

Muttermale und Vaters Spuren

Ein Reiseführer für
mutige Selbstentdecker

Maren Lammers

Mit viel
Mitgefühl und
garantiert frei
von Lösungen!



BALANCE ratgeber



Lebensthemen erforschen

»Aus psychologischer Sicht haben wir einen Teil von uns nicht aktiv selbst mitgestaltet, sondern sind damit groß geworden. Dazu gehören unsere Kindheit und Auszüge unserer Biografie. Denn eines haben wir alle gemeinsam: diese innere Landkarte, mit der wir uns den täglichen kleinen und großen Herausforderungen stellen.«

»Das Leben ist im Fluss, Veränderungen sind normal. Wir können uns gar nicht nicht verändern.«



Maren Lammers

Muttermale und Vaters Spuren

Ein Reiseführer für mutige Selbstentdecker



Seite absichtlich frei gelassen.

Maren Lammers

Muttermale und Vaters Spuren

Ein Reiseführer für mutige Selbstentdecker

BALANCE **ratgeber**

Maren Lammers
Muttermale und Vaters Spuren
Ein Reiseführer für mutige Selbstentdecker

1. Auflage 2020
ISBN 978-3-86739-178-8
ISBN eBook (PDF): 978-3-86739-185-6
ISBN eBook (ePub): 978-3-86739-186-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wenn Sie Erfahrungsberichte und fundierte Ratgeber
zur Gesundheit suchen, besuchen Sie unsere Homepage:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2020

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Tobias Gaudin, Gießen
Illustrationen: Till Runkel, www.tillustration.de, Potsdam
Umschlagkonzeption und Umschlaggestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln,
unter Verwendung eines Bildes von Maren Lammers
Typografiekonzeption und Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau

Ein großes Dankeschön an die Menschen, die mich mit Vertrauen und oft viel eigenem Mut unterstützt haben. Erst durch die vielen persönlichen Geschichten, Bilder, Gedanken und Ideen konnte dieses Buch entstehen.

Vorwort 10

Leseleitfaden für dieses Buch 13

Herausforderungen in Sicht 17

Was steht wirklich an? 17

Von der Feuerwehr zum Brandschutz wechseln 18 | Die Magie der eigenen Handschrift 18 | Kontrolle durch bewusstes Handeln 20 | In Überschriften denken 21

Willkommener Anlass oder große Überraschung? 23

Kontrollierte Freiheit? 24 | Kontrollverlust 25 | Denken lenken 26 | Keine Veränderung ohne Veränderung 29

Wie sieht Ihr Leben im Moment aus? 30

Grundannahmen und Glaubenssätzen auf den Grund gehen 31 | Das Los des Lottogewinns 33 |

Die unterschiedlichen Lebensbereiche, die betroffen sein können 34

Zeit und Energie sparen lernen 36 | Realistisch ist anders und bewerten kann helfen 40

Meine Kindheit 42

Kindheit und Erziehung im Wandel der Zeit 42

Die eigene Kindheit bilanzieren 45

Kleinkinder haben Spaß, sich zu entdecken 46 | Prägungen lassen sich sogar im Gehirn finden 46

Kindheitserinnerungen – wie wirklich sind sie? 46

Richtige Erinnerungen, falsche Wahrnehmung 48 | Von den eigenen Gedanken über sich vollkommen überzeugt 48 | Stimmungsabhängiges Erinnern 49

Gute Erinnerungen 51

Ungewollte Erinnerungen 54

Schmerzhafte Erinnerungen 55

Klarheit mit ein bisschen Abstand 56

Glückliche Kindheit und später unglücklich? 59

Rüstzeug und Stärken – mit dem Werkzeugkoffer unterwegs 61

Widerstand ist keineswegs zwecklos 61 | *In drei Ecken denken* 63 |
Immer wieder lernen wir dazu 66

Entbehrungen, offengebliebene Wünsche und Bedürfnisse 69

Angriff auf den Selbstwert 69 | *Bedürfnisse haben dürfen* 70 |
Spitze des Eisberges 72 | *Hand aufs Herz* 75

Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität und den aktuellen Anlass 76

Meine Familie 79

Mein Vater 79

Eigenschaften und Besonderheiten – das eigene Basislager 80 | *Leitbilder haben keine Anwesenheitspflicht* 82 | *Der Vater meines Vaters und die Mutter meines Vaters* 83 | *Traumata der vorangegangenen Generationen* 83 | *Der Vater als ein Kind seiner Zeit* 84 | *Genaueres Hinhören eröffnet neue Dimensionen* 86 | *Was am Ende dabei herauskommt, ist immer (ein wenig) anders* 87 | *Vaterrolle* 88 | *Ein bisschen glückliche Kindheit später?* 89 | *Was habe ich von meinem Vater?* 90 | *Wachstum geht mit Entwicklung und Veränderung einher* 92 | *Wir waren nicht immer bewusst dabei* 94

Meine Mutter 96

Kritik zuerst für den dominanten Elternteil 97 | *Eigenschaften und Besonderheiten* 98 | *Die Mutter meiner Mutter und der Vater meiner Mutter* 101 | *Nehmen Sie Blockaden und inneren Widerstand ernst!* 103 | *Mutterrolle* 104 | *Was habe ich von meiner Mutter?* 107 | *Vom Sinn des Identifizierens* 107 | *Von der Identifikation zur Individuation* 109 | *Entwicklung der Beziehung zu meiner Mutter* 110 | *Das Nähe-Distanz-Dilemma* 111 | *Umkreisen verhindert Entwicklung* 111 | *Veränderungen sind natürlich* 113

Meine Geschwister 114

Die längsten Beziehungen unseres Lebens 114 | *Geschwisterreihenfolge und die Erfahrungen als jüngstes, ältestes, mittleres oder Einzelkind* 115 | *Impulse und Anregungen* 116 | *Eigenschaften der Geschwister* 119 | *Erwartungen an Kinder verändern sich* 119 | *Charakter oder lernen (müssen)?* 120 | *Sich ohne Geschwister geschwisterlich ausleben* 121 | *Der Geschwisterzoo oder die Familie der Tiere* 121 | *Typische Erlebnisse und*

Konflikte **124** | *Rituale finden, um Nähe-Distanz-Erwartungen besprechen zu können* **128** | *Unterschiede in der Beziehung zu den Eltern* **129** | *Zwei kindliche Autopiloten im Konflikt* **132**

Meine Eltern 133

Abgrenzungsmöglichkeiten sind wichtig **133** | *Die Ängste und Themen der Ursprungsfamilie in sich tragen* **133** | *Eigene Ziele schaffen Ordnung und helfen, Antworten zu finden* **135** | *Familienmythen und -geheimnisse* **135** | *Erbschaftsglück?* **139** | *Wieso haben sich Ihre Eltern kennengelernt und sind zusammengeblieben?* **142** | *Der Beziehungsrucksack* **144** | *Wandlungen und Veränderungen der Beziehung zu den Eltern im Laufe der Kindheit und Jugend* **149** | *Vertauschte Rollen* **149** | *Ungewollter Partnerersatz* **150** | *Rollenverteilung in der Ursprungsfamilie und der eigenen Partnerschaft* **152** | *Wandlungen und Veränderungen im Laufe der eigenen Entwicklung* **155** | *Entwicklungsphasen* **156** | *Brauchen Sie Hilfe?* **159**

Und jetzt? Auswirkungen der Kindheitsprägungen 161

Die Probleme der anderen hätte ich gern 161

Identifikation 162

Was macht das alles mit mir? 162

Mein Einfluss auf das Miteinander 167

Selbstfürsorge ist kein Fremdwort **169** | *Die sensiblen Seiten meines Gegenübers* **171** | *Die Effizienzfalle im zwischenmenschlichen Kontakt* **172** | *Es geht auch wortlos* **173** | *Reaktionen von Mitmenschen verstehen üben* **174** | *Zugewandtheit* **175**

Ideen über die ideale Person 176

Lieferservice **176** | *Die eigenen Hausaufgaben* **178** | *Eigene Stärken und Schwächen* **180** | *Alles ist zu viel, die Verantwortung zu groß* **181** | *Wofür wollen Sie Verantwortung übernehmen?* **181** | *Verantwortung nicht mehr tragen können* **182**

Allein oder einfach wie immer weitermachen (müssen) 183

Unter Menschen gehen **183** | *Alleinsein hat verschiedene Dimensionen* **184**

Die Werkzeugkiste packen 187

Was tun bei Blockaden? 187

Nur ein Moment 187 | Blockaden auflösen 190

Lebensthemen 192

Die gute alte Familie? 194

Loslassen und sich verabschieden 196 | Nein, danke! 197 |

Neue Sätze und Regeln für sich finden 199

Etwas mehr über Gefühle 201

Sich trösten, Mitgefühl, Versöhnen und Verzeihen lernen 203

Trost 204 | Freundschaft mit sich schließen 206 | Selbstfürsorgliche

Verhaltensweisen aktivieren Mitgefühl und Wohlwollen 207 | Versöhnen

und verzeihen 208 | Wie verzeiht und wie versöhnt man sich? 209

Sicherheiten suchen 212

Machen Sie unbedingt Fehler! 212

Eine Frage zum Schluss 214

Anhang 215

Wo Sie Informationen und Hilfe bekommen 215

Onlineforen für Betroffene und Angehörige 215 | Telefonseelsorge 215 |

Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil 215 | Lebenshilfe 216 |

Medikamente 216 | Selbsthilfeleratur: Internetseiten mit Buch- und

Filmtipps 216 | Erfahrungsberichte 216 | Anlaufstellen 216

Rüstzeug, Werkzeugkoffer und Stärken – eine kleine Auswahl 217

Bedürfnisse 219

Resilienzförderndes Verhalten 222

Literatur 223

Sucht man im Internet nach dem Begriff »Schicksal« (»fate«), erhält man 578 Millionen Ergebnisse. Entziehen sich die meisten Dinge, vor allem unsere großen Lebensentscheidungen, wirklich unserer Macht? Oder gehören wir eher zu diesen Dingen und beeinflussen das, was uns passiert? Aus psychologischer Sicht haben wir einen Teil von uns nicht aktiv selbst mitgestaltet, sondern sind damit groß geworden. Dazu gehören unsere Kindheit und Auszüge unserer Biografie. Denn eines haben wir alle gemeinsam: diese innere Landkarte, mit der wir uns den täglichen kleinen und großen Herausforderungen stellen. Das haben und machen auch die Menschen, die in den vielen Beispielen im Buch dargestellt sind. Ihre Namen sind frei ausgedacht und -gewählt. Etwaige Ähnlichkeiten sind unbeabsichtigt, wenngleich Sie vielleicht sehr ähnliche Geschichten erlebt haben oder erleben.

Ab wann gestalten wir die innere Landkarte mit? Haben wir wirklich Willensfreiheit? Dies sind einige der großen Fragen, die in Therapien auftauchen. Doch auch in Gesprächen mit anderen Menschen nähern wir uns diesen Fragen, wenn wir beispielsweise berichten, was uns gerade »Unglaubliches« im Alltag oder mit anderen passiert ist. Manchmal stellt uns das Leben vor große Herausforderungen und wir müssen entscheiden, ob wir uns ihnen stellen, an ihnen wachsen und uns weiterentwickeln. Oft suchen wir selbst uns solche Entwicklungsaufgaben, beispielsweise indem wir eine Familie gründen oder im Zuge einer neuen Arbeit in eine andere Stadt ziehen. Diesen Veränderungen begegnen wir aus unserer Sicht völlig absichtsfrei und scheinbar unvoreingenommen. Tauchen dann Hindernisse auf, nehmen wir sie meist als Ablenkungen wahr, als Blockaden, die uns daran hindern, frei zu sein. Dann können wir bemerken, dass uns die Auseinandersetzung mit unseren Wurzeln hilft, Gründe oder Erklärungen dafür zu finden, womit wir uns leicht- oder schwertun. »Unglaubliches« passiert bei jedem von uns auf einer anderen inneren Landkarte.

Auch Therapeuten¹ passiert manchmal »Unglaubliches«. Deshalb möchte ich Ihnen hier von einem persönlichen »unglaublichen Erlebnis« erzählen:

¹ An dieser Stelle möchte ich darauf aufmerksam machen, dass ich zwischen der weiblichen und männlichen Person wechseln werde. Keineswegs ist damit ein anderes Geschlecht ausgeschlossen, sondern sehr wohl auch angesprochen und herzlich eingeladen.

Mutter zu werden und zu sein ist wirklich etwas Schönes. Eines Tages stand mein Kind vor dem Spiegel, gerade zwei Jahre alt, und freute sich über die Entdeckung eines winzigen Muttermales. »Schau mal, Mama, ein Leberfleck, genau wie du.« Wir waren begeistert. Da verband uns etwas sichtbar, und das war mehr als nur der Moment der Freude. Wir verglichen den kaum erkennbaren Fleck mit meinen Muttermalen. Ich hatte gelesen, dass Muttermale in dem Alter natürlich noch wachsen und sich verändern, aber auch wieder ganz verschwinden können. Und ich musste natürlich an meine eigenen Muttermale denken, erst an die äußeren und dann an die Spuren auf meiner inneren Landkarte. Es sind mehr geworden, doch ist dafür meine Mutter verantwortlich? Tatsächlich habe ich die äußeren Spuren auf der Haut von meinem Vater. Doch natürlich hat auch er innere Spuren hinterlassen. Prägen Geschwister uns auch, selbst wenn sie jünger sind? Und welche Spuren und Male hinterlassen wir im Leben oder bei Menschen allgemein? Was bringt das Leben so mit? Haben wir unser Kind gut ausgerüstet? Können wir nicht nur das mitgeben und tun, was wir selbst erfahren und mit auf den Weg bekommen haben? Oder unterscheiden wir uns doch von unseren Eltern? Gehen wir deshalb die eigenen und oft auch ganz andere Wege? Das sind die Fragen, die dann im Leben auftauchen, wenn wir einen neuen Weg gehen, unsere Gesundheit schützen wollen oder uns entscheiden müssen, uns auf Entwicklungen, neue Rollen, Beziehungen oder auch auf das Hier und Jetzt, den Alltag, einzulassen. Bis über das Versterben hinaus findet Biografie statt.

Gelegentlich brauchen wir dafür einen Therapeuten, manchmal unterstützt aber auch ein Buch wie dieses. Lassen Sie sich bei der Auseinandersetzung begleiten. Vielleicht regt es Sie auch an, in guten Momenten nachzudenken, ob Sie Ihr Boot gut auf dem Ozean des Lebens mithilfe Ihres inneren Atlas navigieren. Es muss ja nicht immer ein Notfall bestehen, um etwas zu reflektieren oder zu verändern. Manchmal lohnt es sich auch, nur die Dinge festzuhalten, der inneren Landkarte einen Ausdruck zu geben. Dann fällt es leichter zu akzeptieren, weshalb einem etwas so »Unglaubliches« mal wieder passiert ist.

Der Schwerpunkt des Buches ist die Auseinandersetzung mit den verinnerlichten Strukturen, den mächtigen Grundannahmen über sich, das Leben und andere Menschen. Dazu gehört z. B. die Rolle der Mutter, die als Ausgang für die eigenen mütterlichen Qualitäten gilt. Welche Spuren hat sie hinterlassen?

Was kann, will, muss man anders machen? Ist die Mutter wirklich immer an allem schuld? Welchen Eindruck hat mein Vater hinterlassen? Wie prägt er meine aktuelle Situation, z. B. die Wahl des Partners oder die Rollen- und Aufgabenverteilung im Zuge der Veränderungen? Welchen Vater wünsche ich meinem Kind? Ebenso wichtig ist die Auseinandersetzung mit der Frage: Was bringe ich mit, wenn ein Partner oder eine Partnerin als Vater oder Mutter nicht anwesend ist? Alleinerziehende Elternteile prägen heute das Alltagsbild, vor allem in den Großstädten. Deshalb ist dieser Aspekt aus meiner Sicht wichtig. Dennoch existiert der andere Elternteil, auch wenn er nicht da ist, und prägt die Vorstellungen und Wünsche an ihn. Genauso geht es jedoch um die versöhnlichen und wunderbaren Anteile, denn in jeder Kindheit sind auch viele Dinge gut gewesen und haben das Leben positiv bereichert. Jeder trägt gute Kindheitserinnerungen in sich. Sie mögen hier genauso ihren Platz haben, denn auch sie gestalten den inneren Atlas mit.

Erwachsen werden heißt auch, anzuerkennen, dass Eltern auch nur Menschen sind. Sie haben das geleistet, was sie konnten, und sich dabei manchmal dem gesellschaftlichen Trend untergeordnet. Auch werdende Eltern müssen Fehler machen, damit ihre Kinder später eine Chance haben, ihren Weg zu finden, sich von ihnen distanzieren zu können. Denn nichts ist schlimmer für ein Kind als perfekte Eltern. Ihr Mut, sich Fehler, Schwächen und Eigenheiten einzugestehen, soll gestärkt werden, aber auch die Erkenntnis, dass man selbst als Mutter oder Vater sicher ohne große Probleme vieles richtig machen wird.



»Und manchmal braucht es den berühmten Abstand, ehe man diese Ausnahmen für sich anerkennen kann.«

■ ■ Mein Einfluss auf das Miteinander

Menschen beeinflussen sich wechselseitig. Insbesondere im Erwachsenenalter gestalten wir mit allem, was wir im Gepäck haben, auch den Kontakt zum Gegenüber. Für Kinder gelten natürlich Ausnahmen, da sie Beziehungen meist entsprechend ihres Entwicklungsstandes mitgestalten. Es gilt aber die Regel: Im Kontakt mit Kindern trägt der Erwachsene hundert Prozent der Verantwortung fürs Miteinander (JUUL 2009).

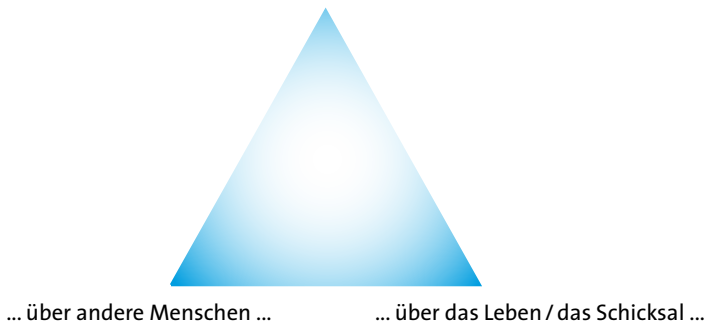
Sie sind vermutlich erwachsen, gestalten also Beziehungen mit. Im vorangegangenen Kapitel haben Sie einige Fragen zu den Verbindungen mit Ihren Eltern und Geschwistern beantwortet. erinnern Sie sich noch an das Dreieck aus dem Abschnitt »Rüstzeug und Stärken« (siehe S. 61 ff.)? Lassen Sie uns das mit dem neuen Wissen und einigen Erkenntnissen noch mal nutzen.



In drei Ecken denken

Ganz allgemein denke ich ...

... über mich ...



Sind Ihre Antworten ähnlich wie vorher? Dann hatten Sie bereits ein gutes Verständnis für sich. Mitunter sind die Verbindungen zu Ihrer Kindheit klarer, und Sie können noch mal überlegen, ob Sie denn so sein, denken und fühlen wollen. Die Antworten können aber auch ein wenig versöhnen, denn so zu sein ist vor dem Hintergrund durchaus verständlich. Sie haben das Ruder in der Hand, und wenn Sie zufrieden und glücklich sind, ist das eine gute Bilanz.

Lassen Sie uns das Dreieck vertiefen, denn hinter diesen Sätzen stecken wichtige Werte und Pläne, die das Handeln mitgestalten. Diese unterteilen wir in das, was Sie erreichen möchten, und das, was Sie vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen gern vermeiden wollen. Beginnen wir mit den grundsätzlichen Zielen in Verbindung mit anderen Menschen.



Ziele und Wünsche: Ich möchte erreichen, dass mein Gegenüber ...

.....

.....

Vermeidungsziele: Ich möchte verhindern, dass mein Gegenüber ...

.....

.....

Weil ich sonst folgenden Konsequenzen / Gefühlen ausgesetzt bin:

.....

.....

Beziehungsgestaltung: Deshalb gehe ich üblicherweise mit anderen Menschen so um, dass ...

.....

.....

Frau Anton aus dem Beispiel im Abschnitt »Vertauschte Rollen« (siehe S. 149 f.) antwortet folgendermaßen:

***Ziele und Wünsche** Ich möchte erreichen, dass mein Gegenüber mir wohlge-
sonnen und freundlich gestimmt ist.*

Vermeidungsziele *Ich möchte verhindern, dass mein Gegenüber mir unangenehme Gefühle entgegenbringt, weil ich sonst meiner Angst und innerem Stress ausgesetzt bin.*

Beziehungsgestaltung *Deshalb gehe ich mit anderen Menschen so um, dass sie sich in meiner Anwesenheit wohlfühlen.*

Was nun beim Gegenüber ausgelöst wird, hängt oft davon ab, was dieses im Gepäck hat. Trotzdem lohnt es sich, mal aufmerksam zuzuhören, wenn Freunde und Bekannte Ihnen eine Rückmeldung geben. Da sie meist viele Gemeinsamkeiten mit Ihnen haben, werden die Rückmeldungen vermutlich recht ähnlich sein. Frau Anton bekommt oft die Rückmeldung, dass sie sehr diplomatisch sei, gut zuhören könne, gerne helfe und man gerne mit ihr Zeit verbringe. Das ist prinzipiell in Ordnung, aber etwas überspitzt ausgedrückt: Frau Anton stellt eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten gegenüber denen der anderen zurück, redet wenig über ihre Sorgen und Nöte, kommt, wann immer sie gebraucht wird, und wird gern in Anspruch genommen. Aber wo bleibt denn nun Frau Anton selbst? Wie geht sie mit all dem um, was da von ihr verlangt und an sie herangetragen wird? Sie spürt durchaus Ärger, kann aber damit nicht gut umgehen. Selbstfürsorge fällt ihr schwer, weil sie dafür kaum Zeit hat und die totale Erschöpfung naht.



Üben Sie sich in Selbstfürsorge. Am Anfang des Buches haben Sie dafür eine schöne Übung kennengelernt und vielleicht schon ausprobiert: »Urlaub machen von den Problemen« (siehe S. 19).

■■■ **Selbstfürsorge ist kein Fremdwort**

Wie lösen Sie Probleme und wie sorgen Sie für sich? Das hat natürlich auch etwas damit zu tun, wie Sie groß geworden sind. Sich selbst Fürsorge

entgegenzubringen ist wichtig, vor allem in Zeiten, in denen Sie Probleme lösen und sich weiterentwickeln wollen. Selbstfürsorge schafft auch Zeit für sich selbst, Zeit, in der man sich spüren kann. Der Körper wird greifbar, und mit ein bisschen Ruhe können Sie mal wieder schauen, was Sie da so mit sich und anderen machen. Haben Sie sich noch selbst im Blick? Das ist keine Aufforderung zum Egoismus, sondern der Wunsch, dass Sie gut mit sich und Ihren Ressourcen umgehen.



Probleme löse ich üblicherweise so, dass ...

.....

Dabei bin ich meist ...

.....

Mit mir selbst gehe ich üblicherweise so um, dass ...

.....

Frau Anton gibt folgende Antworten auf diese Sätze:

Probleme löse ich üblicherweise so, dass alle zufrieden sind. Dabei bin ich meist recht praktisch.

Mit mir selbst gehe ich üblicherweise so um, dass ...?

Hier stand ein großes Fragezeichen, denn diese Frage hat sich Frau Anton wirklich sehr selten gestellt. Grundsätzlich kann sie aber sagen, dass sie versucht, sich um sich zu kümmern. Um sich aber wirklich gut um sich kümmern zu können, müsste Frau Anton sich abgrenzen und hin und wieder Nein sagen sowie lernen, unangenehme Gefühle auszuhalten. Mit ein bisschen mehr Übung in Selbstfürsorge und Zeit für sich wird das bei ihr sehr gut gehen.

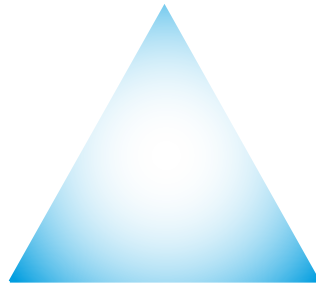
Das nächste magische Dreieck besteht aus den drei Ecken Beziehungs-, Problemlöse- und Selbstfürsorgeverhalten. Sie erinnern sich: Dreiecke sind eine stabile Angelegenheit.



Dreieck Problemlöse-, Beziehungs- und Selbstfürsorgeverhalten

Mein Selbstfürsorgeverhalten zeichnet sich dadurch aus, dass

.....



Mein Problemlöseverhalten ist gekennzeichnet von

Mein Beziehungsverhalten berücksichtigt

.....

Diese zwei Dreiecke sind eine gute Zusammenfassung Ihrer lebensgeschichtlichen Prägung. Das sind die Grundlagen, mit denen Sie im Leben an Menschen, Ziele, Probleme und Herausforderungen herangehen.

Auch Ihre Mitmenschen haben solche Dreiecke. Sie können diese auch mal für Ihre Freunde, Bekannten und Kolleginnen probenhalber erstellen. Sie bilden gut den Autopiloten ab, der bei den meisten Menschen erst einmal die Führung übernimmt. Im Abschnitt »Zwei kindliche Autopiloten im Konflikt« (siehe S. 132 f.) können Sie ein bisschen mehr dazu nachlesen.

■ ■ ■ Die sensiblen Seiten meines Gegenübers

Menschen, mit denen wir im Alltag häufig umgeben sind und die uns nahestehen, sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Es ist eine wichtige Anpassungsleistung an unsere Umwelt, dass wir uns auch in andere einfühlen können. Die verletzbaren und sensiblen Seiten verbergen sich hinter den Zielen und Wünschen an das Gegenüber sowie hinter seinen

Vermeidungszielen. Es gibt viele Strategien, um das zu erreichen, was wir uns wünschen und hoffen, vermeiden zu können.

An dieser Stelle soll es keineswegs darum gehen, dass Sie anfangen, Ihr Gegenüber zu coachen. Nein, vielmehr ist ein wohlwollendes Verständnis für die verletzbaren und sensiblen Seiten anderer Menschen das Ziel. Wir alle besitzen diese verletzbaren Seiten und werden uns davon auch nie ganz befreien können. Weshalb auch? Sie machen uns menschlich.

Diese Anteile sind Grundlage für unsere Stärken und liebenswerten Schwächen. Nur weil wir diese Anteile im Gepäck haben, heißt es nicht: »Hier ist Optimierungsbedarf.« Die Vielfalt der Menschen verhindert auch, dass Menschen sich aufgrund ihrer Besonderheiten ausgeschlossen fühlen und in die Einsamkeit abrutschen.

■ ■ ■ Die Effizienzfalle im zwischenmenschlichen Kontakt

Falls sich jetzt ein innerer Optimierer bei Ihnen meldet und Sätze äußert wie »Wäre doch schön unkompliziert, wenn alle gleich wären« oder »Mit ein bisschen Vernunft hätten wir es alle leichter«, kommt hier ein beherztes »Nein«. Keineswegs wäre dann das Miteinander besser. Wir wären Computer mit identischen Programmen. Perfekt ist langweilig und macht aggressiv.

Sie kennen vielleicht solche Menschen, bei denen Sie erst einmal nicht wissen, was sie denken und fühlen. Die sind fast ein bisschen unheimlich, ohne es wirklich zu wollen. Meist haben solche Personen gute Gründe, ein solches Pokerface aufzusetzen. Auch bei Frau Anton wissen die meisten gar nicht, wie es ihr geht und was sie im Moment beschäftigt. Wenn sie in sich hineinfühlen würde, fiele ihr vielleicht auf, dass es da eine Menge an Gefühlen und Impulsen gibt und dass diese sich auch verändern.

Fragen nach dem aktuellen Befinden, den Gedanken und Gefühlen zu stellen, kann das Miteinander fördern. Respektvoll dabei mit den sensiblen Seiten des Gegenübers umzugehen ist ein gutes Bindemittel, um Kontakte zu vertiefen und auszubauen. Je besser der Kontakt, umso einfacher gelingt es dem anderen, sich zu öffnen und über Dinge zu sprechen, die ihn bewegen und belasten. So, wie es also heißt, andere nicht zu coachen, heißt es auch, liebevoll mit ihnen umzugehen, selbst wenn Sie manches gerne für sich verändern möchten.

Wertschätzung ist das Mittel jedes guten Kontaktes zu anderen Menschen. Sie geht mit Respekt und Zuwendung einher. Selbst wenn wir feststellen, dass wir den anderen gar nicht mögen, können wir uns wertschätzend verhalten. Es gibt viele Möglichkeiten, Menschen wertzuschätzen. Keineswegs braucht es dafür immer die Sprache. Hier eine kleine Auswahl an Möglichkeiten, die Ihnen sicherlich bekannt vorkommen.

■ ■ ■ Es geht auch wortlos

Mimik, Gestik, Körperhaltung – wieder ein Dreieck. Dieses kommt ohne Worte aus, spiegelt jedoch oft die innere Haltung, die wir anderen Menschen gegenüber haben. Mithilfe einer offenen Mimik, angemessenen Gestik und aufrechten Körperhaltung können wir dem anderen zeigen, dass wir ihn respektieren und ihm wohlwollend begegnen. Für das alles braucht es noch nicht einmal Worte oder ausgefeilte Kommunikationsstrategien. Schon der bewusste Einsatz der Körperhaltung, Gestik und Mimik vermittelt Anerkennung, die jeder von uns braucht. Ein Lächeln, wenn uns etwas gefällt, oder ein freundlicher Blick. Bezugnahme auf das, was das Gegenüber zeigt, lässt sich so einfach ausdrücken.

Eine gute Grundregel ist, auch Fehlern und Verletzlichkeiten verständnisvoll zu begegnen. Das soll keineswegs bedeuten, dass Sie sich nicht ärgern dürfen, wenn auch Sie von einem Fehler betroffen sind. Dass man Gefühle zeigt und deutlich macht, dass man diese im Griff hat und verzeihen kann, hinterlässt aber mittel- und langfristig mehr Eindruck.

»Vielleicht hilft Ihnen dabei die Übung ›Urlaub machen von den Problemen‹ (siehe S. 19)?«



Lassen Sie uns mal das Gegenteil überlegen und eine Checkliste anlegen. Aufgabe ist es, eine Beziehung den Bach heruntergehen zu lassen und den anderen auflaufen zu lassen. Was ist zu tun? Haben Sie ein paar Ideen? Hier sind Vorschläge, die miteinander kombiniert ziemlich schnell den Beziehungsbankrott einläuten:

- ▣ den anderen immer schnell wieder auf die- oder denselben Fehler aufmerksam zu machen
- ▣ ihn / sie abwerten und anschreien
- ▣ Unterstützung und Lob vorenthalten
- ▣ abwertender, kalter Blick
- ▣ Anerkennung verweigern und selbst bei besten Ergebnissen noch auf das aufmerksam machen, was nicht perfekt ist
- ▣ die Entscheidungen des anderen häufig hinterfragen und schlechte Prognosen machen
- ▣ respektlos mit seinem Eigentum umgehen
- ▣ ...

Sie können die Liste gern ergänzen. Sicher haben auch Sie ungünstige Erfahrungen mit unangenehmen Zeitgenossen gemacht und wissen genau, was Ihnen überhaupt nicht gutgetan hat. Nun, dafür lesen Sie vermutlich nicht das Buch. Mit ein bisschen Humor ist Ihnen klar: Sich mithilfe der Liste im Gegenteil auszuprobieren, ist wie Beziehungskitt in die Hand zu nehmen und Gutes zu tun.

■ ■ ■ Reaktionen von Mitmenschen verstehen üben

Menschen brauchen Resonanz. Das reale Gegenüber sagt uns durch Mimik, Gestik, Worte und sein Verhalten oft viel mehr, als uns bewusst ist. Nicht über alle Dinge denken wir aktiv nach, doch das, was wir Intuition nennen, gibt uns genauso wichtige Informationen über die andere Person. Die Ausgangsbasis dafür ist die innere Bereitschaft, sich auf die andere Person einlassen zu wollen. Lösen Sie sich dafür einen Moment lang von allen Gedanken, die ja sowieso immer da sind. Über sich nachzudenken, zu grübeln und sich infrage zu stellen, kann das Gegenüber irritieren. Dieses zeigt es wiederum durch verändertes Verhalten, und schon ist das Miteinander komisch und anstrengend.

Was meint Zugewandtheit? Lassen Sie uns ein kleines Gedankenexperiment starten, um das zu verdeutlichen. Stellen Sie sich eine Wippe vor, auf der zwei Personen balancieren und das Gleichgewicht halten müssen. Auf Ihrer Seite können Sie ordentlich Gewicht aufbauen mit Selbstvertrauen und den Dingen, die Sie gut können, die Sie bisher erreicht und gut gemacht haben. Im Moment befindet sich die Seite Ihres Gegenübers deutlich über Ihrer. Seine Seite steht in der Luft, und es kann nichts ausrichten. Wollen Sie Ihrem Gegenüber jetzt in die Augen schauen, müssen Sie ihm auch Gewicht geben. Das funktioniert ganz gut über Aufmerksamkeit und Zuwendung. Dafür ist es wichtig, ganz bewusst die eigene Aufmerksamkeit auf das Gegenüber zu lenken. Schauen Sie ihm ins Gesicht. So erfassen Sie auch seine Mimik und Kopfhaltung. Die Körpersprache verrät uns, ob die andere Person an Kontakt interessiert ist. Falls nicht, gilt es sicherzustellen, dass Sie auch die Aufmerksamkeit der anderen Person bekommen. Ansprechen, begrüßen, Hallo sagen sind ganz einfache Mittel.

*** **Selbst fast wortlos überbrückt ein aufmerksamer freundlicher Blick auch mal Sprachbarrieren.**

Augenkontakt ist wichtig, doch wenn Sie spüren, dass er sich ins Anstarren verwandeln könnte, dürfen Sie ihn auch mal kurz aussetzen. Den Gesichtsausdruck zu lesen kann helfen, sich aufs Gegenüber einzustellen. Ein Lächeln zeigt Offenheit, ein Zunicken eine Ermunterung, ein verschlossener Blick lässt innehalten und weitere Informationen sammeln. So können Körperhaltung, Stimmfarbe und die gesprochenen Worte mehr Informationen liefern.

Je mehr Informationen Sie haben, desto mehr Gewicht entsteht auch auf der Seite des Gegenübers, die gemeinsame Wippe balanciert sich aus. Sobald Sie auf Augenhöhe sind, können Sie miteinander verhandeln. Soll es einfach so bleiben? Dann halten Sie mit der bisherigen Distanz und einer freundlichen Zugewandtheit die Balance. Wollen Sie aufeinander zugehen, müssen sich beide bewegen, da sonst die Wippe ins Ungleichgewicht kommt. Natürlich können Sie auch wieder einen Schritt zurückgehen. So balancieren wir Nähe und Distanz mit unserem Gegenüber immer wieder aus. In Bewegung bleiben schafft Übung im Halten von Beziehungen und Kontakten.