

Vortragsreihe: Wie geht Beziehung?

Das Bedürfnis nach guten Beziehungen gehört zu unseren zentralen Bedürfnissen. Aber was bedeutet in diesem Zusammenhang „gut“? Ob eine Beziehung als gut, also als liebevoll, wertschätzend, zuverlässig – um nur ein paar der wünschenswerten Qualitäten zu nennen – erlebt wird, hängt u. a. von der jeweiligen Entwicklungsphase und dem persönlichen Temperament ab. Mal brauchen wir mehr Schutz und Geborgenheit, mal mehr Freiheit und Weite.

Wie wir unsere Beziehungen so gestalten können, dass wir uns wohlfühlen, soll Thema der Vorträge sein. Dabei geht es auch darum, unpassende Einstellungen und Verhaltensweisen zu finden und zu modifizieren.

Vortrag 1: 27. 09. 2022 In Beziehung zu sich selbst sein – die persönlichen Eigenheiten würdigen und nutzen

Vortrag 2: **08.11. 2022 In Beziehung mit anderen sein – die Andersartigkeiten würdigen und nutzen**

Ort: Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, Tagungsraum

Das Bedürfnis nach Beziehung ist das zentrale menschliche Bedürfnis. Ohne uns in Beziehung zu setzen zu etwas oder jemandem sind wir nicht handlungsfähig. Soziale Beziehungen – und seien sie noch so belastend für den einzelnen – sind zudem die Voraussetzung für unser Leben bzw. Überleben.

Beziehung

- **be** als Präfix wird in **Beziehung** transitiv (rückbezüglich) verwendet, wodurch **Ziehen** zu einer wechselseitigen Handlung zwischen zwei (oder mehreren) Personen oder Zusammenhängen wird.
- Das **Ziehen** ist in **Beziehungen** also die notwendige Handlung: Man muss hin greifen, zu sich hinziehen, um Beziehung herzustellen – und sich seinerseits ergreifen und hinziehen lassen.

Aufgrund der Tatsache, dass wir durch unsere fünf Sinne und unsere naturgemäße komplexe Hirnaktivität mit der Fähigkeit zur Wahrnehmung ausgestattet sind, leben wir von Anfang an sozusagen in zwei Welten: Wir nehmen etwas wahr – ein Körpergefühl, ein Geräusch von außen, die Präsenz und Reaktion eines Menschen usw. – und müssen das, weil wir es hirnorganisch gar nicht anders können, mit uns selbst als Leib-Seele-Wesen in Beziehung bringen. Deswegen verwenden wir in unserer Sprache transitive Verbformen des Begriffs *Beziehung* wie *ich beziehe mich auf...* – das Ziehen zwischen zwei Erscheinungen. Oder in anderen Zusammenhängen: „Das versteht sich von selbst“, „Ich sehe mich in der Rolle als...“, „Ich fühle mich...“ und viele mehr.

Bei der Selbstwahrnehmung gibt es also immer einen Teil, der faktisch wahrnimmt, und einen Teil, der diese wahrgenommenen Fakten aufgrund der eigenen Erfahrungen deutet.

In einer Beziehung zu einem anderen Menschen sollten wir uns also immer bewusst machen, dass unser Gegenüber ebenfalls über jene komplexe Selbstwahrnehmung verfügt, also sich selbst wahrnimmt und diese wahrgenommenen Fakten aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen deutet.

Und wir sollten uns darüber hinaus auch bewusst machen, dass wir selbst und unser Gegenüber oft auch mit Impulsen aus völlig unbewussten Bereichen konfrontiert sind, die wir eventuell in der aktuellen Situation gar nicht bewusst einordnen können. Trotzdem können diese völlig unkontrollierbaren Impulse aus unserem Unterbewusstsein sich ganz stark auf unsere Gefühle und damit auch auf unsere Handlungsformen auswirken.

Jede Art von Druck oder gar Gewalt in einer Beziehung kann nur entstehen, wenn man die Tatsache missachtet, dass jeder Mensch einzigartig ist, also nicht nur über eine sehr individuelle DNA und Körperstruktur verfügt, sondern auch über eine einzigartige seelische Struktur und über ganz individuelle persönliche Erfahrungen, die mit an der Deutung der Wahrnehmungen und der daraus folgenden Gefühlen beteiligt sind. Im Anerkennen der menschlichen Einzigartigkeit braucht man keine Handlung eines anderen persönlich zu nehmen, was einem selbst große Freiheit gibt.

Wenn man aber die eigenen persönlichen Eigenarten zum Maß allen Seins erhebt oder – ganz im Gegenteil – die Art des jeweils anderen, wird aus der förderlichen Qualität von *Ziehen* in der *Be-Ziehung* schnell eine Art von *Be-Kämpfung*:

Das förderliche *Ziehen* wird zum *Zerren* oder *Drängen* oder *Schubsen* oder Schlimmerem auf der einen Seite, dem *Nachgeben* oder *Widerstand leisten* oder *Ausweichen* usw. auf der anderen Seite entspricht. Statt eines respektvollen und befriedigenden Umgangs miteinander entwickelt sich ein gewaltsamer Kampf um das Recht auf eine einzige Form gültigen So-Seins.

Machen wir uns also in aller Deutlichkeit klar: Die Beziehungsqualität oder -Fähigkeit ergibt sich aus einem individuellen Netzwerk von gemachten Erfahrungen und persönlichen Eigenheiten, wobei sie sich in jeder Situation, an jedem Ort, zu jeder Zeit, in jeder Beziehung, immer und überall neu konstellieren kann.

Zu den ganz persönlichen Eigenheiten eines Menschen gehören z. B.

- Temperament
- Talente
- Fähigkeiten
- Neigungen
- Körpertyp
- Wahrnehmungstyp
- Einflüsse der aktuellen Entwicklungsphase
- Vorlieben
- Wissen
- Gewohnheiten
- Kulturelle/familiäre Wurzeln.

Obwohl die Einzigartigkeit eines Menschen schon körperlich klar ersichtlich ist (selbst eineiige Zwillinge unterscheiden sich voneinander), hören wir nicht damit auf, Vergleiche anzustellen. Sich mit anderen zu vergleichen beziehungsweise andere mit sich selbst oder irgendeinem angelernten Wertestandard zu vergleichen, produziert Stress, verhindert Entwicklung und belastet Beziehungen.

Indem man sich darüber mokiert, dass ein anderer Mensch andere Vorlieben oder Lebensweisen hat als man selbst, hindert man sich an der eigenen psychischen Entwicklung, weil man den Umgang mit neuen, unbekanntem, vielleicht sogar unfassbaren Erscheinungen des Lebens abwehrt.

Denn um andere bewerten zu können, muss man immerzu ein inneres Werteverzeichnis mit sich rumtragen, aus dem man in jeder Beziehung den gerade gebrauchten Wert abliest und mit dem vergleicht, den das Gegenüber zeigt. Das Ergebnis ist eigentlich immer völlig irrelevant für die Beziehung, ist auch furchtbar banal – es kann ja nur jeweils so eine Kategorie herauskommen wie besser/schlechter als... größer/kleiner als... mehr/weniger als...

Was soll man damit praktisch anfangen? „*Ich habe mehr Recht mit meinem Gefühl als du!*“ – „*Ich bin mit meinen Wünschen wichtiger als du!*“ – „*Du hast immer bessere Karten als ich!*“... Und zu was sollen solche Statements nützlich sein?

Tatsächlich katapultieren Vergleiche uns direkt in die Hölle einer Beziehung (siehe Ausschnitt der Höllendarstellung aus dem Dom von Florenz: <https://www.erzdioezese-wien.at/site/glaubenfeiern/christ/unserglaube/glaubenswissen/article/46273.html>) : Wir quälen einander mit elenden Forderungen oder Vorwürfen, statt einander respektvoll wahrzunehmen und die eigenen Gefühle zu nutzen, sich selbst weiterzubringen – auch in der Fähigkeit, überhaupt befriedigende Beziehungen zu leben.

Übrigens: Wenn Sie bedenken, dass solche Bilder aus den frühen Zeiten des Christentums besonders in Kirchen zu finden sind, lässt sich ja nicht leugnen, dass gerade in Institutionen, in denen die geforderte Unterordnung unter eine höhere strafende Macht diese Visionen hervorgebracht hat. Um sich die Hölle ausmalen zu können, muss man eine emotionelle Erfahrung einer solchen Gewaltherrschaft haben.



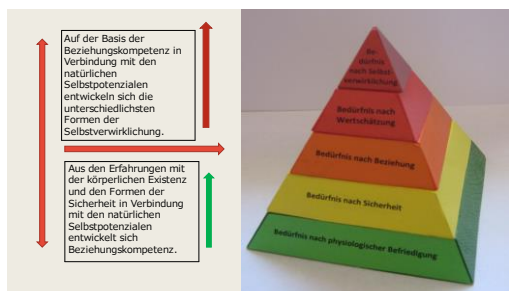
Da sind wir wieder bei meiner Dauerempfehlung gelandet, nämlich: sich die Haltung des Staunens als eine Grundhaltung anzueignen, mit der man auf die Welt und all ihre Erscheinungen zugeht und mit der man ständig wieder Neues erfährt, also Selbstentfaltung auf höchstem Niveau geschehen lassen kann.

Also: Respektieren Sie die Unmöglichkeit, sich mit anderen produktiv vergleichen oder andere verändern zu können, versuchen Sie es erst gar nicht mehr, sondern genießen Sie es, wohlwollend zu sein – das erleichtert ungemein.

Ich kann Sie gar nicht intensiv genug auf die Wichtigkeit der Haltung des Staunens hinweisen. Je häufiger Sie diese Haltung bewusst einnehmen, umso selbstverständlicher verankert sie sich in ihrem Unterbewusstsein. Sie werden merken, dass Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Traurigkeit, Verdruss und ähnliche kaum noch eine Rolle spielen in Ihren Beziehungen.

Indem wir der „Todsünde“ des Sich-Vergleichens abschwören, versetzen wir uns in die Lage, einander zu respektieren im individuellen So-Sein. Auf diese Weise können wir vielfältige förderliche Beziehungen leben und unfassbar viel Erfreuliches erfahren und gestalten.

Das Leben in und mit Beziehungen ist nicht nur eine Begleiterscheinung der gesellschaftlichen Bedingungen des Zusammenlebens. Das Nutzen und Gestalten von Beziehungen gehört zu den Grundbedürfnissen eines Menschen. Zu Beginn unseres Lebens sind wir völlig abhängig davon, dass andere zu uns in Beziehung treten, um uns zu nähren, zu pflegen, hin und her zu tragen, um uns zu lieben und zu respektieren, um uns Anregungen zu geben, wie wir am besten mit unseren Energien umgehen können usw. Im Laufe unserer Entwicklung übernehmen wir die Beziehungsqualitäten, die wir erfahren haben, in unsere eigene Regie und gehen mehr oder weniger liebevoll mit uns und mit anderen um.



Vielen von Ihnen ist das Modell der Bedürfnispyramide von dem Entwicklungspsychologen **Abraham Maslow** sicher vertraut. Damit lässt sich die zentrale Bedeutung des Bedürfnisses nach Beziehung noch einmal verdeutlichen. Dieses Bedürfnis befindet sich von der Hierarchie der Wichtigkeiten der unterschiedlichen Grundbedürfnisse her genau in der Mitte.

Das zeigt, dass die Grundlage unserer Beziehungsfähigkeit maßgeblich gebildet wird aus der Qualität und auch der Quantität der Befriedigung unserer physiologischen Bedürfnisse (Bedürfnis nach

Berührung, Ernährung, Erregung, Aktion, Schlaf, Ruhe, Anregung, Bewegung und jeweils das Gegenteil davon) und unserer Sicherheitsbedürfnisse (Bedürfnis nach Angstfreiheit, Schutz, Stabilität, Struktur, Ordnung, Gesetzmäßigkeiten, Grenzen, Geborgenheit – und im Rahmen dessen die Gewährung persönlicher Entwicklungsfreiheit).

Auf der Basis der entwickelten Beziehungskompetenz zu uns selbst und zu anderen entwickeln wir unsere Möglichkeiten, die eigenen Talente, Fähigkeiten, Neigungen und so weiter erkennen und ins Handeln bringen zu können, um so den Prozess der Selbstverwirklichung in Gang zu halten.

Im vorangegangenen Vortrags ging es ja um die Beziehung zu sich selbst und in dem Zusammenhang um die elementare Wichtigkeit, das eigene Wohlfühl als eine Art von Grundstimmung oder Basisenergie in sich selbst zu stabilisieren. Erst wenn wir diese basale Qualität für uns ganz individuell kennen, können wir passende Entscheidungen treffen und unsere Gefühle als Signale nutzen, um angemessene Handlungen auszuführen. Übungen, wie Sie diese emotionelle Basisenergie entwickeln, nutzen und pflegen können, finden Sie in dem Manuskript meines ersten Vortrags dieser Reihe.

Dieses Wohlfühl ist selbstverständlich auch maßgeblich für die Beziehung zu anderen. Dabei kann man nicht unbedingt davon ausgehen, dass jeder Mensch, mit dem man in Beziehung tritt, ebenfalls das Wohlfühl als inneres Maß für sich verankert hat. Nicht jeder, dem Sie außerhalb dieses Raumes begegnen, kennt meine Vorträge und hat sich mit den empfohlenen Übungen psychisch fit gemacht...

Indem Sie der Welt und ihren Erscheinungen mit einem grundlegenden Wohlwollen begegnen, können Sie Ihr Bedürfnis nach Beziehung und auch Ihr Bedürfnis nach Selbstverwirklichung auf die beste Weise befriedigen.

Ich hatte ja bereits die schlechte Angewohnheit des Sich-Vergleichens genannt als einen sicheren Weg, zwischenmenschliche Beziehungen zu ruinieren. Wie Sie vielleicht aus eigener Erfahrung oder Beobachtung wissen, gibt es in der Gestaltung von Beziehungen noch sehr viele andere Möglichkeiten, das Wohlfühl und das Wohlwollen im Miteinander zu vertreiben.

Maslows Modell der Bedürfnispyramide eignet sich auch hier gut, um solche Verwicklungen besser veranschaulichen zu können.



Defizite in der Entwicklung des körperlichen Wohlfühls und/oder Defizite in der Entwicklung von Sicherheit und Struktur führen zu einer partiellen Unreife in Bezug auf die Fähigkeit, mit diesen beiden Grundbedürfnissen angemessen umzugehen.

So findet man dann zum Beispiel nur schwer einen Zugang zum natürlichen Bewegungsbedürfnis, lehnt körperliche Bedürfnisse ab oder übersteigert sie (Essen, Trinken, Ausruhen), mag sich regelrecht selbst nicht.

Defizite im Bereich des Bedürfnisses nach Sicherheit zeigen sich oft in Ängstlichkeit oder chronischem Widerstand gegen alles und jeden, in Schwierigkeiten, den Tag zu strukturieren, Handlungsenergie zu aktivieren und ähnlichem.

Oft kompensiert eine Person die eigenen Defizite, indem sie sie von einem Partner verlangt oder sie einem Partner überstülpt. Der Ausgleich der Defizite erfolgt also, indem in einer Beziehung die andere Person zum „König“ erklärt wird, dem man dienen oder folgen kann.

In vielen Beziehungen ist das, je nach persönlichen Eigenarten, eine wechselseitige Übertragung unreifer Bedürfnisse und funktioniert ganz gut. Wenn aber die Beziehung sich ändert oder gar endet, bricht die Illusion der Selbständigkeit zusammen.

Betrachten wir das genauer: Für eine reife Selbstregulation benötigen wir ein Höchstmaß an Befriedigung aller Grundbedürfnisse. Konnten wir das in den entsprechenden Entwicklungsphasen nicht erreichen, bleibt ein Teil unseres Ich unreif, also in der Bedürfnislage eines Kindes.

Für diese defizitären Anteile hat unser Unterbewusstsein eine Art von Trick entwickelt: Es sucht weiterhin, wie das für ein Kind in der Entwicklungsphase normal ist, im Außen nach Befriedigungs- und Entfaltungsmöglichkeiten. So wählt man z.B. zum Ausgleich der eigenen, meist unbewussten, Defizite eine Beziehung zu einer Person, die man als kompetenter – als irgendwie erwachsener im Gegensatz zu sich selbst – ansieht; sie wird quasi zum „König“ erklärt, dem man dienen oder folgen kann – oder auch je nach Situation mal das eine, mal das andere.

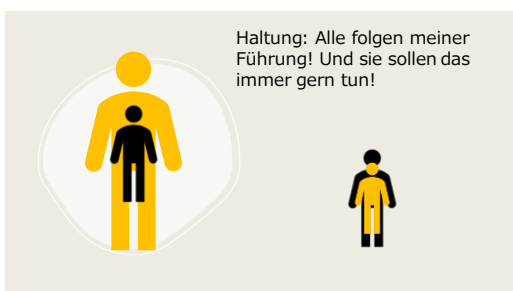


Das Ganze ist wie eine Rechenformel: Das, was mir an Erfüllung auf den beiden unteren Ebenen fehlt, rechne ich zusammen, versee es mit einem positiven Vorzeichen und addiere es zu den Fähigkeiten, die ich bei meinem Gegenüber wahrnehme. Also: wenn ich mich zu 60 % erfüllt fühle, rechne ich die fehlenden 40 % meinem Partner, meiner Partnerin zu, so dass die auf eine Erfüllungspflicht von 140 % kommt. Hier gilt die Parole: Ich folge deiner Führung! Aber du musst mich so

führen, wie ich das will bzw. in dem kindlichen Unreifezustand brauche!

In der Realität einer Beziehung bedeutet das eine Schiefelage dergestalt, dass die Person, die Führung wünscht, sich klein macht, um diese Erwartung auf unterschiedliche Weise ausleben zu können. Das bedeutet:

- jede Verantwortung für das eigene Tun wird abgelehnt;
- das Gegenüber wird schuldig gesprochen für alles, was irgendwie schief geht;
- es manifestiert sich eine unerfüllbare Sehnsucht nach Geliebt-Werden, wobei das Unerfüllbare darin besteht, dass die geforderte Liebe eine ganz bestimmte Qualität haben müsste, die in der Regel einem Kind zusteht, für einen Erwachsenen aber nur schwer aufzubringen ist;
- Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Wutausbrüche, Eifersucht werden dem Partner/der Partnerin präsentiert in der Erwartung, er/sie möge etwas finden, diese Gefühle in andere Bahnen zu lenken.
- Die Kommunikation ist oft geprägt von Konjunktiven, die versäumte Aktionen des Gegenüber beklagen und die eigene Erwartungshaltung manifestieren – etwa: *Wenn du mich wirklich lieben würdest, hättest du ... getan/ nicht getan; wenn du mich verlässt, bringe ich mich um; ...*



Es geht allerdings auch umgekehrt: Der unreife Teil des Ich rechnet sich seine Defizite als besondere Qualitäten an. Wenn wir die Rechnung von oben benutzen, bedeutet das: Jede andere Person wird auf 60 % reduziert, während man selbst sich auf 140 % aufbläst.

Haltung: Alle folgen meiner Führung! Und sie sollen das immer gern tun!

Jetzt haben wir eine Schiefelage in die andere Richtung, man macht sich selbst größer/fähiger als man ist und betrachtet alle anderen als kleiner, als unfähiger, als hilfsbedürftiger als sich selbst, man

schüttelt sie zu mit Ratschlägen und Vorwürfen, weil sie den wertvollen Ratschlägen nicht auf die richtige Weise Folge leisten. Das hat zur Folge:

- man fühlt sich für alles und jeden verantwortlich und verhält sich auch so, dominiert also andere und anderes;
- das Gegenüber wird bedrängt, die Erwartungen und Verhaltensvorschriften zu erfüllen;
- Dankbarkeit, Anerkennung, Wertschätzung werden eingeklagt und wenn diese Qualitäten nicht erbracht werden, hagelt es Vorwürfe wegen der eigenen unangenehmen Gefühle – etwa; „Schau. Was du angerichtet hast!“; „Willst du, dass ich verschwinde/sterbe!?“; „Ich will dir doch nur helfen!“; „Wenn du machen würdest, was ich dir sage, wäre alles gut!“...
- manche erheben zum Beispiel ihre Angst vor fehlenden Strukturen zum Sauberkeitsfanatismus, in den sie alle hineinzwingen wollen, die mit ihnen in Beziehung sind.
- Auch Rechthaberei ist ein Zeichen dieser Selbsterhöhung.

Das ist übrigens auch der Grund, weshalb sich in Beziehungen Erschöpfung und Unverständnis mitunter stark bemerkbar machen.

Solche Formen von Selbsterniedrigung beziehungsweise Selbstüberhöhung lassen sich vermeiden und vor allen Dingen auch ganz von innen her in Richtung persönlicher Reife verändern. Dazu genügt es, die Beziehung zu sich selbst zu klären. Alle alten Erfahrungen, die uns innerlich an unserer eigentlichen Entwicklung gehindert hatten, müssen bei dieser Beziehungsklärung neu bewertet und sozusagen durchlässiger gemacht werden.

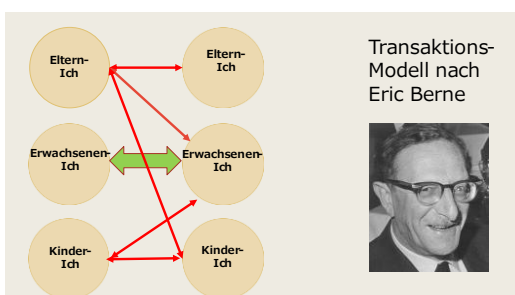


Ein förderliches WIR entsteht aus zwei (oder auch mehreren) reifen ICH, die sich jeweils selbst respektieren können – und damit ganz selbstverständlich auch die Eigenart(en) des jeweils anderen.

Wie kann man nun das WIR stärken?

Ich möchte noch einmal darauf hinweisen, dass Schwierigkeiten in einer Beziehung immer mit einer ungünstigen Art des Ziehens zu tun haben, die in der Regel von unreifen Aspekten im Ich des einen oder des anderen Partners oder beider zu tun haben.

Vielleicht kennen Sie das **Transaktionsmodell**, das der kanadisch-amerikanische Psychiater Eric Berne (1910 – 1970) um 1961 als psychotherapeutische Methode entwickelte, nachdem er sich lange mit der Bedeutung von Intuition im therapeutischen Prozess beschäftigt hatte und das übliche Verschreiben von Verhaltensformen in zugewandtes Zuhören verwandeln wollte.



Berühmt wurde die Definition der drei Ich-Zustände, die in einer Beziehung zum Ausdruck kommen können.

Auf der mittleren Ebene befindet sich das reife Ich, das er *Erwachsenen-Ich* nennt – also das förderliche Wir.

Die beiden Ebenen darüber und darunter stehen für die unreifen Aspekte des Ich. Die Haltung des Eltern-Ich entspricht der bereits beschriebenen Haltung des Sich-größer-machens, die des Kinder-Ich der Haltung des Sich-kleiner-machens.

Mit dem Modell lässt sich ganz gut veranschaulichen, zu welchen Schwierigkeiten es in Beziehungen kommen kann, je nachdem, welche Ausprägung von Unreife gerade emotionell im Vordergrund steht. Das Eltern-Ich kann die ganze Skala der Gefühle von Bevormundung bis Fürsorge bedienen. Wenn es dabei auf ein Kinder-Ich trifft, das Führung wünscht, kann das in einer Beziehung ganz gut funktionieren – wobei allerdings auch kindliche Verhaltensformen wie Ungehorsam oder Haltlosigkeit des Eltern-Ich erzürnen können.

Die Beziehung kann auch auf einer Ebene der Unreife ablaufen, also zwischen den beiden Kinder-Ich beziehungsweise zwischen den beiden Eltern-Ich. Die Qualität solcher Beziehungen kann man sich leicht vorstellen: Die Kinder-Ich-Anteile können angepasst sein oder rebellisch, lieb oder verletzend. Wenn in einer Beziehung ähnliche Temperamente zusammenkommen, so kann die von beiden Seiten praktizierte Anpassung ein relativ stabiles Miteinander ermöglichen: beide sind dann einer Meinung, haben gleiche Hobbys, gleiche Freunde, gleiche Ziele, bewegen sich auf dem sicheren Boden der gesellschaftlichen Konventionen.

Schwierig wird es, wenn ein Kinder-Ich der Anpassung zugeneigt ist und das andere der Rebellion. Da die unreifen Ich-Anteile keine Verantwortung übernehmen können, machen sie einander für die eigenen unbehaglichen Gefühle verantwortlich, konkurrieren um alles und jeden. Das kann ein Leben lang Lebensinhalt sein oder eben zu einer Trennung führen, die vielleicht in einer anderen Beziehung zu persönlicher Reifung verhelfen kann.

Die Beziehung zwischen zwei Eltern-Ich kann zu einer Art von Glaubenskrieg führen; weil jeder der Ich-Anteile die Führung beansprucht und das Recht ausschließlich auf der eigenen Seite sieht, ist eine solche Beziehung geprägt von Rechthaberei, von Ärger über das Verhalten des jeweils anderen und in dem Zusammenhang manchmal sogar von gewaltsamen Versuchen, dieses ärgerliche Verhalten mit eigener Macht zu verändern. Auch hier gilt natürlich, dass keiner der beiden Partner die Verantwortung bei sich sieht, sondern immer nur beim Gegenüber. Und auch hier kann es sein, dass der Kampf in der Beziehung zum Lebensinhalt gezählt wird oder eben zu einer Trennung führt.

F. K. Waechter hat das Dilemma einer unreifen Beziehung sehr gut in einer seiner Zeichnungen erfasst <https://www.pinterest.de/pin/409757266093360705/>.

Ganz gleich, welches unreife Verhalten auf das Erwachsenen-Ich trifft: dieser reife Ich-Anteil kann sich an seinem verinnerlichten Maß von Wohlgefühl orientieren und die eigenen aufkommenden Gefühle bewusst wahrnehmen. Auf der Basis können die Gefühle mit dem Willen verbunden und zu einer Handlung genutzt werden, die dem Ich-Selbst entspricht.

So können auch die Gefühlsreaktionen des Gegenüber ohne Wertung wahrgenommen werden und ohne dem anderen auf die Ebene der Unreife folgen zu müssen. Da das reife Ich bei sich bleiben kann, ist es auch fähig, die machtvollen Zustände von Ja und Nein genau zu unterscheiden und danach zu handeln – Enttäuschungen, Beschimpfungen usw. können als Gefühlsreaktionen beim Gegenüber respektiert werden, weil sie nun mal zum Repertoire des Gemüts gehören. Im besten Fall können sie umgedeutet werden und so das Gegenüber zum Staunen bringen.

Ein Hinweis auf eigene Ich-Anteile, die mehr oder weniger unreif geblieben sind, erkennt man daran, dass man in gewissen Situationen oder bei bestimmten Verhaltensweisen anderer Personen mit heftigen, wenig bis gar nicht kontrollierbaren Gefühlen reagiert. Immer sind es die aufkommenden unbeherrschbaren Gefühle, die im Miteinander dysfunktional wirken, wodurch alle Beteiligten sich in den inneren Netzwerken oft heillos verstricken und gegenseitig verantwortlich machen für eben diese Verstrickungen.

Wie kann man diese Unreife nun nachreifen lassen?

Die größten Probleme in einer Beziehung entstehen in der Regel durch die Missachtung der eigenen Wesensart und der des Gegenüber. Je weniger man sich um eine Beziehung zu sich selbst gekümmert hat, die auf einem hohen Maß an Wohlgefühl basiert, umso mehr läuft man Gefahr, sich mit seinen Defiziten in der Eigenart des anderen zu verstricken.

Gefühle sind unsichtbare Kräfte, die über Körperprozesse und Handlungen sicht- und greifbar werden. In unserer westlichen christlich geprägten Kultur wurden die Gefühle nach guten und schlechten sortiert, solchen, die willkommen und gesellschaftsfähig sind und solchen, die wir nicht haben sollten und verdrängen müssen. Und genau diese ablehnende Bewertung als „unangenehm“ geben den auftauchenden Gefühlen Macht und Kontrolle; denn die Bewertung trübt die Wahrnehmung und verhindert so eine klare Handlungsentscheidung.

Es gibt eine sehr hilfreiche Methode, diese verinnerlichte Schwarz-Weiß-Malerei in Bezug auf Gefühle aufzulösen und die Kraft, die in einem als unangenehm definierten Gefühl steckt, überhaupt erst einmal zu entdecken: das so genannte **Wertequadrat**.

Mit seiner Hilfe finden Sie die grundlegend förderliche Kraft, die in einem solchen Gefühl steckt. Indem Sie die benennen können, haben Sie den ersten Schritt gemacht, sie bewusst auf ganz neue Art und Weise und vielleicht auch in ganz neuen Kontexten nutzen zu können.

Wir wurden in der frühen Phase unseres Lebens wenig unterstützt, verwirrende Gefühle zu entwirren – das hat uns noch mehr verwirrt. Der Druck, der aus dieser inneren Unklarheit und Unsicherheit entstanden ist, bricht sich im Alltag immer wieder Bahn.

Und da für alle unreif gebliebenen Anteile unseres Ich immer noch das Bedürfnis aktiv ist, im eigenen So-Sein angenommen und gefördert zu werden, brechen diese unreifen Aspekte bevorzugt im Zusammensein mit vertrauten und vertrauenswürdigen Menschen aus.

Denn Menschen, die wir lieben und von denen wir uns geliebt fühlen, geben uns emotionelle Sicherheit, vermitteln uns direkt oder auch ganz unbewusst das Gefühl, dass sie uns nicht verstoßen werden – auch wenn wir uns schrecklich gebärden. Denn wir haben sie in unserer Unreife zu den zugewandten Eltern gemacht, die wir uns immer gewünscht haben. Wir hoffen, dass sie uns helfen, die Probleme zu lösen, mit denen wir in den unreifen Teilen unseres Ich zu kämpfen haben. Das Problem ist, dass Erwachsene selten für andere Erwachsene Vater- oder Mutter-Rollen übernehmen wollen.

In der Regel geht es darum, die eigenen Gefühle anders zu bewerten. Oft lasten wir dem anderen oder den Umständen an, dass wir in der Situation gerade dieses Gefühl erleben, ein Gefühl, das wir nicht mögen – Enttäuschung, Ärger, Angst...

Aber das Wesen des Gefühls ist ja, dass ICH es erlebe, dass es in MIR sich entfaltet. Der andere hat mit meiner emotionalen Reaktion eigentlich im Kern gar nichts zu tun.

Der erste Schritt zu einer freundlichen und förderlichen Beziehung besteht darin, die eigenen Gefühle und auch die des anderen ganz ohne Bewertung wahrzunehmen und als das zu nehmen, was sie sind, nämlich als Ausdruck des aktuellen Befindens. Hier hilft übrigens auch wieder die Haltung des Stauens.

Im zweiten Schritt sollte man sich darüber klar werden, dass Gefühle immer nur eine Richtungsweisung sind für das Handeln; sie geben unserem Handeln den Drive. So sagt Wut z.B., dass ich Kraft in mir

einsperre, die, wenn sie keinen passenden Weg vom Bewusstsein geboten bekommt, sich gewaltsam einen nehmen wird. Oder Angst deutet an, dass ich auf einer psychischen Ebene mehr Schutz oder Sicherheit bräuchte.

Wenn es um Gefühle geht, ist also das bewusste Ich gefordert. Es muss die Entscheidung treffen, mit welcher Verhaltensweise die aktuell präsente Gefühlsenergie am besten genutzt werden kann.

Aber es passiert vielen Menschen gar nicht so selten, dass ein Gefühl sofort in einer unkontrollierten Handlung oder einem unkontrollierten Nicht-Handeln-Können ausagiert wird, dass also ein unreifer Teil des Ich sich in den Vordergrund drängt. Wenn Sie solche Situationen kennen, empfiehlt es sich, diese überbordenden Gefühle besser kennenzulernen. Wie immer geht meine Empfehlung in Richtung Selbstreflexion:

Gefühle kennenlernen

1. Denken Sie an Situationen, in denen ein Gefühl Sie überrollt hat.
2. Wie erleben Sie dieses Gefühl? Finden Sie Bilder, Metaphern, Worte dafür.
3. Was verlangt dieses Gefühl, um sich mit dem Ich konfliktfrei verbinden zu können?
4. Wie können Sie die Energie, die in dem Gefühl erkennbar ist, für Ihr Wohlfühl nutzen?

Beispiel Eifersucht:

1. Ich sehe, wie meine Frau einen anderen Mann freundlich anlächelt.
2. Ich fühle mich sofort unattraktiv, ausgeschlossen, verstoßen – wie ein Kind, mit dem niemand mehr spielen will, allein, einsam.
3. Offenheit für andere, Freundlichkeit, Selbstsicherheit, Wohlwollen zu mir und zu anderen.
4. Persönliche Wichtigkeit wahrnehmen und pflegen.

Der Segen eines als störend erlebten Gefühls besteht ja immer darin, dass es uns aufmerksam machen will auf einen unterentwickelten Teil unseres Ich. Das Grundbedürfnis nach Selbstentfaltung ist dabei der Motor und ruft uns auf, jenen inneren Bereich näher zu betrachten, in dem eine persönliche Kraft gefangen ist und auf Erlösung hofft, die dem Ich-Selbst zu mehr Entfaltung verhelfen kann.

Ähnlich wie in den Märchen – wie z.B. in „Die Schönen und das Biest“ – sind wir aufgerufen, dem „Biest“ mit Liebe und Achtung und ohne Angst und Bewertung zu begegnen. So können wir die eigentliche Kraft wahrnehmen, würdigen und für die Selbstentfaltung nutzen und ihm – wie im Märchen dem „Biest“ – seine eigentliche Gestalt wiedergeben.

Das gilt für die Haltung zu sich selbst ebenso wie für die Haltung zu anderen und zu allen Erscheinungen der Welt.

Eine Wohlfühl-Beziehung zu sich selbst ist die Voraussetzung für förderliche zwischenmenschliche Beziehungen.

Übrigens: Die eigene Beziehungsfähigkeit verbessert sich durch eine entschiedene Absage ans „Lästern“.

Zum Schluss möchte ich noch auf eine Erscheinung in Beziehungen hinweisen, die den Alltag von nahen Beziehungen mitunter recht betrüblich gestalten kann. Es geht um Gewohnheiten, alltägliche Verhaltensformen, sehr persönliche Eigenarten des Gegenüber. Wir neigen manchmal dazu, diese Erscheinungen persönlich zu nehmen. Dann entwickeln wir einen extremen, aber völlig ineffektiven, Eifer, nahe Personen auf unterschiedlichste Weise davon abzubringen – wir geben Ratschläge, schimpfen

lautstark, beleidigen oder machen Vorwürfe, weil wir uns gekränkt fühlen und vieles mehr; die Variationen der Abwehr sind da unendlich. Hilfreich ist keiner davon.

Auch wenn ich hier wieder die Haltung des Staunens als bestes Mittel in der Erinnerung bringen will, weiß ich, dass oft, gerade in lange bestehenden Beziehungen, mitunter schon so viel Verdruss angesammelt sein kann, dass ein leichter Umgang mit den eigenen Gefühlen angesichts der Eigenart des anderen nicht mehr möglich ist.

Vielleicht kann hier wieder eine Wahrnehmungsübung helfen:

Eine Eigenart beim Gegenüber tolerieren

1. Denken Sie an eine bestimmte Eigenart/Verhaltensweise eines nahen Menschen, die jedes Mal Abwehr in Ihnen erzeugt.
2. Stellen Sie sich vor: Sie sitzen im Kino und sehen den Ablauf des Tuns als Film. Betrachten Sie jede Einzelheit ganz genau, um nachvollziehen zu können, was diesen Menschen bewegt, während er tut, was er tut.
3. Nehmen Sie Ihr Gefühl wahr: Welche innere Überzeugung bringt sie dazu, das Verhalten beziehungsweise die Einstellung des anderen verändern zu wollen?
4. Wie können Sie Ihre Neigung zur Einmischung und Bewertung in Respekt und Toleranz verwandeln? Was brauchen sie dafür?
5. Gewähren Sie sich das, was sie da brauchen, und freuen Sie sich einen Ihrer Toleranzfähigkeit!

Manchmal genügt es, etwas von der eigenen Humorbegabung ins Spiel zu bringen. Manchmal ist es auch hilfreich zu erkennen, dass da jemand eine Energie verwendet, die einem selbst als Qualität im Verhaltensrepertoire fehlt – etwa, wenn mich die Langsamkeit von jemandem zur Raserei bringen kann, mag das vielleicht bedeuten, dass ich selbst in einem unangemessen hohen Tempo lebe und so von dem anderen den Mut zur Langsamkeit lernen könnte, statt ihm mein Tempo aufzwingen zu wollen.

Umgekehrt haben wir natürlich auch den Anspruch, unsere Eigenarten pflegen zu dürfen, soweit sie niemanden absichtlich verletzen oder gefährden. Und dabei zu bleiben!

Worauf man in eingespielten Beziehungen noch einen ruhigen, achtsamen Blick werfen sollte, sind die Rituale oder auch Alltagsroutinen. Routinen erleichtern uns das Leben, weil wir nicht dauernd wieder neu über eine bestimmte Handlungsweise entscheiden müssen. In Beziehungen ergeben die sich anfangs aus den unterschiedlichen Fähigkeiten und Neigungen der jeweiligen Personen. So übernimmt der eine z.B. das Kochen, der andere die Urlaubsplanung.

Mit der Zeit wird aus dieser anfänglichen Regelung eine Pflicht; irgendwann fordert der eine, dass das Essen pünktlich um 12 Uhr auf dem Tisch steht und aus Speisen besteht, die erfahrungsgemäß ihm schmecken. Der andere schimpft, wenn die Urlaubsplanung nicht zu der von ihm präferierten Zeit fertig ist und zu dem persönlichen Lieblingsort führt.

Achten Sie gerade in Bezug auf diese „Selbstverständlichkeiten“ auf Ihr Wohlgefühl. Denken Sie auch dran, dass Sie und jeder andere Mensch sich im Laufe der Zeit verändert – oft unmerklich. Verändern Sie Routinen und Rituale.

So könnte der eine dem anderen anbieten, ihm das Kochen beizubringen; wenn das abgelehnt wird, hilft ein Hinweis wie „Liebling, dein Essen steht im Kochbuch“ oder ein häufigerer Restaurantbesuch oder andere Zeiten, anderes Essen zu wählen, um sich selber wohler zu fühlen.

Wie Sie sicher erkennen können, ist die Beziehung zu sich selbst die beste Voraussetzung, um erfüllende, beglückende Beziehungen mit den unterschiedlichsten anderen Menschen leben zu können. Das ist auch der Bereich, in dem Sie am besten ansetzen können, um Beziehungen beglückender zu gestalten – oder auf befreiende Art zu lösen. Das bedeutet nicht, dass man dem Rat aus den kommunikationspsychologischen Müllhalden folgen soll: „Guck doch erst Mal bei dir!“, den man in der Regel von jenen bekommt, die diesem Rat niemals folgen würden.

- Gucken Sie zuerst nach Ihrem Wohlfühlpegel!
- Gucken Sie von da aus auf das Gegenüber und sein Tun.
- Entscheiden Sie so, dass das Niveau Ihres Wohlfühls nicht sinkt.

Diese Entscheidung kann durchaus bedeuten, dass Sie sich zurücknehmen, Liebe und Mitgefühl walten lassen, Einsicht pflegen, nachgeben... Damit kann man sich sehr wohlfühlen – wie auch damit, unzutragliche Verhaltensweisen klar abzuweisen oder sich zu trennen.

Sun Bear, ein indianischer Lehrer hat gesagt: „Menschen sind Medizin“. Seien Sie selbst eine förderliche Medizin! Und hüten Sie sich davor, schädliche Medizin zu schlucken.

Nehmen Sie die Kraft und die Macht wahr, die in Ihrem eigenen Ich-Selbst-System lebendig und jederzeit aktiv inspirierend ist – und von jetzt an auf vielfältigere Weise in steigendem Wohlfühl genutzt werden kann.

Buchtipp: F. K. Waechter: Wir können noch viel zusammen machen.