

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um ein ganz wichtiges menschliches Grundbedürfnis - das Bedürfnis nach menschlicher Zuwendung. Was diese mit "Streicheleinheiten" und "Kuscheltüchern" zu tun hat? Das finden Sie in diesem Newsletter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Streicheleinheiten

Was sind für Sie Streicheleinheiten?

Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse bezeichnete Streicheleinheiten (strokes) als die Grundeinheit menschlicher Zuwendung.

Jede Aufmerksamkeit, sei sie angenehm und positiv, wie ein Lob oder unangenehm und negativ, wie ein strafender Blick, zählt dabei als Streicheleinheit.

Ohne Streicheleinheiten verkümmert ein Mensch, wird apathisch und kann sogar daran zugrunde gehen, wie Claude Steiner sehr eindrucksvoll schildert:

"Ein extremes, wenn auch nicht ungewöhnliches Beispiel derartiger Unterernährung ist der Fall eines Alkoholikers, der in einem billigen Straßenhotel lebte.

Dienstags bis Sonntags bekam er kaum mehr, als zwei Streicheleinheiten täglich durch den Hotelportier; Montags tauchte er regelmäßig in der Alkoholabteilung des Krankenhauses auf und erhielt etwa 30 Streicheleinheiten von der Empfangssekretärin und der Krankenschwester an der Medikamentenausgabe; und einmal im Monat, wenn er sich von seinem Arzt das neue Rezept holte,

erhielt er noch ein paar Dutzend 'Super-Streicheleinheiten'. Seine Lebenskraft war fast völlig erschöpft.

Er erinnerte mich an die Bilder von Menschen mit zu kleinen Reirationen. Die durch diese Unterernährung an Streicheleinheiten entstandene Apathie hielt ihn wahrscheinlich auch davon ab, eines Tages rechtzeitig in die Klinik zu kommen; man fand ihn später tot in seinem Hotelzimmer." (Steiner, Wie man Lebenspläne verändert, S. 138).

Aber nicht nur für Erwachsene, auch grade für Kinder sind Streicheleinheiten (lebens-)wichtig. Bekommen Kinder zuwenig Zuwendung, dann ziehen sie sich immer mehr zurück. Das kann bis zu monotonem Schlagen mit dem Kopf gegen die Wand und weiteren Selbstverletzungen gehen, wie Renè Spitz es bei Heimkindern als Hospitalisierungssyndrom Anfang des letzten Jahrhunderts beschrieben hat.

Da Kinder Streicheleinheiten für ihr Überleben brauchen, nehmen sie auch negative in Kauf, wenn sie keine positiven erhalten. Durch das Verknüpfen von Zuwendung an Bedingungen lernen Kinder dann, dass nur bestimmte Verhaltensweisen "erlaubt" sind und sie nur unter bestimmten Bedingungen "o.k." sind.

Mit dieser Einstellung werden die Kinder erwachsen und geben sie dann an ihre Kinder weiter - genauso wie ihre Eltern. Als Erwachsene "suchen" sie dann Streicheleinheiten über Erfolg im Beruf oder ein "tollles" Auto usw. zu erlangen. Sie trauen sich nicht mehr, um Streicheleinheiten zu bitten oder welche anzunehmen, aus Angst, sie wieder "weggenommen" zu bekommen und damit in ihren Gefühlen verletzt zu werden.

Um diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen, ist es wichtig, zu lernen, welche Streicheleinheiten man von welchen Menschen gerne annehmen möchte. Dazu gehört, sich zu trauen, auch darum zu bitten und selbst welche zu geben... Was wäre für Sie dazu ein erster Schritt???



Der Wiederholungszwang

“Ich gerate immer an die falschen Männer. Zuerst sind sie ganz aufmerksam und dann zeigen sie ihr wahres Gesicht. Warum nur suche ich mir immer Männer, die ein Alkoholproblem haben und mich abwerten?...”

Diese Aussagen einer Klientin behandeln ein interessantes Phänomen, das schon Sigmund Freud als “**Wiederholungszwang**” beschrieben hat.

Kerngedanke beim Wiederholungszwang ist, dass Menschen immer wieder in Situationen kommen, die sich ähneln. Es scheint so, als würden die Menschen unbewusst immer wieder eine bestimmte Situation darstellen, die sich wie eine “roter Faden” durch ihr Leben zieht. Wenn man diesem roten Faden nachgeht, dann kommt man meist an ein, als beängstigend oder traumatisch erlebtes Ursprungserlebnis in der Kindheit, das dann später wieder “re-inszeniert” und damit wiederholt wird.

Die Darsteller wechseln, aber der Protagonist und das Stück bleiben gleich.

Aber warum sollte jemand die traumatische Situation wiederholen und sich damit (weiter) quälen? Man geht davon aus, dass durch diese Wiederholung unbewusst versucht wird, die alte Situation endlich zu lösen und damit “zum Abschluss” zu bringen, wie es die Gestalttherapeuten sagen würden.

Nur dass diese Lösungsversuche (immer wieder) scheitern. Vermutlich deshalb, weil die Person immer noch wie in der Ursprungssituation reagiert, d.h. sich z. B. zurückzieht, wenn sie Grenzen setzen sollte u.ä.

Wenn sich eine Person also immer wieder ähnlich verhält, könnte es Teil eines Lebensdrehbuches (Skript) sein, wie es in der Transaktionsanalyse beschrieben wird. Ein Skript könnte zum Beispiel enthalten, immer wieder in die “Opferrolle” zu kommen und sich damit anderen auszuliefern, sich nicht abgrenzen zu können u.ä. In solchen Fällen ist es sinnvoll, nach der Ursprungssituation in der Biographie zu suchen.

Dazu helfen Fragen wie:

“Gibt es ähnliche Situationen in Ihrer Biographie, wo Sie sich so verhalten haben; so etwas passiert ist...?”

“Wie haben sich diese Situationen entwickelt?”

“Wie haben sich die anderen Beteiligten verhalten?”

“Was ist der "rote Faden", das Gemeinsame an diesen verschiedenen Situationen?”

Es gibt verschiedene Möglichkeiten in der Therapie, diesen Wiederholungszwang zu stoppen:

Zum einen kann **problemorientiert** analysiert werden, welche Verhaltensweisen des Klienten zum Scheitern beitragen und welche Grundüberzeugungen (Schemata) beim Klienten aktiviert sind. Dann könnten alternative Verhaltensweisen geübt und angemessenere Überzeugungen aufgebaut werden.

Bei der Klientin mit den abwertenden Männern wäre es dann vielleicht wichtig, dass sie lernt, wie sie angemessen Grenzen setzen kann.

Einstellungen wie, “Meine Meinung zählt nicht. Ich darf mich nicht wehren, weil ich nichts wert bin.” u.ä. können infrage gestellt werden: “Weshalb glauben Sie, dass Ihre Meinung nicht zählt?”, “Woran machen Sie Ihren Wert fest?” usw.

Eine andere therapeutische Herangehensweise wäre das **lösungsorientierte, ressourcenorientierte** Vorgehen. Dies wäre sinnvoll, da ein Klient in der Situation wieder so “reagiert” als wäre er in der Kindrolle mit eingeschränkten Möglichkeiten. Es können dann Fragen gestellt werden, wie “Was brauchen Sie, um sich besser abgrenzen zu können? Welche Fähigkeiten und Eigenschaften, wie z. B. mehr Selbstvertrauen, können Ihnen helfen, die Situation positiv zu bewältigen?” Wenn ein Klient eine Eigenschaft, Fähigkeit (Ressource) gefunden hat, lässt man ihn in eine Situation gehen, in der diese Ressource vorhanden war.

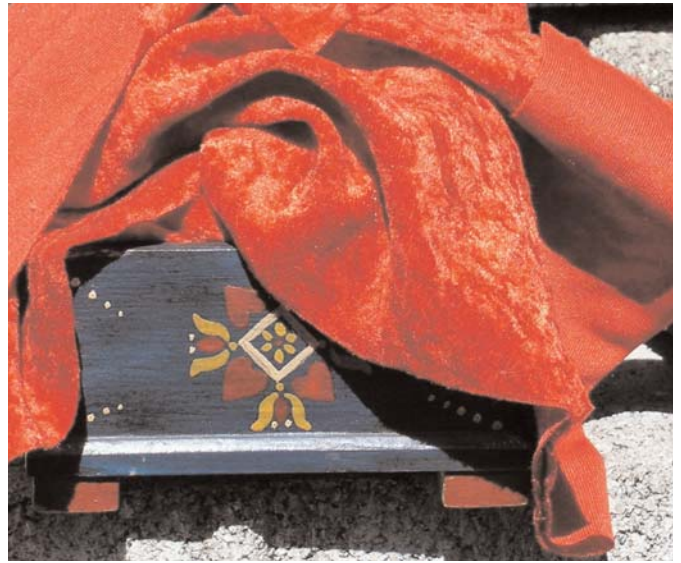
Der Klientin könnte man sagen, “Wenn Sie sagen, ich bräuchte das Gefühl, ein Recht auf meine Meinung zu haben. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie dieses Recht auf die eigene Meinung deutlich gespürt haben.” Klientin: “Als ich auf der Arbeit einmal gesagt habe, was mir nicht gefällt.” Therapeut: “Nehmen Sie dieses Gefühl genau wahr und lassen Sie es stärker werden. Stellen Sie sich die schwierige Situation genau vor und erleben Sie, wie Sie durch das Gefühl die Situation anders erleben und sich anders verhalten. Was verändert sich dadurch für Sie?”

Als letztes sei noch eine Intervention genannt, die darin besteht, wieder zurück auf einer vorgestellten Zeitlinie auf dem Fußboden in die Vergangenheit “zu gehen” und sich die Ursprungssituation aus einer Beobachterperspektive anzuschauen (sog. Time-line-Technik).

Ein Klient kann dann erkennen, was er damals als Ressourcen gebraucht hätte und sich diese symbolisch überreichen. Dadurch kann die Ursprungssituation umfassender wahrgenommen, (gedanklich) bewältigt und abgeschlossen werden.

Das Märchen von den Kuscheltüchern (Teil 1)

Es war einmal eine Familie mit dem Vater Tim, der Mutter Maggy, dem Sohn John und der Tochter Lucy - sie lebten vor langer Zeit und waren sehr glücklich. Warum waren sie so glücklich? Zu der Zeit, zu der sie lebten, war alles ganz anders: Zu jener Zeit bekam jedes Kind bei seiner Geburt ein kleines, weiches Kuscheltuch-Beutelchen. In dem Beutelchen war, wann immer man hineingriff, ein schönes, warme Kuscheltuch. Alle Leute mochten diese Kuscheltücher sehr gerne. Wenn man ein Kuscheltuch hatte, dann fühlte man sich gleich ganz warm und kuschelig. Leute, die nicht jeden Tag ihr Kuscheltuch bekamen, wurden schnell krank, begannen wie ein alter Apfel einzutrocknen, und schließlich mußten sie sterben. Aber damals war es ganz einfach, warme Kuscheltücher zu bekommen. Wenn man eines brauchte dann ging man zu einem anderen Menschen und sagte: "Ich möcht gerne ein warmes Kuscheltuch haben!" Der andere griff dann in sein Beutelchen und zog ein Tüchlein hervor, so groß wie eine Mädchenhand. Kaum erblickte das kleine Tuch das Tageslicht, begann es zu lächeln und verwandelte sich in ein großes, weiches und warmes Kuscheltuch. Der eine legte es dem anderen dann auf die Schulter, auf dem Kopf oder in den Schoß, und schon schmiegte es sich an und verschmolz mit dem Körper: Das war ein ganz wunderbares Gefühl! So erbaten sich die Leute häufig ein Kuscheltuch voneinander, und jede gab gerne, - es gab sie ja in Hülle und Fülle. So lebten sie alle glücklich und ihnen war wohl.



Eines Morgens stand eine böse Hexe mitten im Dorf! Sie war böse geworden, weil niemand ihre Salben, ihre Pillen und Mixturen kaufen wollte. Die böse Hexe aber war schlau und dachte sich einen niederträchtigen Plan aus. Als Maggy gerade mit ihrer Tochter auf der Wiese beim Haus spielte, schlich sich die Hexe zu Tim und flüsterte ihm ins Ohr: "Sieh nur, Tim, was Maggy macht! Sieh nur, sie gibt all die schönen Kuscheltücher der kleinen Lucy. Wenn sie so weitermacht, dann wird bald keines mehr für dich übrig bleiben, weil sie sie alle der kleinen Lucy gegeben hat!" Tim war erstaunt. Er schaute die Hexe an und sprach: "Soll das heißen, daß das Kuscheltuch-Beutelchen eines Tages leer sein könnte? Ist denn nicht immer, wenn man hineinlangt, ein neues, warmes Kuscheltuch darin?" Da sprach die Hexe: "Oh, nein, keineswegs! Wenn sie ausgehen, dann ist keines mehr da. Das letzte wird das letzte sein!" - sprach's, schwang sich auf ihren Besen und flog davon. Ihr Kichern und Triumphgeheul ließ noch lange Zeit die Luft erzittern.

Die Worte der Hexe begannen sich in Tims Herz einzufressen, und wann immer Maggy jemand anderem ein warmes Kuscheltuch gab, sah er es mit scheelem Blick. Er begann sich Sorgen zu machen, weil er die warmen Kuscheltücher seiner Frau so gerne mochte und nicht auf sie verzichten wollte. Er fand es nicht recht, daß Maggy alle ihre warmen Kuscheltücher den Kindern und sogar Fremden im Dorf gab. Immer wenn er das sah, begann er zu klagen, und weil Maggy ihn sehr liebte, wurde sie sparsamer mit ihren Kuscheltüchern und hob sie für ihn auf.

Als die Kinder das sahen, dachten sie bei sich: "Mit warmen Kuscheltüchern muß man sparsam sein! Man darf sie nicht bei jeder beliebigen Gelegenheit verschenken!" So wurden auch die Kinder sparsamer mit ihren Kuscheltüchern. Von nun an beobachteten sie ihre Eltern mißtrauisch; und wenn sie fanden, daß ihre Eltern zu viele Tüchlein an andere Leute gaben, dann klagten und schimpften sie, und wenn sie selbst einmal großzügig waren, dann hatten sie gleich ein schlechtes Gewissen. Obwohl sie immer, wenn sie in das Beutelchen griffen, ein neues, schönes und warmes Kuscheltuch haben konnten, griffen sie immer seltener in das Beutelchen.

Sie wurden geiziger und geiziger. Nach kurzer Zeit begannen die Leute zu frieren und sich ungemütlich zu fühlen. Sie begannen zu frösteln und zu verschrumpeln, und einige von ihnen starben sogar, weil sie schon so lange kein warmes Kuscheltuch mehr bekommen hatten. So gingen immer mehr Menschen zum Haus der Hexe und kauften Salben und Pillen und kleine Fläschchen mit Elixier, obgleich sie schnell merkten, daß das Zeug wenig half.

Das Märchen von den Kuscheltüchern (Teil 2)

Das Leben im Dorf wurde immer elender und beschwerlicher. Als die Hexe sah, daß immer mehr Menschen starben, erdachte sie einen neuen Plan; denn sie wollte ja nicht, daß die Leute alle sterben - wer hätte sonst noch ihre Salben und Pillen und Elixiere gekauft? Sie gab also allen Leuten noch ein zweites Beutelchen. Die waren den alten Beutelchen ganz ähnlich, nur - sie waren kalt, und wenn man hineingriff, so fand man darin kalte Nesselfetzen. Von diesen kalten Nesselfetzen wurde den Menschen nicht mehr warm und wohlig, sondern kühl; sie bekamen eine unangenehme Gänsehaut davon. Die kalten Nesselfetzen hinderten sie zwar am Schrumpeln und Sterben, aber ihnen wurde kalt und schauerhaft zumute. Sprach nun einer seinen Nachbarn an und bat um ein warmes Kuscheltuch, dann dachte der Nachbar bei sich, daß er keine hergeben mochte und sprach: "Ein warmes Kuscheltuch kann ich dir nicht geben, aber möchtest du nicht einen meiner kalten Nesselfetzen?" So standen sie oft beieinander, dachten in ihrem Innersten an die warmen Kuscheltücher und gaben sich schließlich die kalten Nesselfetzen. So starben nur noch wenige Menschen, aber die meisten waren unglücklich, kalt und frostig geworden.

Seitdem die Hexe im Dorf aufgetaucht war und die warmen Kuscheltücher immer seltener geworden waren, wurde das Leben immer beschwerlicher und komplizierter. Die warmen Kuscheltücher, die es vormals so reichlich gab wie die Luft zum Atmen, wurden nun teuer gehandelt. Die Leute taten alles mögliche, um eines zu bekommen. Früher hatten sie einfach beieinandergestanden, zu dritt, zu viert, zu fünft, und keiner hatte darauf geachtet, wer wem ein Kuscheltuch gab. Aber nun begannen sie die Kuscheltücher einzuteilen. Es gab nicht mehr jeder jedem, sondern sie schlossen sich zu Paaren zusammen, die sich nur noch gegenseitig mit den Kuscheltüchern versorgten. Vergaß jemand diese neue Regel und gab ein echtes Kuscheltuch an jemand anderen, dann bekam er schnell ein schlechtes Gewissen, weil er ja wußte, daß "sein" Partner nun Mangel leiden mußte. All die Menschen, die keinen anderen für sich finden konnten, mußten ihre warmen Kuscheltücher für teuer Geld kaufen und dafür lange Stunden hart arbeiten.

Einige wenige Menschen im Dorf wurden als etwas "Besonderes" angesehen und berühmt; ihnen gab man viele Kuscheltücher, und sie mußten sie nicht zurückgeben. Diese Leute sammelten die Kuscheltücher und verkauften sie an weniger berühmte Menschen, die sie zum Überleben ja brauchten.

In der allgemeinen Not geschah es, daß einige Leute die kalten Nesseltücher färbten und ihnen das Aussehen von warmen Kuscheltüchern gaben. Die falschen Kuscheltücher kamen im Umlauf und brachten neue Not über die Menschen. So geschah es zum Beispiel, daß sich zwei Menschen begegneten und in liebevoller Absicht mit den - falschen - Kuscheltüchern beschenkten; danach fühlten sie sich dann ganz elend. Die Menschen wußten schließlich gar nicht mehr, woran sie waren: Sie konnten die falschen von den echten Kuscheltüchern nicht unterscheiden und wurden unsicher.

Das einst so schöne Leben im Dorf war eine rechte Last geworden und alles nur, weil die böse Hexe sie glauben gemacht hatte, daß die schönen warmen Kuscheltücher eines Tages ausgehen könnten.

Vor nicht all zu langer Zeit erschien in dem Dorf eine junge Frau. Sie war im Sternzeichen des Wassermannes geboren und fiel allen auf, weil sie Blumen im Haar trug und oft sehr fröhlich über die Wiesen des Dorfes hüpfte. Sie kümmerte sich nicht um die böxe Hexe und war mit ihren warmen Kuscheltüchern ganz freizügig. Sie gab sie jedem - ja, man mußte sie noch nicht einmal darum bitten. Die Bewohner des Dorfes nannten sie "die Blumenfrau" und verachteten sie, weil sie die Kinder dazu verleitete, mit den Kuscheltüchern verschwenderisch umzugehen. Die Kinder mochten die Blumenfrau sehr gerne. Sie fühlten sich wohl in ihrer Nähe und geizten nicht mehr mit ihren Tüchlein.

Die Erwachsenen des Dorfes taten sich zusammen und machten ein Gesetz, das die Kinder davor bewahren sollte, die warmen Kuscheltücher zu vergeuden. Das Gesetz verbot den unkontrollierten Verkehr mit Kuscheltüchern und bedrohte all die mit Strafe, die ohne eine besondere Erlaubnis Kuscheltücher hervorzo-gen. Aber viele Kinder hielten sich nicht daran; sie waren weiterhin freizügig und scherten sich nicht um das Gesetz. Weil es so viele Kinder gab, fast so viele wie Erwachsene, sah es so aus, als ob die Kinder ihre eigenen Gesetze machten.

Wie es nun weitergeht? Das ist schwer zu sagen ...

(Aus: Steiner, Wie man Lebenspläne verändert, 2000, S. 131-134)

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de
Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de