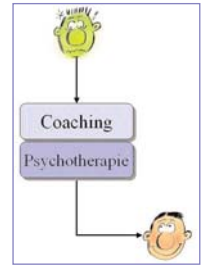


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um "Den Weg vom Tun zum Sein". Ich möchte Ihnen gern darstellen, weshalb wir ständig damit beschäftigt sind, etwas zu tun und welche Möglichkeit es gibt, da heraus zu kommen und ins "Sein" zu wechseln. Bestimmt werden Sie das eine oder andere wiedererkennen und sicher auch mit eigenen Erfahrungen ergänzen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Norman Ehlert

Der Weg vom "Tun" zum "Sein" (Teil 1)

Wie hängen eigentlich unsere Bedürfnisse, das Gefühl von "nicht-okay-sein", Spiele und das Unbewusste zusammen?

Lassen Sie uns zur Beantwortung dieser Frage die Eisbergmetapher verwenden; Sie wissen schon, das Modell nach dem sich maximal 10 Prozent des Eisbergs (des Bewusstseins) an der Oberfläche befinden und der Rest unsichtbar (unbewusst), aber dennoch wirksam bleibt. Denn vieles von dem, was unser Verhalten und den Umgang mit anderen Menschen steuert, findet im Unbewussten statt.

Direkt unterhalb der Oberfläche können wir die **Bedürfnisse** ansiedeln. Diese sind erst mal unbewusst, können aber bewusst gemacht werden.

Bedürfnisse sind der Motor unseres Handelns: Haben wir ein Bedürfnis entsteht eine Art Spannung, ist dieses Bedürfnis befriedigt, entsteht Entspannung. Alles was wir tun dient also dazu, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Manchmal allerdings auf indirektem Wege, z.B. wenn wir viel arbeiten, um Anerkennung für unsere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu bekommen.

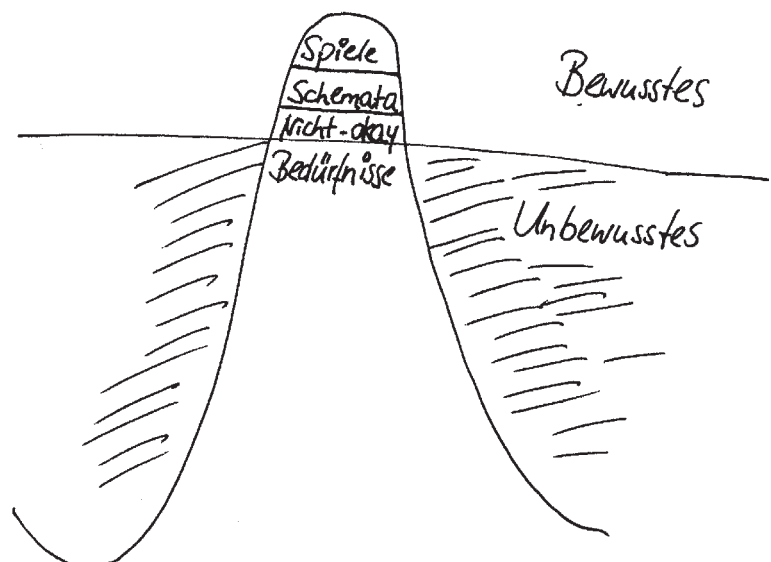
Es gibt verschiedene Einteilung von Bedürfnissen, Grawe z.B. unterscheidet 4 Grundbedürfnisse:

Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit, das Bedürfnis nach Kontrolle, das Bedürfnis nach Autonomie und das Bedürfnis nach Selbstwert-erhöhung.

Diese Bedürfnisse können übrigens sozialpsychologisch sehr schön gefunden werden. Die Sozialpsychologie beschäftigt sich mit unserer Beziehung zu anderen, besonders dem Wunsch nach Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen. Diese Zugehörigkeit ist wichtig, immerhin sichert sie Unterstützung und Sicherheit.

Fühlt man sich in seiner Gruppe wohl, hat man ein sicheres Zugehörigkeitsgefühl, dann ist man eher bereit, auch etwas für seine Gruppe zu tun. Fühlt man sich hingegen eher als Außenseiter, dann hält einen wenig in seiner Gruppe. **Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit** z.B. sorgt dafür, dass man sich bestimmten Menschen oder Gruppen anschließt.

Hier geht es darum, ob man in einer bestimmten Gruppe "drin oder draußen" ist. Sicher wissen viele noch aus der Schule, wie wichtig man damals eine bestimmte Gruppenzugehörigkeit (oder eben nicht Zugehörigkeit) empfunden hat.



Der Weg vom “Tun” zum “Sein” (Teil 2)

Das **Bedürfnis nach Selbstwert-erhöhung** ist dann betroffen, wenn es darum geht, ob man innerhalb einer Gruppe **“unten oder oben”** ist, d.h. welche Position man in der Gruppe bekleidet. Während es hier (wie bei der “Hackordnung” im Hühnerstall) darum geht, ob man ein Alpha- oder Omega(-Huhn), d.h. Anfang oder Schlusslicht der Gruppe ist, geht es bei dem **Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit** darum, ob man überhaupt als Huhn dabei sein darf.

Beim **Bedürfnis nach Kontrolle** ist uns wichtig, ob wir einen relevanten Einfluss auf unsere Umwelt und damit auf unser Leben haben. Haben wir ein Gefühl von Kontrolllosigkeit werden wir passiv, hilflos und letztendlich depressiv.

Beim **Bedürfnis nach Autonomie** geht es dann darum, ob andere die eigenen Grenzen respektieren oder aber übertreten.

Am Anfang unseres Lebens bis zur Pubertät haben wir nicht wirklich die Kontrolle darüber, ob unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Wir sind abhängig von den Eltern und ihnen damit “auf Gedeih und Verderb” ausgeliefert. Natürlich wollen die meisten Eltern nur das Beste und tun auch ihr Bestes, dennoch kommt es zur Frustrierung unserer Grundbedürfnissen. Dieses ist auch nicht vermeidbar, sonst hätten wir unsere Autonomie vielleicht behalten, wären aber vom Auto überfahren worden... (wenn unsere Eltern uns nicht vom Rennen auf die Straße abgehalten, aber damit auch unser Bedürfnis nach Autonomie frustriert hätten).

Wiederholte und starke Einschränkung der Bedürfnisse allerdings hinterlassen Spuren in der Seele!

Das Kind bekommt ein Gefühl von “Ich bin nicht okay!”, wie es die Transaktionsanalyse beschreibt. Statt aber zu sagen, “meine Eltern sind momentan etwas überfordert”, zieht sich das Kind “den Schuh an” und meint es läge an ihm. Es kann gar nicht anders, sonst würde es die Beziehung zu den Eltern aufs Spiel setzen und damit seine Existenz gefährden.

Dies hat dabei unterschiedliche Auswirkung, welches Bedürfnis verletzt wird. Bei Verletzung des Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit entsteht oft existentielle Angst. Klienten berichten oft das Gefühl von “absoluter Ohnmacht und Alleingelassensein”, aus dem Eindruck heraus, nicht zu ihrer Gruppe zu gehören. Anders bei der Verletzung des Autonomie-Bedürfnisses. Hier hat man “wenigstens” das Gefühl, dazu zu gehören, auch wenn die Eltern nicht die eigenen Grenzen respektieren und z.B. das Tagebuch durchstöbern.

Damit sind wir beim nächsten Schritt: Durch das Gefühl von “Ich bin nicht okay!” entwickeln sich negative Überzeugungen beim Betroffenen. Überzeugungen, wie “Ich bin nicht liebenswert!” oder “Wenn ich meine Meinung sage, werde ich verlassen!”. Im extremsten Fall werden der Person nur ein paar Optionen an Reaktionsweisen übriggelassen und sie entwickelt rigide, starre Verhaltensmuster, die sich später im Erwachsenenalter als Persönlichkeitsstörungen zeigen.

Wir haben nun also eine Person, die wie jeder andere auch Bedürfnisse hat, welche aber massiv verletzt werden. Daraus entsteht ein Gefühl von nicht-okay-sein mit dazugehörigen negativen Überzeugungen. Im übrigen ist das etwas, was bei den allermeisten von uns mehr oder weniger vorhanden ist.

*“Der, der ich bin, grüßt wehmütig
den, der ich sein möchte.”*

S. Kierkegaard

Da die Person aber immer noch Bedürfnisse hat und es für die Lebenszufriedenheit wichtig ist, dass Bedürfnisse erfüllt werden, braucht sie einen Plan B. Dieser Plan B besteht darin, die Erfüllung der Bedürfnisse auf indirektem Wege zu erreichen, sozusagen durch die Hintertür. Die Hintertür in diesem Falle sind verdeckte Strategien: Statt offen zu sagen: “Ich hätte mal gern etwas mehr Aufmerksamkeit!” sagt man dann: “Meine Mutter hat auch gesagt, du könntest mal öfter bei mir zu Hause sein!”

Solche verdeckten Absichten mit Verhaltensweisen, die immer nach einem bestimmten Muster ablaufen, werden **Spiele** genannt. Spiele scheinen bei uns Menschen sehr zentral zu sein, sonst würde man nicht in vielen Therapieformen darauf eingehen. Perls, der Begründer der Gestalttherapie spricht z.B. vom Hilflos-Spiel und versteht Spiele als Versuch, etwas vom anderen zu bekommen, ohne wirklich in Kontakt mit ihm treten und Verantwortung übernehmen zu müssen. Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse hat sogar ein ganzes Buch über mehr als dreißig Spiele verfasst (“Spiele der Erwachsenen”).

Der Weg vom "Tun" zum "Sein" (Teil 3)

Meist gewinnt der, auf dessen Spielfeld gespielt wird, deshalb fühlt sich ein Autoverkäufer auch im eigenen Geschäft "wie ein Fisch im Wasser", im Fußballstadion hingegen vielleicht nicht. Ein Spiel, das manche vielleicht kennen, ist das "Täter-Opfer-Retter-Spiel" mit oft wechselnden Rollen. Rainer Sachse greift die Transaktionsanalyse auf und unterscheidet **Image-Spiele** von **Appell-Spielen**. Beim Image-Spiel versucht jemand einen bestimmten Eindruck zu erzeugen, z.B. besonders belastet zu sein, um dann beim Appell-Spiel ein bestimmtes Verhalten beim anderen zu erreichen, wie z.B. "Schone mich!" Solche Spiele gibt es übrigens auch beim Coaching und in der Therapie, man sollte sich da nicht "einwickeln" oder "bluffen" lassen!

In den "Prophezeiungen von Celestine" von Redfield werden ebenfalls bestimmte Spielstrategien beschrieben, deren Absicht darin besteht, **Kontrolle** über eine bestimmte Situation **zu bekommen**. Unterschieden wird von aggressiven bis hin zu passiven Strategien:

Der Einschüchterer (vergleichbar mit dem "Täter" beim Täter-Opfer-Spiel oder dem "Ankläger" bei Virginia Satir), der andere unter Druck setzt. **Der Vernehmungsbeamte**, der anderen Fehler nachweist und sie dadurch kontrolliert.

Der Unnahbare, der keine Gefühle zeigt (der "Rationalist" bei Virginia Satir). Und das **"Arme Ich"**, der eher die Opfer-Rolle des Schwachen einnimmt. Es heißt, dass jeder von uns, mindestens eines dieser Kontroll-dramen spielt.

Auch die Theorie der Entstehung ist interessant. Danach haben Kinder, welche das "Arme Ich" "spielen", Eltern, die ein Einschüchterungs-drama spielen.

"Vernehmungsbeamte" entstehen durch Eltern, die "unnahbar" spielen und Kinder mit "Unnahbar-Strategie" haben Eltern, die ihnen immer Fehler nachweisen und damit das "Vernehmungsbeamte"-Drama spielen. Bleibt das Kind übrig, das später das "Einschüchterer"-Drama spielt. Dieses entsteht durch Einschüchterungs-Eltern, gegen welche es sich wehrt und später genauso wird.

Laut Redfield geht es bei den Kontroll-dramen darum, vom anderen Energie zu bekommen. Sicherlich kennt das jeder von uns, dass man sich nach einem Streit kraftlos und wie "ausgelaugt" fühlt. So ein Streit "kostet" Energie.

Immer?

Nun, nach der Theorie gibt es Menschen, die darüber von anderen Energie bekommen, sich hinterher (auf Kosten der anderen besser fühlen).

Wir meinen diese Energie nur von anderen bekommen zu können und kämpfen daher mit anderen, versuchen besser zu sein als diese, mehr Macht und Einfluss zu gewinnen.

Gibt es einen anderen Weg? Ja!!!...

Dazu möchte ich das Eisbergmodell ergänzen. Unter der Oberfläche, vielleicht unterhalb unserer Bedürfnisse befinden sich im Unbewussten alle unsere Stärken und Ressourcen. Alle guten Zustände, die wir ab und an erleben, sind dadurch gekennzeichnet, dass wir genau dann in Verbindung mit diesen Ressourcen sind.

Wenn wir bei einer kleinen Übung z.B. uns genau auf unsere innere Mitte konzentrieren, merken wir, wie kraftvoll sich das anfühlt und wie viel Energie wir darüber beziehen können. Nicht umsonst heißt es, "Sie oder er ruht in ihrer/seiner Mitte oder ist in sich gesammelt."

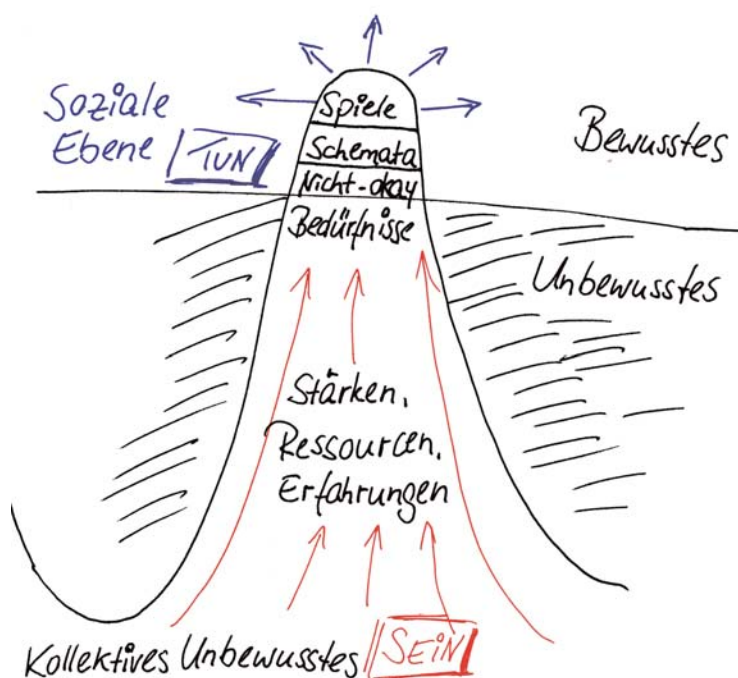
"Die Mystiker sagen es:

In jedem von uns existiert ein Raum der Stille und der Freiheit.

Diesen Raum ist nicht beschädigt durch unsere Fehler und Schwächen, nicht beeinträchtigt durch die Urteile und Verurteilungen der anderen Menschen, durch ihre Erwartungen.

Hier können wir uns ausruhen."

Anselm Grün



Der Weg vom “Tun” zum “Sein” (Teil 4)

Wenn sich jemand auf sich selbst konzentriert, innerlich zur Ruhe kommt, statt etwas vom Partner oder anderen Menschen unbedingt haben zu müssen, spürt er eine andere Art von Kraft und Energie, eine natürlichere, die immer vorhanden ist. Wenn wir das Modell weiterführen wollen, kann man das individuelle Unbewusste in das kollektive Unbewusste übergehen lassen (wie z.B. C.G. Jung es getan hat). In diesem kollektiven Unbewussten ist man mit den anderen Menschen verbunden, man “zieht” gemeinsam Energie aus dem unerschöpflichen Reservoir der gemeinsamen Verbindung, welches wesentlich einfacher ist, als auf der bewussten Ebene über Konflikte mit anderen um Energie zu kämpfen. Diese Verbindung mit dem kollektiven Unbewussten könnte man noch erweitern mit dem Gefühl der Verbindung von allem was ist, etwas was in spirituellen Erfahrungen beschrieben wird.

Den Bereich des Unbewussten möchte ich einmal gleichsetzen mit dem Gefühl von “Sein”, einem Gefühl von “Nichts-tun-müssen” und völlig in sich kraftvoll zu ruhen. An solch ein Gefühl kommt man über die innere Versenkung in das Unbewusste.

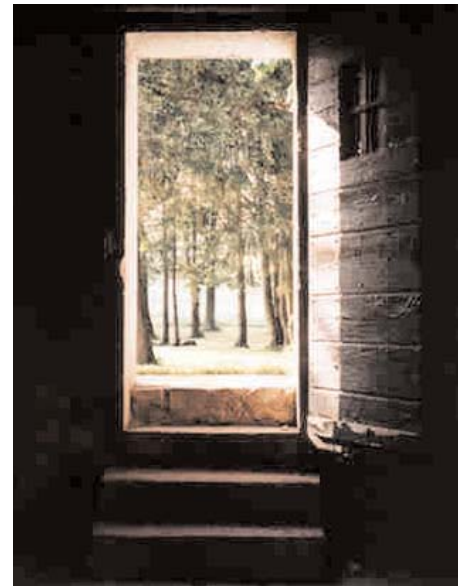
Der obere Bereich hingegen, das Bewusstsein wirkt oft auf der sozialen Ebene, auf der wir etwas “Tun” müssen.

Auf der wir uns und anderen beweisen müssen, doch etwas wert zu sein. Jemand der eher im oberen Bereich “zu tun hat”, fühlt sich eher angestrengt, rastlos und ständig im Kampf um Energie und Behauptung. Jemand der eher im unteren Bereich ist, kann sich mehr distanzieren und in sich ruhen.

Vielleicht erproben Sie einmal beim nächsten Energietanken, wobei es Ihnen besser geht:

Beim sich Zurückziehen auf die eigene Mitte und auftanken (was etwas dauern könnte) oder beim mit anderen Menschen diskutieren, recht behalten und sich dadurch kraftvoller fühlen wollen.

*“Manche stemmen sich gegen die Tür
und wundern sich,
warum sie nicht aufgeht.
Doch die Tür geht nach innen auf!”
Graf von Dürckheim*



“Ein Zen-Mönch wurde einmal gefragt, was er denn für eine Meditationspraxis habe. Er antwortete: ‘Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.’ Da meinte der Frager: ‘Das ist doch nichts Besonderes. Das tun wir doch alle.’ Da sagte der Mönch: ‘Nein, wenn Du sitzt, dann stehst Du schon. Und wenn Du stehst, dann bist Du schon auf dem Weg.’”

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

E-mai: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de

