_ Lebens-Jahr  bis heute mit meiner Mutter zusammen.  
Mutter lebte vom \_\_ Lebens-Jahr  bis zum \_\_ Lebens-Jahr  bis heute mit meinem Vater zusammen.

## 2. Als die Beziehung meiner Eltern endete, war ich \_\_ Jahre alt.

## 3. Die Beziehung meiner Eltern wurde beendet, weil

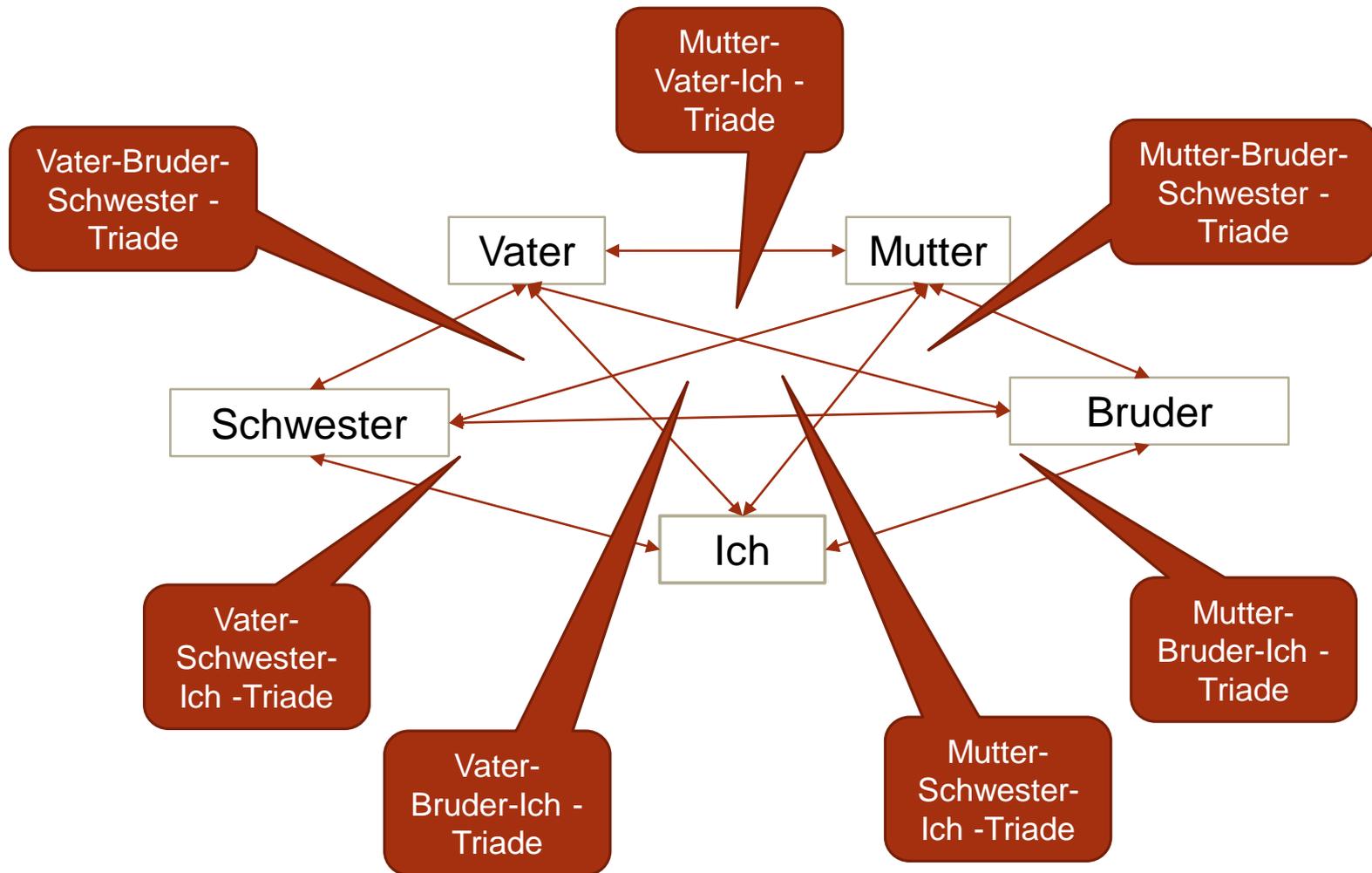
- sich meine Eltern oft mit unfairen Mitteln stritten.
  - mein Vater gegenüber meiner Mutter  seelisch  körperlich  mit üblen Worten gewalttätig war.
  - meine Mutter gegenüber meinem Vater  seelisch  körperlich  mit üblen Worten gewalttätig war.
  - sich mein Vater gegenüber mir  als Junge  als Mädchen zurückgesetzt fühlte und nicht die zweite Geige in der Dreier-Beziehung spielen wollte.
  - sich meine Eltern ständig über meine richtige Betreuung und Erziehung uneins waren.
  - meine Mutter  einmal  mehrfach fremdgegangen ist.
  - mein Vater  einmal  mehrfach fremdgegangen ist.
  - meine Mutter regelmäßig  Alkohol  andere Drogen nahm und dadurch unausstehlich wurde.
  - mein Vater regelmäßig  Alkohol  andere Drogen nahm und dadurch unausstehlich wurde.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 4. Als ich ein kleines Kind war, erlebte ich die Beziehungen meiner Eltern zueinander als

- distanziert und lieblos
- zwar distanziert, aber durchaus respektvoll
- nah, zärtlich und herzlich
- nah und ausschließend, so dass ich keinen Platz fand
- überschattet von  ständigem Streit  ständiger Missgunst  Rivalität  Depressivität
- Rechthaberei/Besserwisserei  Eifersucht  Ängsten

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Familien-Konstellation als Beispiel



# Stellung in der Familie 1

2LJ+

## 1. Ich als Junge Mädchen war

- Einzelkind
- wie ein Einzelkind, weil der Alters-Abstand zu meinen Geschwistern sehr groß war, und zwar \_\_\_\_\_
- ältestes Kind von zwei Geschwistern ( Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger)
- jüngstes Kind von zwei Geschwistern ( Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter)
- ältestes Kind von drei Geschwistern (2.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger, 3.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger)
- jüngstes Kind von drei Geschwistern (1.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 2.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter)
- ältestes Kind von vier Geschwistern (2.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger, 3.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger, 4.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger)
- jüngstes Kind von vier Geschwistern (1.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 2.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 3.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter)
- mittleres Kind von drei Geschwistern (1.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 3.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger)
- mittleres älteres Kind von vier Geschwistern (1.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 3.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger, 4.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger)
- mittleres jüngeres Kind von vier Geschwistern (1.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 2.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre älter, 4.  Junge  Mädchen, \_\_ Jahre jünger)

## 2. Sonstige Konstellationen

- größere Familie, und zwar \_\_\_\_\_
- Patchwork-Familien, und zwar \_\_\_\_\_
- Heim-Aufenthalte, und zwar \_\_\_\_\_
- Pflege- und Adoptiv-Familien, und zwar \_\_\_\_\_

# Stellung in der Familie 2

2LJ+

## 3. Informelle Position

- Ich war Vaters Lieblings-Kind, weil ich \_\_\_\_\_
  - Ich war Mutters Lieblings-Kind, weil ich \_\_\_\_\_
  - Ich habe  als Ältester  als Älteste habe den Ton in der Geschwister-Reihe angegeben, wie es mir zustand.
  - Ich habe den Ton in der Familie angegeben, obwohl ich nicht  der Älteste  die Älteste war, weil ich \_\_\_\_\_
  - Ich war das Schwarze Schaf in der Familie, weil ich \_\_\_\_\_
  - Zu mir kamen meine Geschwister, wenn sie Rat brauchten, weil ich \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 4. Als Einzelkind wurde ich

- überbehütet und bekam kaum Raum zur Selbst-Entfaltung (Hubschrauber-Eltern)
  - von  meinem Vater  meiner Mutter  beiden mit Erwartungen an mich überschüttet
  - von meinen Eltern als Beziehung-Kitt benutzt, indem ich oft hören musste, dass sie nur meinetwegen zusammengeblieben seien.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 5. Als ältestes Kind

- musste ich die Ängste und Unsicherheiten meiner Eltern, was Kinder zu haben betraf, ertragen
  - musste die Erziehungs-Wut und -Unfähigkeit meiner Eltern über mich ergehen lassen
  - wurde ich früh in die Verantwortung für meine Geschwister eingespannt
  - musste ich im Vergleich zu meinen jüngeren Geschwistern meist vernünftig sein
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 6. Als jüngstes Kind in der Familie

- hatte ich eine Fülle von Freiheiten, die meine älteren Geschwister so nicht hatten
  - wurde ich von allen älteren Geschwistern drangsaliert
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Werte in und für Beziehungen

2LJ+

## 1. Werte-Festlegungen und Werte-Diskussionen zur Beziehungs-Qualität und zum Zusammenleben

- Ich habe mir bisher keine Gedanken darüber gemacht,  welche Werte mein Leben strukturieren  und woher ich diese Werte habe
- Meine Eltern zusammen  hauptsächlich mein Vater  hauptsächlich meine Mutter wussten sehr genau, was richtig oder falsch, gut oder schlecht, gehörig oder ungehörig war  und standen auch meist dazu  aber hielten sich selbst nicht daran.
- In ihrer Einstellung zu Werten in Beziehungen und zum Zusammenleben in Partnerschaft und Familie waren  meine Eltern  hauptsächlich mein Vater  hauptsächlich meine Mutter sehr konventionell, Gefangene des vorherrschenden Zeit-Geistes.
- Was Werte betraf, hatte mein Vater eine eigene, unkonventionelle Position, und zwar \_\_\_\_\_
- Was Werte betraf, hatte meine Mutter eine eigene, unkonventionelle Position, und zwar \_\_\_\_\_
- Was meine Eltern von mir verlangten, wurde  von mir  von meinen Geschwistern meist ohne Diskussion gemacht.
- Die Wert-Einstellungen meiner Eltern habe ich weitgehend übernommen.
- Von meinen Kindern  von meiner Frau  von meinem Mann  von meinen Mitarbeiter/-innen verlange ich die widerspruchslöse Übernahme meiner Wert-Haltungen
- Gegen die Normen und Werte meiner Eltern habe ich mich seit den Kinder-Tagen  erfolgreich  erfolglos gewehrt.
- In der Familie standen die sozialen Werte oft zur Diskussion.
- Von der Familien-Werte-Auffassung abweichende Werte wurden meist  toleriert  nicht toleriert.
- Meine Meinungen und Werte unterschieden sich von denen  meiner Eltern  meines Vaters  meiner Mutter erheblich, und zwar besonders in \_\_\_\_\_
- Wir Kinder wurden  ich wurde angehalten, eine eigene Position und eine gut begründete Meinung zu Werten im Zusammenleben zu finden und zu vertreten.

# Psychosoziale Qualitäten

2LJ+

Welche Bedeutung hatten/haben folgende psychosoziale Qualitäten?	für meine Eltern			für mich		
	gr oß	mit tel	kei ne	gr oß	mit tel	kei ne
a. Möglichst viel situationsgerechte innere und äußere Wahl- und Entscheidungs-Freiheit (wenig angstvolles, neurotisches, fixiertes, starres, eingeengtes Verhalten)						
b. Gefühls-Souveränität einschließlich konstruktiver Angst-Bewältigung bei gleichzeitiger Fülle und Differenziertheit des Gefühls-Erlebens und des Gefühls-Ausdrucks						
c. Leib-Empfindungs-, Bedürfnis-, Werte-, Gefühls-, Bewegungs- und Handlungs-Bewusstheit (Was spüre ich? Was brauche ich? Was ist gut für mich? Was ist heilsam und nützlich?)						
d. Bedürfnis-Artikulation (Ich wünsche mir.) und Bedürfnis-Befriedigung (Tun und bitten darum, was einem gut tut. Unterlassen, was einem nicht gut tut.)						
e. Achtsamkeit nach innen und außen einschließlich Wirkungs-Bewusstheit als Fähigkeit einzuschätzen (zu erahnen, zu vermuten), wie ich wahrscheinlich in einer Situation auf andere wirke.						
f. Realistische Selbst-Einschätzung auf Basis von Rückmelde-Offenheit, verbunden mit Erlaubnis zur Selbst-Wirksamkeit (Einschätzung von momentanen Handlungs-Grenzen und Ausschöpfung der vorhandenen Handlungs-Möglichkeiten)						
g. Situations-Offenheit, Lern-Freude, Experimentier-Bereitschaft und Veränderungs-Akzeptanz (Bewusstsein, was zum Besseren hin zu ändern ist, und Bereitschaft, es zu ändern)						
h. Selbst-Wahrnehmungs- und Selbst-Ausdrucks-Fähigkeit (Echtheit, Offenheit, Klarheit, Vollständigkeit und Stimmigkeit von Leib-Empfinden, Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln)						
i. Lebens-Vertrauen, Zuversicht, Freundlichkeit, Herzlichkeit und Seelen-Raum-Öffnung (transpersonales Bewusstsein, spirituelle Resonanz, Herz-Öffnung, Herzens-Weisheit)						
j. Begeisterung, Lebens-Freude, Daseins-Annahme, Vertrauen, Hingabe und Liebes-Fähigkeit (Selbst-Akzeptanz, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Liebe und Fremd-Liebe)						
k. Beziehung, Partnerschaftlichkeit, Selbst- und Sozial-Verantwortung und Zugehörigkeit (Erfüllung sozialer Resonanz-Sehnsucht im freundschaftlichen und gleichberechtigten Sinn)						
l. Kreative Erzeugung von Lebens-Sinn und Streben nach Wert-Verwirklichung, Gelingen und Erfüllung (Erkennen der Lebens-Aufgabe, Entwicklung der Talente, Bereicherung des Seins)						
m. Streben nach Einsicht, Umsicht, Erkenntnis, Verständnis, Weisheit, Demut und Nachsicht (Vergebung, Milde, Welt-Sicht und Weitsicht, Ruhe und Tiefe)						
n. Annahme der existenziellen Tatsachen von Isolation, Freiheit, Sinnlosigkeit und Tod und der existenziellen Aufgabe permanenter Balance zwischen Autonomie und Interdependenz						

# Geschlechts-Entdeckung und Geschlechts-Wertigkeit

2LJ+

## 1. Eltern und Geschlechts-Zugehörigkeit

- ▶ Meine Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht brachte mir bei meiner Mutter
  - Vorteile ein, weil sie Mädchen lieber mochte als Jungen
  - Nachteile ein, weil sie Jungen lieber mochte als Mädchen
  - Ich wurde von meiner Mutter  im Mutterleib  nach der Geburt  nach der Pubertät in meiner Weiblichkeit abgelehnt
- ▶ Meine Zugehörigkeit zum weiblichen Geschlecht brachte mir bei meinem Vater
  - Vorteile ein, weil er Mädchen lieber mochte als Jungen
  - Nachteile ein, weil er Jungen lieber mochte als Mädchen
  - Ich wurde von meinem Vater  im Mutterleib  nach der Geburt  nach der Pubertät in meiner Weiblichkeit abgelehnt
- ▶ Meine Zugehörigkeit zum männlichen Geschlecht brachte mir bei meiner Mutter
  - Vorteile ein, weil sie Jungen lieber mochte als Mädchen
  - Nachteile ein, weil sie Mädchen lieber mochte als Jungen
  - Ich wurde von meiner Mutter  im Mutterleib  nach der Geburt  nach der Pubertät in meiner Männlichkeit abgelehnt
- ▶ Meine Zugehörigkeit zum männlichen Geschlecht brachte mir bei meinem Vater
  - Vorteile ein, weil er Jungen lieber mochte als Mädchen
  - Nachteile ein, weil er Mädchen lieber mochte als Jungen
  - Ich wurde von meinem Vater  im Mutterleib  nach der Geburt  nach der Pubertät in meiner Männlichkeit abgelehnt

## 2. Identitäts-Gefühl

- Als Junge war ich mit dem männlichen Geschlecht  einverstanden  zufrieden  gut bedient
- Als Mädchen war ich mit dem weiblichen Geschlecht  einverstanden  zufrieden  gut bedient
- Ich wäre lieber ein Junge gewesen als ein Mädchen
- Ich wäre lieber ein Mädchen gewesen als ein Junge

# Grundgefühl und Situation des Kindes nach Gewähr-Werden sexueller Unterschiede

## Modell A

- Das Hauptproblem ist der Vater.
- Der Vater weist das Kind zurück.
- Der Vater akzeptiert das Kind nicht, wie es ist.
- Das Kind kämpft um den Erwachsenen-Status.
- Das Kind ist nicht gut genug.
- Das Kind fühlt, dass es verraten wird, wenn es Liebe frei ausdrückt.
- Das Kind wird frustriert bei dem Versuch, Lust zu gewinnen..
- Das Kind wächst zu schnell auf und übernimmt zu früh zu viel Verantwortung.
- Die Liebe des Vaters hängt von der Leistung ab.
- Das Kind wird dazu angetrieben, „ein kleiner Herr“ oder „eine kleine Dame“ zu sein, bevor es dazu bereit ist.
- Das Kind darf kein Kind sein.

Sonstiges \_\_\_\_\_

## Modell B

- Die Eltern behandeln das Kind nicht als eigenständige Person.
  - Die Eltern achten nicht auf das Kind:
  - Die Eltern nehmen die Gefühle des Kindes nicht ernst.
  - Die Eltern hören dem Kind nicht zu.
  - Das Kind muss die Lautstärke erhöhen, damit es gehört wird.
  - Der Vater war zunächst liebevoll, erstarrt dann aber vor der Sexualität des Kindes.
  - Der Vater kann vor seinen eigenen sexuellen Gefühlen gegenüber dem Kind Angst haben.
  - Der Vater stößt das Kind weg.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Erziehung und Bildung: Kita



## 1. Meine Zeit in der Kita

- fand nicht statt, weil ich zu Hause aufgezogen wurde
  - weil es nicht genug Kita-Plätze gab
  - weil meine Eltern  mein Vater  meine Mutter mich lieber zu Hause aufgezogen haben
- erinnere ich insgesamt nicht mehr
- war wohl eine einsame Zeit für mich
- muss eine schöne und anregende Zeit gewesen sein
- begann viel zu früh  begann viel spät
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Meine eigenen Kinder würde ich

- auf keinen Fall in eine Kita geben, weil \_\_\_\_\_
- schon von \_\_\_\_ Monaten an in eine Kita geben, weil \_\_\_\_\_
- erst mit \_\_\_\_ Monaten in eine Kita geben, weil \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 3. Die Erzieher/-innen in der Kita

- waren meist sehr streng mit mir  hatten wenig Zeit für mich  hatten kaum Verständnis für mich
- waren meist überfordert  waren meist freundlich zu mir  hatten kein Herz für meine Gefühle
- sind oft auf meine Wünsche eingegangen  konnten sich auf meine Gefühle einlassen
- unterstützten mich, wenn ich etwas erkunden und lernen wollte
- konnten mit meiner Art zu sein wenig anfangen  fanden mich nett und stellten sich auf mich ein
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 4. Dass meine Eltern mich in die Kita gegeben haben

- hat mich traurig gemacht  hat in mir das Gefühl ausgelöst, nicht willkommen zu sein
- war ein Segen für mich, weil ich so viele nette Menschen kennengelernt habe
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Erziehung und Bildung: Grundschule



## 1. Meine Zeit in der Grundschule

- erinnere ich insgesamt kaum noch
- muss eine schöne und anregende Zeit gewesen sein
- war eine Zeit der Freundschaft und sozialen Integration in die Klassen- und Schul-Gemeinschaft
- muss wohl eine einsame Zeit für mich gewesen sein
- war eine Zeit der Isolation (Mobbing) von den Gemeinschaft, weil ich den Normen nicht entsprach, indem ich \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Meine eigenen Kinder würde ich

- auf keinen Fall in eine staatliche Grundschule geben, weil \_\_\_\_\_
- nur in eine Grundschule geben, die \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 3. Die Lehrenden

- waren meist sehr streng mit mir
- hatten wenig Zeit für mich
- hatten kaum Verständnis für mich
- waren meist überfordert
- waren meist freundlich zu mir
- hatten kein Herz für meine Gefühle
- sind oft auf meine Wünsche eingegangen
- konnten sich auf meine Gefühle einlassen
- unterstützten mich, wenn ich etwas erkunden und lernen wollte
- konnten mit meiner Art zu sein wenig anfangen
- fanden mich nett und stellten sich auf mich ein
- Sonstiges \_\_\_\_\_



# IV: Beziehungs-Erfahrungen aus Jugend und Adoleszenz



- Mitbestimmung und Mitgestaltung in der Familie
- Bildung: weiterführende Schulen 1
- Bildung: weiterführende Schulen 2
- Bildung: Lehre
- Bildung: Studium

# Mitbestimmung und Mitgestaltung in der Familie

*Wer hat zuhause über was (mit-) bestimmt und was hauptsächlich (mit-) gestaltet?*

	Va- ter	Mut- ter	Ge- schw- is- ter	Ich
Gebote, Umgangs-Regeln, Erlaubnisse und Verbote				
Eher Gleichberechtigung oder Hierarchie in der Familie				
Finanzen im Allgemeinen (Ausgaben: wofür und für wen)				
Verteilung von Zeit für Berufs-Tätigkeit und Einkünfte				
Teure Anschaffungen wie Wohnung/Haus, Auto, Möbel				
Ordnung und Sauberkeit in Wohnung/Haus einschließlich Wäsche				
Ernährungs-Gewohnheiten und -Angebote				
Soziale Werte und Erziehungs-Vorstellungen				
Familien-Freundschaften und gemeinsame Bekanntschaften				
Familien-Feste (Was wird gefeiert?)				
Gemeinsame Reise-, Kultur-, Freizeit- und Erholungs-Ziele				
Art der Konflikt-Austragung, -Klärung und -Lösung				
Sonstiges _____				

# Bildung: weiterführende Schulen 1

1. Lehrende waren für mich eher (mehrheitlich)

- allwissende Götter und Göttinnen
  - fiese Unterdrückende
  - kluge Wegbegleitende
  - ängstigende Vorgesetzte
  - Vorbilder für lebensbegleitendes Lernen
  - Menschen, die mit Macht Schüler und Schülerinnen klein halten wollten
  - real unfähige Besserwisser und Rechthaber
  - verständnisvolle Anleitende
  - mitsuchende Erkundende und Forschende
  - im Leben und an Menschen interessierte Vorbilder
  - sozial sensible und gut gebildete Fachleute
  -
- Sonstiges \_\_\_\_\_

2. Wir Schüler und Schülerinnen, mich einschlossen, waren für die Lehrenden eher

- dumme Personen
  - zu unterdrückende Wesen
  - Partner/-innen in einem offenen Lehr- Lern-Prozess
  - Menschen, denen respektvoll und auf Augen-Höhe begegnet wurde
  - alberne und unreife Jugendliche und Heranwachsende
  - Menschen, die nichts vom Leben verstehen
  - ungebildete Blindfische
  -
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Bildung: weiterführende Schulen 2

3. Die Schul-Zeit insgesamt hat
- mein Selbst-Vertrauen gestärkt
  - mein Selbstvertrauen geschwächt
  - meine Lernfähigkeit gefördert
  - meine Lernfähigkeit geschwächt
  - meine Bereitschaft für lebensbegleitendes Lernen gestärkt
  - meine Lern-Bereitschaft weitgehend unterdrückt bis zerstört
  - mein Vertrauen in Mitmenschen wachsen lassen
  - mich in meinem Misstrauen gegenüber Mitmenschen bestärkt
  - sich als sinnvolle Entwicklungs-Zeit herausgestellt
  - sich mir als sinnlose Zeit-Verschwendung dargestellt
  - mich mit meinen Begabungen und Potenzialen in Kontakt kommen lassen
  - dazu beigetragen, meine Talente und Fähigkeiten zu ignorieren oder zu verschütten
- Sonstiges \_\_\_\_\_
4. Wenn ich an Schule denke, spüre ich eher
- Dankbarkeit über das, was ich dort Lernen durfte
  - Entsetzen wegen all der Dinge, die mich klein und dumm gehalten haben
  - Erleichterung, dass ich damit fertig bin und nie wieder dahin muss
  - Traurigkeit, dass dieser schöne Lebens-Abschnitt endgültig zu Ende ist
  - Freude über das, was mir an Beziehungs-Erfahrungen dadurch möglich wurde
  - Freude darüber, dass ich nie wieder in diese kalten und tristen Räume zurückkehren muss
  - Schrecken und Angst, die mir der ständige Druck durch Zensuren und andere Herabsetzungen bereitet hat
  - Widerwillen, weil ich mich zumeist  überfordert  übergangen  ausgeschlossen  missverstanden  Sonstiges \_\_\_\_\_ gefühlt habe
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Bildung: Lehre

1. Den Lehr-Beruf als \_\_\_\_\_ habe ich gewählt, weil
- der Beruf weitgehend meine Wünschen und Begabungen entsprach, die ich damals hatte
  - ich für andere Berufs-Ausbildungen  für ein Studium  nicht ausreichend qualifiziert war
  - mich nicht hinreichend qualifiziert und begabt fühlte
  - mein Vater  meine Mutter  meine Eltern wollten, dass ich diesen Beruf erlerne
  - nur diese Lehren bei uns in der Nähe angeboten wurden
- Sonstiges \_\_\_\_\_

2. Wenn ich noch einmal eine Ausbildung wählen könnte, würde ich
- dieselbe Ausbildung noch einmal durchlaufen
  - einen anderen Lehr-Beruf ergreifen, und zwar \_\_\_\_\_
  - studieren, und zwar \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

3. Die Lehr-Zeit war für mich eine Zeit
- der Überforderung und Angst vor dem Versagen
  - der Unterforderung und Langeweile
  - der Unterdrückung durch  Lehr-Herren  Lehr-Damen  Berufs-Schul-Lehrende
  - der Abhängigkeit von den Eltern
  - der knappen Geld-Mittel
- Sonstiges \_\_\_\_\_

4. Lern-Erfahrungen aus der Lehr-Zeit
- haben mir für den weiteren beruflichen Weg viel genützt
  - waren in Wesentlichen überflüssig im Hinblick auf meine späteren Berufs-Tätigkeiten
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 1. Ein Studium

- hätte ich gern gemacht, wenn ich die Bildungs-Voraussetzungen mitgebracht hätte, und zwar hätte ich gern \_\_\_\_\_ studiert
- habe ich abgeschlossen, und zwar \_\_\_\_\_
- Ich hätte aber gern etwas anders studiert, und zwar \_\_\_\_\_
- habe ich abgebrochen, weil \_\_\_\_\_
- war für mich nichts, weil ich davon überfordert gewesen wäre
- ist für mich nichts, weil ich her das Konkrete, z. B. Handwerkliche, mag
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. Meine Studien-Zeit war für mich

- eine eher schöne Zeit, weil
  - mir das Lernen leicht fiel
  - mich die Inhalte interessierten
  - ich mit netten und interessanten Menschen zusammen war
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
- eine eher schreckliche Zeit, weil
  - das Lernen für mich anstrengend war
  - mich oft Minderwertigkeits-Gefühle und Versagens-Ängste plagten
  - mich die Inhalte und Themen kaum interessierten, ich aber den Abschluss brauchte
  - die Lehrenden  autoritär,  herablassend,  unfreundlich waren
  - die Mitlernenden  uninteressant für mich  gemein zu mir  unerreichbar für mich waren
  - Sonstiges \_\_\_\_\_



# V: Beziehungs-Erfahrungen und Beziehungs-Gestaltung als Erwachsene



- Entwicklung von Beziehungs-Fähigkeit bei Erwachsenen
- Rückschau
- Partner-Suche: vom Herkunfts-Beute-Schema zur freien Wahl
- Einschätzung von Beziehungs-Qualität
- Wert-Prioritäten in der Partnerschaft 1
- Wert-Prioritäten in der Partnerschaft 2
- Innerlich und äußerlich verzichten auf...
- Einander zugestehen und ehrlich zugeben...
- Schatten-Integration
- Entfaltung von Liebes-Fähigkeit
- Bindungs-Erfahrungen Erwachsener
- Beziehungs-Erfahrungen und Beziehungs-Erwartungen
- Stress und Konflikte in Beziehungen

# Entwicklung von Beziehungs-Fähigkeit (EBF) bei Erwachsenen



Anregungen für diesen Abschnitt entnahm ich dem Buch von Faltermaier, Mayring, Saup und Strehmel: „Entwicklungs-Psychologie des Erwachsenen-Alters“ von 2002 als 2. erweiterte Auflage und aus dem Buch von Matthias Horx: „Das Megatrend-Prinzip“ von 2011

- Persönlichkeits-Entwicklung bedeutet,...
- Loslassen und Zugewinn
- Erkennen und gestalten von Lebens-Themen
- Lebens-Themen und Entwicklungs-Begleitung
- Bedürfnisse im Wandel
- Persönlichkeits-Entwicklung als Interaktions-Prozess
- „Geheime“ Entwicklungs-Prozesse Erwachsener
- Konventionelle Beziehungs-Dynamik im Lebens-Zyklus
- Lebens-Phasen in Langlebigkeits-Gesellschaften
- Das Treppen-Modell
- Lebensbegleitendes Lernen
- Entwicklung Erwachsener
- Lösung vom Kindheits-Bewusstsein
- Entwicklungs-Aufgaben Erwachsener

# Persönlichkeits-Entwicklung bedeutet,...

- Stimmigkeit innerhalb der eigenen Person durch abstimrende Beachtung von Gefühlen, Gedanken, Körper-Empfindungen, Handlungen und Wert-Entscheidungen herzustellen.
- Möglichkeiten des Zusammen-Lebens in Beziehungen innerhalb der unterschiedlichen Lebens-Bereiche (Berufs-Leben, Leben mit sich selbst, Partnerschaft, Familie, Verwandtschaft, Freundes-Kreis, politisches und kulturelles Engagement) zu entfalten.
- Stimmigkeit (Konsistenz, Kohärenz, Widerspruchs-Freiheit) innerhalb dieser äußeren Beziehungs-Welt anzustreben, um häufiger den Gefühls-Zustand der personalen Integrität zu erleben.
- Lebens-Ideen als Annäherung an den Selbst-Bezug, Welt-Bezug und Selbst-Wert stärkende Lebens-Ziele zu realisieren.
- den Lebens-Lauf als selbstverantworteten Motivations-Verlauf zu verstehen und sich zunehmend zur aktiven Gestaltung des Lebens, zur wählenden Sinnschöpfung im Dasein zu bekennen.
- sich aus destruktiven, fesselnden Mustern (Schemata, Gewohnheiten) zu lösen, indem die Identifikation mit einschränkenden Personen, vor allem sind hier Eltern und andere wichtige Bezugs-Personen gemeint, aufgelöst wird.
- sich dem über- oder unterbehüteten, vernachlässigten, misshandelten oder missbrauchten inneren Kind zuzuwenden und ihm Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Trost, Halt, Sicherheit, bedingungslose Zuwendung und Liebe zukommen zu lassen.
- konstruktiv, entwicklungsförderlich mit Konflikten und Krisen umgehen zu lernen.

# Loslassen und Zugewinn

## Loslassen von

- Schädigendem
- Einschränkendem
- Beengendem
- Kleinhaltendem
- Erniedrigendem
- Abwertendem
- Kränkendem
- Verdummendem
- Begrenzendem

## Zugewinn von

- Nützlichem
- Brauchbarem
- Heilsamen
- Förderlichem
- Weitendem
- Erkenntnisförderndem
- innerlich Bereicherndem
- Hilfreichem

- Entwicklung ist das Gegenteil von Verwicklung, Verstrickung, Fesselung durch Konzepte, Gewohnheiten und Ideologien, was meist mit Stagnation, Stillstand im Experimentieren und im Erwerb neuer Möglichkeiten verbunden ist.
- Entwicklung meint einerseits die Ausweitung der Fühl-, Erlebens-, Reflexions- und Handlungs-Potenziale. Dies schließt einen teilweisen oder gesamten Neuentwurf des Lebens-Skriptes sowie eine inneres Wachstum ermöglichende Erweiterung des Erlebens-, Aktivitäts- und Beziehungs-Rahmens ein.
- Entwicklung meint andererseits eine Ablösung, eine Desidentifikation von einschränkenden Fühl-, Erlebens-, Reflexions- und Handlungs-Möglichkeiten, was eine Loslösung von den die Entfaltung der Möglichkeiten behindernden Personen einschließt.

	hilfreich	störend
Kommunikation als klarer, deutlicher Ausdruck und einfühlsames Verstehen		
Leib-Spüren, Gefühle, Handlungs-Impulse, Bewegungen und deren Kontrolle		
Denken, Einstellungen, Haltungen, Prinzipien und Werte		

Sozial-und Kultur-  
Geschichte

Lebens-  
Geschichte

Lebens-  
Themen

Blick in die  
Vergangenheit:  
Lebens-  
Geschichte  
verstehen



Blick in die  
Zukunft:  
Lebens-Themen  
neu gestalten

- ***Menschen sind eingebettet in ihre Lebens-Themen und in ihre Lebens-Geschichte als Gesamtheit der Lebens-Themen, die ihrerseits Teil der Sozial- und Kultur-Geschichte ist.***
  - Lebens-Themen sind Sinn-Strukturen und Orientierungs-Raster, die Menschen Sicherheit und Voraussehbarkeit vermitteln, aber auch zu starr wiederholten Verhaltens-Mustern verführen können.
  - Lebens-Themen als biografische und persönliche Muster leiten jeden Partner und jede Partnerin sowie das Paar als Ganzes an, mit den Wechselfällen des Lebens auf die ihnen gemäße Art umzugehen.
  - Lebens-Themen bilden insgesamt die geistig-emotionale Land-Karte, vor deren Hintergrund die Menschen handeln und sich dabei nützen oder schaden. Aus diesen Lebens-Themen können sowohl die Entwicklung behindernden Themen herausgefiltert als auch die spezifischen Ressourcen für Wandel erschlossen werden.
- Paare können ermutigt werden, ihre ***Entwicklungs-Anliegen immer wieder neu zu entwerfen*** und dafür ihre Sicht- und Handlungs-Möglichkeiten im Sinne von Wahl-Freiheit und Autonomie zu erweitern:  
„Was wollen wir als Paar bewahren, was an noch unerledigten Geschäften abschließen, was neu ausprobieren und was aus unserem Repertoire verbannen?“
- Paare sind verantwortlich für die Neugestaltung ihrer Lebens-Themen durch experimentelles Lernen, durch ein Lernen mit Versuch und Irrtum und aus Fehlern.

auf konkrete Entscheidungen hinarbeiten

**Blick in die Vergangenheit als Blick auf wirkliche Möglichkeiten:**  
Vorgegebene Lebens-Themen erschließen und unerledigte Geschäfte (Geschichten, Konflikte, Krisen), in die Abgründe von Scham, Schuld und Angst blickend, zu Ende bringen

**Blick in die Zukunft als Blick auf mögliche Wirklichkeiten:**  
Sich Lebens-Entwürfe aufgeben, dazu Wünsche klären, Visionen und Anliegen entwickeln und Ressourcen nutzend Entwicklungs-Perspektiven und Entscheidungs-Möglichkeiten eröffnen

**Blick auf die Gegenwart:**  
Stress reduzieren durch bessere Lebens-Organisation und erweiterte Problem-Beschreibung, wozu gehört, Probleme und Symptome, z. B. Ängste, als Vorboten von notwendigem Wandel anzusehen.

Gute Prozess-Bedingungen durch Akzeptanz von Gesetzen des psychosozialen Handelns sowie durch Vereinbarung von Regeln und Handlungs-Schritten schaffen

**Rahmung des Begleit-Geschehens:**  
Vertrauens-Bildung über Verständnis (Empathie und Resonanz) und grundsätzliches Wohlwollen den Entwicklung suchenden Menschen gegenüber vor dem Hintergrund einer sicheren emotionalen Basis (emotionaler Einklang, Akzeptanz) in der Begegnung

# Bedürfnisse im Wandel

## Bedürfnisse

Archetypen und Lebens-Phasen	Bindung	Kontrolle und Orientierung	Lust-Gewinn vs. Unlust-Vermeid.	Selbst-Wert-Erhöhung
Kind	Bindung als Notwendigkeit und Streben nach Autonomie	Erlernen von Selbst-Regulation und Aufbau von Selbst-Wirksamkeit	Starke Abhängigkeit von den Bezugs-Personen	Früher gesunder Narzissmus: man beachtet mich oder Minderwert
Jugendliche(r)	Autonomie im Vordergrund	Erwerb von Affekt-Kontrolle	schwankend zwischen den Polen	schwankend zwischen Über- und Minderwertigkeit
Adoleszente	Suche nach Bindung im Vordergrund	Kontroll-Illusion über das Leben und Größenwahn		
Partner(in)	Balance von Bindung und Autonomie	Kontroll-Illusion über Partner(in)	Partner(in) ist mitverantwortlich	Eigenwert über andere erfahren
Mann/Frau			Selbst-Verantwortung	Eigenwert selbst sichern/weiten
Vater/Mutter	Bindung an Kinder	Kontroll-Illusion über Kinder	Pflicht siegt oft über Lust	Selbst-Wert durch Rolle (Funktion)
Anima-Animus-Ganzheit	Suche nach Autonomie im Vordergrund	Einfluss-Differenzierung und Lockerung der Kontrolle	Erlaubnis zur Selbst-Liebe und zum Lebens-Genuss	Verinnerlichung als Wendung des Selbst-Wertes auf das Selbst
Weise(r)				
Sterbebereite(r)	Lösung aus Bindung	Kontroll-Aufgabe	Versöhnung	Selbst als Seele

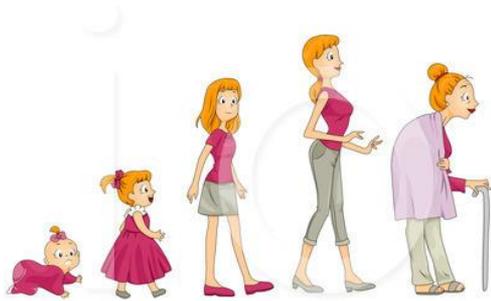
# Persönlichkeits-Entwicklung als Interaktions-Prozess

Persönlichkeits-Entwicklung ist ein interaktives soziales Geschehen, also ein Beziehungs-Geschehen zwischen Person und historisch geprägter sozialer, politischer, wirtschaftlicher, kultureller und ökologischer Mitwelt.



Persönlichkeits-Entwicklung geschieht interaktionistisch in der Dialektik von aktiver, sich verändernder Person und von sich ständig ändernden Mitwelt-Kontexten.

# „Geheime“ Entwicklungs-Prozesse Erwachsener EBF



- Entwicklungs-Prozesse Erwachsener sind weitaus unauffälliger als die von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen.
- Entwicklung ist nicht mehr so sehr Zugewinn von erstmaligen, offensichtlichen neuen Möglichkeiten (Gehen, Sprechen, Fahrradfahren, Lesen, Rechnen lernen), sondern ein mehr im Verborgenen stattfindender Prozess von Differenzierung (Wissen, Denken, Gefühle, Handlungs-Muster) und neuer Integration in meist komplexere Situations- und Handlungs-Zusammenhänge.
- Deshalb erschienen auch im Rahmen der wissenschaftlichen Entwicklungs-Psychologie Erwachsene lange Zeit als „fertige“ Personen. Weil die Identität oder Einheit der Person in ihrer Lebens-Geschichte über lange Zeit bewahrt blieb (Kontinuität im Wandel), traten die Wandlungs-Prozesse in den Hintergrund.
- Nur alte Menschen wiesen negative Entwicklungs-Prozess als Verfalls- oder Abbau-Prozesse vor allem von Bewegungs-Fähigkeiten, Merken und Behalten auf.

# Konventionelle Beziehungs-Dynamik im Lebens-Zyklus

## Monaden-Zeit

Alleinleben

Alleinleben

Kennenlernen des Partners/  
der Partnerin

## Dyaden-Zeit

Partnerschaftliches  
Zusammenleben,  
evtl. Heirat

Geburt  
1. Kind

## Triaden-Zeit

Geburt  
2. Kind

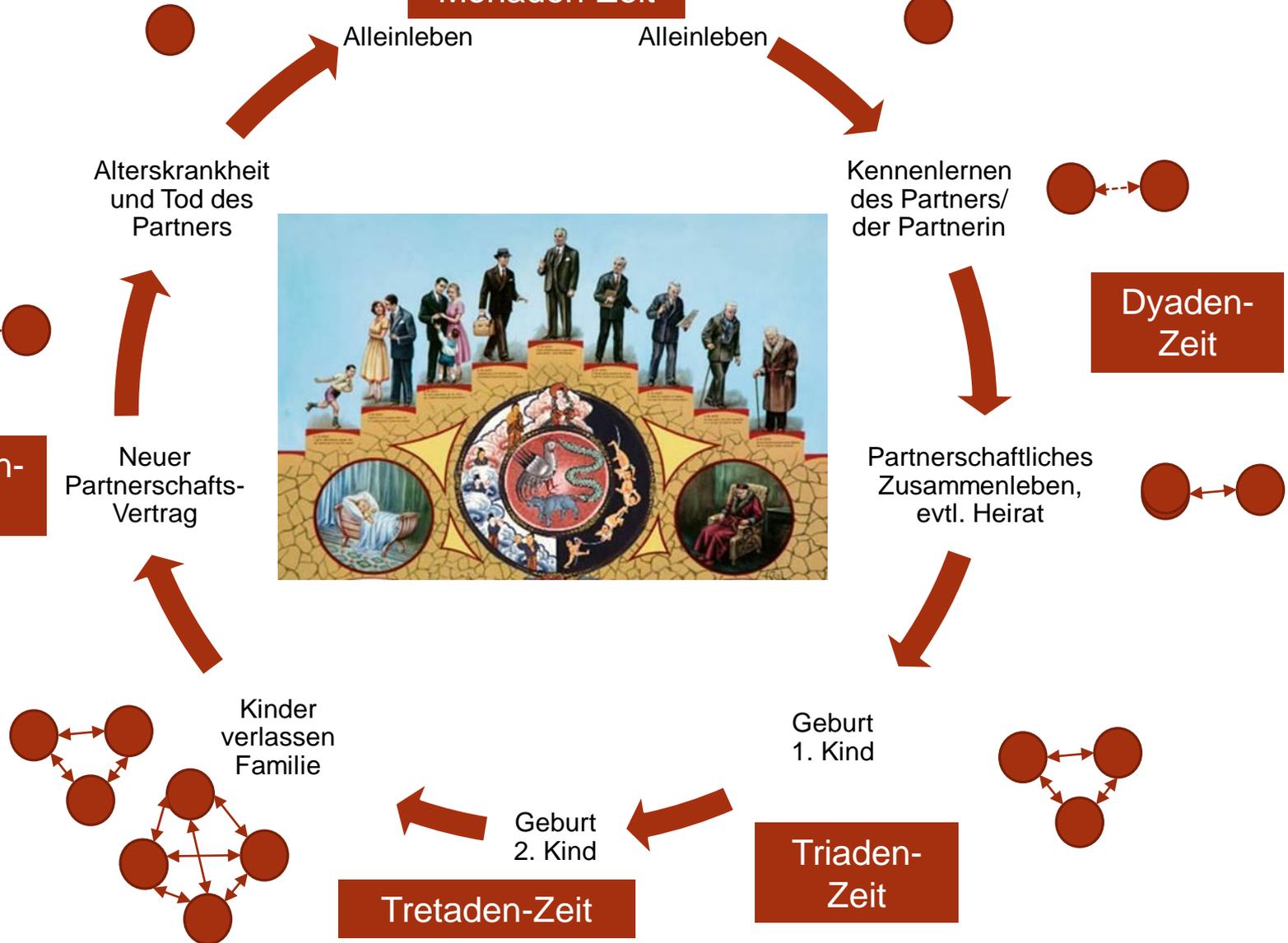
## Tretaden-Zeit

Kinder  
verlassen  
Familie

Neuer  
Partnerschafts-  
Vertrag

## Dyaden-Zeit

Alterskrankheit  
und Tod des  
Partners



## 1. **Verkürzte Juvenilität:**

Die Pubertät beginnt früher. Die Kindheit endet entsprechend schon mit 12 Jahren (anstatt mit 14 oder 15 wie früher).

## 2. **Verlängerte Postadoleszenz oder „Odyssee-Jahre“:**

Zwischen Pubertät und Festlegung auf einen Lebens-Partner, Berufs-Wahl und Familien-Gründung schiebt sich eine lange Experimentier-Phase, in der mit Jobs, Ausbildungen, Wohnorten, Beziehungen, Liebschaften jongliert wird.

In den Odyssee-Jahren üben wir den Umgang mit Versuchungen, Abgründen, Stürmen, Freundschaft, Verzweiflung und hoher See. Diese Lehr- und Wander-Jahre haben eine enorme Auswirkung auf die weitere Biografie. Wer in der Jugend wie Odysseus „zu Schiff“ war, trifft Entscheidungen unter komplett anderen Voraussetzungen als in einer Zeit vorbestimmter Lebens-Läufe. Dieser Mensch hat sich Wahl-Möglichkeiten geschaffen. Er weiß eher, zwischen welchen Optionen er sich entscheiden kann.

Diese in der Art neue Lebens-Phase könnte auch die folgenden Phasen einschließlich der Alters-Kultur substantziell verändern.

## 3. **Rushhour:**

Um 30 beginnt der Lebens-Abschnitt, in dem sich der Konflikt zwischen Erwerbs-Arbeit, Liebe und Familie verstärkt. Der Stress nimmt zu. Entscheidungen stehen an, die gern hinausgezögert werden.

## 4. **Selfness-Phase:**

Während sich in der alten Industrie-Gesellschaft in dieser Phase zwischen 40 und 50 eher die tradierten Status-Rollen verfestigten, beginnt ein verstärkter Individualisierungs- und Selbst-Findungs-Prozess.

## 5. *Zweiter Aufbruch:*

Im Alter zwischen 50 und 65 werden die verpassten Chancen bilanziert und etwa durch neue Berufs-Herausforderungen, Reisen oder Partnerschaften kompensiert. Es kommt auch zur Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung.

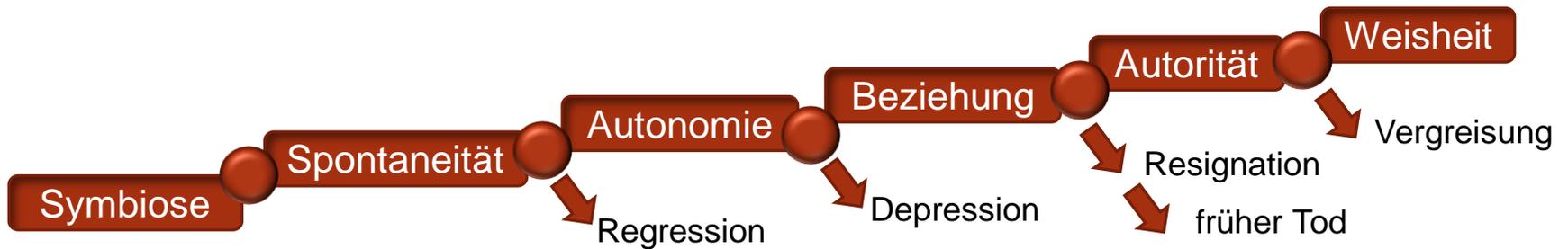
## 6. *Weisheits-Phase:*

Die Weisheits-Phase ist ein neuer Lebens-Abschnitt in Langlebigkeits-Gesellschaften. Zwischen 70 und 80 Jahren kommt es zur Entscheidung zwischen einer weiteren mentalen Entwicklung oder Greisentum und frühem Tod.

- ▶ **Was Weisheit nicht ist:** Weisheit besteht nicht darin, alles endlich „ganz genau zu wissen“ – das ist im Zweifel Alters-Starrsinn. Mit Weisheit können wir jener fatalen Kreis-Bewegung entgehen, mit der wir in der ersten Hälfte unseres Lebens versuchen, in unserem Kopf Modelle zu schaffen, die die Welt abbilden, um in der zweiten Hälfte verzweifelt und vergeblich zu versuchen, die Welt unseren einmal gewonnenen Modellen anzupassen. Dies wäre ein Altern zum Tode hin.
- ▶ **Was Weisheit sein könnte:** Weisheit besteht in dem Willen und der Möglichkeit, nicht mehr Recht haben zu müssen, den Zweifel zu umarmen, ohne der Gleichgültigkeit Tür und Tor zu öffnen. Es geht bei Weisheit nicht so sehr darum, was wir Wissen, sondern wie wir Wissen in Beziehung setzen. Weisheit ist die höchste Form der Offenheit gegenüber der Realität und zugleich die Kunst zu wissen, was man ignorieren kann.

Ein weise gewordener Mensch kann sich gegen das Elend des Alters in einem gewissen Grade immunisieren. Weise Menschen schauen aus einem alternden Körper heraus ganz jung auf die Welt. Durch Weisheit verbinden wir uns mit der Zukunft, wenn wir unsere Einsichten mit den Kommenden teilen.

# Das Treppen-Modell



Auf dieser Entwicklungs-Treppe gibt es Transformationen auf eine höhere Komplexitäts-Ebene, die mit einer Erweiterung, Umformung und Wandlung der Persönlichkeit einhergehen. Alterung wird als Evolutions-Prozess definiert.

1. Es beginnt mit der Symbiose zwischen Eltern und Kindern.
2. Es führt über die Loslösung von den Eltern
3. zu einer Phase der Autonomie.
4. Schließlich beginnt die „Beziehungs-Zeit“, in der wir unsere Generativität einlösen (oder unsere Sozialität durch gesellschaftliche und berufliche Verantwortungen).
5. Wenn die Kinder älter werden oder wir durch berufliche Herausforderungen gereift sind, können wir in einen Status gelangen, in dem wir unsere Erkenntnisse und unser Wissen an die Gesellschaft weitergeben, also Meme (Erkenntnis-Bausteine) tradieren.
6. Wenn alles gut geht, mündet dieser Weg in einen Zustand der Weisheit, in dem wir uns von den Funktionalitäten, in die wir eingebunden waren, ablösen können.

Man kann die Übergänge, die immer auch Krisen darstellen, vermeiden oder hinauszögern. An jedem Komplexitäts-Sprung wartet eine Möglichkeit zur Regression.

# Lebensbegleitendes Lernen

Welche Bedeutung haben für mich die folgenden Haltungen und Handlungen?

		kei- ne	ge- rin- ge	gro- ße
1	Lebenslanges Lernen, ständige Weiterbildung als Neulernen, Entlernen, Umlernen			
2	Emotionale, geistige und körperliche Flexibilität			
3	Räumliche und soziale Mobilität, u. a. als Fähigkeit zum Perspektiv-Wechsel			
4	Zeitweilige Überprüfung der Gewohnheiten (Muster) auf Entwicklungs-Tauglichkeit			
5	Auf neuestem Stand sein durch Interesse an gesellschaftlichen Entwicklungen			
6	Ein selbstverantwortliches, experimentell-gestaltendes Leben führen			
7	Aktive Beteiligung an gesellschaftlichen und gemeinschaftlichen Entscheidungen			
8	Kreative Mitgestaltung des kulturellen Alltags in Gesellschaft und Gemeinschaft			
9	Sich eine herausfordernde und anregende soziale Mitwelt (Netzwerk) schaffen oder eine solche aufsuchen			
10	Aufarbeitung von Entwicklungs-Beschränkungen und -Störungen aus Kindheit, Jugend und anderen Beziehungs-Erfahrungen in Einzel- und/oder Gruppen-Arrangements (Psychotherapie, Coaching, Ehe- und Lebens-Beratung, Familien-Aufstellungen, Selbsthilfe-, Männer- und Frauen-Gruppen, etc.)			
11	Befreiung von den normativen Fesselungen aus der Herkunftsfamilie (Glaubens-Sätze, Einschärfungen, Gebote, Verbote, Tabus, Verpflichtungen, Dogmen) einschließlich der Religionen oder der politischen Doktrinen (Ideologien)			

**Entwicklung Erwachsener meint allgemein die erfolgreiche Gerichtetheit auf etwas gesellschaftlich oder individuell Positives**, das als für die Persönlichkeit bedeutsam und zentral angesehen wird, ist also eine ethisch-moralische Kategorie, z. B. als

- ▶ **größere Differenziertheit** (situations- und personenangemessene Variabilität der Prinzipien und Konzepte) und Integration (Integrität, Kohärenz, Konsistenz, Passung, Stimmigkeit) des Denkens.
- ▶ wachsende **Fähigkeit zum Umgang mit Komplexität**, Widersprüchlichkeit, Paradoxien und Mehrdeutigkeiten.
- ▶ zeitweilige **Revision von Gewohnheiten**, Routinen, Schemata als Ablegen überholter Muster und Neuerwerb erforderlicher und nützlicher Muster des Denkens, Fühlens und Handelns.
- ▶ **Verwirklichung einer Lebens-Idee** als Annäherung an ein Lebens-Ziel oder an eine Lebens-Bestimmung im Sinne der Vollendung einer Idee oder der Um- und Durchsetzung einer Sache.
- ▶ kreative und weiterführende **Lösung von Lebens-Krisen** im Wissen darum, dass oftmals die Persönlichkeits-Entwicklung stagniert, wenn für eine Krise keine angemessene Lösung gefunden worden ist.
- ▶ **Transformation des Bewusstseins** über sich selbst durch eine Ausweitung der Selbst-Definition.
- ▶ **Lösung vom Kindheits-Bewusstsein** als Ausdruck der geistigen Bindung an die Eltern.

**Der Lebens-Lauf kann als Motivations-Verlauf verstanden werden, in dem das Individuum der aktive Gestalter seiner Entwicklung ist.**

# Lösung vom Kindheits-Bewusstsein

Ein Wachstum der Persönlichkeit findet im Wesentlichen durch eine Lösung vom magischen, Eltern überhöhenden und glorifizierenden Kindheits-Bewusstsein statt.

Alter	Kindheits-Bewusstsein	Transformation
16 - 22 Jahre	Ich werde immer meinen Eltern gehören und an ihre Welt, ihre Werte und Prinzipien, Ansichten, Ideen und religiöse Vorstellungen glauben.	Einiges von meinen Eltern werde ich übernehmen, anderes werde ich bei ihnen belassen. Ich werde meinen eigenen Weg ins Leben finden. Ich gehöre mir selbst und nicht meinen Eltern.
22 – 28 Jahre	Wenn ich mit Willens-Kraft und Ausdauer alles so mache wie meine Eltern, werde ich Erfolg haben. Wenn ich aber zu frustriert bin oder verwirrt oder müde oder wenn ich nicht zurecht kommen, werden sie eingreifen und mir den rechten Weg zeigen.	Meine Eltern lebten in einer anderen Zeit mit anderen gesellschaftlichen Herausforderungen. Heute und morgen brauchen wir andere Lösungen für die Probleme des Zusammenlebens mit Menschen und mit der Natur auf der Erde. Den rechten Weg und die Kraft, ihn zu gehen, muss ich darum bei anderen und in mir selbst finden.
28 – 34 Jahre	Das Leben ist einfach und eher leicht zu meistern. Alles bildet eine harmonische Einheit. Es gibt in mir keine wesentlichen nebeneinander bestehenden und widerstreitenden Kräfte.	Wir befinden uns zumeist in einem inneren Zustand des Widerstreits unterschiedlicher bis gegensätzlicher Kräfte, Bedürfnisse, Interessen und Motive. Das führt notwendig zu Konflikten und Krisen in der Eigenentwicklung und im Zusammensein.
35 - 45 Jahre	Es gibt das Böse und den Tod nicht auf der Welt. Das Unheilvolle ist Dank meines durch die Herkunft und die Loyalität zu meinen Eltern gefestigten Glaubens vernichtet worden oder wir vernichtet werden.	Es ist eine Illusion, dass alle Menschen eine Kindheit und Jugend hatten, in der sie ihre konstruktiven geistigen und seelischen Potenziale entfalten konnten. Aus der Erfahrung von Lieblosigkeit erwächst Böses und Heilloses. Die Endlichkeit durch Tod begleitet uns seit der Geburt.

- Entwicklungs-Aufgaben
- Entwicklung reifer Schutz- und Abwehr-Mechanismen
- Entwicklung als Streben nach Identität
- Alters-Phasen
- Allgemeine Entwicklungs-Aufgaben für Einzelpersonen
- Partnerschaft – eine Entwicklungs-Gelegenheit
- Jahres-Zeiten der Partnerschaft
- Umgang mit Übergangs-Krisen
- Ebenen der Problem-Beschreibung
- Allgemeine Entwicklungs-Aufgaben für Partnerschaften 1
- Allgemeine Entwicklungs-Aufgaben für Partnerschaften 2
- Fair trennen oder Neuanfang
- Entwicklung-Aufgaben im frühen Erwachsenen-Alter
- Entwicklung-Aufgaben im mittleren Erwachsenen-Alter
- Entwicklung-Aufgaben im späten Erwachsenen-Alter

biologische  
Reifung und  
Veränderung

Ent-  
wick-  
lungs-  
Aufgaben

gesell-  
schaftliche  
Erwar-  
tungen

Ansprüche  
und Werte  
des Indi-  
viduums

- Entwicklungs-Aufgaben für Erwachsene treten in bestimmten Entwicklungs-Perioden, insbesondere in Umbruch-Krisen-Zeiten hervor.
- Entwicklungs-Aufgaben entstehen aus
  - biologischer Reifung und Veränderung,
  - gesellschaftlichen und kulturellen Erwartungen,
  - Ansprüchen und Werten des Individuums und
  - dem Zusammenwirken dieser drei Aspekte.
- Ihre erfolgreiche Bewältigung führt zu einem Lebens-Gefühl, zu einer Grundgestimmtheit neu gewonnener Integrität und Stimmigkeit, verbunden mit Wohlbefinden in der Existenz.
- Durch erfolgreiche Bewältigung der anstehenden Neuorientierungen im Leben erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die späteren Lebens-Aufgaben leichter und besser gemeistert werden.
- Misslingen der Entwicklungs-Aufgaben führt zu
  - dauerhafter Unzufriedenheit im Individuum, verbunden mit dem Eindruck, nicht richtig im Leben zu stehen,
  - Missbilligung durch die Gesellschaft und
  - Schwierigkeiten bei der entwicklungsförderlichen Bewältigung kommender Entwicklungs-Aufgaben.

# Entwicklung reifer Schutz- und Abwehr-Mechanismen

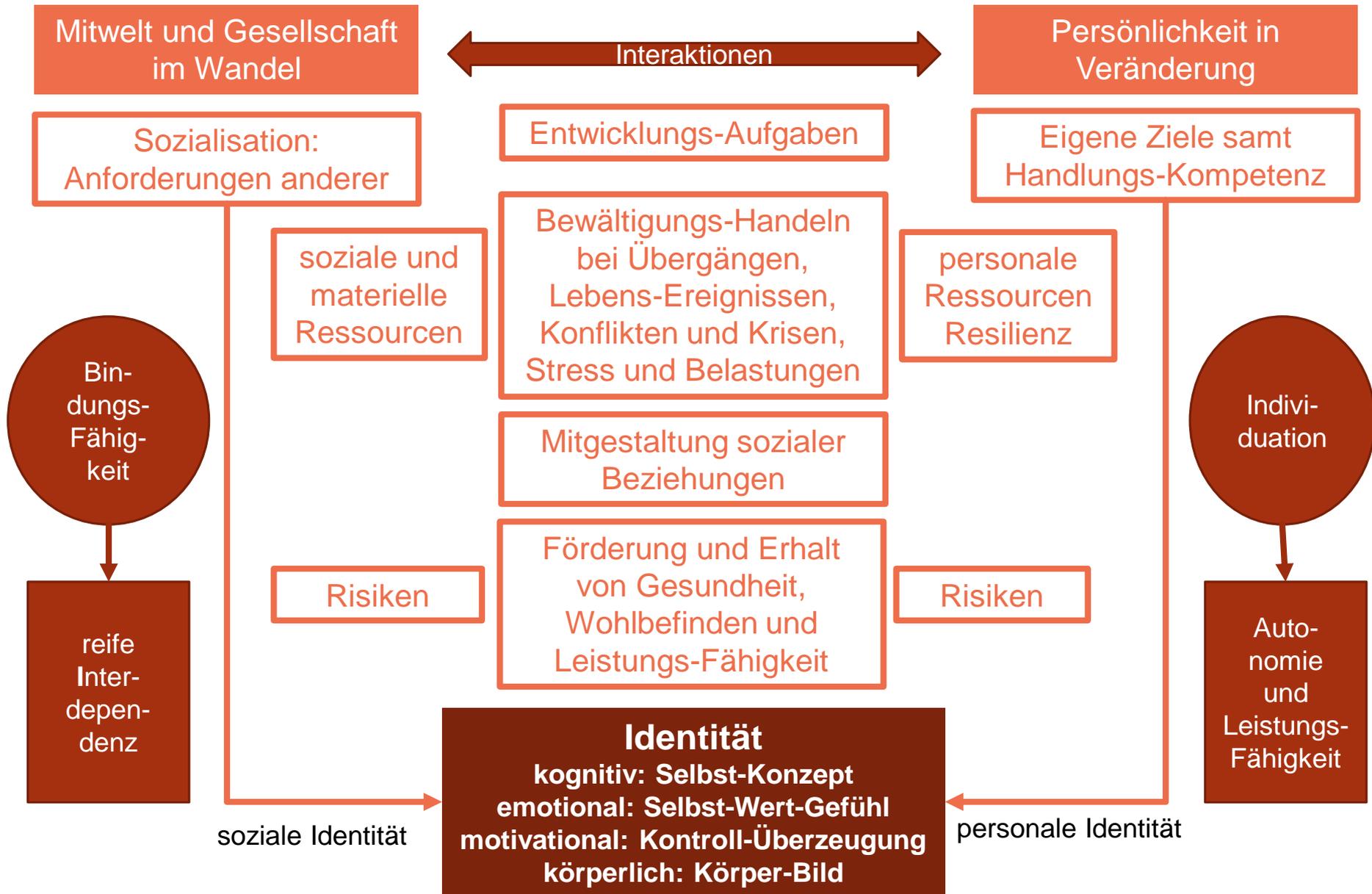
- ▶ Gerade in einer kapitalistischen Konkurrenz- und Leistungs-Gesellschaft mit viel Gewalt unter Menschen und von Eltern gegenüber Kindern sind lange nicht alle Menschen, die uns im Leben begegnen, uns gegenüber wohlwollend und wohlmeinend eingestellt.
- ▶ Um uns vor seelischen Verletzungen zu schützen, brauchen wir Schutz- und Abwehr-Mechanismen.

Entwicklung als Erweiterung unseres Möglichkeits-Spektrums bedeutet in diesem Zusammenhang, unreife durch reife Abwehr-Mechanismen zu ersetzen.

<i>reife Schutz- und Abwehr-Mechanismen</i>	<i>unreife Schutz- und Abwehr-Mechanismen</i>
Altruismus, Menschen-Freundlichkeit und Nächsten-Liebe	Verdrängung und Verleugnung
Humor und innere Distanzierung	Rationalisierung und Intellektualisierung
Toleranz und Großzügigkeit und Verständnis	Ignoranz, Verschiebung und Projektion
Verzeihen und Vergeben	Ungeschehen-Machen-Wollen

# Entwicklung als Streben nach Identität

EAE



# Alters-Phasen

EAE

Phase	C. Bühler Erlebnis- Phasen	S. Freud	E. Erikson psychosoziale Krisen	Havighurst Entwicklungs-Aufgaben
Säuglings- Alter		orale Phase	Urvertrauen vs. Urmisstrauen	Lernen von Nahrungs-Aufnahme, Gehen und Sprach-Vorformen
Kindheit	Daseins- Weise ohne Bestimmung	anale Phase phallische Phase	<i>Frühe Kindheit:</i> Autonomie vs. Scham/Zweifel <i>Spiel-Alter:</i> Initiative vs. Schuld-Gefühl <i>Schul-Alter:</i> Leistung vs. Minderwertigkeits-Gefühl	Erwerb der Geschlechts-Rolle, Lernen von sozialer Kooperation, Grund-Kompetenz im Lesen, Schreiben, Rechnen, Entwicklung von Moral und Werten
Pubertät Adoles- zenz	unspezifi- sche Lebens- Bestimmung		Identität vs. Rollen-/ Identitäts-Konfusion als Unfähigkeit, eine Platz in der Gesellschaft zu finden	Akzeptieren der körperlichen Reifung, Erwerb einer Geschlechts-Rollen-Identität, Gestalten von Peer-Beziehungen
Frühes Erwachse- nen-Alter	spezifische Lebens- Bestimmung		Intimität vs. Isolierung und Vereinsamung	Partner-Wahl/Ehe, Familien- Gründung, Kinder, Beginn der Berufs-Karriere
Mittleres Erwachse- nen-Alter	Ergebnisse einer Lebens- Bestimmung		Generativität (Stiftung und Erziehung der nächsten Generation) vs. Stagnation (seelische Verarmung)	Kinder-Erziehung, Entwicklung der Berufs-Karriere, Übernahme sozialer und öffentlicher Verantwortung
Spätes Erwachse- nen-Alter	Vorbereitung auf das Ende		Ich-Integrität durch Annahme des Lebens- Weges vs. Verzweiflung	Anpassung an Pensionierung, an das Nachlassen der Körper-Kräfte, an Tod von Lebens-Partner

# Allgemeine Entwicklungs-Aufgaben für Einzel-Personen

## Seele:

- Selbst-Liebe
- Nächsten-Liebe
- Mitwelt-Liebe
- Menschheits-Liebe
- Selbst-Respekt
- Selbst-Verantwortung

## Körper

- Resilienz (Widerstands-Kraft)
- Gesundheitsbewusstes Handeln
- Spannung und Entspannung
- Spüribewusstsein, Feinspürigkeit
- Atmen-Durchlässigkeit
- Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer

## Geist:

- Fähigkeit zur Selbst-Reflexion
- Fähigkeit zur Vorwegnahme und Bereitschaft zur Prävention
- Situations- und Prozess-Bewusstheit (liebvolle Achtsamkeit hier und jetzt)
- Existenz-Bewusstsein
- System-Bewusstsein (Beziehungen, Zusammenhänge, Kontexte)
- Prozess-Bewusstsein (planen, begleiten und auswerten)
- Dialektik-Bewusstsein (Balance)

## Gefühle und Bedürfnisse:

- Kontakt zu Echt-Gefühlen (Unterscheidung zu Ersatz-Gefühlen)
- Kontakt zu Echt-Bedürfnissen (Unterscheidung zu kompensatorischen Bedürfnissen)
- Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und Strategien zu ihrer Befriedigung
- Gefühls- und Bedürfnis-Kontrolle
- Gefühls-Ausdrucks-Fähigkeit

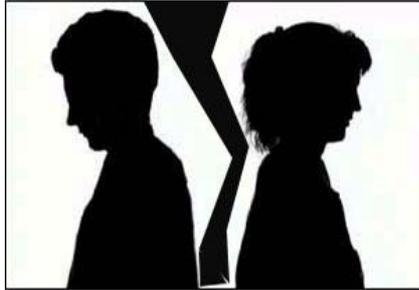
## Inter-Aktion:

- Autonomie-Fähigkeit (Selbst-Management)
- Kontakt- und Vertrauens-Fähigkeit
- Fähigkeit zur Verantwortungs-Übernahme
- Kommunikations-Fähigkeit (Dialog)
- Kooperations-Fähigkeit
- Konflikt-Fähigkeit

## Störungs-Tendenzen (vom Oder zum Und)

- Dauer-Wechsel(Moment)-Tendenz
- Nähe-Distanz-Tendenz
- Über-Unterordnungs-Tendenz
- Befriedigungs-Versagungs-Tendenz
- Stimulierungs-Stabilisierungs-Tendenz
- Verschiedenheits-Gleichheits-Tendenz
- Individuums-Gemeinschafts-Orientierungs-Tendenz

# Partnerschaft – eine Entwicklungs-Gelegenheit



- Eine nicht gelingende und stark belastete Partner-Beziehung kann
  - als wesentliche Ursache für psychische Probleme und Störungen sein und
  - als Anlass für die Inanspruchnahme einer Entwicklungs-Begleitung (Coaching, Beratung, Psychotherapie) gesehen werden.

- Eine Partnerschaft kann die Weiterentwicklung einer Person vor allem dadurch fördern,
  - dass diese sich mit einer anderen Persönlichkeit, mit deren Erfahrungen, Gewohnheiten, Interessen und Fähigkeiten sehr intensiv auseinandersetzt und
  - dass sie über die Intimität in einer sexuellen Beziehung einzigartige Erfahrungen der körperlichen und emotionalen Vereinigung möglich macht.

- Enge Vertrauens-Verhältnis zu einem anderen Menschen kann zudem eine gute Grundlage dafür sein,
  - sich neuen Anforderungen im Leben zu stellen,
  - neue gemeinsame Entwicklungs-Ziele zu entdecken und umzusetzen sowie
  - Probleme gemeinsam zu bewältigen.



# Jahres-Zeiten der Partnerschaft

Paare sind wie alle lebenden Systeme ständigen Veränderungs-Prozessen unterworfen. Daraus ergibt sich eine paradoxe Situation: Damit ein Paar seine Identität als dieses Paar behält, muss es ständig ein anderes werden.

**Sommer:**  
Paar in der  
Familien-  
Phase

**Ein Paar  
bleiben**

Ein Paar, das ein Kind bekommt, muss seine gesamte Lebens-Weise umstellen, um ein Paar zu bleiben.

**Wieder ein  
Paar werden**

Wenn die Kinder das Haus verlassen haben, müssen sich die Partner ganz neu aufeinander einstellen.

**Herbst:**  
Kinder sind  
aus dem  
Haus

**Ein Paar  
werden**

Nach der Phase der Verliebtheit geht es darum zu lernen, was Partnerschaftlichkeit konkret im Alltag bedeutet.

**Als Paar alt  
werden**

Ob man im Alter miteinander glücklich wird oder bleibt, hängt davon ab, ob man den Weg in die Weisheit findet.

**Frühling:**  
Junges Paar

**Winter:**  
Nach der  
Berufs-Zeit

- **Übergänge in Partnerschaften werden zumeist als Krisen erlebt.**
- Viele Beziehungs-Probleme hängen mit solchen Übergangs-Krisen zusammen.
- Krisen – obgleich neben den Schwierigkeiten auch als Entwicklungs-Chancen zu sehen – sind meist mit Ängsten verkoppelt, weil das Alte nicht mehr gilt und sich das Neue noch nicht entwickelt hat.  
Wenn Altes aufgegeben wird, erfordert dies auch schmerzhaft Abschiede und verursacht Unsicherheit aller Art.
- Damit die Ängste nicht zu mächtig werden, ist eine **Ressourcen-Orientierung** zur Bewältigung von Paar-Problemen angesagt, was konkret bedeutet:
  - a. Das Problem des einen ist auch das Problem des anderen: „Wie wirken beide zusammen, sind beide beteiligt, dass dieses Problem entsteht?“
  - b. Das Problem ist bereits ein Lösungs-Versuch:  
„Zu welcher Veränderung fordert uns dieses Problem auf?“  
„Welches Entwicklungs-Anliegen verbirgt sich hinter dem Problem/Konflikt?“
  - c. Beziehungs-Probleme sind also Herausforderungen zur Entwicklung.  
Es lohnt sich, die Fragen zu stellen:  
„Wozu könnte die schwierige Situation, der Konflikt, vor dem wir stehen, wohl auch gut sein?“  
„Zu welcher Entwicklung als Paar, die wir bisher vielleicht vermieden haben, fordert uns diese Krise heraus?“  
„Mit welchem Teil ungelebten Lebens sind wir durch dieses Ereignis konfrontiert?“

# Ebenen der Problem-Beschreibung

Problem-Ebene	Fragen, z. B.	Entwicklungs-Anliegen, z. B.
dysfunktionale Interaktion 	„Wie klappt unsere Verständigung?“ „Fühle ich mich von dir gesehen?“ „Was meinst du damit?“ „Ist die Art, wie wir Konflikte lösen, wirksam und beziehungsförderlich?“ „Werden wir so glücklich?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewaltfreie Kommunikation</li> <li>• Aktives Zuhören</li> <li>• Gefühle erleben und zeigen</li> <li>• (Grund-) Bedürfnisse erkennen und benennen</li> <li>• Experimentieren mit Neuem</li> </ul>
unpassende Lebens-Organisation 	„Stimmt unsere Arbeit-Teilung noch?“ „Müssen wir unsere Wohn-Situation neu organisieren?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umzug, Umbau</li> <li>• Arbeitsplatz-Wechsel</li> <li>• Umschulung, Fortbildung</li> </ul>
Unerledigtes aus der Paar-Geschichte 	„Inwieweit stimmen unsere Wert-Vorstellungen über Zusammenleben wirklich überein?“ „Was wirkt an Verletzungen aus der Beziehung in die Gegenwart hinein?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeitung eines Wert-Konsenses</li> <li>• Übernahme von Verantwortung</li> <li>• Aussprache mit evtl. Entschuldigung, Verzeihung und (symbolischer) Wiedergutmachung</li> </ul>
Unerledigtes aus der Herkunfts-Familie 	„Wiederholen wir die Beziehung, die uns unsere Eltern miteinander und uns gegenüber vorgelebt haben, obwohl wir diese Verhaltens-Weisen eigentlich nicht gutheißen?“ „Inwieweit sehe ich dich wie meinen Vater und meine Mutter? Inwieweit unterscheidest du dich von ihnen?“ „Suche ich bei dir die Liebe, die ich von meinen Eltern nicht bekommen habe?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusste Loslösung von Introjekten (Verinnerlichten Verhaltens-Mustern) aus der Kindheit</li> <li>• Durchschauen des Mechanismus der Reinszenierung als meist unwirksamer Weg der Lösung von Kindheits-Problemen</li> <li>• Fürsorglich-liebevolle Annahme (Integration) des inneren Kindes</li> </ul>

# Allgemeine Entwicklungs-Aufgaben für Partnerschaften 1

## ***Beziehungs-Fähigkeit***

- Selbst-Kontakt-Fähigkeit  
(Vermeidung von Verschmelzung)
- Fremd-Kontakt-Fähigkeit  
(Einfühlung, Perspektiv-Wechsel)
- Bindungs-Fähigkeit (Heilung  
negativer Bindungs-Erfahrungen)
- Trennungs-Fähigkeit (Heilung  
negativer Trennungs-Erfahrungen)

## ***Dialog-Fähigkeit***

- Gleichberechtigung (Herrschafts-  
und Hierarchie-Freiheit) und  
Freiwilligkeit herstellen und  
aufrechterhalten können
- Aktiv-rückmeldend und  
sinnverstehend zuhören können
- Sich verständlich und ganzheitlich  
einbringen/ausdrücken können  
(Bedürfnisse, Gefühle, Ansichten,  
Wünsche)

## ***Konflikt-Fähigkeit***

- Eigene wie fremde Bedürfnisse erfragen,  
erkennen und benennen können
- Eigene wie fremde Gefühle erfragen,  
erkennen und benennen können
- Sich differenziert abgrenzen  
(nein, jetzt nicht, unter folgenden  
Voraussetzungen nicht)  
und Abgrenzungen anderer ertragen  
können
- Sich differenziert und verbindlich  
beziehen, einlassen und verbinden  
können  
(ja, auf jeden Fall, sicher, morgen gern,  
abhängig davon, dass...)
- Beziehungs-Angebote und Wert-  
Schätzungen anderer zulassen und  
annehmen können
- Konsens und Kompromisse finden  
können
- Dissens und Schweben-Zustände  
aushalten können (Ambiguitäts-Toleranz)

# Allgemeine Entwicklungs-Aufgaben für Partnerschaften 2

## ***Balance-Fähigkeit im Hinblick auf***

- ▶ Autonomie (Eigenständigkeit, Freiheit) versus Bindung (Zugehörigkeit, Geborgenheit)
- ▶ Durchsetzung (bestimmen, unterdrücken, führen) versus Anpassung (sich anschließen, sich unterwerfen, folgen)
- ▶ Geben (Selbstlosigkeit, Heterozentrierung) versus Nehmen (Egozentrismus, Autozentrierung)

Zwei Arten von Dysbalancen, von Schief lagen sind auszumachen:

1. Paare können gemeinsam nur eine Polarität leben, z. B. nur die Bindungs-Seite bei sehr symbiotischen Paaren. Sich auf den Bindungs-Pol fixierend klammern sie sich aneinander und geben sich kaum Luft zum atmen.  
Oder bei diesen Fixierungen beider auf einen Pol wollen beide immer nur bestimmen, und das gleichzeitig und in Bezug auf dieselben Sache, befinden sich also dadurch in permanenten Macht-Kämpfen.  
Oder sie weigern sich zu geben, weil beide bedürftig sind.
2. Oder in der Partnerschaft werden die Polaritäten aufgeteilt, so dass jeder Partner die Gegenseite der Polarität für sich lebt, z. B. in sadomasochistischen oder narzisstischen Kollusionen (Zusammenspielen) lebt die eine Person die dominante Bestimmer-Seite, während die andere Person die unterwürfige Anpassungs-Seite auslebt.

Die Entwicklungs-Aufgabe für das Paar besteht in einer grundsätzlichen Neuorganisation des Zusammenlebens in Richtung auf Ausbalancierung der Polaritäten, um zu einer inneren Ganzheit (Integrität) zu gelangen. Beziehungen gehen auf Dauer nur dann gut, wenn jede Person für die Entwicklung ihrer bisher verkümmerten Seite sorgt.

# Fair trennen oder Neuanfang

*Paare in einer Entwicklungs-Krise stehen vor einer grundsätzlichen Entscheidung:  
sich fair zu trennen oder neu anzufangen.*

## **Faire Trennung:**

- Es kann Entwicklungen geben, die auch ohne „Schuld“ der Betroffenen unausweichlich in so verschiedene Richtungen führen bzw. geführt haben, dass ein gemeinsamer Weg nicht mehr möglich ist oder schlicht unmenschlich wäre.
- Das kann der Fall sein, wenn die Beziehungs-Basis zu schmal war und das Fremde, das alle Paare nach der Verliebtheits-Phase aneinander entdecken, bei weitem überwiegt.
- Durch schleichende Unachtsamkeiten oder grobe Verletzungen kann die Grundlage für Zusammenleben unterminiert werden.
- Durch Ausformung der Persönlichkeiten (neu entdeckte Seiten, neue Talente) hat man sich auseinanderentwickelt.
- Sinnvoll kann ein Trennungs-Ritual sein.

## **Neuanfang:**

- Ein Neuanfang kristallisiert sich heraus:
  - Die Partner nähern sich an.
  - Sie empfinden mehr füreinander.
  - Sie spüren langsam wieder: Wir gehören zusammen.
- Man kann das im Laufe der Zeit Erreichte bilanzieren:
  - „Wo standen wir, als wir anfangen?“
  - „Wo stehen wir jetzt?“
  - „Was waren die wichtigen Einsichten auf dem Weg?“
  - „Was waren die wichtigen Veränderungsschritte, die wir gemacht haben?“
  - „Was steht demnächst noch an, ist noch umzusetzen?“
- Absicherung gegen das Alte:  
„Angenommen, Sie wollen die Schwierigkeiten, derentwegen Sie sich Entwicklungs-Begleitung gegönnt haben, wieder haben: Wie müssten sie sich verhalten?“
- Sinnvoll kann ein neuer Beziehungsvertrag (Ritual der Neuvermählung) sein.

# Entwicklungs-Aufgaben im frühen Erwachsenen-Alter

- a. **Äußerliche Trennung von der Herkunftsfamilie** als Auszug, Erreichen einer finanziellen Unabhängigkeit.
- b. Start mit der häufig den gesamten Lebens-Prozess begleitenden **inneren Loslösung von den Eltern** und mit der psychischen Distanzierung von der Herkunftsfamilie, vor allem von den die Persönlichkeits-Entfaltung und Selbst-Verwirklichung einschränkenden Einschärfungen (Geboten, Verboten, Tabus etc.) zur Umgestaltung der Eltern-Kind-Beziehung hin zur Gleichberechtigung.
- c. Erwerb der **Fähigkeit und Entwicklung der Bereitschaft zur intimen Bindung** an einen Lebens-Partner (Aufbau einer verbindlichen Liebes-Beziehung mit körperlicher Nähe, sexueller Erfüllung und gegenseitiger Verantwortung) einschließlich der Familien-Gründung und der Übernahme von Familien-Pflichten (Vater oder Mutter, Haushalt, Erziehung).
- d. **Entwicklung eines Welt-Bewusstseins** als Herstellung von Zusammenhängen zwischen politischen und sozialen Entscheidungen und deren Auswirkungen auf das persönliche Leben.
- e. **Präzisierung der eigenen Wunsch- und Wert-Vorstellungen** (Entwicklung eines Lebens-Traums) von einem gelingenden, lebenswerten, sinnvollen, begabungsgerechten Leben.
- f. Aktive, stärker als beim Jugendlichen **geplante und kontrollierte Handlungs-Orientierung** zur Verwirklichung der eigenen Werte, Ideen, Träume und Ziele.
- g. **Sich öffnen für neue Erfahrungen** und für Veränderungen verbunden mit Experimentier-Bereitschaft und Unkonventionalität, um notwendige Innovationen durchzusetzen.
- h. Erarbeitung der Fähigkeit, sich selbst von außen zu betrachten, eine **selbstkritische Perspektive auf die eigene Person einzunehmen**, seine Stärken wie Schwächen differenziert zu betrachten und an den Fehlern und Irrtümern zu arbeiten.
- i. **Erwerb des Zutrauens in sich selbst** (Selbst-Vertrauen), dass auch Rückschläge und schmerzliche Erfahrungen überwunden werden können.
- j. Zusammenführung einer oder Anschluss an eine entwicklungsförderliche **soziale Bezugs-Gruppe** (Aufbau eines sozialen Netz-Werkes).
- k. Erarbeiten einer **passenden und tragfähigen beruflichen und gesellschaftlichen Position**.

# Entwicklungs-Aufgaben im mittleren Erwachsenen-Alter

- a. **Eltern assistieren ihren Kindern** dabei, emotional selbstständige, reife, verantwortliche und glückliche Erwachsene zu werden. Dazu ist es wichtig, den Kindern Einsicht in das eigene emotionale Leben zu geben und ein positives Vorbild zu sein. Dies erfordert auch eine neue, gleichberechtigte Definition der Eltern-Sohn- und Eltern-Tochter-Beziehung (nicht mehr Eltern-Kind-Beziehung).
- b. Mit dem Auszug der Kinder tritt die Partnerschaft in die **nachelterliche Phase** ein. Diese Phase gilt es **neu zu gestalten**.
- c. Das **Engagement als Bürger** im sozialen und politischen Raum ist eine Hauptaufgabe des mittleren Erwachsenen-Alters, da die Übernahme sozialer und politischer Verantwortung überlebenswichtig für eine Demokratie ist.
- d. Es geht darum, die Entwicklung im Beruf (Karriere) und in der Beziehung (Partnerschaft, Familie) mit großer Flexibilität zur eigenen Zufriedenheit im zu gestalten (**Konstruktion von Lebens-Qualität**).
- e. Zudem gilt es, **Freizeit-Aktivitäten** zu entfalten, die
  - dem mittleren Lebens-Alter gemäß sind,
  - befriedigend sind,
  - den eigenen Interessen entsprechen und
  - bis ins hohe Alter beibehalten werden können.
- f. Man muss lernen, mit den **physiologischen Änderungen** in dieser Lebens-Phase umzugehen (Anzeichen von Leistungs-Abnahme, Menopause der Frau, graue Haare etc.).
- g. Es ist in diesem Zusammenhang sinnvoll, die **geistige Entwicklung und Urteils-Kraft höher zu bewerten** als körperliche Kräfte (Nicht Stärke, sondern Weisheit als Ziel).
- h. Sozial-Beziehungen sollten weniger über sexuellen Inhalte als über **befriedigenden sozialen Austausch und emotionale Geborgenheit** definiert werden.
- i. Da viele Beziehungen durch Umzug und Todes-Fälle verloren gehen, sollte man lernen, emotionale Bindungen auf neue Menschen zu übertragen (**Kontakt- und Beziehungs-Fähigkeit**).
- j. Schließlich sollte man spätestens in diesem Zusammenhang auch lernen, sein **Leben zunehmend selbst zu bestimmen und geistig beweglich** zu werden oder zu bleiben.

# Entwicklungs-Aufgaben im späten Erwachsenen-Alter

- a. **Suche nach neuem sozialen Status** und **Veränderung des Selbst-Konzeptes** (Ich Differenzierung), das vielleicht bisher stark an beruflichen Erfolgen und damit verbundenen gesellschaftlichen Positionen (Verhaftung in der Berufs-Rolle) ausgerichtet war.
- b. **Anstreben einer positiven Bilanzierung des Lebens** inkl. Nachholen von Versäumnissen.
- c. Pensionierung muss als **Anlass zur produktiven Neuorientierung** der Aufgaben beider Partner genutzt werden. Mit der Pensionierung des Partners müssen z. B. eventuelle Ungleichgewichte in der Rollen-Aufteilung (Übernahme von Funktionen im Haushalt) überwunden werden.
- d. Die neue Aufgabe der Großelternschaft in der Familie muss eingefädelt und gelernt werden, vor allem müssen die Konflikte im **Umgang mit unterschiedlichen Erziehungs-Normen der Großeltern und ihrer Kinder** (normative Erwartungen zwischen den Generationen) kreativ bereinigt werden.
- e. Die **Anpassung an die annehmende körperliche Leistungs-Fähigkeit** und Gesundheit muss gelingen (Akzeptanz des geschwächten Körpers einschließlich der Einschränkungen in der Sexualität).
- f. **Anpassung an den beruflichen Ruhestand** und ein vermindertes Einkommen, z. B. durch
  - Veränderung der bisherigen Denk-, Einstellungs- und Überzeugungs-Systeme (Neustart),
  - Ausweitung der Beschäftigungen, Vertiefung der Erlebnis-Möglichkeiten und abwechslungsreiche Lebens-Führung,
  - Entwicklung neuer Lebens-Aufgaben, Zunahme von Interessen und Ausprobieren neuer Aktivitäten,
  - Entwicklung neuer tätigkeitsbezogener Kompetenzen und Ausweitung von Kontakten zu Mitmenschen,
  - Anpassung der Tätigkeiten an die sich verändernden Fähigkeiten.
- g. **Anpassung an den Partner-Verlust** und flexible Veränderung des Rollen-Repertoires, z. B. durch Intensivierung der familienbezogenen Aufgaben.
- h. Bejahung der **Zugehörigkeit zur Gruppe der älteren Menschen**.
- i. **Vermeidung der Gefahr der Vereinsamung durch**
  - a. Rückorientierung auf die primäre soziale Gruppe hin oder
  - b. rechtzeitige Orientierung auf das Leben in einer Mehrgenerationen-Wohngemeinschaft hin.
- j. **Neuorientierung der Lebens-Weise** im Hinblick auf die Dimension Abhängigkeit und Unabhängigkeit einschließlich des Wechsels von der Rolle der gebenden zur Rolle der nehmenden Person.
- k. **Anpassung der Ernährungs-Gewohnheiten** an veränderte Erfordernisse.

# Rückschau (R)

- Mythen meines Lebens
- Während meines bisherigen Lebens habe ich...
- Ein lebendiges, erfüllendes Leben...
- In den letzten zehn Jahren... (1)
- In den letzten zehn Jahren... (2)
- Allgemeine Erfahrungen mit den Eltern
- Innere und äußere Freiheit gegenüber den Eltern

# Mythen meines Lebens

## ***Leben war bisher für mich***

- eine stete Aufwärtsspirale in eine größere und bessere Zukunft.
- ein Wachstums- und Entfaltung-Prozess zum Besseren, wenn es gut geht.
- ein Jammertal.
- Werden und Vergehen.
- Leiden.
- eine ständige Einengung, weil wir mit jeder Entscheidung Alternativen verlieren.
- ein fortlaufender Prozess des Verzichts auf Möglichkeiten.
- ein endlicher Prozess zwischen Zeugung und Tod.
- ein Kreis-Prozess vom Nichts zur Zeugung zur Geburt zum Erwachsenen-Sein zum Alter und zurück zum Nichts mit dem Tode.
- das, was uns ein Gott geschenkt hat, damit wir ihm dienen.
- ein Geworfensein ins Dasein.
- ein unergründliches Geheimnis.
- das Ergebnis eines Evolutions-Prozesses des Universums.
- Atem.
- eine Herausforderung, Sinn in die Welt zu bringen.
- das, was wir daraus machen.
- Mühsal.
- Herausforderung, an seinem Karma zu arbeiten, um nicht immer wieder geboren werden zu müssen.
- die Chance, Glück, Liebe und anderes Heilsames in die Welt hinein zu tragen.
- ein Zustand, der uns von den Eltern aufgezwungen wurde, ohne dass wir gefragt wurden.
- ein Wunder, über das wir dankbar zu sein haben.
- eine Strafe.
- eine Aufforderung an uns, nach Gelingen, Weisheit und Erfüllung zu streben.

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Während meines bisherigen Lebens habe ich...

- gern gelebt
- das verwirklicht, was mir wertvoll erschien
- das erreicht, was ich erreichen wollte
- durchweg versagt
- mich eher unglücklich gefühlt
- mich meist glücklich gefühlt

Sonstiges \_\_\_\_\_

- mehr an andere als an mich gedacht, weil
    - ich mich nicht so wichtig fand
    - ich mich nicht mochte
    - andere mir das geben konnten, was ich mir nicht geben konnte, und zwar \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

- mehr an mich als an andere gedacht, weil
    - andere nicht zuverlässig sind
    - andere sowieso nur auf ihren Vorteil bedacht sind
    - andere mich sicher nicht mögen, denn \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

das getan,

- was andere von mir verlangt haben
- was mir selbst gut und richtig erschien
- wovon ich schon als Kind begeistert war und geträumt habe
- was alle tun
- was kaum jemand sonst macht
- was meine Eltern von mir erwartet haben
- was meine Eltern nie wollten und gemacht haben

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Ein lebendiges, erfüllendes Leben...

- lebe ich bereits
- hat man oder hat man nicht
- kann man nicht erzwingen
- war für mich bisher kein Lebens-Ziel
- wird für mich kein Lebens-Ziel sein, weil \_\_\_\_\_
- ist mir als erstrebenswertes Ziel bisher noch nicht in den Sinn gekommen
- will ich gar nicht erst anstreben, weil
  - mich das viel zu sehr unter Druck setzen würde
  - es das sowieso nicht gibt
  - es mir nicht vergönnt sein wird
  - so ein Leben mir zu anstrengend ist
  - das Versagen angesichts dieses Zieles mich ängstigen würde
  - das meine Eltern auch nicht hatten, so dass es mir schon gar nicht zusteht
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- ist ein tiefer Wunsch von mir und strebe ich deshalb seit vielen Jahren
  - erfolgreich  mit mäßigem Erfolg  erfolglos an
- steht nur denen zu, die sich das verdient haben  wozu ich nicht gehöre  wozu ich gehöre
- gibt es nur  in Märchen  in Romanen  in Kitsch-Filmen  in der Fantasie von Träumern
- sieht mein bisheriger Lebens-Entwurf anscheinend nicht vor
- haben nur wenige, zu denen ich garantiert nicht zähle, weil \_\_\_\_\_
- kann ich mir nicht vorstellen und von daher auch nicht gestalten
- können nur  intelligente  kluge  reiche  moralisch integre  heilige  begeisterungsfähige
  - weise  umsichtige  ernsthafte  vorausschauende  nachdenkliche
  - erfolgreiche  spontane  selbstbewusste  mutige  in sich stimmige  liebende
- Menschen erreichen, zu denen ich mich jedoch nicht rechne,  
weil ich \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# In den letzten 10 Jahren... (1)

1. Wie hat sich der Selbst-Bezug und der Umgang mit mir über die letzten zehn Jahre verändert?
  - a. Habe ich mein Selbst-Bewusstsein  erweitert,  vertieft und  stabilisiert?
  - b. Blicke ich auf mich mit mehr  Selbst-Achtung,  Selbst-Respekt,  Freundlichkeit,  Geduld,  Nachsicht und sogar  Liebe?
  - c. Habe ich Erfahrungen in mein Leben geholt oder einfließen lassen, die mir mehr  Integrität,  Erfahrung,  Echtheit,  Realitäts-Nähe,  Klarheit,  Gedanken-Tiefe,  Gefühls-Tiefe,  Sinnhaftigkeit und  Erfüllung vermitteln?
  - d. Habe ich meine Wert-Haltungen und Sicht-Weisen so verändert, dass sie mehr zu mir passen und mich  einverstanden,  lebendig,  zufrieden und sogar  glücklich sein lassen?
2. Wie hat sich mein Umgang mit anderen Menschen in diesem Zeit-Raum gewandelt?
  - a. Bin ich im Umgang mit anderen  sicherer,  klarer,  selbstverständlicher,  ehrlicher geworden?
  - b. Habe ich mich von Personen lösen können, die mir in der Nähe nicht gut taten?
  - c. Habe ich Menschen als  Partner,  Freunde,  Bekannte oder  Kollegen finden können, die mir gut tun?
3. Welches nützliche Wissen, welche neuen Erkenntnis-Weisen und Denk-Fähigkeiten habe ich erworben?
4. Welches unnütze oder inzwischen durch neue, besser gesichertere und mehr erklärende Erkenntnisse überholte Wissens-Bestände habe ich loslassen (entlernen) können?
5. Welche Kompetenzen (Analyse- und Handlungs-Fähigkeiten) habe ich ergänzt, verfeinert, erweitert oder neu dazugewonnen?
6. Habe ich mein Lebens-Skript, meine Lebens-Entwürfe so verändert, dass mein Leben und Erleben von Welt (Beziehungen, Mitwelt) stimmiger geworden ist?

# In den letzten 10 Jahren... (2)

7. Hat sich mein Leben insgesamt eher  zum Positiven oder  zum Negativen hin gewandelt?
8. Was überwog bisher in den letzten zehn Jahren meines Lebens:

	s	e	e	s	
	e	h	h	e	
	r	r	r	r	
Unzufriedenheit, Leere und Pech					Zufriedenheit, Erfüllung und Glück
Stagnation in der Persönlichkeits-Entwicklung					Entfaltung der Persönlichkeit durch Hineinnahme von Neuem und Gutem
Starre Gewohnheits-Muster, auch wenn sie nicht immer sinnvoll, zeitgemäß oder sogar schädlich waren					Flexible Anpassung an äußere Veränderungen, wo dies mir Sinn machte
Frustrationen, Enttäuschungen, Misserfolge, Versagen und Niederlagen					Motivation, Erwartungs-Erfüllung, Erfolge, Zugewinn und Siege
Traurigkeit, Pessimismus, Resignation und Verzweiflung					Frohsinn/Freude, Optimismus, Tatkraft und Hoffnung
Blick nach hinten in die ungelebten und nicht mehr nachholbaren Bereiche meines Daseins					Blick in die Gegenwart, in der ich handeln und die Bedingungen für eine lebenswerte Zukunft schaffen kann

# Allgemeine Erfahrungen mit den Eltern

- Die Beziehung meiner Eltern zueinander und zu mir erscheint mir als ein nachahmenswertes Modell.
- Meine Eltern haben mir nicht zeigen können, wie eine gute Beziehung funktionieren kann.
- So wie meine Eltern  mit sich  mit ihren Kindern umgegangen sind, möchte ich nie mit  meinem Partner/meiner Partnerin  meinen Kindern umgehen

## 1. **Wie meine Eltern insgesamt miteinander und mit mir umgegangen sind, hat**

- mir gut getan  mich erfreut
- mir Sicherheit in der eigenen Beziehungs-Gestaltung vermittelt
- mir sehr geschadet  mich frustriert
- mich davon abgeschreckt, selbst eine feste Beziehung einzugehen
- mich davon zurückgehalten, Kinder in die Welt zu setzen
- mich ermutigt, das Wagnis einer festen Beziehung einzugehen
- mich ermutigt, Kinder zu haben und eine Familie zu gründen
- bei mir die Fähigkeit gefördert, meine Beziehungen lebendig und erfüllend zu gestalten
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. **Insgesamt/zumeist waren meine Eltern (mit-, zu-, an-, von-) einander**

- liebevoll  ehrlich/aufrichtig  zärtlich  im Dauerstreit  unzufrieden  einverstanden
- respektvoll  verlogen  hinterhältig/gemein  gewalttätig  übervorsichtig  einschränkend
- fremd  unglücklich  glücklich  vertrauensvoll  verspielt  zugeneigt  interessiert
- überfordert  erfreut/begeistert/angetan  lernend  profitierend
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 3. **Insgesamt war meine Mutter mir gegenüber**

- offen/ehrlich  respektvoll  liebevoll  interessiert  gleichgültig  fremd  ungerecht
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 4. **Insgesamt war mein Vater mir gegenüber**

- offen/ehrlich  respektvoll  liebevoll  interessiert  gleichgültig  fremd  ungerecht
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Innere und äußere Freiheit gegenüber den Eltern

- Ich lebe mit \_\_\_\_ Jahren noch bei meinen Eltern, weil \_\_\_\_\_
- Ich bin mit \_\_\_\_ Jahren bei meinen Eltern ausgezogen, weil \_\_\_\_\_

## ***Ich habe den Eindruck, dass***

- ich fraglos und klaglos das Leben lebe, das meine Eltern so oder so ähnlich für mich vorgesehen haben
- meine Eltern klare Vorstellungen davon haben, wie ich zu sein habe, und Abweichungen von ihren Vorstellungen
  - still leidend erdulden
  - mir deutlich vorhalten
  - mit Entzug finanzieller Mittel bestrafen
  - mit Liebes- und Aufmerksamkeits-Entzug bestrafen
- meine Eltern meinen von mir selbst gewählten Lebens-Weg
  - gutheißen
  - nach Kräften unterstützen
  - ablehnen
  - sabotieren und vereiteln wollen
- Ich fühle mich innerlich von den Werten meiner Eltern frei und muss
  - weder gegen sie rebellieren
  - noch mich bei ihnen einschmeicheln

## ***Als meine Eltern mein Vater meine Mutter \_\_\_\_\_ starb***

- war ich sehr traurig
- weil ich sie/ihn sehr gemocht habe
- weil sie so viel für mich getan haben
- weil sie noch viel zu jung waren
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- brach für mich eine Welt zusammen
- weil ich mich ohne sie nicht lebensfähig fühle

# Partner-Suche (PS): vom Herkunfts-Beute-Schema zur freien Wahl

- Frau sucht Mann 1
- Frau sucht Mann 2
- Mann sucht Frau

# Frau sucht Mann 1

## ***Der Vater als Autorität und Patriarch ohne nährenden Kontakt:***

1. Das Suchverhalten vieler Frauen zur Partner-Wahl ist unbewusst vom Vater-Bild geprägt. Die Persönlichkeits-Qualitäten des Vaters werden durch entsprechendes „Tochter-Verhalten“ beim Partner aktiviert. Der Partner verhält sich dann irgendwann wie der Vater. Dies wird wiederum von der Frau als frustrierend empfunden.
2. Der gute Vater = Wunsch-Vater wird in einem Mann gesucht, der scheinbar überlegen ist (Gurus eignen sich besonders gut dazu)

## ➤ ***Vater-Übertragungs-Mechanismen:***

Paradoxe Zwiespalt: Ich möchte als Frau Resonanz auf Augen-Höhe, also eine gleichberechtigte Partnerschaftlichkeit, und suche immer wieder den Mann, der mich z. B. durch Überlegenheit und patriarchales Guru-Verhalten in die Mädchen- oder Junge-Frau-Rolle bringt.

## ➤ ***Verhaltens-Empfehlung:***

Freundliche Aufmerksamkeit diesem Wahl-Muster gegenüber. (Aha, das ist ja interessant. Da sind die autonomen Körper-Reaktionen, diese Sehnsuchts-Gefühle von Hingezogen-Werden wieder). Spontane Sympathie deutet oft auf frühe Bindungs-Erfahrungen hin. Die gedankliche Wertung rausnehmen – der Mann ist für mich der Richtige, der Einzige. Kein Versuch, die Körper-Reaktionen weg haben zu wollen.

- Kontakt-Situation unterbrechen und unter eigenem Vorzeichen selbst steuern
- Metakommunikation (offenlegen abhängig, vom Gegenüber): z. B. Moment, mir ist so komisch, ...

- Situations-Aufarbeitung, Re-Inszenierung der erlebten Situation: wieder in dieses Gefühl zurück. Verhaltens-Möglichkeiten im szenisch-dialogischen Setting erarbeiten. (Herz-Klopfen bei Telefon-Gesprächen)

# Frau sucht Mann 2

## Affirmationen:

1. Ich suche im Partner weder meinen Vater noch das Gegenteil zu ihm.
2. Ich suche nicht als Kind, sondern als Frau.
3. Ich suche einen Partner, der zu mir passt.
4. Ich suche nicht die Wiederholung meines Beziehungs-Dramas aus der Kindheit.
5. Ich bin frei in der Inszenierung meines Lebens.
6. Ich wähle mir Partner, die mir gut tun.
7. Ich wähle Partner, bei denen ich frei und Frau sein kann.
8. Partnerschaft ist eine Entwicklungs-Gemeinschaft.
9. Ich brauche keine Erwartungen meiner Eltern zu erfüllen, weder die geheimen oder offenen Erwartungen meines Vaters noch die offenen oder geheimen Erwartungen meiner Mutter.
10. Ich darf alles anders als meine Eltern machen.
11. Ich muss nichts anders als meine Eltern machen.

# Mann sucht Frau

## Affirmationen:

1. Ich suche in der Partnerin weder meine Mutter noch das Gegenteil zu ihr.
2. Ich suche nicht als Kind/Jugendlicher, sondern als Mann.
3. Ich suche eine Frau, die zu mir passt.
4. Ich suche nicht die Wiederholung meines Beziehungs-Dramas aus der Kindheit.
5. Ich bin frei in der Inszenierung meines Lebens.
6. Ich wähle mir eine Frau, die mir gut tut.
7. Ich wähle mir eine Frau, mit der ich in Resonanz gehen kann.
8. Ich wähle eine Frau, bei der ich frei und Mann sein kann.
9. Partnerschaft ist eine Entwicklungs-Gemeinschaft.
10. Ich brauche keine Erwartungen meiner Eltern zu erfüllen, weder die geheimen noch die offenen Erwartungen meines Vaters noch meiner Mutter noch die irgend eines anderen Menschen.
11. Ich darf alles anders als meine Eltern machen.
12. Ich muss nichts anders als meine Eltern machen.

# Einschätzung der Beziehungs-Qualität (BQ)

- Beziehungs-Situation 1 bis 7
- Beziehungs-Situation 8 bis 15
- Beziehungs-Situation 16
- Aussagen zur Beziehungs-Situation 1
- Aussagen zur Beziehungs-Situation 2
- Kommunikatives Sozialhandeln
- Kontakt-Aufnahme zu anderen
- Wirkung auf andere erkennen
- Wirkung anderer auf mich erkennen
- Übernahme von Verantwortung

# Beziehungs-Situation 1 bis 7

1	<b>Beziehungs-Status:</b> Wie gut bin ich sozial eingebunden?	Ich erlebe mich in Partnerschaft, Familie, Freundschaften hinreichend eingebunden.	Ich erlebe mich als Single isoliert ohne festen und verlässlichen Bezugs-Kreis.
2	<b>Beziehungs-Gefühl:</b> Wie wohl fühle ich mich in Beziehungen?	Ich fühle mich in die von mir gewählte Gemeinschaft integriert und angenommen.	Ich erlebe mich als isoliert und zurückgewiesen von Menschen, zu denen ich gehören möchte.
3	<b>Beziehung zur Entwicklungs-Begleitung:</b> Wie heilsam ist für mich die Beziehung?	Ich fühle mich verstanden, unterstützt und frei im Ausdruck.	Ich fühle mich unverstanden, unsicher und unfrei, was meine Äußerungen betrifft.
4	<b>Erleben von Zuwendung, Liebes-Gefühle von anderen:</b> Wie werde ich von anderen gemocht?	Ich erlebe die Wärme, Geborgenheit und das Geliebtsein, was ich mir wünsche und was ich brauche.	Ich erlebe hauptsächlich emotionale und soziale Kälte, Einsamkeit, Haltlosigkeit und Ungeliebtsein.
5	<b>Empathie:</b> Bekomme ich mit, wie es anderen geht?	Ich liege meist richtig mit meiner Vermutung, wie es andere gehen mag.	Wie es anderen geht, kann ich kaum erkennen und interessiert nicht.
6	<b>Liebes-Gefühle für andere:</b> Kann ich meine Liebe zeigen?	Ich kann lieben und tue es auch.	Ich kann nicht lieben und habe auch keine Gelegenheit dazu.
7	<b>Erfahrung mit Einfluss auf soziale Beziehungen:</b> Inwieweit kann ich Einfluss nehmen auf die Beziehungs-Qualität?	Beziehungen erscheinen mir als zumeist kontrollierbar, vorhersagbar und verlässlich.	Beziehungen erscheinen als nicht kontrollierbar, verwirrend, unkalkulierbar und unzuverlässig.

# Beziehungs-Situation 8 bis 15

8	<b>Fremdwertschätzungs-Erleben:</b> Wie sehr werde ich von anderen wertgeschätzt?	Ich erlebe mich als von den mir wichtigen Personen erkannt und geachtet.	Ich erlebe mich missachtet bis verachtet von den Personen, die mir viel wert sind.
9	<b>Wertschätzung gegenüber anderen:</b> Wie sehr schätze ich andere Menschen wert?	Ich mag die meisten Menschen und respektiere ihre Lebensführung.	Ich lehne viele Menschen in ihrer Art und ihrer Lebensführung ab.
10	<b>Selbst-Wertschätzungs-Erleben:</b> Wie sehr schätze, achte, akzeptiere, respektiere ich mich selbst?	Ich gehe gut, liebevoll, pfleglich mit mir um.	Ich gehe schlecht, lieblos und selbstschädigend mit mir um.
11	<b>Selbst-Verwirklichung:</b> Wie initiativ bin ich in der Verwirklichung meiner selbst?	Individuation: Ich gestalte zumeist aktiv und gezielt meine Selbstwerdung.	Sozialisation: Ich richte mein vor allem Leben auf externe Normen und Zwänge aus.
12	<b>Freiheits-Grade, innen:</b> Wie frei bin ich innerlich zu tun, was ich brauche und will?	Ich fühle mich frei, meinen Interessen nachzugehen, und wenig gebunden gegenüber fremden Geboten und Verboten.	Ich erlebe mich als abhängig, eingeengt und unterdrückt durch die (von mir verinnerlichte) Gesellschafts-Moral.
14	<b>Freiheits-Grade, außen:</b> Wie frei bin ich äußerlich zu tun, was ich brauche und will?	Ich erlebe mich als frei und ungebunden gegenüber sog. Autoritäten und Machthabern.	Ich erlebe mich als abhängig, eingeengt und unterdrückt von Überlegenen und Mächtigen.
15	<b>Hedonie (Genuss-Fähigkeit):</b> Worin lebe ich auf?	Ich erlebe überwiegend Freude, bisweilen sogar Gefühle von Glück im Alltag.	Ich erlebe überwiegend Zwang, Muss, Enge und Freudlosigkeit im Alltag.

# Beziehungs-Situation 16

16	<p><b>Sozial-Balance:</b>          Für wen oder was nehme ich mir Zeit?          Wie wichtig sind mir die unterschiedlichen Bereiche des (sozialen) Lebens?          Inwieweit gelingt es mir, die unterschiedlichen Lebens-Bereiche in mein Leben zu integrieren?</p>	<p>Ich <input type="checkbox"/> habe oder <input type="checkbox"/> nehme mir ausreichend Zeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> für mich (Eigenzeit z. B. für persönliche Entwicklung und kreativen Ausdruck),</li> <li><input type="checkbox"/> für meine Partnerschaft (Paar-Zeit),</li> <li><input type="checkbox"/> für meine Familie (Kinder, Eltern, Geschwister),</li> <li><input type="checkbox"/> für meine Freunde/guten Bekannten und</li> <li><input type="checkbox"/> für meine beruflichen Verpflichtungen</li> <li><input type="checkbox"/> für mein gesellschaftliches Engagement (z. B. politisch, bürgerschaftlich, stadtteil- oder gemeinschaftsbezogen, anderweitig sozial)</li> </ul>	<p>Ich <input type="checkbox"/> habe oder <input type="checkbox"/> nehme mir nicht ausreichend Zeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> für mich,</li> <li><input type="checkbox"/> für meine Partnerschaft,</li> <li><input type="checkbox"/> für meine Familie</li> <li><input type="checkbox"/> für meine Freunde/guten Bekannten und</li> <li><input type="checkbox"/> für meine beruflichen Verpflichtungen</li> <li><input type="checkbox"/> für mein gesellschaftliches Engagement</li> </ul>
	Sonstiges		

# Aussagen zur Beziehungs-Situation 1

1	<input type="checkbox"/> Ich genieße es, mit Freunden zusammen zu sein, die mir guttun.
2	<input type="checkbox"/> Ich teile mein Leben mit einem Partner/einer Partnerin, die ich liebe und der/die mich liebt.
3	<input type="checkbox"/> Ich habe eine Familie oder ein soziales Netzwerk (es muss keine Bluts-Verwandtschaft sein), wo ich mich mit den Menschen <input type="checkbox"/> eng verbunden und <input type="checkbox"/> sicher aufgehoben fühle.
4	<input type="checkbox"/> Ich schöpfe Freude aus dem Zusammensein mit Kindern (es müssen nicht eigene sein).
5	<input type="checkbox"/> Ich verbringe Zeit mit Menschen, die mit mir Spaß haben und mich zum Lachen bringen.
6	<input type="checkbox"/> Ich habe Beziehungen zu Menschen, die mich intellektuell anregen.
7	<input type="checkbox"/> Ich habe Menschen, an die ich mich <input type="checkbox"/> in Zeiten der Not und <input type="checkbox"/> bei Verzweiflung wenden kann.
8	<input type="checkbox"/> Ich habe Beziehungen zu Menschen, zu denen ich <input type="checkbox"/> große Nähe und <input type="checkbox"/> tiefes Vertrauen empfinde.
9	<input type="checkbox"/> Es gibt noch Menschen in meinem Leben, die mir <input type="checkbox"/> Kraft, <input type="checkbox"/> Zuversicht und <input type="checkbox"/> Freude rauben.
10	<input type="checkbox"/> Es gibt noch mit Familien-Mitgliedern <input type="checkbox"/> unausgesprochene und <input type="checkbox"/> ungelöste Konflikte.
11	<input type="checkbox"/> Ich habe mich in meiner Entwicklung einschränkende <input type="checkbox"/> innere und <input type="checkbox"/> äußere Bindungen (z. B. an Eltern Geschwister, Freunde oder Partner/-innen) <input type="checkbox"/> geklärt und <input type="checkbox"/> mich aus ihnen gelöst.
12	<input type="checkbox"/> Ich vermisse in meinem Leben wirklich gute Freundschaften, in denen man sich alles sagen kann.
13	<input type="checkbox"/> Um offen für das Abenteuer einer <input type="checkbox"/> Partnerschaft und <input type="checkbox"/> Freundschaft zu sein und zu ihrem Gelingen beizutragen, bin ich weiterhin bereit, <input type="checkbox"/> mich mit belastendem Erleben aus der Vergangenheit auszusöhnen, <input type="checkbox"/> dies auch mit Unterstützung durch kompetente Begleitende.
14	<input type="checkbox"/> Ich empfinde Leere in meinem Leben, weil ich Single bin.
15	<input type="checkbox"/> Es gibt da noch Menschen, denen ich grolle, aber eigentlich vergeben müsste.
16	<input type="checkbox"/> Um nicht mehr grollen zu müssen, bin ich bereit, <input type="checkbox"/> mich zu trennen oder <input type="checkbox"/> mich auszusöhnen.
17	<input type="checkbox"/> Es gibt noch Beziehung(en), die ich eigentlich beenden sollte, weil sie mir nicht gut tun.
18	<input type="checkbox"/> Ich müsste ein Klärungs-Gespräch führen, vor dem ich mich jedoch fürchte.
19	<input type="checkbox"/> Ich bin derzeit in eine Beziehung verwickelt, die mich zwingt, Abstriche von meinen Werten zu machen, auf deren Verwirklichung ich eigentlich nicht verzichten will.
20	<input type="checkbox"/> Mir fehlt ein emotionales Umfeld, in dem ich Halt und Stütze finden kann.
21	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit dazu, mich ganz auf andere Menschen einzulassen, um echte Intimität zu erreichen.

# Aussagen zur Beziehungs-Situation 2

22	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, alles mir Mögliche zu tun – auch gegen meine Ängste -, dass ich mit einem anderen Menschen <input type="checkbox"/> reifen, d. h. mich entwickeln, und <input type="checkbox"/> glücklich werden kann
23	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, mit einem Menschen, den ich liebe, auf vorerst unbegrenzte Zeit zusammenzubleiben
24	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit und in der Lage, mit einem Partner/einer Partnerin in lebendiger Treue zu leben
25	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit und in der Lage, in Treue meine Liebe zu einem(r) anderen lebendig zu halten
26	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit, meinen Partner/meine Partnerin zu unterstützen, wenn er oder sie es braucht, und zwar bis ins hohe Alter
27	<input type="checkbox"/> Ich bin bereit und in der Lage, zu einer echten, gleichberechtigten, partnerschaftlichen Kooperation im alltäglichen Zusammenleben zu finden, weil ich <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> bereit und in der Lage bin, zur Finanzierung des gemeinsamen Lebens einen angemessenen Beitrag zu leisten</li> <li><input type="checkbox"/> mit gemeinsamem Geld sorgsam und transparent umgehen kann</li> <li><input type="checkbox"/> umsichtig einkaufen kann</li> <li><input type="checkbox"/> Gesundes und Schmackhaftes kochen kann</li> <li><input type="checkbox"/> mir Zeiten gut einteilen kann (Berufs-Zeit, Eigenzeit, Partnerschafts-Zeit, Freundschafts-Zeit, Familien-Zeit, Pflichten-Zeit, Entspannungs- und Freizeit etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> für <input type="checkbox"/> Ordnung, <input type="checkbox"/> Sauberkeit, <input type="checkbox"/> Ästhetik und <input type="checkbox"/> Gemütlichkeit im Wohn-Bereich sorgen kann</li> <li><input type="checkbox"/> Wäsche machen kann (Sortieren, Waschen, Legen, Bügeln, Einordnen etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> kleinere Reparaturen durchführen kann</li> <li><input type="checkbox"/> mit Versorgung von Kindern zurechtkomme</li> <li><input type="checkbox"/> mit Kinder-Erziehung kaum mehr Schwierigkeiten als die üblichen habe</li> <li><input type="checkbox"/> mich gut mit anderen absprechen kann</li> <li><input type="checkbox"/> ein soziales Unterstützungs-System aufbauen kann</li> <li><input type="checkbox"/> zuverlässig in Hinblick auf Verabredungen bin</li> </ul> Sonstiges _____
	Sonstiges _____

# Kommunikatives Sozialhandeln

BQ

	sehr wichtig für mich	wichtig für mich	nicht so wichtig	gar nicht wichtig	noch nicht be- dacht
Konstruktiv Rückmeldung/Kritik geben können					
Konstruktiv Rückmeldung/Kritik annehmen können					
Mich echt, ehrlich und glaubwürdig mitteilen können					
Überzeugend (nicht über- noch untertreibend) wirken können					
Freundlich, wenig Angst und Abwehr hervorrufend überkommen					
Präsent sein und gut zuhören können					
Partnerschaftlich mit anderen (Kolleg/-innen, Freund/-innen, Partner/-innen) reden und umgehen können					
Freundliche, wohlwollende Gespräche mit Fremden führen können					
In Lern- und Arbeits-Teams initiativ, verantwortlich und kooperativ sein					
Bei einer kurzen oder längeren Ansprache oder Präsentation echt und klar wirken und einen guten, teils kompetenten Eindruck machen					
In Konflikten ohne Unterdrückung und Unterwerfung auskommen					
Im Streit fair und gefasst bleiben					
Absichten fair durchsetzen, also sich Gutes tun, ohne anderen zu schaden					
Sich in andere einfühlen können					
Sich gleichwertig und gleichgewichtig an Gesprächen beteiligen					
Faire Absichten anderer unterstützen können, also anderen Gutes tun, ohne sich selbst zu schaden					

# Kontakt-Aufnahme zu anderen

	<i>Ich nehme Kontakt zu anderen Menschen auf, indem ich...</i>	ABCD			
1	mich zeitweise in die Erlebens-Welt der anderen versetze				
2	zeitweise den Atem- und Bewegungs-Rhythmus der anderen aufnehme				
3	die Existenz-Weise des/der anderen (sein/ihr inneres Verhältnis zur Welt) zu erahnen versuche				
4	die Ausprägung der Sinnes-Bereiche (Repräsentations-Systeme: auditiv, visuell, kinästhetisch etc.) der anderen in meiner Wortwahl berücksichtige				
5	das Gespräch unterbreche, wenn ich unsicher bin, ob ich dem anderen folgen kann, und in meinen Worten wiederhole (paraphrasieren), was ich bisher verstanden habe				
6	mich dafür entscheide, als distanzierter Spiegel für die andere Person da zu sein (durch konkretisierendes Nachfragen, durch Wiederholen, durch Rückmeldung u. a.)				
7	mich entscheide, spontan auf den Gegenüber mit meinen echten Gefühlen (Trauer, Wut, Freude ...) in kontrollierter, selbstverantwortlicher, nicht Schuld zuweisender Form, zu reagieren				
8	meine Resonanz auf das von der anderen Person Gehörte und Gesehene stimmig (widerspruchsfrei, ohne Doppelbotschaften) mit dem ganzen Körper ausdrücke				
9	bei Unklarheiten über den Kontakt-Prozess zur gemeinsamen Situations-Klärung durch Metakommunikation (Gespräch über die Gesprächs-Situation) anrege				
10	Rechtzeitig verdeutliche, wenn ich den achtsamen Kontakt zu anderen nicht mehr aufrechterhalten kann, z. B. <input type="checkbox"/> weil das gemeinsam beschlossene Thema verlassen wird <input type="checkbox"/> weil das Thema zu unpersönlich abgehandelt wird <input type="checkbox"/> weil ich müde werde <input type="checkbox"/> weil einige Personen sich zu sehr in den Mittelpunkt schieben Sonstiges _____				
	Sonstiges _____				

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...

# Wirkung auf andere erkennen

<i>Meine Wirkung auf andere Menschen...</i>		ABCD			
1	erkenne ich, indem ich mich in deren Denken, Fühlen und Wahrnehmen einfühle				
2	erkenne ich, indem ich versuche, mich im Gesprächs-Prozess aus der Perspektive meiner Gegenüber (mit deren vermuteten Sinnen, Erlebens-, Denk- und Gefühls-Weisen sowie deren Überzeugungen, Werte und Welt-Sicht) wahrzunehmen				
3	erkenne ich, indem ich mir häufig Rückmeldung zur Wirkung meines Verhaltens (meiner Rhetorik, meines Erscheinungs-Bildes und meiner nichtsprachlichen Handlungen) auf andere hole				
4	erfahre ich, indem ich sie in unklaren Situationen erfrage: Wie hast du mich erlebt? Was hat gestört, was hat dich erfreut?				
5	ist mir so klar, dass ich bei Vermutungen über meine Wirkung auf andere häufig deren Zustimmung finde				
6	beziehe ich, wenn <input type="checkbox"/> erforderlich oder <input type="checkbox"/> für mich günstig, bewusst und gezielt in den Prozess von Begegnung und Kommunikation ein				
7	kann ich durch Wahl meiner Kleidung (Ästhetik, Qualität, Passform, Gepflegtheit und Kombination der Kleidungs-Stücke, typ- und situationsgerechte Farb-Zusammenstellung) positiv beeinflussen				
8	kann ich durch Pflege meines äußeren Erscheinungs-Bildes (Körper-Pflege, Kosmetik, Frisur, Rasur, Schmuck und Body-Styling) positiv beeinflussen				
9	ist mir egal, denn es ist für mich uninteressant, was andere Menschen über mich denken				
10	mache ich mir nicht klar, um meine Spontaneität nicht einzuschränken				
11	bekomme ich sowieso nicht heraus, weil mir andere keine ehrliche Rückmeldung darüber geben werden, was sie wirklich über mich denken				
12	will ich nicht wissen, weil ich mich sonst schämen würde				
	Sonstiges				

■ 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...

# Wirkung anderer auf mich...

<i>Wirkungen anderer Menschen auf mich...</i>		ABCD			
1	kann ich realistisch einschätzen, was mein durch diese bestimmtes Denken, Fühlen und Handeln betrifft				
2	beeinflussen mich nur insoweit, wie ich zulasse, mich dadurch beeinflussen zu lassen				
3	machen mir Angst, weil ich sie nicht einschätzen kann				
4	gibt es nicht, weil ich ein mich autonom entscheidendes Wesen, ein freier und ungebundener Mensch bin				
5	melde ich zurück, wenn ich vermute, dass dadurch die Kooperation gefördert werden könnte				
6	kann ich durch Willens-Entscheidungen ausschließen				
7	<p>sind mir <input type="checkbox"/> so unheimlich, <input type="checkbox"/> so beängstigend, dass ich davon nichts an mich heranlasse.</p> <p>Dies betrifft insbesondere die möglichen Wirkungen,</p> <p><input type="checkbox"/> die meine Mutter auf mich im Mutter-Leib hatte</p> <p><input type="checkbox"/> die meine Mutter auf mich als Säugling (1. Lebens-Jahr) hatte</p> <p><input type="checkbox"/> die meine Mutter auf mich als Kleinkind (2. – 3. Lebens-Jahr) hatte</p> <p><input type="checkbox"/> die mein Vater auf mich als Säugling und Kleinkind hatte</p> <p><input type="checkbox"/> die die Beziehung meiner Eltern auf mich als Kind hatte</p> <p><input type="checkbox"/> die meine Geschwister auf mich als Kind hatten</p> <p><input type="checkbox"/> die Beziehung meiner Geschwister zu unseren Eltern auf mich als Kind hatten</p> <p><input type="checkbox"/> die andere wichtige frühe Bezug-Personen, und zwar _____ auf mich als Kind hatten</p> <p><input type="checkbox"/> die Partner/Partnerinnen auf mich <input type="checkbox"/> hatten und <input type="checkbox"/> haben</p>				
	Sonstiges				

 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...

# Übernahme von Verantwortung

<i>Ich übernehme angemessene Verantwortung (nicht zu viel und nicht zu wenig) für mein Handeln, indem ich ...</i>		ABCD			
1	für <input type="checkbox"/> meine Worte, <input type="checkbox"/> mein Tun und <input type="checkbox"/> mein Unterlassen die volle Verantwortung (100%) übernehme				
2	die Wirkung <input type="checkbox"/> meiner Worte, <input type="checkbox"/> meines Tun oder <input type="checkbox"/> Unterlassens nur insoweit verantwortete, wie sie mir vor meinem Erfahrungs-Hintergrund hätte klar werden können (unter Hinzuziehung aller verfügbaren situationsbedeutsamen Informationen)				
3	meine abhängigen Re-Aktionen auf die Beeinflussung durch andere von meinen eigenständigen, selbst gewählten Aktionen unterscheide				
4	entscheide, inwieweit und in welcher Weise ich mich durch die Reaktionen anderer auf mich beeinflussen lasse				
5	keine Verantwortung für die Gedanken und Gefühle anderer Menschen übernehme, die auch unabhängig von meinem Handeln hervorgebracht worden wären				
6	<input type="checkbox"/> meine Worte, <input type="checkbox"/> mein Tun und <input type="checkbox"/> Unterlassen daraufhin überprüfe, dass ich weder mich noch andere damit mehr als unvermeidbar schädige oder verletze				
7	nur solche Handlungen zusage (verspreche), die ich auch einhalten kann				
8	mich für ungewollte (Neben-) Wirkungen meiner Handlungen entschuldige (z. B. für Kränkung oder Einschränkung anderer)				
9	für fehlende Umsicht und Weitsicht beim Handeln <input type="checkbox"/> um Verzeihung bei denjenigen bitte, die dadurch Nachteile in Kauf nehmen mussten, und <input type="checkbox"/> gemeinsam mit ihnen nach Wegen zur Wiedergutmachung des Schadens suche				
10	für die gewollten und absehbaren Wirkungen meiner Handlungen gerade stehe				
11	auf die Einhaltung sachlicher und zeitlicher Abstimmungen und Vereinbarungen aller Handlungs-Beteiligten achte				
	Sonstiges				

 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...

# Wert-Prioritäten in der Partnerschaft 1



**Welchen Rang ①, ② oder ③ nimmt welcher Wert in meinem Beziehungs-Verständnis ein?  
Das Fragezeichen ? Steht für Werte-Unklarheit (was bedeutet das?)**

- ①②③ ? sich einen Vertrauens-Vorschuss geben
- ①②③ ? sich die (Haus-) Arbeit akzeptiert und  
entwicklungsförderlich teilen
- ①②③ ? sich wechselseitig bei Stress-  
Situationen unterstützen
- ①②③ ? sich mit seinem Erleben öffnen
- ①②③ ? sich selbst wertschätzen
- ①②③ ? den/die andere(n) wertschätzen
- ①②③ ? sich wechselseitig anerkennen
- ①②③ ? Positivität und Optimismus ausstrahlen
- ①②③ ? Die Andersartigkeit des/der anderen  
respektieren
- ①②③ ? Mitgefühl aufbringen
- ①②③ ? freundlich und herzlich zugewandt sein
- ①②③ ? Eigenständigkeit erlangen
- ①②③ ? einander treu sein in Achtsamkeit
- ①②③ ? Einkommen und Besitz gemeinschaftlich  
teilen
- ①②③ ? Mut zur Ehrlichkeit/Echtheit aufbringen
- ①②③ ? zur Aussöhnung mit der Herkunft/  
Vergangenheit bereit sein
- ①②③ ? sich unterstützen, psychosoziale  
Störungen zu überwinden
- ①②③ ? Achtsamkeit und Kreativität für  
Entfaltung des Wir (der Entwicklung  
fördernden Gemeinsamkeit) entfalten
- ①②③ ? Geben und Nehmen ausbalancieren
- ①②③ ? Bezogenheit und Autonomie ausbalancieren
- ①②③ ? wirksam abgesprochen kooperieren
- ①②③ ? Absprachen einhalten
- ①②③ ? sich befähigen, Konflikte fair zu bearbeiten
- ①②③ ? Glücks-Bereitschaft entwickeln
- ①②③ ? sich für eine beide zufriedenstellende  
Sexualität stark machen
- ①②③ ? gleichberechtigt kommunizieren
- ①②③ ? sich an gemeinsamen Unternehmungen  
erfreuen
- ①②③ ? günstige finanzielle Bedingungen schaffen
- ①②③ ? ein tragfähiges Sozialbeziehungs-Netz  
knüpfen
- ①②③ ? der Partnerschaft vor allen anderen  
Beziehungen (insbesondere im Verhältnis zu  
den Eltern) Vorrang geben
- ①②③ ? sich Loyal zueinander verhalten
- ①②③ ? die eigene Liebes-Fähigkeit aktiv fördern
- ①②③ ? Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung  
anstreben und ermöglichen
- ①②③ ? auf einander Rücksicht nehmen
- ①②③ ? Intimität zulassen und pflegen
- ①②③ ? Zärtlichkeit zulassen und pflegen
- ①②③ ? Zuneigung erkennbar zeigen
- ①②③ ? Sinnlichkeit pflegen

# Wert-Prioritäten in der Partnerschaft 2

**Welchen Rang ①, ② oder ③ nimmt welcher Wert in meinem Beziehungs-Verständnis ein?  
Das Fragezeichen ? Steht für Werte-Unklarheit (was bedeutet das?)**

- ①②③ ? für psychosoziale Belange feinfühlig werden
  - ①②③ ? Freiraum für Eigenes sich erlauben und bekommen
  - ①②③ ? Toleranz bei Andersartigkeit walten lassen
  - ①②③ ? einander Freiheit und Freiraum für eigenes geben
  - ①②③ ? geduldig und konstruktiv beharrlich bei anstehenden Veränderungen sein
  - ①②③ ? sich humorvoll und freundlich-kritisch selbst-distanziert betrachten
  - ①②③ ? Stärken und Begabungen wechselseitig kennen und akzeptieren
  - ①②③ ? beider Fehler, Macken und Schwächen kennen und nicht diffamieren
  - ①②③ ? bereit sein, sich weiterzuentwickeln
  - ①②③ ? in wichtigen Werten, Haltungen und Zielen übereinstimmen
  - ①②③ ? gemeinsam nach einem erfüllten Leben suchen
  - ①②③ ? einander verzeihen können
  - ①②③ ? einander Gutes tun
  - ①②③ ? Glaubwürdigkeit und Stimmigkeit anstreben
  - ①②③ ? Mut, Herausforderungen – unter anderem aus Krisen - anzunehmen
  - ①②③ ? freundlich achtsam sich selbst und dem/der anderen gegenüber sein
  - ①②③ ? konstruktive Visionen und gemeinsame Sinn-Erfüllung erarbeiten
  - ①②③ ? zur Hingabe an den/die andere(n) bereit sein
  - ①②③ ? sich Erlaubnis zum Experimentieren geben
  - ①②③ ? einander kennenlernen wollen
  - ①②③ ? sich zur Resonanz (zur emotionalen Spiegelung des/der anderen) befähigen
  - ①②③ ? Wünsche und Bedürfnisse deutlich benennen
  - ①②③ ? eigene Anteile erkennen und nicht auf den/die andere(n) verlagern (projizieren)
  - ①②③ ? ungelöste Situationen aushalten können
  - ①②③ ? Der/dem anderen ermöglichen, sich in seiner/ihrer Geschwindigkeit und auf seine/ihre Weise zu entwickeln
  - ①②③ ? Leichtigkeit, Heiterkeit und Lachen einladen
  - ①②③ ? Veränderung und Stabilität ausbalancieren
  - ①②③ ? der/dem anderen gegenüber wohlgesonnen sein
  - ①②③ ? der/dem anderen angstfrei begegnen können
  - ①②③ ? Gefühle deutlich ausdrücken können
  - ①②③ ? sich um Zufriedenheit im Leben bemühen
  - ①②③ ? echtes Interesse an Lebens-Geschichten des/der anderen aufbringen
  - ①②③ ? wechselseitig die inneren Kinder zulassen und akzeptieren
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Innerlich und äußerlich verzichten auf...

## A

- Als-Ob-Verhalten
- Abwertungen
- Angeberei
- Anmaßung
- Anpassungs-Forderungen



## B

- Belügen
- Beschämung
- Beschimpfung
- Besiegen
- Besserwisserei
- Bestrafung
- Betrügen
- Bösartigkeit

## D

- Diffamierung gegenüber Dritten
- Drohungen

## E

- Eifersucht
- Einschränkung durch sinnlose Ge- und Verbote
- Entwürdigung
- Erniedrigung

## F

- Falschheit
- faule Kompromisse
- Festlegungen
- Feindseligkeit

## G

- Geltungs-Sucht
- Gemeinheiten
- Gewalt-Anwendung
- Großspurigkeit

## H

- relevante Heimlichkeiten
- Herabsetzung
- Heruntermachen

## I

- Illoyalität
- Intrigen

## L

- Lüge

## M

- Macht-Kampf
- Masochismen
- Missgunst
- Mittelpunkts-Sucht

## N

- Nachtragen
- Nachtreten
- Neid

## O

- Opfer-Gehabe

## P

- passive Aggressivität
- Prahlerei
- Privilegien

## Q

- Quälen

## R

- Rache
- Rechthaberei  
(es geht nicht um Rechthaben, sondern um Liebhaben)
- Resignation
- Respektlosigkeit
- Retter-Gehabe

## S

- Sadismen
- Schaden-Freude
- Scheinheiligkeit
- Schönfärberei
- Schuldgeben
- Selbst-Verleugnung

## T

- Tabus
- Tyrannei

## U

- Überhöhung
- Überlegenheits-Gehabe
- Übertreibung
- Übervorteilung
- Unterdrückung
- Unterwerfung

## V

- Verallgemeinerung
- Verantwortungs-Abschiebung
- Verleugnung
- Verrat
- Verschweigen bedeutsamen Erlebens
- unnötigen Verzicht
- Vorrechte

## Z

- Zermürbung anderer

Sonstiges \_\_\_\_\_



# Einander zugestehen und ehrlich zugeben...

- was man weiß und kann (Stärken/Kompetenzen einbringen),
  - was man nicht weiß und nicht kann (Schwächen/Fehler nicht überdecken),
  - was einem wohltut und Freuden bereitet
  - wenn man etwas nicht verstanden hat (keine Angst vor Dummheit/Naivität haben)
  - wenn man etwas nicht mag (auch Ekel/Abscheu benennen können),
  - wenn man etwas braucht (sich vor Bedürftigkeit nicht scheuen),
  - wenn man sich etwas wünscht (Sehnsüchte einbringen),
  - wovor man sich noch ängstigt, was uns noch verschreckt im Leben
  - woran man sich nicht traut
  - wenn man nicht weiter und keine Lösung weiß
  - wofür man sich schämt
  - wenn man sich kindlich-magisch verhält
  - wenn man sich klein und hilflos fühlt
  - wenn man sich ungeliebt erlebt
  - wenn man sich einsam und verlassen fühlt
  - wenn man Rückzugs-Zeiten für sich braucht
  - wenn man Halt und Trost braucht
  - was einem ein schlechtes Gewissen bereitet
  - was man in und an sich ändern möchte, aber nicht zu ändern können glaubt (nicht Wissen, wie)
  - worüber man unzufrieden ist
  - was keinen Spaß macht
  - worüber man sich aufregt
  - womit man nicht einverstanden ist
  - wovon man sich überfordert fühlt
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Schatten-Integration

- Ich kann mir  schwer bis  nicht eingestehen, wo ich meinem Wunsch-und Ideal-Bild von mir nicht entspreche.
- Was nicht  wünschenswert,  akzeptiert,  besonders,  liebenswert an mir ist, blende ich aus.
- Ich kann auch die Persönlichkeits-Anteile in mir wahrnehmen, die nicht gesellschaftlich akzeptabel sind.
- Ich muss meine schwierigen, unerwünschten Charakter-Züge vor mir selbst nicht verbergen.

## ***Ich weiß von mir, dass ich auch (wenn auch teils nur in Fantasie) so sein kann, nämlich***

- egoistisch  angeberisch  gemein  hinterhältig  hinterlistig  intrigant  eiskalt  mies
- ungerecht  fies  faul  feige  autoritär  böseartig  vernichtend  mörderisch  ausschließend
- sadistisch (Freude am Quälen anderer)  rücksichtslos  ignorant  übelwollend  neidisch
- feindselig  missbrauchend  masochistisch (Sehnsucht danach, gequält zu werden)
- kränkend  kriecherisch  unterwürfig  speichelleckerisch  dumm  herzlos  missgünstig
- teuflisch  unberechenbar (auf für mich selbst)  selbstzerstörerisch  widerlich  schadenfroh
- scheußlich  rachsüchtig  nachtragend  übelnehmend  unterdrückerisch  herrisch
- anmaßend  sich überlegen fühlend  herablassend  zynisch  sarkastisch  undiszipliniert
- arrogant  selbstquälerisch  misstrauisch  mobbend  verlogen  andere verrückt machend
- intolerant  verbiestert  selbstgefällig  verkommen  verroht  bedrohlich  Gewalt androhend
- abweisend  nörglerisch  besserwisserisch  großkotzig  verhuscht  versaut
- destruktiv  böseartig  mich misshandelnd  andere misshandelnd  feige  räuberisch
- kriecherisch  schleimig  selbstmitleidig  stets auf den eigenen Vorteil bedacht  voll Bosheit
- mich als besser einschätzend als alle anderen  mich für den letzten Dreck haltend  rechthaberisch
- humorlos  aufgeblasen  eingebildet  berechnend  manipulativ  vergiftend  großmäulig
- listenreich  bluffend  andere der Lächerlichkeit preisgebend  verurteilend  folternd
- zerstörerisch  opportunistisch  andere niedermachend  respektlos  taktlos
- mich auf Kosten anderer bereichernd  eingebildet  unsensibel  kaltschnäuzig  quälend
- ausbeuterisch  selbstherrlich  selbstverliebt  abwertend  altklug  größenwahnsinnig
- Vorteile aus der Opfer-Rolle herausschlagend  unverschämt  snobistisch  eitel

Sonstiges, und zwar \_\_\_\_\_

# Entfaltung von Liebes-Fähigkeit (LF)

- ▶ A – F
- ▶ G – R
- ▶ S – Z
- ▶ Einander zu lieben meint,...

# Liebes-Fähigkeit von A bis F

Ich bin bereit, lebensbegleitend und ein Leben lang Qualitäten in mir zu entwickeln, die meine Liebes-Fähigkeit fördern wie

## A

- Achtsamkeit nach außen, in die Mitwelt
- Achtsamkeit nach innen zu Leib, Geist und Seele
- Akzeptanz von eigenen Stärken und Schwächen
- Akzeptanz der Stärken und Schwächen anderer
- Ambiguitäts-Toleranz als Fähigkeit, Entscheidungen in der Schwebelage zu halten
- Angst-Bewältigung als konstruktiver Umgang damit
- Anteilnahme
- Attraktivität, gedanklich-geistig
- Attraktivität, sinnlich-leiblich
- Aufgeschlossenheit Fremdem gegenüber
- Aufmerksamkeit
- Ausdruck als sich verständlich ausdrücken können
- Ausgeglichenheit

## B

- Bedürfnisse aufschieben können
- Befriedigung der eigenen Echtbedürfnisse
- Berührbarkeit

## D

- Dankbarkeit

## E

- Echtheit
- Ehrlichkeit
- Eigenständigkeit
- Einfühlsamkeit
- Einsicht als sich entschuldigen können
- Entscheidungs-Mut und -Klarheit
- Erotik
- Experimentier-Bereitschaft

## F

- Fairness
- Fehler-Toleranz als konstruktiver Umgang mit eigenen Fehlern
- Fehler-Toleranz als konstruktiver Umgang mit Fehlern anderer
- Feinfühligkeit
- Freude am Leben genießen können
- Freude an Menschen und an Menschlichkeit
- Freude am Wandel (Neufreude)
- Freude bereiten können
- Freundlichkeit
- Friedfertigkeit
- Frustrations-Toleranz

# Liebes-Fähigkeit von G bis R

Ich bin bereit, lebensbegleitend und ein Leben lang Qualitäten in mir zu entwickeln, die meine Liebes-Fähigkeit fördern wie

## G

- Gedanken, Transparenz und Klarheit
- Geduld
- Gefühle, Transparenz und Klarheit
- Gelassenheit
- Genuss-Fähigkeit
- Glücks-Offenheit

## H

- Harmonie-Fähigkeit und -Bereitschaft
- Hilfe und Unterstützung annehmen können
- Hingabe-Bereitschaft
- Humor

## I

- Interesse an Herkunft und Zukunfts-Träumen anderer
- Intimität herstellen und erhalten können

## K

- Klärungs-Bereitschaft
- Klarheit
- Konflikt-Bearbeitungs-Kompetenz (erkennen, klären und möglichst einvernehmlich lösen)
- Konsens-Fähigkeit
- Kompromiss-Fähigkeit als Interessen-Ausgleich herstellen können
- Kreativität darin, sich miteinander Schönes und Heilsames zu bereiten

- Kritik-Fähigkeit als Bereitschaft zur ergebnisoffenen Auseinandersetzung über Werte und Qualitäts-Standards

## L

- Lebendigkeit
- Lebens-Bejahung
- Lust- und Genuss-Fähigkeit
- Lust und Liebe verbinden können

## M

- Mentalisierung-Fähigkeit als über sein Erleben reden können

## N

- Nachsicht als anderen verzeihen können
- Nachsicht als sich verzeihen können
- Nachsicht als nicht nachtragend (Vergehen sammelnd) nach Klärungen sein

## O

- Offenheit für Neues und Unbekanntes
- Optimismus

## R

- Respekt
- Rücksicht

# Liebes-Fähigkeit von S bis Z

Ich bin bereit, lebensbegleitend und ein Leben lang Qualitäten in mir zu entwickeln, die meine Liebes-Fähigkeit fördern wie

## S

- Sanftheit
- Schönes schaffen und teilen können
- Selbst-Akzeptanz als zu sich stehen können
- Selbst-Distanz wahren können
- Selbst-Kundgabe-Mut
- Sinn-Suche
- Sozial-Kreativität
- Spiritualität als Offenheit für die geistige Dimension des Lebens
- Stimmigkeit erkennen und erreichen können

## T

- Takt-Gefühl
- Treue als lebendige, gestaltende Zugehörigkeit

## U

- Unbeschwertheit
- Umsicht
- Unterscheiden von Bedürfnis und Befriedigungs-Strategie
- Unterscheiden von Wunsch und Forderung
- Unterschieds-Toleranz
- Unterstützungs-Bereitschaft
- Unterstützung anderer bei der Befriedigung ihrer Echtbedürfnisse

## V

- Verantwortlichkeit anderen gegenüber
- Verantwortlichkeit sich selbst gegenüber
- Verbindlichkeit
- Verlässlichkeit als zu seinem Wort stehen
- Verständnis für die eigene Einzigartigkeit des Daseins haben können
- Verständnis für das Besondere und Einmalige der anderen aufbringen können
- Vertrauen erzeugen und verdienen können
- Verzicht auf Rechthaberei

## W

- Werte-Klarheit, -Transparenz und -Verbindlichkeit
- Würdigung und Wertschätzung für andere aktiv gestalten können
- Würdigung und Wertschätzung sich selbst geben können
- Würdigung und Wertschätzung von anderen annehmen können

## Z

- Zärtlichkeit
- zuhören, nachfragen und verstehen können
- Zuverlässigkeit
- Zuversicht

# Einander zu lieben meint,...

## ***sich durch aktive, eigeninitiative Weiterentwicklung (Lernen) auch mit Ängsten darum zu bemühen***

1.  die eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, das Zusammenleben mit dem Partner/der Partnerin betreffend, zu benennen (Wie zufrieden/glücklich bin ich in unserer Beziehung?)
  2.  hinter dem Gesagten oder Getanen des/der anderen das eigentlich Gemeinte und Gewollte zu erkennen (Was willst du mir wirklich mitteilen?)
  3.  zum Eigentlichen und Wesentlichen, zu den Bedeutungen hinter den Fakten/Ereignissen vorzudringen (Worum geht es dir eigentlich?)
  4.  die Bedürfnisse und Wünsche des/der anderen anzuerkennen und zu befriedigen, soweit es einem - bei bestem Willen, Wissen und Gewissen – ohne Selbst-Aufgabe jeweils möglich ist (Was wünschst du dir mit mir und was brauchst du von mir?)
  5.  sich partnerschaftlich, also ohne starre Hierarchie gleich berechtigt und gleich verpflichtet auf Augen-Höhe zu begegnen (Sind die Seiten unserer Beziehung austauschbar?)
  6.  sich durchweg, also auch in Krisen- und Konflikt-Situationen freundlich und freundschaftlich zu verhalten (Was würde ich einem guten Freund/einer guten Freundin von mir zumuten?)
  7.  eine partnerschaftliche Atmosphäre zu schaffen, in der die Suche nach Echtheit, Ehrlichkeit - vor allem sich selbst gegenüber -, Klarheit, Stimmigkeit und Glaubwürdigkeit als Übereinstimmung von Worten und Handeln) willkommen ist (Darf ich so sein, wie ich bin?)
  8.  eine neufreudige Erlaubnis-, Such- und Experimental-Kultur mit freundlich-interessierter Fehler- Auswertung zu errichten (Was können wir aus unseren Fehlern lernen? Wie könnten wir es das nächste Mal besser machen?)
  9.  die Klärungs- und Entwicklungs-Bemühungen des/der anderen ohne Bevormundung und Besserwisserei zu unterstützen (Wie kann ich hilfreich für dich sein, ohne dich einzuschränken und mich selbst mit meinen Wünschen und Bedürfnissen zu verleugnen?)
  10.  die Entwicklung eines tragfähigen, verlässlichen Wir-Gefühls jenseits der Egoismen unter Einbeziehung der Eigeninteressen zu fördern (Wie kann jede(r) von uns das Gemeinsame stärken?)
  11. Sonstiges \_\_\_\_\_
-

- Interview zur Bindungs-Erfahrung
- Interview-Fragen zur Bindungs-Erfahrung
- Auswertung der Interviews
- Sicher-autonome Bindung
- Unsicher-distanzierte Bindung
- Unsicher-verstrickte Bindung
- Unsicher-desorganisierte Bindung

# Interview zur Bindungs-Erfahrung

- Wer Bindungen einen hohen Wert beimisst, geht auch liebevoll mit seinen Kindern um, weil er in ihnen die Bindungs-Bedürfnisse sieht und sie entsprechend beantwortet.
- Erfragt wird in Interviews zur Erkundung der Beziehungs- und vor allem der Bindungs-Erfahrungen, ob sich der Erwachsene als liebenswert fühlt und andere auch wirklich ihm zugewandt sind.
  - Akzeptieren andere mein Bedürfnis nach Bindung, nach tiefer, ehrlicher, sicherer, verlässlicher, wohlmeinender, die ganze Person integrierender Beziehung?
  - Wie reagieren sie, wenn ich mich mit Kontakt-Wünschen an sie wende?
  - Ich bin liebenswert genug, dass man mir ohne Wenn und Aber hilft, wenn ich in Not und Schwierigkeiten bin?Aber auch umgekehrt wird gefragt:
  - Wie bist du bereit, andere zu unterstützen, die sich mit Bindungs-Wünschen an dich wenden?
  - Bindungssichere Antwort: Ich bin gern bereit, anderen zu helfen, wenn sie meine Hilfe wirklich brauchen.
- Nicht die Geschichte der Kindheit wird aufgerollt, sondern es werden Folgerungen abgefragt:  
Welchen Schluss zieht man aus seiner eigenen Kindheit in Bezug auf Bindungs-Wertschätzung?  
Gefragt wird nach der heutigen Sicht auf die Kindheits-Erlebnisse und deren Bewertung für die eigene Persönlichkeit:
  - Welchen Wert hatten Bindungen damals?
  - Welchen Wert haben Bindungen heute für mich?

# Interview-Fragen zur Bindungs-Erfahrung

1. Wenn Sie beunruhigt waren, traurig und Sorgen hatten, zu wem sind Sie gegangen?  
Haben Sie dort Trost und Halt gefunden, den Sie brauchten?  
Wenn nein, warum war da keine Person, die Sie trösten und halten konnte?  
Warum konnten das Ihre Eltern, konnte das ihre Mutter, ihr Vater nicht?  
Gab es noch andere elterngleiche Erwachsene?
2. Wann waren Sie das erste Mal länger getrennt von ihren Eltern?  
Wie haben Sie diese Trennung erlebt? Was hat die Trennung vermutlich mit Ihnen damals gemacht?  
Wie wirkt vermutlich diese Trennungs-Erfahrung in die heutige Zeit hinein?
3. Haben Sie sich als Kind zurückgewiesen gefühlt?  
Wenn ja, von wem und in welcher Weise?  
Was hat das vermutlich Ihnen als Kind ausgemacht?  
Wie wirkt sich vermutlich die Zurückweisungs-Erfahrung auf Ihre Beziehungs-Gestaltung heute aus?
4. Hatten Sie als Kind Angst und Sorgen? Wenn ja, welche?  
Konnten Sie mit irgendeiner Person darüber reden?  
Wenn ja, mit wem und was hat das Ihnen damals gebracht?  
Wenn nein, wer oder was hat sie daran gehindert, Ihre Ängste und Sorgen mitzuteilen?
5. Wenn überhaupt, wie haben Sie den Verlust einer Ihnen nahe stehenden Person erlebt?  
(Sprache wird leiser und erstickt bei unverarbeiteter Trauer)
6. Welche anderen  kränkenden  überfordernden  traumatischen/verletzenden  
 misshandelnden  sexuell missbrauchenden  sozial missbrauchenden  
Situationen haben Sie erlebt?
7. Welche Veränderungen gab es in den Beziehungen zu Ihren Eltern seit der Kindheit?
8. Wenn Ihre Eltern noch leben, wie ist die Beziehung zu Ihren Eltern jetzt?

# Auswertung der Interviews

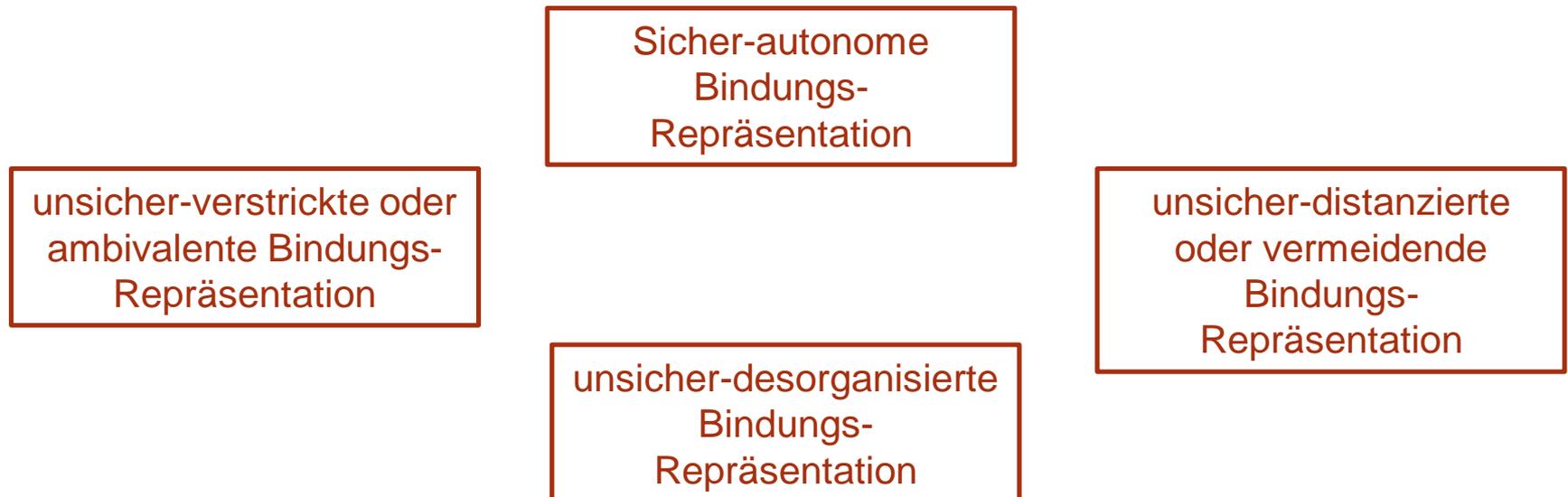
## ***Allgemeine Auswertung der Interview-Situation:***

Können die Menschen klare, zusammenhängende und nachvollziehbare Antworten geben?

Kann die Sprache als Werkzeug in Bindungs-Fragen benutzt werden?

Kann die Person ihre Bindungs- und Gefühls-Biografie darstellen, Momente von Unsicherheit und Verletzung eingeschlossen?

Bei unsicher gebundenen Personen funktioniert die Sprache dann nicht.



# Sicher-autonome Bindung

Die Gedanken der Personen wandern zum Bindungs-Thema, aber dann wieder zu den äußeren Bedingungen zurück.

**Kernfrage:** Zeigt ein Erwachsener, dass er sich angenommen fühlt, dass es sich sicher in seinen Bindungen fühlt, dass er aber auch seine Bindungs-Erfahrungen selbstverantwortlich, eigeninitiativ und ohne allzu große Widerstände erkunden (explorieren) kann?

- Bindungen, also verlässliche Beziehungen, werden generell als wertvoll angesehen
- Die Person kann zugeben, dass das, was sie als Kind erlebt hat, jetzt die eigene Persönlichkeit beeinflusst – im guten wie im schlechten Sinne:  
„Wenn mein Vater aus der Haut fuhr, bekam ich Angst.  
Und ich habe heute noch Angst, wenn jemand cholerisch aus der Rolle fällt.“
- Relativ ehrliche Berichte – nicht defensiv, nicht schönfärbend, nicht rechtfertigend, nicht entschuldigend – aus der Kindheit zeigen auf, was sie selbst konnten und was nicht.
- Die Personen haben lebendige Erinnerungen:  
Wenn man sich in die eigene Beziehungs-Vergangenheit und die Begleit-Gefühle versetzen kann, kann man sich höchstwahrscheinlich auch in seine eigenen Kinder versetzen. Empathie mit sich selbst als Kind (Selbst-Empathie) ist eine gute Voraussetzung für Empathie mit den wirklichen Kindern.
- Es werden positive und negative Gefühle und Erlebnisse in dies Biografie integriert.
- Entweder hatten diese Menschen glaubhaft unterstützende Bindungs-Person („**beständig sicher**“) oder sie berichten überzeugend davon, wie eine Wandlung, z. B. durch spätere Bindungs-Erfahrungen, möglich wurde („**erarbeitet sicher**“).

# Unsicher-distanzierte Bindung

Die Gedanken der interviewten Person halten sich an Äußerlichkeiten damals fest - wie Farbe des Zimmers, des Gartenzauns - und wandern weg von den Bindungs-Themen.

Sie lässt sich kaum auf Bindungs-Fragen ein, distanziert sich davon.

Sie spricht ungern über ihre Bindungen und Beziehungen damals und heute.

Wer sich von allen Bindungs-Bedürfnissen distanziert, will wenig mit den Gefühlen von Trauer und Verlassens-Seins-Angst zu tun haben.

- Negative Erlebnisse gelten als unwichtig und ohne besonderen Einfluss auf die eigene Persönlichkeit. Die Personen mögen z. B. zwar sagen, dass sie früher mal geschlagen worden sind, aber es erscheint ihnen nicht als wichtig, denn aus ihnen ist ja auch was geworden.
- Eltern werden pauschal belobigt oder verachtet und abgewertet ohne lebendige Episoden dazu zu benennen. Bei Belobigungen gibt es keine Hinweise auf Beziehungs-Verhalten, sondern auf äußere Faktoren: „Wir konnten uns alles kaufen, Geld spielte keine Rolle.“
- Die Personen haben wenig Zugang zu früheren negativen Emotionen in engen Beziehungen und zu Bindungs-Wünschen, Sehnsuchts- und Verlassenheits-Gefühlen. Bindungs-Wünsche und Bindungs-Gefühle kommen nicht vor, denn auch in den Familien wurde nicht darüber gesprochen, so dass klar ist, dass sie nicht lernen konnten, über solche Gefühle zu sprechen.  
Man beherrscht sich eben, zeigt innere Stärke.
- Eigene Stärken, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit werden betont, um Hilfs-Bedürftigkeit und gefürchtete Zurückweisung dabei zu vermeiden.

**Zugang in der Entwicklungs-Begleitung:** „Es ist nicht schlimm, um Hilfe zu bitten. Sie werden nicht zurückgewiesen.“

# Unsicher-verstrickte Bindung

Die Gedanken der Person drehen sich ständig um Bindungs-Fragen, z. B. um Ehrlichkeit und Sicherheit, um Glaubwürdigkeit und Verlässlichkeit, um Angenommen-Sein und Zurückgewiesen werden durch Bezugs-Personen. Viele Einzelheiten werden detailreich erinnert.

Die Personen können sich nicht aus den Situationen von früher lösen, vergessen fast, dass sie im Interview sind. Die Interviews sind lang und verwirrt. Geschwankt wird zwischen damals und heute – Kuddelmuddel. Sie denken und handeln zu intensiv in Bindungen. Sie kommen kaum daraus heraus, können kaum selbstverantwortlich die Beziehungs-Welt heute erkunden.

- Die Person ist übermäßig verstrickt in die Eltern-Beziehung ohne autonome Entscheidungen. Sie kann nicht mit Distanz betrachten, was passiert ist, sondern befindet sich immer noch im Mustopf der Kindheits-Erlebnisse.
- Die Person erscheint als konfus, widersprüchlich und unstimmig (inkohärent), nicht distanziert, sondern in die Kindheits-Erfahrungen verstrickt.
- Negative Erinnerungen werden nicht integriert. Sie können keine positiven Erinnerungen dagegen setzen oder sich über die Vergangenheit erheben, sondern sind immer noch enttäuscht und verärgert.
- Es ergibt sich kein erkennbares, klares, eindeutiges, stabiles Bild der Eltern oder der Beziehung zu ihnen.
- Ärger, Wut, Passivität, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Resignation und Gefühle des Ausgeliefert-Seins und des Ausgenutzt-Werdens bestimmen den Kontakt und die gegenwärtigen Beziehungen.

# Unsicher-desorganisierte Bindung

Die Person kann keine Sicht seiner Bindungs-Geschichte vermitteln, ist aber sehr traurig und ärgerlich dabei.

Sie kann sich nicht aus ihren Bindungs-Traumata lösen.

## ***Reaktionen auf Verlust durch Tod:***

- Während des Berichts über den Tod unbemerkte Verwirrung hinsichtlich der Realität
- Anzeichen von Ungläubigkeit, dass die Person wirklich tot ist
- Das Gefühl, am Tod schuld zu sein, obwohl keine wirkliche Verursachung möglich war
- Desorientierung hinsichtlich Zeit und Raum
- Psychologisch verwirrte Aussagen
- Während des Berichtes über den Tod unbemerkte Verletzungen der Diskurs-Regeln (Vergangenheit oder Zukunft, verstehbar für den anderen: „Du weißt schon!“)
- Ungewöhnliche Aufmerksamkeit für Details
- Poetische Phrasierung bei der Beschreibung der Erinnerung
- Anhaltendes Schweigen
- Extreme Verhaltens-Reaktion auf den Tod: Berichte über sehr desorganisiertes oder desorientiertes Verhalten als Reaktion auf den Verlust

## ***In Berichten über Misshandlung durch eine Bindungs-Person:***

- Erfolgloses Leugnen des Vorkommens, der Art oder der Intensität der Misshandlung
- Gefühl, an der Misshandlung schuld zu sein oder sie aufgrund der Persönlichkeit verdient zu haben
- Psychologisch verwirrte Aussagen dazu
- Ängste, von der misshandelnden Person „besessen“ zu sein

# Beziehungs-Erfahrungen und Beziehungs-Erwartungen (BE)

- Berufs-Beziehungs-Erfahrungen
- Bekannt- und Freundschaften
- Liebschaften, Partnerschaften und Ehen
- Liebschaften, Partnerschaften und Ehen: Männer
- Liebschaften, Partnerschaften und Ehen: Frauen
- Kinder und Familien-Gründungen

# Berufs-Beziehungs-Erfahrungen

## 1. *Intrigantentum, Abwertung, Ausschluss und andere Formen des Mobbing*

- waren an meinen Arbeits-Stellen eher üblich
- habe ich zum Glück während meiner Berufs-Tätigkeit nicht kennenlernen müssen
- habe ich selbst erleiden müssen, mit der Folge dass ich
  - auch zu mobben angefangen habe
  - in der Firma/dem Betrieb gekündigt habe
  - gegen die Mobbenden einen Gerichts-Prozess angestrengt habe, den ich  gewonnen  verloren habe
  - sozialängstlich und depressiv geworden bin
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- würde ich nicht praktizieren, weil
  - ich das mit meiner moralischen Einstellung nicht verbinden kann.
  - das, was sich anderen antue, mir eher selbst geschehen kann.
  - ich  aus meiner Familie  von meinen Eltern  aus mir selbst heraus so viel Selbst-Stärke entwickelt habe, dass ich Mobbing-Anstiftung und Mobbing-Beteiligung nicht nötig habe.
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- habe ich des Öfteren mit anderen zusammen erfolgreich praktiziert
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. *Zu Menschen, die ich im Beruf kennengelernt habe*

- haben sich gute Freundschaften entwickelt.
- haben sich nach Ende der Beschäftigung in der Firma/in dem Betrieb keine weiteren Kontakte ergeben
- habe ich nie richtig Vertrauen entwickeln können
- habe ich vertrauensvolle Beziehungen entwickelt, wobei der Vertrauens-Vorschuss
  - sich ausgezahlt hat  missbraucht worden ist, und zwar \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 1. *Neue Bekanntschaften zu knüpfen*

- fällt mir eher leicht, weil ich viele Menschen interessant und liebenswert finde
  - fällt mir eher leicht, weil ich gern auf Abwechslung aus bin und mich neue Menschen mehr interessieren als altbekannte
  - fällt mir eher leicht, weil ich ein interessanter und unterhaltsamer Mensch bin
  - fällt mir eher schwer, weil ich vielen Menschen gegenüber misstrauisch bin
  - fällt mir eher schwer, weil ich genug gute Bekannte und Freunde habe und mich mit denen zu treffen meine Zeit kaum ausreicht
  - fällt mir eher schwer, weil ich vermute, das andere mich nicht interessant und attraktiv finden
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. *Freunde/Freundinnen sind für mich Menschen*

- die mir ehrlich und aufrichtig ihre Meinung sagen, auch wenn sie von meiner abweicht
  - die sich auf mich hundertprozentig verlassen können
  - auf die ich mich hundertprozentig verlassen kann
  - gegenüber denen ich vollkommen ehrlich sein kann, ohne Nachteile befürchten zu müssen
  - die mich mögen und wertschätzen
  - die ich mag und wertschätze
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 3. *Freunde/Freundinnen*

- habe ich wenige, aber dafür gute
  - habe ich viele
  - hätte ich gern, habe ich derzeit aber keine
  - hätte ich gern noch mehr
  - hatte ich noch nie, aber sehne mich danach
  - habe ich nicht und ich sehne mich auch nicht danach
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 1. *Was mir meine Eltern an Beziehung und Bezogenheit vorgelebt haben,*

- ist in vielerlei Hinsicht nachahmenswert, so dass ich meine Eltern getrost als Vorbild gelten lassen kann.
- war unerträglich, so dass ich Ähnliches auf keinen Fall in meiner Beziehung wiederholen möchte.
- war in Teilen konstruktiv, in anderen Bereichen destruktiv, so dass ich bewusst darauf blicken will, was ich von ihnen übernehme, was ich zurückweise und zurückgebe und was ich neu dazuzulernen habe, um in meiner Beziehung zufrieden und glücklich zu sein

Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. *Mir scheint so, als wenn ich in meiner jetzigen Beziehung*

- vieles von den destruktiven Haltungen und Beziehungs-Verhaltens-Weisen wiederhole, die mir meine Eltern vorgelebt haben, und zwar bin ich
  - rechthaberisch wie  mein Vater  meine Mutter
  - untreu (fremdgehend) wie  mein Vater  meine Mutter
  - lieblos wie  mein Vater  meine Mutter
  - abhängig wie  mein Vater  meine Mutter

Sonstiges \_\_\_\_\_ wie  mein Vater  meine Mutter

- das Positive aus den Erfahrungen der Beziehung meiner Eltern aufgreifen kann, ohne das Negative zu wiederholen zu müssen, und zwar bin ich
  - dialogfähig wie  mein Vater  meine Mutter
  - treu und verbindlich wie  mein Vater  meine Mutter
  - liebevoll wie  mein Vater  meine Mutter
  - selbstbestimmt wie  mein Vater  meine Mutter

Sonstiges \_\_\_\_\_ wie  mein Vater  meine Mutter

## 1. *In Hinblick auf die Auswahl von Frauen für eine intime Beziehung orientierte ich mich bisher im Wesentlichen*

- an Äußerlichkeiten, die mit denen meiner Mutter in vielen Punkten übereinstimmen
  - an Haltungen und Verhaltens-Weisen, die mit denen meiner Mutter in vielen Punkten übereinstimmen
  - am Gegenteil des äußeren Erscheinungs-Bildes meiner Mutter
  - am Gegenteil der Haltungen und Verhaltens-Weisen meiner Mutter
  - was das Äußere betrifft an folgenden Personen aus meinem Erfahrungs-Kreis
- 
- was Haltungen und Verhalten betrifft an \_\_\_\_\_
  - an meinen eigenen Maßstäben zum äußeren Erscheinungs-Bild weitgehend unabhängig von Vorbildern aus meinem Herkunftssystem
  - an meinen eigenen Maßstäben zu Haltung und Verhalten unabhängig von Vorgaben
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. *Wie ich unsere Beziehung von mir aus gestalte*

- hat etliche Ähnlichkeiten damit,
    - wie mein Vater die Beziehung zu seiner Frau, meiner Mutter, gestaltet hat
    - wie meine Mutter die Beziehung zu ihrem Mann, meinem Vater, gestaltet hat
    - wie mein Vater seine Beziehung zu mir gestaltet hat
    - wie meine Mutter ihre Beziehung zu mir gestaltet hat
  - ist selbst gewählt und im Hinblick auf Personen aus meinem Herkunftssystem vorbildlos
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 1. *In Hinblick auf die Auswahl von Männern für eine intime Beziehung orientierte ich mich bisher im Wesentlichen*

- an Äußerlichkeiten, die mit denen meines Vaters in vielen Punkten übereinstimmen
- an Haltungen und Verhaltens-Weisen, die mit denen meines Vaters in vielen Punkten übereinstimmen
- am Gegenteil des äußeren Erscheinungs-Bildes meines Vaters
- am Gegenteil der Haltungen und Verhaltens-Weisen meines Vaters
- was das Äußere betrifft an folgenden Personen aus meinem Erfahrungs-Kreis

- 
- was Haltungen und Verhalten betrifft an\_\_\_\_\_
  - an meinen eigenen Maßstäben zum äußeren Erscheinungs-Bild weitgehend unabhängig von Vorbildern aus meinem Herkunftssystem
  - an meinen eigenen Maßstäben zu Haltung und Verhalten unabhängig von Vorgaben
- Sonstiges\_\_\_\_\_

## 2. *Wie ich unsere Beziehung von mir aus gestalte*

- hat etliche Ähnlichkeiten damit,
    - wie meine Mutter die Beziehung zu ihrem Mann, meinem Vater, gestaltet hat
    - wie mein Vater die Beziehung zu seiner Frau, meiner Mutter, gestaltet hat
    - wie meine Mutter ihre Beziehung zu mir gestaltet hat
    - wie mein Vater seine Beziehung zu mir gestaltet hat
  - ist selbst gewählt und im Hinblick auf Personen aus meinem Herkunftssystem vorbildlos
- Sonstiges\_\_\_\_\_

# Kinder und Familien-Gründungen

## 1. *Keine Kinder*

- Ich habe mich bewusst gegen Kinder und Familie entschieden.
- Auch mit eine Partner/einer Partnerin der/die Kinder und Familie mag, hätte ich keine Kinder haben und eine Familie gründen wollen, vermutlich weil ich
  - als Kind keine guten Erfahrungen gemacht habe mit
    - meinen Eltern  meiner Mutter  meinem Vater
  - Angst vor Nähe, Abhängigkeit anderer von mir und Verantwortlichkeit habe
  - meine Freiheit brauche
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- Ich habe keinen passenden Partner, keine passende Partnerin gefunden, so dass das Thema für mich nicht konkret war.
- Ich habe Kinder bekommen, obwohl ich keine haben wollte
  - und lehne meine Kinder immer noch innerlich ab
  - aber habe gelernt,  sie anzunehmen,  sogar zu lieben
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. *Kinder*

- wollte ich haben und habe ich bekommen, obwohl meine Partnerschaft nicht tragfähig war
- wollten mein Partner und ich gern durch ihr Leben begleiten
- zu bekommen, war mir nicht vergönnt, obwohl ich liebend gern eine Familie gründen wollte
  - Das macht mich heute noch traurig.
  - Damit habe ich mich inzwischen abgefunden, so dass es mich nicht mehr belastend traurig macht, keine Kinder zu haben.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

- Beziehungs-Störungen 1 bis 6
- Beziehungs-Störungen 7 bis 11
- Beziehungs-Störungen 12 bis 16
- Beziehungs-Störungen 17 bis 21
- Beziehungs-Störungen 22 bis 25
- Trennungen und Scheidungen
- Krankheit, Behinderung und Tod Nahestehender
- Stressanfällige Personen (Typ A)
- Lebens-Ereignisse und Krankheits-Anfälligkeit
- Alter und Tod

# Beziehungs-Störungen 1 - 6

Störungs-Bereiche		1	2	3	4
1	<b>Unterschiedliche Entwicklung, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir haben uns mit der Zeit auseinandergelebt.</li> <li>Ich werde aus meinem Partner/meiner Partnerin nicht mehr schlau.</li> <li>Mein Partner/meine Partnerin hat sich stark verändert und ist mir dadurch fremd geworden.</li> <li>Ich weiß gar nicht mehr, wer du eigentlich bist.</li> </ul>				
2	<b>Kommunikations-Probleme, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir verstehen uns nicht mehr.</li> <li>Missverständnisse häufen sich.</li> <li>Wir reden immer häufiger aneinander vorbei.</li> </ul>				
3	<b>Mangel an Beziehungs-Zeit füreinander, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wir haben kaum Zeit für entspanntes Zusammensein.</li> <li>Wir reden wenig in Ruhe über Belange, die unsere Beziehung direkt betreffen.</li> </ul>				
4	<b>Unbefriedigende Sexualität, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich erlebe kaum noch eine erotische Spannung zwischen uns.</li> <li>Sex ist eher zu einer Pflicht-Veranstaltung verkommen.</li> <li>Ich begehre nicht oder ich fühle mich nicht begehrt.</li> </ul>				
5	<b>Unzureichende Nähe und Geborgenheit, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich erlebe einen Mangel an emotionaler Intimität.</li> <li>Ich fühle mich in unserer Beziehung oft alleingelassen, einsam und verloren.</li> <li>Du gibst mir nur selten die Erlaubnis, dir nahe sein zu dürfen.</li> </ul>				
6	<b>Unzureichende Distanz und Freiheit, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich habe kaum Raum und Zeit für mich selbst.</li> <li>Ich fühle mich von dir oft eingegengt und kontrolliert.</li> <li>Ich weiß kaum noch, wer ich bin, und kann mich kaum entfalten.</li> </ul>				

1 = schwach 4 = stark

# Beziehungs-Störungen 7 - 11

Störungs-Bereiche		1	2	3	4
7	<b>Unbefriedigende Aufgaben-Verteilung in der Partnerschaft, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du beteiligst dich nicht ausreichend an der Haus-Arbeit.</li> <li>• Würdest du dir Arbeit suchen, bräuchte ich nicht so lange von Zuhause fort sein.</li> <li>• Unsere Anteile an Versorgung und Erziehung der Kinder sind zu ungleich.</li> </ul>				
8	<b>Schwierigkeiten mit den Kindern, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Würdest du nicht so streng, gleichgültig, behütend, nachlässig gegenüber den Kindern sein, würde alles viel leichter sein.</li> <li>• Ich habe total andere Vorstellungen von Kinder-Erziehung als du.</li> <li>• Ich will nicht, dass du mit meinen Kindern so umgehst.</li> </ul>				
9	<b>Eigene Außenbeziehung, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich fühle mich durch deine Eifersucht eingeengt.</li> <li>• Ich möchte frei sein in der Gestaltung meiner erotischen und sexuellen Erfahrungen außerhalb unserer Beziehung.</li> <li>• Ich wünsche mir eine offene Partnerschaft.</li> </ul>				
10	<b>Außenbeziehung des Partners/der Partnerin, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kann es nicht ertragen, dass du andere Menschen als mich begehrt.</li> <li>• Ich fühle mich von dir hintergangen und betrogen.</li> <li>• Ohne Treue kann ich nicht mit jemandem zusammenleben.</li> </ul>				
11	<b>Gestörte Beziehung zu den Herkunfts-Familien, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich fühle mich von wichtigen Personen aus deiner Familie nicht akzeptiert.</li> <li>• Du gute Beziehung zu deinen Eltern ist die anscheinend wichtiger als eine vertrauensvolle Beziehung zu mir.</li> <li>• Ich erwarte, dass du dich von deiner Herkunfts-Familie löst, weil mir und dir der Kontakt zu denen nicht gut tut.</li> </ul>				

1 = schwach 4 = stark

# Beziehungs-Störungen 12 -16

S+K

Störungs-Bereiche		1	2	3	4
12	<b>Unzufriedenheit mit der Arbeit, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Arbeit macht mir keinen Spaß, ist zu eintönig und langweilt mich, ist zu aufreibend und stresst und überfordert mich, ist zu schlecht bezahlt.</li> <li>Singles und Paare ohne Kinder haben es viel leichter bei mir im Job.</li> <li>Die Arbeit passt nicht (mehr) zu mir und meinem Leben.</li> </ul>				
13	<b>Meine Beanspruchung durch Arbeit, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich schaffe es nicht, meine Arbeit ordentlich zu machen und zugleich meine häuslichen und familiären Verpflichtungen zu erfüllen.</li> <li>Wenn ich von der Arbeit nach Haus komme, bin ich so fertig, dass ich weder Lust auf dich noch auf die Familie habe.</li> </ul>				
14	<b>Deine Beanspruchung durch Arbeit, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn du von der Arbeit nach Hause kommst, hast du meist schlechte Laune.</li> <li>Die Arbeit nimmt in deinem Leben so viel Raum ein, dass ich den Eindruck habe, gar nicht mehr in deinem Leben vorzukommen.</li> </ul>				
15	<b>Unklare und unzureichende Finanzen, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich weiß nicht, wie wir mit dem Geld, das wir verdienen, heute oder im Alter zurechtkommen sollen.</li> <li>Ich möchte wissen, was du verdienst und kein Geld zugeteilt bekommen.</li> <li>Ich möchte, dass Haus- und Berufs-Arbeit von uns als gleich wertvoll angesehen werden.</li> </ul>				
16	<b>Unbefriedigende Wohn-Situation, z. B.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich möchte endlich im eigenen Zimmer leben und schlafen können, weil du schnarchst und wir sehr unterschiedliche Lebens-Rhythmen haben.</li> <li>Mit Kindern ist die Wohnung zu klein.</li> <li>Die Wohnung passt nicht mehr zu meinem und unseren Leben, sie ist mir zu laut, zu teuer, zu groß, zu altmodisch, zu kalt, zu dunkel etc.</li> </ul>				

1 = schwach 4 = stark

# Beziehungs-Störungen 17 - 21

Störungs-Bereiche		1	2	3	4
17	<p><b>Unausgewogene Entscheidungs-Findung, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du beziehst mich nicht rechtzeitig in deine Überlegungen ein, sondern stellst mich meist vor vollendete Entscheidungen, so dass ich nur noch ja oder nein dazu sagen kann.</li> <li>• Du entscheidest allein darüber, was uns beide betrifft. Dadurch fühle ich mich entmündigt.</li> </ul>				
18	<p><b>Körperliche Symptome im Zusammenhang mit Beziehungs-Stress, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du bist so streng, unerbittlich, gleichgültig, nachlässig, faul, uninteressiert an mir, dass ich häufig Kopf-Schmerzen, Magen-Schmerzen, Schwindel, Durchfall etc. bekomme.</li> <li>• Seit wir uns so häufig streiten, bin ich total verspannt.</li> </ul>				
19	<p><b>Psychische Symptome im Zusammenhang mit Beziehungs-Stress, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn ich an dich und unsere Beziehung denke, bekomme ich Angst, überfallen mich Sorgen, werde ich traurig, erlebe ich, wie all meine Energie aus dem Körper entweicht und Resignation sich breit macht.</li> <li>• Unsere Art des Zusammenlebens deprimiert mich.</li> </ul>				
20	<p><b>Gewalt-Erfahrungen, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich fühle mich von dir psychisch erpresst durch Drohungen und Abwertungen.</li> <li>• Wenn ich nicht so funktioniere, wie du es dir vorstellst, wirst du handgreiflich und schlägst mich.</li> </ul>				
21	<p><b>Sucht-Erfahrungen, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du nimmst Alkohol, Nikotin, Tabletten, zu viel Essen etc. zu dir, womit ich nicht mehr klarkomme.</li> <li>• Du verbringst zu viel Zeit mit Computer-Spielen, Fernsehen, Handys etc.</li> </ul>				

1 = schwach 4 = stark

# Beziehungs-Störungen 22 - 25

Störungs-Bereiche		1	2	3	4
22	<p><b>Erfahrungen mit destruktiver Kritik, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn du mich kritisierst, erlebe ich dich als überlegen und unfreundlich und fühle ich mich nicht in meinem Verhalten kritisiert, sondern als ganze Person abgelehnt.</li> <li>• Du sammelst Äußerungen und Verhaltens-Weisen (Rabatt-Marken kleben), die du für kritikwürdig erachtest, und lässt diese wütend auf mich niederprasseln.</li> </ul>				
23	<p><b>Tabus, Abwehr und Vermeidung, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt Themen-Bereiche, die kann ich einfach nicht mit dir ansprechen, weil du sofort beleidigt bist, dich zurückziehst oder laut, grob, ausfallend und bedrohlich wirst.</li> <li>• Ich erlebe uns als durchweg sprachlos.</li> </ul>				
24	<p><b>Abwertung, Respektlosigkeit und Verächtlichkeit, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du erzählst mir recht häufig, was dir an mir nicht gefällt, was du anders haben möchtest bei mir.</li> <li>• In deinem Tonfall sowie in deiner Mimik und Gestik schwingt häufig etwas Abwertendes gegenüber meiner Person mit.</li> <li>• Du verhältst dich mir gegenüber, wie du dich gegenüber deinen Freunden niemals verhalten würdest und wie sich meine Freunde mir gegenüber nie verhalten würden.</li> </ul>				
25	<p><b>Emotionale Abschottung, z. B.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bekomme von dir kaum mit, was in dir vorgeht, was du denkst und fühlst.</li> <li>• Du behältst deine Gefühle meist für dich und ich habe auch schon damit begonnen, meine Gefühle vor dir zu verbergen.</li> </ul>				
	Sonstiges:				

1 = schwach 4 = stark

- Wie war es bisher?
- Anzeichen von Störungen in der Partnerschaft
- Trennung als radikale Form der Veränderung
- Aspekte der Trennung 1
- Aspekte der Trennung 2
- Trennungs-Furcht vor ...
- Gefühle der Beteiligten
- Kommunikation der Beteiligten
- Möglichkeit zur Freundschaft?
- Kinder in der Trennungs-Situation
- Eltern und Kinder in der Trennungs-Situation 1
- Eltern und Kinder in der Trennungs-Situation 2

# Wie war es bisher?

## 1. **Trennungen von einst geliebten Personen sind meist so verlaufen, dass**

- ich mich nicht von ihnen trennen wollte, also die Trennung durchweg von denen initiiert wurde.
  - ich mich von ihnen aggressiv gelöst habe und wir heute in Distanz bis Feindschaft zueinander stehen
  - ich mich verabschiedet habe und wir heute noch Freunde geblieben sind
  - wir uns beide einvernehmlich getrennt haben
  - ich aus allen Wolken fiel, weil ich nicht mit Trennung rechnete.
  - mein Partner/meine Partnerin davon total überrascht wurde.
  - ich viel zu lange in der Beziehung verharrt habe, bevor es zur Trennung kam.
  - ich so lange mit der Trennung wartete, bis die andere Person mir einen entsprechend schwerwiegenden Trennungs-Grund bot.
  - ich so lange mit der beabsichtigten Trennung wartete, bis die andere Person sich endlich trennte.
  - ich bis heute nicht verstanden habe, warum er oder sie sich von mir getrennt hat
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## 2. **Trennung-Situationen erlebte ich bisher eher als**

- klar und fair  auf beiden Seiten  von mir aus  von Seiten der anderen Person aus
  - unklar und unfair  auf beiden Seiten  von mir aus  von Seiten der anderen Person aus
  - angefüllt mit Groll und Rache  auf beiden Seiten  von mir aus  von der anderen Person aus
  - Trotz Trennung erlebte ich mich dankbar für das, was wir an Schöнем miteinander erlebt hatten.
  - In Trennungen erlebte ich mich meist froh, die alltäglichen Schwierigkeiten nicht mehr ertragen zu müssen.
  - mir Schuld an der vorangehenden Misere gebend.
  - der anderen Person die Schuld an fast allem zuschiebend und meine Hände in Unschuld waschend
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Anzeichen von Störungen in der Partnerschaft

- Gefühl, im erschöpfenden und eintönigen Alltag der Partnerschaft zu ertrinken
- Erschöpfung des Seele und Verkrampfung des Körpers und Sehnsucht nach dem „freien Atmen“. Empfindung und Idee, zu lange den Atem angehalten zu haben
- Mehr Tabus, Verbote und Einschränkungen als gemeinsame Bereitschaft zum Aufbruch und Experiment, zur Neufreude, zum Erkunden und Erproben
- Langeweile, weil es nichts mehr beim anderen und gemeinsam zu entdecken gibt
- Stagnation: sich gegenseitig an der Weiterentwicklung hindern
- Nicht ablassen können und wollen von Gewohnheiten und Verhaltens-Mustern, die den Partner oder die Partnerin erheblich in seinem/ihrem Wohlbefinden einschränken
- Konflikt-Scheu, Ekel, Abscheu, Enttäuschung, Gleichgültigkeit, Rache-Gefühle, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Flucht-Gefühle, Unterwerfungs-Bedürfnis, Mutlosigkeit und Angst, wenn man an den Partner oder die Partnerin denkt.
- Sadistische, zerstörerische, machtorientierte, unterwerfende Gedanken in Bezug auf den Partner oder die Partnerin
- Mangelndes Selbst-Bewusstsein und geringer werdendes Selbst-Wert-Gefühl
- Mangelndes Vertrauen in den anderen und in die Entwicklungs-Möglichkeit innerhalb dieser Partnerschaft
- Sehnsucht nach anderen Menschen, die aller Wahrscheinlichkeit nach liebevoller, verständnisvoller, freundlicher, zugewandter, unterstützungsbereiter mit einem umgehen würden

# Trennung als radikale Form der Veränderung

- Beziehungen entstehen und werden beendet.  
Bewusst oder unbewusst sind wir Wesen, die sich permanent verändern.  
Auf diese Weise sammeln wir Erfahrungen.
- So schmerzhaft sie auch erscheinen mag, ***Trennung kann dann berechtigt und sinnvoll sein, wenn***
  - eine Beziehung nicht mehr Entwicklungs-Gemeinschaft sein kann,
  - Liebe im Gewohnheits-Einerlei des Alltags verloren ging und nicht wieder gefunden und erweckt werden konnte, obwohl jede Person alles in ihrer Möglichkeit Liegende zur Widererweckung getan hatte,
  - das Maß an partnerschaftlicher Verstrickung keine heilsamen Veränderungen für die Partner mehr zulässt und die Entwirrung der Verstrickung nicht angegangen wird oder trotz bester Absichten und Bemühungen nicht gelingt.
- Es gilt zur Ermöglichung von individueller und gemeinschaftlicher Entwicklung, das Knäuel der partnerschaftlichen Verstrickung und Verwirrung zu entwirren.
- Trennung enthält auch Chancen, z. B. die Gelegenheit zum Neuanfang als positive Veränderung.
- Ziel einer konstruktiven und fairen Trennung ist es, dem Trennungs-Leid nicht noch mehr Ablehnungs-, Abwertungs-, Hass-, Verurteilungs- und Bestrafungs-Leid hinzuzufügen.
- Nach der Entwirrung wird der Trennungs-Schmerz milder, weniger vereinnahmend, leichter zu konfrontieren, zu handhaben, zu überwinden:  
**Welcher Schmerz hat mit der jetzigen Trennung zu tun?**  
**Welcher Trennungs-Schmerz ist Kindheits-Schmerz?**

# Aspekte von Trennung 1

1. Die sich trennende Person hat sich in der Stille ihrer Selbst-Befragung mit der Angst vor Veränderung schon auseinandergesetzt.
2. Der Partner oder die Partnerin wird gezwungen, sich mit dieser Wandlungs-Angst auseinanderzusetzen.
3. Das Zerreißen des Beziehungs-Geflechts bedeutet auch ein Zerreißen von mehreren Schichten der inneren Struktur.
4. Was man an Vitalität, Kompetenz, Sozial-Verhalten, Kontakt-Fähigkeit, Verantwortung etc. an den Partner oder die Partnerin delegiert hat, muss man sich wieder aneignen.
5. Es gibt kaum eine Trennung ohne Leid, ohne Zerrissenheit, ohne Einsamkeits- und Verlassenheits-Gefühle, egal ob eine Partnerschaft kurz oder lang war.
6. Trennung erlebt jeder in seiner Realität anders.
7. Trennung wird von beiden Partner ausgelöst, nicht nur von der Person, die den ersten Schritt dahin macht, die Initiative ergreift.
8. Einer oder eine übernimmt die Verantwortung und die Initiative für das Auslösen und gerät dadurch in die Gefahr, zum Schuldigen/zur Schuldigen gemacht zu werden.
9. Es gibt nicht den Bösen oder die Böse, den Schuldigen oder die Schuldige, auch wenn man die Verantwortung für das Misslingen einer Beziehung gern auf den anderen/die andere abwälzen möchte.
10. Erschwerend in Trennungs-Situationen wirken:  
Ungeschicklichkeit, Einsamkeits-Angst, Enttäuschung, Verantwortungs-Delegation, unkontrollierte Aggression, Zerstörung und äußere Umstände.

# Aspekte von Trennung 2

11. Es ist gut, zwischen dem aktuellen Trennungs-Schmerz und alten, intimen Wunden aus der Kindheit zu unterscheiden, die durch die Trennung wieder aufgehen.
12. Die Vermischung von altem Schmerz, heutigem Schmerz, altem, Groll, neuem Groll, Angst vor der Zukunft, Unsicherheit des „Wie und wer bin ich allein“ muss aufgelöst werden.
13. Nicht alles in einen Topf werfen und dem „Täter“, der Initiatorin vorwerfen.
14. Für die eigenen Probleme und Schmerzen kann der Partner oder die Partnerin nicht zuständig sein.
15. Trennung verändert, verschiebt die Dualität von Symbiose und Autonomie.
16. Wahrnehmen, Annehmen und Aushalten der narzisstischen Kränkung von Verlassen-Werden und Nicht-mehr-gut-genug-Sein.
17. Das Selbst-Bild kommt durch die Trennung ins Wackeln, nicht das wirkliche Sein.
18. Der Verlust des Liebes-“Objekts“ hinterlässt eine große Leere in Körper und Seele.
19. Die Art des Zusammenlebens spiegelt sich in der Art der Trennung (z. B. dramatische Beziehungen sind der Stoff für eine dramatische Trennung).
20. Schweigen ist das Zerstörerischste, was es bei einer Trennung geben kann.
21. Gewaltgeprägte Trennungen sind rachsüchtig und destruktiv.
22. Ein Neubeginn braucht Zeit. Es muss neue Energie gesammelt werden und vielleicht bedarf es der Hilfe von außen.

# Trennungs-Furcht vor ...

- dem Unbekannten und der Veränderung (Neuangst)
- Endgültigkeit des Abschiedes
- Wiedererwachen des Verlassenheits- und Trennungs-Schmerzes aus Kindheits-Tagen
- zu geringer persönlicher Attraktivität, um neue Menschen an sich binden zu können
- psychischem und sozialem Versagen als Bindungs- und Beziehungs-Unfähigkeit
- Unfähigkeit zur selbstverantworteter, eigeninitiativer Lebens-Gestaltung
- Abschied, Traurigkeit und Trauer-Prozessen, Einsamkeit, Verlorenheit in der Konfrontation mit sich selbst, resignativem Rückzug, Leere und Sinnlosigkeit in der Vereinzelung
- der Zerstörung des Lebens des Menschen, den man verlässt
- Vorwürfen, Rache, Bestraft-, Beleidigt- und Beschuldigt-Werden als Täter(in) und Schuld-Haben (Selbst-Vorwürfe)
- Entscheidungen allein treffen und Handlungen selbst verantworten zu müssen
- materiellem und finanziellem Verlust und Alters-Armut
- Verlust von vertrauten Menschen und von Zugehörigkeit zu einer Familie, Gruppe, Gemeinschaft, Subkultur, Heimat usw.
- Verlust von Fürsorge, Erotik, Zärtlichkeit und Sexualität
- Verlust von Mitteilungs-Möglichkeiten (Erleben teilen), Einfühlungs-Bereitschaft des Partner oder der Partnerin und emotionaler Resonanz

# Gefühle der Beteiligten

## ***Sich trennende Person:***

- Vorsicht vor sterilen Schuld-Gefühlen. Schließen Sie sich nicht darin ein.
- Sprechen Sie über sich und Ihre Gefühle, ohne dem/der anderen Vorwürfe zu machen. Hüllen Sie sich nicht in Schweigen.
- Akzeptieren Sie Ihre Beziehungs-Unfähigkeiten und die Fehler, die Sie gemacht haben.
- Vermeiden Sie die Verletzung des Selbst-Wertes bei dem/der anderen.
- Schützen Sie sich innerlich vor wahrscheinlichen Aggressionen.
- Weisen Sie Beleidigung und Beschuldigung vor allem innerlich zurück.
- Sehen sie Aggressionen des/der anderen als Ausdruck der Hilflosigkeit und als Schutz-Mechanismus.

## ***Verlassene Person:***

- Nehmen Sie sich Zeit, ihrer Wut in einem „neutralen Raum“, mit Hilfe anderer, Luft zu machen.
- Nehmen Sie ihren Schmerz an, statt ihn zu bekämpfen.
- Legen Sie den Groll, die Rache und die Opfer-Rolle ab (innere Befreiung von Leid).
- Blockieren Sie nicht die Kommunikation mit Destruktivität und Gewalt-Tätigkeiten.
- Versuchen Sie herauszufinden, was hinter Ihren Aggressionen steckt.
- Falls Sie Ihre Gefühle nicht mehr wahrnehmen können, denke Sie an eine Depression und holen Sie sich Hilfe.
- Achten Sie auf Abgegrenztheit in ihrer Orts-Wahl, Aktivitäten usw. (Beleben des eigenen Raums).
- Gehen Sie in Ihre Würde und richten Sie sich auf.

## ***Sich trennende Person:***

- Nehmen Sie sich Zeit, sich in den anderen/die andere hineinzusetzen.
- Spiegeln und würdigen Sie das Positive, das durch die Beziehung möglich war.
- Geben Sie dem/der anderen genügend Zeit, Tatsachen zu akzeptieren, besonders wenn Sie vorweg durch Schweigen und Lügen verletzt haben.
- Ziehen Sie die Gespräche nicht unnötig in die Länge, besonders wenn Sie zu gefühlsbetont verlaufen.
- Machen Sie mehrere Gesprächs-Angebote.
- Wenn möglich, versuchen Sie ein Trennungs-Zeit-Maß zu finden, das beiden gerecht wird.
- Akzeptieren Sie die Distanz-Wünsche des/der anderen.

## ***Verlassene Person:***

- Suchen Sie Gespräche, um selbst in die Klarheit zu kommen.
- Tun Sie sich etwas Gutes, um ihr angekratztes Selbst-Wert-Gefühl zu stabilisieren.
- Erheben Sie keine Anklage. Falls Sie Anklage erheben, handeln sie nach dem Grundsatz: „Im Zweifel für den Angeklagten“.
- Schlagen Sie Treffen vor, ohne darauf zu bestehen.
- Hören Sie zu und versuchen Sie zu verstehen, ohne akzeptieren zu müssen.
- Denken Sie daran, dass der/die andere Sie nicht gegen Sie, sondern für sich verlässt.
- Bitten Sie ihn/ihr gegenüber, seine/ihre Trennungs-Gründe auszudrücken.
- Bemühen Sie sich, den Teil in sich selbst wieder zu erwecken, der unabhängig von der Partnerschaft ist.
- Sagen Sie sich, dass Sie hoffentlich eines Tages verstanden und verziehen werden.

# Möglichkeit zur Freundschaft?

- Man muss im Trennungs-Prozess nicht steckenbleiben in
  - Hass (bei nicht den Vorstellungen gemäß beantworteter Liebe),
  - Gleichgültigkeit (bei totaler Abkehr von der gemeinsamen Vergangenheit) oder
  - Trauer (bei Unfähigkeit, sich innerlich aus der Partnerschaft zu lösen).
- Um der wichtigen Jahre, der schönen Zeiten willen, die man miteinander verbracht hat, und um der Kinder willen kann es erlösend sein, von einer Partnerschaft zurück oder erstmals zu einer Freundschaft zu finden.

Der Wegfall der erotischen und sexuellen Forderungen kann in einigen Fällen sogar als entlastend erlebt werden.
- Wenn Sie versuchen, eine Freundschaft zu ihrem(r) ehemaligen Partner(in) herzustellen oder aufrecht zu erhalten, was erwarten Sie davon?
- Besprechen Sie Ihre Freundschafts-Vorstellungen mit ihrem(r) Ex-Partner(in) und beziehen Sie dessen/deren Vorstellungen mit ein (Distanz/Grenzziehung und Nähe/Intimität).
- Verwechseln Sie nicht Verbundenheit und Verpflichtung (z. B. als Eltern für die gemeinsamen Kinder) mit Freundschaft.

Freundschaft bedarf der Klarheit und braucht Begegnungs-Zeit, falls Sie dies mit ihrem(r) ehemaligen Partner(in) anstreben.

# Kinder in der Trennungs-Situation

- Ihre soziale Welt zerbricht mit einem Schlag.
- Sie werden in einen für sie nicht überschaubaren Strudel hineingezogen.
- Unausgesprochenes, aber Erahntes vergiftet und verunsichert das Selbst-Verständnis der Kinder.
- Das Ungesagte erzeugt Druck.
- Kinder werden auf eine Seite gezogen und für die Selbst-Wert-Erhalt eines Ex-Ehe-Partners funktionalisiert und müssen ihre Liebe zum anderen Eltern-Teil verstecken.
- Kinder dürfen nicht zu Geiseln eines Partners werden.
- Sie haben Angst vor Liebes-Entzug.
- Sie geben sich sehr leicht die Schuld an der Trennung.

# Eltern und Kinder in der Trennungssituation 1

1. ***Vergessen Sie als Eltern nicht, dass ihre Kinder niemandem, nur sich selbst gehören.***
2. Eltern müssen Hass und Auseinandersetzung hinter sich lassen.  
Nur so kann ein Eltern-Paar für seine Kinder in einer gemeinsamen Hoffnung weiterexistieren.  
Mann/Frau und Vater/Mutter sind innerlich zu trennen.  
Das Paar-Wir ist auseinander gebrochen.  
Das Eltern-Wir muss bewahrt und geschützt werden.
3. Trennungs-Absicht aussprechen: möglichst nahe an der Realität, nicht dramatisieren.
4. Ankündigung, dass jeder Eltern-Teil nun für sich leben wird und trotzdem für die Kinder da ist.
5. Versicherung, dass sie von beiden Eltern weiter geliebt werden.
6. Zeigen der Eltern-Liebe, aber nicht als Vereinnahmung.
7. Vermeidung eines Vergleichs zwischen der eigenen Eltern-Liebe und der des Partners/der Partnerin.
8. Bewahrung der Freiheit der Kinder-Liebe und der Parteilosigkeit der Kinder.
9. Bewahrung des inneren und äußeren Gleichgewichts der Kinder, so weit es geht (genügend Aufmerksamkeit, Sicherheit, Grenzen, Klarheit, Wohnung, Schule, Gemeinsames mit dem ausgezogenen Eltern-Teil).

# Eltern und Kinder in der Trennungs-Situation 2

10. Bewahrung des Vertrauens in beide Eltern-Teile.
11. Bewahrung und Pflege des Verhältniss zu jedem einzelnen Eltern-Teil.
12. Vorbereitung auf einen zweiten Lebens-Raum und Zusicherung eines Platzes in beiden Zuhause.
13. Erklärung und Vorbereitung auf die Veränderungen.
14. Vermeidung von herabsetzenden Worten, Vorwürfe gegen den anderen Eltern-Teil.
15. Vermeidung eines Dramas in Gegenwart der Kinder.  
Respektvoller Umgang.
16. Grenzziehung zwischen den Partner-Problemen (sie gehen die Kinder nichts an) und der Rolle als Eltern.
17. Entschuldigung bei den Kindern, wenn Fehler gemacht werden.
18. Hilfe von außen mit einbeziehen, wenn alles zu schwierig wird.
19. Annehmen von Hilfe und Trost-Bemühungen der Kinder, aber nicht einfordern.
20. Vermittlung von Zuversicht.
21. Durchgehende Gesprächs-Bereitschaft und keine Tabuisierung.

# Krankheit, Behinderung und Tod Nahestehender

1. Den Tod mir nahestehender Menschen, und zwar \_\_\_\_\_
  - habe ich bis heute - mehr als ein Jahr nach dem Ereignis - nicht verarbeiten können, denn
    - der Tod kam  zu unerwartet  zu plötzlich  zu früh  war zu ungerecht  traf die falsche Person
    - ich bin noch immer  sehr traurig  wütend  verloren in Einsamkeit  freudlos
    - ich fühle mich unfähig  an andere Menschen heranzutreten  für andere Interesse zu entwickeln
    - es gab keine förderliche Sterbe-Begleitung
    - ich drücke mich noch immer darum, die Tatsache meiner Sterblichkeit ins Auge zu fassen
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  - habe ich gut verarbeitet,
    - indem  gute Erinnerungen  Dankbarkeit nachgeblieben sind
    - weil ich wieder bereit bin, mich auf neue interessante und liebevolle Menschen einzulassen
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
  - habe ich zum Glück noch nicht erlebt
    - und ich habe Angst davor, und zwar besonders, wenn \_\_\_\_\_ stürbe(n)
    - und ich hoffe, damit konstruktiv und entwicklungsförderlich umzugehen, weil wir als Menschen eben sterblich sind, mich eingeschlossen
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
2. Behinderungen mir nahestehender Menschen, und zwar \_\_\_\_\_
  - verpflichten mich innerlich zu einer Pflege, die mich permanent überfordert
  - machen mich wütend, weil ich mit ihnen nicht mehr das erleben kann, was ich gern erleben würde
  - Sonstiges \_\_\_\_\_
3. Krankheiten mir nahestehender Menschen, und zwar \_\_\_\_\_
  - machen mir Angst, ich könnte auch daran erkranken, weil ich die ähnlichen Gene habe
  - machen mir Angst, weil sie mit  so viel Einschränkung  so viel Schmerz verbunden sind
  - Sonstiges \_\_\_\_\_

# Stressanfällige Personen (Typ A)

- Haben Sie die Angewohnheit, beim normalen Sprechen verschiedene Schlüssel-Wörter energisch zu betonen, auch wenn für eine solche Hervorhebung keine Notwendigkeit besteht?
- Beenden Sie die Sätze andere Leute für sie?
- Gilt es für Sie, dass Sie sich immer schnell bewegen, schnell gehen und essen?
- Werden Sie bei sich nur langsam vorwärts bewegenden Auto- und Menschen-Schlangen leicht wütend?
- Neigen Sie dazu, Texte zu überfliegen, und ziehen Sie Zusammenfassungen von Texten oder Büchern dem Gesamttext vor?
- Sind Sie leicht ungeduldig, weil Ihnen die meisten Ereignisse zu langsam ablaufen?
- Neigen Sie dazu, die Einzelheiten oder die Schönheit Ihrer Umgebung nicht bewusst wahrzunehmen?
- Versuchen Sie oft, über mehr als zwei Dinge gleichzeitig nachzudenken oder mehr als zwei Dinge gleichzeitig zu tun?
- Haben Sie immer ein vages Schuld-Gefühl, wenn Sie sich entspannen, Urlaub machen oder ein paar Tage hintereinander absolut nichts tun?
- Neigen Sie dazu, Ihren Wert quantitativ zu bemessen (Anzahl von Sehr-Guts, Höhe des Einkommens, Anzahl der gewonnenen Spiele etc.)?
- Haben Sie Muskel-Zuckungen oder nervöse Gesten, wie mit den Zähnen knirschen, Fäuste ballen, mit den Fingern trommeln?
- Versuchen Sie, immer mehr Aktivitäten in einem immer kürzeren Zeitraum unterzubringen, ohne genügend Spielraum für unvorhergesehene Ereignisse zu lassen?
- Denken Sie oft über andere Dinge nach, während Sie mit jemandem reden?
- Übernehmen Sie oft eine Verantwortlichkeit mehr, als sie problemlos bewältigen können?

# Lebens-Ereignisse und Krankheits-Anfälligkeit

1. Tod des Ehe-Partners
2. Scheidung
3. Eheliche Trennung
4. Einlieferung ins Gefängnis oder eine andere Anstalt
5. Tod eines nahen Familien-Angehörigen
6. Schwere eigene Verletzung oder Unfall
7. Heirat
8. Kündigung am Arbeitsplatz
9. Wiederversöhnung mit dem Ehe-Partner
10. Pensionierung
11. Größere Veränderungen im Gesundheits-Zustand oder im Verhalten eines Familien-Angehörigen
12. Schwangerschaft
13. Sexuelle Schwierigkeiten
14. Hinzukommen eines neuen Familien-Mitgliedes
15. Geschäftliche Umorientierung
16. Veränderung der finanziellen Situation
17. Tod eines nahen Freundes
18. Wechsel in einen anderen Berufs-Zweig
19. Zu- und Abnahme der Häufigkeit von Ehe-Streitigkeiten
20. Aufnahme eines Darlehens für eine größere Anschaffung
21. Änderung der Verantwortungs-Bereiche bei der Arbeit
22. Sohn oder Tochter verlässt das Haus
23. Probleme mit Schwiegereltern
24. Herausragende persönliche Leistung
25. Ehefrau fängt an oder hört auf zu arbeiten
26. Schulanfang oder Schulende
27. Veränderung der Lebens-Bedingungen
28. Veränderung persönlicher Angewohnheiten
29. Probleme mit dem Chef
30. Veränderte Arbeits-Zeiten oder –Bedingungen
31. Wohnungs-Wechsel
32. Schul-Wechsel
33. Änderung des Freizeit-Verhaltens
34. Veränderung der religiösen Aktivitäten
35. Veränderung des gesellschaftlichen Aktivitäten
36. Hypothek oder Darlehen unter € 10.000,--
37. Größere Veränderung der Schlaf-Gewohnheiten
38. Größere Veränderung der Zahl der Familien-Treffen
39. Größere Veränderung der Ess-Gewohnheiten
40. Urlaub
41. Weihnachten
42. Kleinere Gesetzes-Übertretungen

# Alter und Tod (A&T)

- Derzeitiger Umgang mit Alter und Tod
- Lebendig und bezogen altern (Überblick)
- Endlichkeit und Letztmaligkeiten anerkennen
- Sich der eigenen auch schmerzhaften Vergangenheit stellen
- Konstruktiv umgehen mit Krankheit, Behinderung und Verfall
- Einstellung zu Krankheit und Tod
- Lebens-Entwürfe abrunden, abschließen und loslassen
- Beziehungen Lebendigkeit und Tiefe verleihen
- Destruktive Mythen zum Alter und Tod überwinden
- Wesentlich werden durch Hinwendung zur Existenz

➤ ***Mit der Tatsache des Alterns gehe ich so um, dass ich***

- sehr viel dafür tue, um jung und gesund zu erscheinen, auch wenn der Schein trügt
  - mich an meinen verbliebenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten erfreue
  - mich daran erfreue, was Alter an besonderen Kontakt-Möglichkeiten zu sich und zur Welt eröffnet
- Sonstiges \_\_\_\_\_

➤ ***Mit der Tatsache meines Todes gehe ich so um, dass ich***

- in Panik ver falle, wenn ich nur daran denke und deshalb diese Thema möglichst ausspare
  - mich oft damit beschäftige, um nicht angesichts der Gedanken daran in Panik zu verfallen
  - mich einer Religion oder Philosophie zugewendet habe, die mir
    - ein ewiges Leben als Seele verspricht
    - ermöglicht, durch die Art meiner Lebens-Führung Einfluss darauf zu nehmen, danach kommt
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- nicht weiß, was nach dem Tod kommt, so dass ich mich auch nicht auf das Danach vorbereiten kann
  - jeden Tag versuche, so zu leben, dass mein Leben möglichst nutzbringend und sinnerfüllt ist
- Sonstiges \_\_\_\_\_

➤ ***Es geht darum, einen konstruktiven Zugang zur Tatsache der Endlichkeit menschlichen Daseins, zur Tatsache des Sterbens und des Todes zu finden***, wie z. B.

- Altern ist keine Zeit des unaufhörlichen Abstieges, sondern eine Zeit für die weitere Veredelung des Wesentlichen. **C.-G. Jung** stellt in dem Zusammenhang die Frage:  
„Bist du auf Unendliches bezogen oder nicht?“
- Das Große Geheimnis besteht darin, etwas Wesentliches in unserem Leben zu verkörpern. Dann können wir ungebrochen durch das Alter mit Würde und Sinn voranschreiten und am Ende bereit sein, lebendig zu sterben.
- Das Ziel des Alterns ist nicht Senilität, sondern Weisheit.

# Lebendig und bezogen altern (Überblick)

In dem Moment, in dem die Nabel-Schnur gekappt ist, sind wir das Subjekt, der/die verantwortliche (Mit-) Gestalter(in) unseres lebendigen Lebens.  
Älter zu werden, ist auch eine Gestaltungs-Arbeit des Subjektes.

Endlichkeit und  
Letztmaligkeiten  
anerkennen

Sich der eigenen auch  
schmerzhaften  
Vergangenheit stellen

Konstruktiv umgehen  
mit Krankheit,  
Behinderung und Verfall

Lebens-Entwürfe  
abrunden, abschließen  
und loslassen

Beziehungen  
Lebendigkeit und Tiefe  
verleihen

Destruktive Mythen zum  
Alter überwinden

Wesentlich werden  
durch Hinwendung zur  
Existenz

# Endlichkeit und Letztmaligkeiten anerkennen

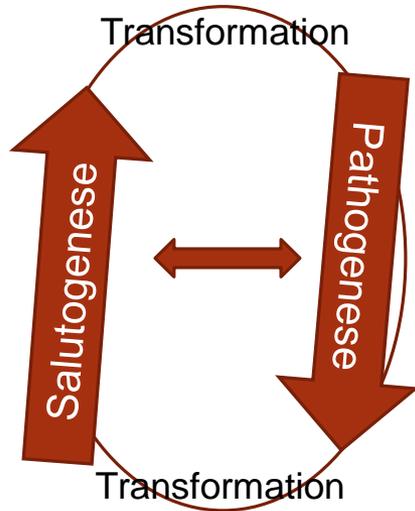
- Leben ist ein Abschied auf Raten.
- Es gilt, unsere Sterblichkeit - die eigene wie die der uns wichtigen Bezugs-Personen – frühzeitig ins Leben einzubeziehen.  
Die Anerkennung der Endlichkeit unseres Seins hilft uns dabei,
  - jeden Tag des Daseins als wertvolles Geschenk zu erkennen,
  - uns tagtäglich so zu verhalten, dass wir, sollten wir unser Dasein bilanzieren, mit der Bilanz unseres Wirkens einverstanden sind, so dass wir versöhnt mit der Vergangenheit abgehen können,
  - unseren Lebens-Entwurf auf der Basis tragfähiger, unsere individuelle Existenz überdauernder Werte aufzubauen,
  - aktiv an der Sinn-Gestaltung des Lebens mitzuwirken.
- Letztmaligkeiten, Abschiede und Entscheidungen sind als kleine Tode zu begreifen. Mit jeder Entscheidung als Fokussierung auf einen besonderen Weg sterben unzählige Möglichkeiten, schließen wir Alternativen aus unserem Leben aus.
- Zu altern bedeutet, dass sich die Dernieren, die letztmaligen Handlungen, die Abschiede mehren.  
Das ist kein Grund dafür, auf Premieren, auf Neues und Erstmaliges zu verzichten. Dernieren kann man – Humor vorausgesetzt – auch feiern und dadurch in gewisser Weise zu Premieren machen:  
„Das ist das erste Mal, dass ich dies das letzte Mal mache.“

# Sich der eigenen auch schmerzhaften Vergangenheit stellen

- Wertschätzen, was man an Schönerem hatte und noch hat.
- Frühe Störungen – spätes Leiden:  
Wenn das Aktual-Gedächtnis schwindet und das Langzeit-Gedächtnis die Macht ergreift, geht es darum, dass wir zwangsläufig mit Jugend- und Kindheits-Traumata konfrontiert werden.  
Da ist es sinnvoll, rechtzeitig die möglichen Früh-Störungen aufzuarbeiten, damit sie uns im Alter nicht unvorbereitet treffen.
- Es ist in diesem Zusammenhang sinnvoll, die zwei Dimensionen des Subjektiven unterscheiden lernen, um leidensfähig zu werden und handlungsfähig zu bleiben:

<b>Notwendigkeit</b>	<b>Freiheit</b>
Was ist das, was wir erleiden?	Was ist das, was wir entscheiden?
Was ist notwendig?	Was ist gestaltbar?
Was ist Ereignis?	Was ist Erlebnis?
Was ist Zufall?	Was ist Ergebnis?
Was ist mir – ohne mein Zutun – geschehen, zugestoßen?	Was hat sich aus meinem Tun oder Unterlassen ergeben?
Was ist die Diagnose?	Was ist die Diagnose hinter der Diagnose?

# Konstruktiv umgehen mit Krankheit, Behinderung und Verfall



- Wir kommen als Pflege-Fall zur Welt und Sterben als Pflege-Fall
- Wir sollten im Alter
  - uns befreunden mit dem sich verändernden Körper-Bild
  - uns vertraut machen mit veränderten Körper-Gefühlen.
  - Bedürftigkeit, Schwäche, Verletzlichkeit auch in seiner Verkörperung zulassen. Es gilt, die Fähigkeit zu entwickeln, auch in der Bedürftigkeit seine Würde zu erhalten. Es gilt, sich der Scham im Zusammenhang mit Bedürftigkeit und Hilflosigkeit zu stellen und die narzisstischen Kränkungen in diesem Zusammenhang positiv zu verarbeiten, z. B. Kränkung in Demut und Dankbarkeit zu verwandeln.
  - das Nicht-Mehr-Können akzeptieren und das Noch-Können dankbar genießen.
  - das steigende Krankheits-Risiko erkennen und lernen, mit dem Kranksein konstruktiv umzugehen.

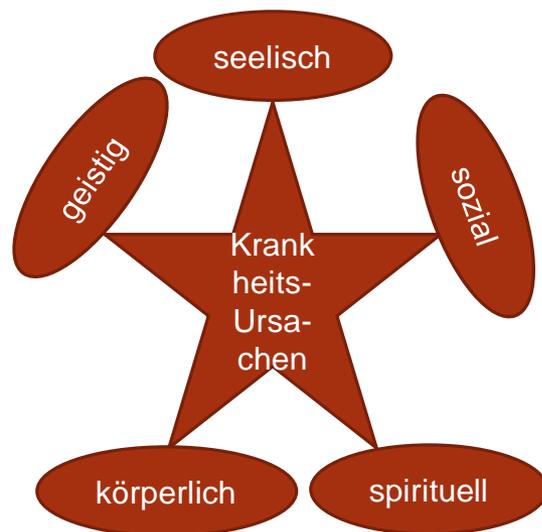
Krankheit ist die Krankheit des Subjektes. Sie gehört ihr und zu ihr. Die Krankheits-Geschichte ist immer auch eine Kranken-Geschichte. Es gibt keine Krankheiten, nur kranke Menschen.

Dem „objektiven“ (losgelösten) Befund wohnt ein Subjekt inne. Was ist das spezifisch Menschliche an der Krankheit?

Krankheit ist Transformation, ist Umwandlung von etwas.

Der Mensch ist Mitgestalter der Krankheit, aber nicht schuldig.

Bei psychischen Störungen streikt nicht die Seele, sondern sie streikt leibhaftig, also im Körper.



## ***Ignoranz und Vermeidung***

- Krankheit und Tod haben in meinem Leben nichts zu suchen.
- Über Krankheit und Tod mache ich mir keine Gedanken.
- Der einzig lebenswerte Zustand im Leben ist eine vollkommene Gesundheit.
- Krank zu sein, ist ein Zustand von Elend, der mit allen Mitteln vermieden werden sollte.
- Was nach dem Tod ist, kann man nicht wissen.  
Deshalb mache ich mir keine unnützen Gedanken darüber.

## ***Kausalität***

- Krankheit ist ein Signal für fehlerhafte Lebens-Führung,  
für Versagen gegenüber den Anforderungen des Lebens
- Krankheit verweist darauf, dass man sein Leben zu ändern hat.

## ***Akzeptanz und Initiative***

- Krankheit und Tod gehören selbstverständlich zum Leben dazu.
- Die Endlichkeit und den Tod anzunehmen, heißt, im Leben anzukommen.
- Erst die Endlichkeit unseres Lebens macht das Leben wertvoll.
- Erkrankung wie Gesundung sind Wandlungs- (Transformations-) Prozesse,  
die unserem Leben  Sinn,  Richtung,  Qualität,  Tiefe,  Würde verleihen.
- Dass wir krank werden können, ist für mich Ansporn,  
mich um meine Gesunderhaltung und Widerstand-Kraft (Resilienz) zu kümmern.

## ***Bedingungen***

- Ich brauche die Glaubens-Gewissheit, dass es nach dem Tod irgendwie weiter geht,  
weil ich sonst nicht mehr angstfrei leben kann.
- Solange ich zufrieden und glücklich lebe, meine Potenziale entfalte und weise werde,  
brauche ich vor dem Tod keine Angst zu haben.

Sonstiges \_\_\_\_\_

# Lebens-Entwürfe abrunden, abschließen und loslassen

## *Das Leben abzurunden bedeutet,*

- es ab und an vom Ende her zu beschauen und unseren Lebens-Entwurf zu überarbeiten auf Basis der Frage:  
„Was werde ich sterbend wohl am meisten bereuen?“
- rechtzeitig uns selbst und anderen die Kränkungen und Verletzungen vergeben und verzeihen: „Ich habe mich durch dein mehr oder minder bewusstes Verhalten – durch deine Worte und Taten, deinen Liebes-Entzug, deine Unterlassungen etc. – abgelehnt, zurückgewiesen, niedergemacht, ausgegrenzt etc. gefühlt. Ich verzeihe dir als dies.“
- uns mit dem Lebens-Rückblick zu versöhnen.
- Unvollendetes abzurunden, abzuschließen oder innerlich und äußerlich loszulassen.
- Erfahrungen unaufdringlich weiterzugeben.
- uns rechtzeitig an das große Loslassen zu gewöhnen, vielleicht sogar dafür das Wagnis radikalen Loslassens einzugehen, z. B. indem wir unseren Nachlass aufräumen und dabei Sachen, die keiner mehr braucht, verschenken (mit warmen Händen schenken) oder an Notleidende abgeben.  
Loslassen nimmt uns Anspannung. Wer nicht so angespannt ist, spürt mehr.
- uns persönliche Tiefe und Entfaltung-Wünsche zu erlauben, solange diese einschneidenden Persönlichkeits-Erweiterungen noch realisierbar sind.

# Beziehungen Lebendigkeit und Tiefe verleihen

- Aus jeglichen Formen der Kampf- Kommunikation aussteigen und eine Dialog-Haltung durchgängiger Gleichberechtigung, eines radikalen Nebeneinanders einnehmen.
- Dem Herz als symbolischen Ort der Integration von Leib-Empfindungen, Gefühlen (Bauch) und Gedanken (Kopf) sowie als Ausgangs-Punkt liebevollen Handelns (Herz zwischen den Armen) mehr Bedeutung zukommen lassen Herz mehr öffnen.
- Unseren Bedürfnissen und Gefühlen einen klareren Ausdruck verleihen.
- Unsere Schatten-Seiten liebevoll annehmen (integrieren), um Fehler-Toleranz, Geduld und Güte zu entfalten.
- Begegnungs-Wagnisse eingehen mit dem sich entwickelnden Mut zur Authentizität, zur Ehrlichkeit, zur Aufrichtigkeit.  
Mut, sich selbst treu zu werden, statt so zu leben, wie andere (die Gesellschaft, die Eltern, die Bekannten, die Vorgesetzten etc.) es erwarten.
- Humorvolle, aber nicht abwerten und beschämende Selbst-Distanz erlangen.
- Tabus (Unaussprechbares) und Vermiedenes (Unausgesprochenes) mit Gelassenheit und Selbst-Verständlichkeit aussprechen.
- Überflüssig oder entwicklungshinderlich gewordenen Tabu-Schranken durchbrechen.
- Trennendes überwinden, indem Gemeinsames herausgehoben und gestärkt wird.
- Zwischenmenschliche Beziehungen aktiv gestalten.

# Destruktive Mythen zum Alter und Tod überwinden

Könnte es sein, dass wir biologisch anders altern, wenn sich unser Bild des Alterns ändert?  
Könnte eine neue Alterns-Kultur den Alterungs-Prozess substantiell verändern?

## *Traditionelles, eher destruktives Alters-Bild*

### **Alter ist**

- Erleben von Nutz- und Sinnlosigkeit.
  - eine Zeit des unaufhaltsamen Verfalls.
  - ein Zustand zunehmender entwürdigender Abhängigkeit.
  - eine Zeit des Abschiedes vom Leben.
  - ein Zustand des gesellschaftlichen Nicht-mehr-Gebraucht-Werdens.
  - eine Phase der Verdummung und des Verlustes des Gegenwarts-Bezuges durch desinteressiertes Ausblenden von Realität.
  - ein Abschnitt der leiblichen und seelischen Erstarrung.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

### **Tod ist**

- der Beginn einer Existenz im Jenseits,
    - in der unsere moralischen Verfehlungen im Leben geahndet werden und
    - unser moralisches Wohlverhalten belohnt wird.
  - nur ein weiterer Schritt auf dem ewigen Rad von Geburt, Tod und Wiedergeburt.
- Sonstiges \_\_\_\_\_

## *Veränderung*

### **Alter ist**

- eine weitere Stufe im Entwicklungs-Prozess, wenn man bereit ist, die Herausforderung der Weisheit anzunehmen
  - eine Lebens-Phase, in der es um Integration und Weitergabe von Lebens-Erfahrungen geht.
  - das, was man daraus macht.
  - die Chance zur Selbst-Verwirklichung, also zu sich zu finden und die Selbst-Entfremdung zu überwinden
- Sonstiges \_\_\_\_\_

### **Tod ist**

- das Ende dieses einmaligen Lebens
  - die Übergabe der Verantwortung für die Mitwelt an die Nachkommen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Wesentlich werden durch Hinwendung zur Existenz

- Sich zum Leben als Ganzes von der Geburt bis zum Tod öffnen.  
Sich im Sein, nicht im Aktiv-Sein wiederfinden.  
Leben ist nicht nur ein Sein, sondern in jedem Moment ein Werden.
- Die Kontext-Dimensionen weiten von
  - Raum (globales Denkfühlen, die Menschheit einschließend und kulturübergreifend) und
  - Zeit (langfristige Perspektiven wie Urenkel-Tauglichkeit der Erde).
- Mitgefühl (Empathie) und Einfalls-Reichtum (Kreativität) miteinander verbinden.
- Die Kostbarkeit der eigenen Existenz realisieren.  
Das Leben genießen und sich mehr Freude gönnen.
- Die adäquaten kreativen Ausdrucks-Formen für Selbst-Kundgabe finden.
- Prioritäten im Leben klären und neu ordnen.
- Existenzielle Grund-Tatsachen wie Isolation/Einsamkeit, Sinnlosigkeit/Notwendigkeit der Sinn-Konstruktion, Endlichkeit/Sterblichkeit und Freiheit/Entscheidungs-Notwendigkeit in ihrer alltäglichen Realität anerkennen und integrieren.
- Polarität des Seins anerkennen von:
  - Leben ↔ Tod
  - Gesundheit ↔ Krankheit
  - Werden ↔ Sterben
  - Freiheit ↔ Geborgenheit
- Fragen zum Wesentlich-Werden können lauten:
  - Was war und ist der Sinn meines (Da-, Hier-) Seins? Worum geht es hier eigentlich?
  - Was brauche ich noch wirklich?
  - Worum geht es eigentlich?
  - Was macht den Kern meiner Existenz aus?
  - Was steht im Zentrum meines Seins?



# VI: Beziehungen zur Entwicklungs-Begleitung: Erfahrungen und Erwartungen



- Entwicklungs-Begleitung als Coaching und Psychotherapie war für mich bisher...
- Ich hole mir Entwicklungs-Begleitung mit den Zielen...
- Die begleitende Person sollte...
- In der Entwicklungs-Begleitung möchte ich nicht erleben...
- Zum Erfolg der Entwicklungs-Begleitung möchte ich dadurch beitragen, dass ich...

# Entwicklungs-Begleitung als Coaching und Psychotherapie war für mich bisher...

- ein Buch mit sieben Siegeln
- eine Veranstaltung, um die ich eher einen Bogen gemacht habe, weil meist Kranke und Schwache dorthin gehen, ich mich aber nicht krank fühlte
- eine ängstigende, schambesetzte Angelegenheit, weil man sein Innerstes einschließlich aller Fehler, Mängel und Unfähigkeiten offenbaren muss
- eine wenig hilfreiche Sache, weil mir die Psychotherapeut/-innen nicht wirklich helfen konnten
- eher schrecklich, weil nach meinem Eindruck sich dadurch meine seelische Befindlichkeit verschlechtert hat
- eine gute Möglichkeit, mit mir in einen erkundenden, acht- und heilsamen Kontakt zu kommen
- eine persönlich und sozial bereichernde Erfahrung
- eine Erfahrung, dass es möglich ist, mit Unterstützung durch kompetente Personen seelische und soziale Herausforderungen zu meistern, die mich allein überfordert hätten
- eine wertvolle Unterstützung zur Veränderung (Klärung, Lösung) meiner psychosozialen Probleme
- eine wirksame Möglichkeit, mich besser  kennen,  aushalten und sogar  schätzen zu lernen
- eine Möglichkeit mit jemandem intensiv zu sprechen, weil ich sonst keine Menschen kenne, mit denen ich so etwas Intimes und Problematisches besprechen kann

Sonstiges \_\_\_\_\_

## Ich kann auf folgende Psychotherapie-Erfahrungen zurückblicken

1. Von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ mit den Methoden \_\_\_\_\_
2. Von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ mit den Methoden \_\_\_\_\_
3. Von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ mit den Methoden \_\_\_\_\_
4. Von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ bei \_\_\_\_\_ mit den Methoden \_\_\_\_\_

# Ich hole mir Entwicklungs-Begleitung mit den Zielen...

- meine Stärken (z. B. Begabungen, Talente, Entwicklungs-Potenziale, Kraft-Ressourcen)
  - zu erkennen  anzuerkennen  zu entwickeln  zu zeigen  nicht ständig zeigen zu müssenErkannt habe ich bisher folgende Stärken: \_\_\_\_\_
- meine Schwächen (z. B. Störungen und Verstärkungen, Selbst-Begrenzungen, Vermeidungen)
  - zu erkennen  zu überwinden  zu heilen  nicht mehr zur Manipulation einsetzen zu müssenKlar sind mir inzwischen folgende Schwächen: \_\_\_\_\_
- zu meiner inneren Mitte zu finden jenseits der mich innerlich zerreißen Polaritäten von
  - Nähe und Distanz  Freiheit und Geborgenheit  Allmacht-Fantasien und Ohnmachts-GefühlSonstige \_\_\_\_\_
- zu überwiegender Stimmigkeit, zum Einklang von Gedanken (Bildern, Symbolen, Worten), Gefühlen, Leib-Empfindungen und Handlungs-Impulsen zu gelangen
- mir mehr und mehr leiblich, seelisch und sozial Gutes zu tun
- mehr anzukommen  in meinem Körper  in meinen Gefühlen  in meinem Leben
  - in der sozialen (Mit-) Welt  in meiner Kreativität
- schneller und klarer zu wissen, was mir gut tut und was nicht
- wirksam Schädigendes und Schädigende zurückzuweisen
- meine Bedürfnisse besser  erkennen  benennen und  befriedigen zu können
- meine Gefühle besser  erkennen  benennen  ausdrücken  kontrollieren zu können
- leichter einen guten Kontakt zu Menschen  aufnehmen  aufrechterhalten zu können
- mehr vom Leben zu haben
- zu erkennen, wo und wie ich mich selbst  begrenze  vermeide  niedermache  verliere
- liebesfähig zu werden
- gemeinschaftsfähig zu werden
- mein authentisches Selbst zu entdecken und die Person zu werden, die ich wahrhaftig bin
- das Leben mehr zu genießen
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Die begleitende Person sollte...

- mich als vollwertigen Menschen ernst nehmen und nicht nur meine Störungen (Symptome) behandeln
- mit mir auf Augen-Höhe partnerschaftlich und dialogisch kommunizieren
- mir ohne erhobenen Zeige-Finger (Zurückweisung, Ermahnung, Tadel, Strafe) sagen, wenn
  - ich die therapierende Person mit meinen Eltern verwechsle
  - ich auf sie projiziere, was ich bei mir nicht sehen kann oder will
  - ich Werte lebe oder vertrete, die sie nicht vertreten will
  - sie mit mir nicht weiter weiß
  - sie von mir überfordert ist
 Sonstiges \_\_\_\_\_
- mich dabei unterstützen
  - meine Probleme/Entwicklungs-Herausforderungen selbst zu entdecken
  - Problem-Lösungen weitgehend selbst zu entdecken und eigenverantwortlich anzugehen
  - meine Werte und (Be-) Deutungen selbst zu finden
 Sonstiges \_\_\_\_\_
- akzeptieren, aushalten und mir sogar Schutz und Sicherheit bieten können, wenn ich bisweilen
  - langsam  widersprüchlich  begriffsstutzig  dusselig  verschämt  hilflos  verzweifelt
  - klein  kindlich  traurig  wütend  hasserfüllt  einsam  faul  feige  arrogant
  - ignorant  aufsässig  destruktiv  verlogen  schönfärberisch  trotzig
 Sonstiges \_\_\_\_\_ bin
- mir auf meinen Wunsch hin Werte und (Be-) Deutungen anbieten, aber nicht aufzwingen
- mir Aufgaben und Übungen zur Selbst- und Sozial-Erkundung anbieten, aber nicht aufzwingen
- mir im geschützten Raum Gelegenheit geben, besser passende Verhaltens-Weisen zu erproben
- geduldig mit mir sein
- mich in Hinblick auf von mir gewünschte Verhaltens-Änderungen nicht unter Druck setzen
- nicht auf meine Abwehr- und Vermeidungs-Spielchen hereinfliegen,
  - und zwar \_\_\_\_\_
- sich von mir nicht einwickeln lassen
- auch von sich etwas zeigen, so dass ich den normalen Menschen in ihr entdecken kann
- mit nichts vormachen und ehrlich sagen, was sie von mir hält
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# In der Entwicklungs-Begleitung möchte ich nicht erleben...

- dass die begleitende Person
- besser als ich selbst zu wissen vermeint, was für mich gut, richtig und wertvoll ist.
  - sich als den besseren Menschen darstellt.
  - mir ihre Deutungen (meines Verhaltens, meiner Träume usw.) aufzwingt.
  - von mir Unterwerfung, Unterordnung und Durchführung bestimmter Aufgaben einfordert.
  - abfällig oder abschätzig über meine Mängel, Fehler, Störungen und Schwächen herzieht
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- dass ich allein gelassen werde, wenn
- es mir schlecht geht
  - ich verzweifelt bin
  - ich nicht mehr ein noch aus weiß
  - ich nur so tue, als ob es mir gut geht
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- dass ich dafür bestraft (niedergemacht, verachtet, abgekanzelt, missachtet) werde, wenn
- ich nur das tue, womit ich einverstanden bin
  - ich nicht sofort einverstanden damit bin, was mir die therapeutische Person vorschlägt
  - ich eine Deutung der therapeutischen Person nicht akzeptiere
  - ich wütend (sauer) auf die therapeutische Person bin
  - ich ehrlich meine Meinungen und Werte zum Ausdruck bringe
  - ich die erwünschten neuen Verhaltens-Weisen nicht sofort realisieren kann
  - ich mich  dumm,  dusselig,  umständlich,  schwerfällig,  falsch verhalte
  - auf mein Recht bestehe  auf Autonomie  auf Würde  auf Integrität  auf Wahl-Freiheit
  - ernst genommen zu werden  angehört zu werden
- Sonstiges \_\_\_\_\_
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Zum Erfolg der Entwicklungs-Begleitung möchte ich dadurch beitragen, dass ich...

- mutig erkundend, experimentierend und Neues einübend
  - mir meine Schwächen (Störungen, Sackgassen, Umwege, Irrtümer und Verirrungen, psychischen Krankheiten) zu betrachten und zu überwinden erlaube
  - auch auf die Schatten-Seiten meiner Herkunft schaue
  - in meinem Leben ansehe, wer und was mich verletzt hat (gekränkt, misshandelt, sozial oder sexuell missbraucht, gequält, permanent überfordert usw.)
  - auch vor einer Kritik an Verhaltens-Weisen meiner Eltern nicht Halt mache
  - auch vor einer Kritik an den Verhaltens-Weisen meines Partners/meiner Partnerin nicht zurückschrecke
  - Verantwortung für das übernehme, was ich selbst entschieden habe
  - Verantwortung für Ereignisse loslasse, für die ich keine Verantwortung habe oder hatte
  - meine Stärken (Begabungen, Ressourcen, Kräfte) zur Veränderung alter, sinn- und nutzlos gewordener Muster, Haltungen und Gewohnheiten einsetze
- Sonstiges \_\_\_\_\_
  
- davon ausgehe, dass die Person, die mich in m einer Entwicklung begleitet, mir wohlgesonnen ist, ich ihr also einen Vertrauens-Vorschuss gebe
- Zweifel an ihrem Wohlwollen möglichst gleich ausspreche
- Störungen in der Beziehung zwischen der begleitenden Person und mir möglichst ohne Schuld-Zuweisung anspreche
- mich auf keine Vereinbarungen einlasse, mit denen ich nicht einverstanden bin
- mich an die Vereinbarungen halte, mit denen ich mich einverstanden erklärt habe
- darauf achte, nur dass zu tun, wohinter ich voll stehe.
- mich auch an Experimente herantraue, bei denen ich noch Angst empfinde
- mit mir geduldig bin, wenn eine neue, eher ungewohnte Verhaltens-Weise zu erlernen, einzuüben ist
- Sonstiges \_\_\_\_\_

# Präsentations-Übersicht



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