

# **Bedingungen partnerschaftlicher Kommunikation**

---

*Arbeitspapier*

## **Psychologische Praxis**

Dipl.-Psych. Theo Fehr  
Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln  
fon 02852 – 508 99 60  
[www.praxis-theo-fehr.de](http://www.praxis-theo-fehr.de)  
email: [t.fehr@praxis-theo-fehr.de](mailto:t.fehr@praxis-theo-fehr.de)

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>1 SUBJEKTIVE DETERMINANTEN DER KOMMUNIKATION</b>	<b>4</b>
<b>2 DIAGNOSEHILFEN IM PARTNERSCHAFTLICHEN GESPRÄCH</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Blockadeäußerungen</b>	<b>4</b>
2.1.1 verdeckte Blockadeäußerungen	5
2.1.2 Direkte Blockadeäußerungen	6
<b>2.2 Offene Äußerungen</b>	<b>7</b>
<b>3 DIE WAHRNEHMUNG UND DECHIFFRIERUNG DER GEFÜHLE</b>	<b>7</b>
<b>4 KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN, ÜBERBLICK</b>	<b>9</b>
<b>5 DER AUSDRUCK VON GEFÜHLEN</b>	<b>10</b>
<b>5.1 Die Akzeptierung der eigenen Gefühle</b>	<b>10</b>
<b>5.2 Der nonverbale Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>12</b>
<b>5.3 Ausdruck von Gefühlen durch Handlungen</b>	<b>13</b>
<b>5.4 Der sprachliche Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>13</b>
<b>5.5 Übungen zum direkten Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>16</b>
<b>5.6 Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>21</b>
<b>6 IRRATIONALE GRUNDANNAHMEN UND BIOENERGETISCHE GRUNDTYPEN</b>	<b>23</b>
<b>6.1 Irrationale Grundannahmen nach ELLIS</b>	<b>23</b>
<b>6.2 Bioenergetische Grundtypen</b>	<b>25</b>
6.2.1 Der gespaltene („schizoide“) Typ	25
6.2.2 Der bedürftige („orale“) Typ	26
6.2.3 Der „Lastenträger“ („Masochist“)	27
6.2.4 Der Typ des überbetonten Oberkörpers (vorwiegend bei Männern)(„Psychopath“)	27
6.2.5 Der starre („rigide“) Typ („Phalliker“)	29
6.2.6 Überbetonung der unteren Körperhälfte (vorwiegend bei Frauen) („hysterischer“ Typ)	30
<b>7 EFFEKTIVE KOMMUNIKATION</b>	<b>31</b>

<b>7.1 Das Prinzip des zweiten Elements (principle of second element)</b>	<b>31</b>
<b>7.2 Loslassen</b>	<b>34</b>
<b>7.3 Zulassen</b>	<b>34</b>
<b>7.4 Das Prinzip des geringsten Aufwandes (principle of least effort) (auch: principle of minimizing activity - das Prinzip, die aufgewendete Energie zu minimieren)</b>	<b>35</b>
<b>7.5 Bewusstheit, Aufmerksamkeit (consciousness, wakefulness, alertness)</b>	<b>36</b>
<b>7.6 Lenkung der Aufmerksamkeit</b>	<b>36</b>
<b>7.7 Transzendente Kategorie: Offenheit</b>	<b>37</b>

---

Das Arbeitspapier basiert unter anderem auf den Büchern:

L. Schwäbisch, M. Siems: Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher, Sachbuch rororo

R. Kurtz, Hector Prestera: Botschaften des Körpers, Kösel Vlg.

G. Bach, R. M. Deutsch: Pairing, Sachbuch rororo

# 1 SUBJEKTIVE DETERMINANTEN DER KOMMUNIKATION

---

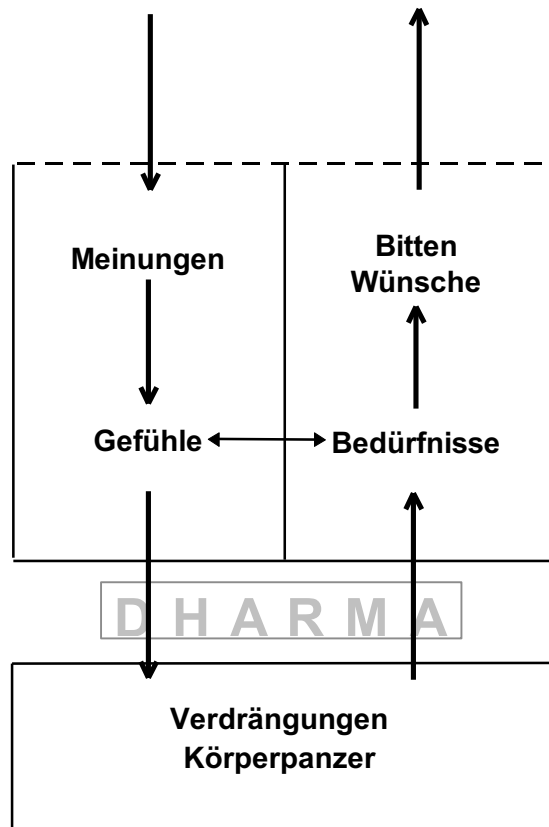
## Innere Bedingungen, die die Kommunikation beeinflussen.

Wir dechiffrieren wahrgenommenes Verhalten, das uns „von außen“ trifft, aufgrund unserer Einstellungsmuster und gefühlsmäßiger Bewertungen.

In unserem eigenen Verhalten, das wir „nach außen“ senden, sind wiederum unsere Absichten, Wünsche und Bedürfnisse chiffriert - mehr oder weniger deutlich wahrnehmbar.

Einstellungen, Gefühle, Bedürfnisse und Absichten stehen in Wechselbeziehung wie z.B. das Gefühl der Frustration bei Nichterfüllung eines Bedürfnisses.

„Dharma“ bezieht sich auf Aufgaben (Anlagen, Bestimmungen und Fähigkeiten), die unserem Leben einen eigenen Sinn verleihen.



## 2 DIAGNOSEHILFEN IM PARTNERSCHAFTLICHEN GESPRÄCH

---

### 2.1 Blockadeäußerungen

Sie tauchen auf als Abwehr gegen die Aussage des Partners. Ich habe Schwierigkeiten, zu akzeptieren, was der Partner mir sagt. Ich möchte ihn/sie lieber nach meinen Wünschen haben. Es fällt mir schwer, zu sehen, dass der Partner etwas anders sieht, etwas anderes möchte oder macht.

Das liegt daran, dass der Partner offensichtlich durch seine Aussage oder sein Handeln aus einem Muster zu springen droht, das durch mein Denken oder meine Bedürfnisse unmerklich in ihn oder sie projiziert wurde. Es fällt mir schwer, meine Box der Projektionen zerplatzen zu sehen. Der Partner ist dabei, aus dem Bild zu springen, das ich mir bisher von ihm/ihr gemacht hatte.

Dies führt normalerweise zu zwei Grundgefühlen: Angst und/oder Trauer. Geben wir unserer spontanen Neigung nach, diese zu verdrängen, benötigen wir dazu Energie. Die dazu notwendige Energie läßt uns entweder ganz schlapp und müde (energielos, verstimmt, „depressiv“, traurig) werden oder wir mobilisieren unsere Abwehrreserven und finden uns dann auf zweiter Ebene in abwehrenden Gefühlen wie Ärger, Genervtsein, Aggressivität, Gereiztheit wieder.

Die alternative Lösung ist, auf die Impulse, die vom Partner kommen, einzusteigen. Dies setzt Offenheit unsererseits und Akzeptanz voraus, nicht wissen zu können, wie es weitergehen und enden mag. Wir treten in einen konstruktiven Dialog ein, dessen Unvorhersehbarkeit wir offen gegenüberstehen. Wir werden diese Energie positiv erleben können. Das Leben wird spannend, weil es Überraschungen bereithält.

Es ist das Festhalten an alten Einstellungsmustern, das uns diesen Unkalkulierbarkeiten argwöhnisch, mißtrauisch, ablehend gegenüber sein läßt. Dann wird das Vertrauen in uns selbst und unsere Evolution „getestet“.

Allen Blockaden ist gemeinsam, dass sie eine Tendenz haben, den Austausch zu bremsen oder zu blockieren. Damit möchten wir verhindern, dass wir unsere Hilflosigkeit, unser Verletztsein, Trauer oder Angst spüren, geschweige denn dem anderen mitzuteilen. Dies „nicht mit dem anderen Teilen-Wollen“ ist dann in der Tat die Isolation - die Abkapselung. Es ist also ein Schritt von der Intimität und Vertrautheit mit dem anderen weg.

Hintergrund dieses Spiels ist, dass ich lernen muß, drei Grundwahrheiten menschlichen Zusammenseins ins Auge zu sehen, die der alte indische Philosoph Patanjali einmal ungefähr so formuliert hat:

1. *Alleinsein*: Im Grunde sind wir immer „alleine“; so, wenn wir uns durch unsere Geburt kämpfen; so, wenn wir sterben. Dies ist eine Erfahrung, die schwer zu verdauen ist. Wir tun vieles, um diesem Gefühl nicht ins Auge sehen zu müssen. Eng damit zusammen hängt
2. *Anderssein*: Die Wahrheit, dass jeder Mensch „ein anderer“ ist. Im Laufe des Lebens lernen wir (oft schmerzhaft und widerwillig), das Anderssein des anderen zu akzeptieren.
3. *Gemeinschaft* ist die dritte Grundwahrheit unseres Lebens. Sie ist der dritte Aspekt, der meine innere Unwiederholbarkeit (Einzigartigkeit) mit dem des Andersseins meines Gegenübers zusammenbringt.

### **2.1.1 Verdeckte Blockadeäußerungen**

sind mit etwas Übung leicht zu erkennen. Hier sind wir uns oft der Mechanismen nicht so sehr bewusst. Oft sind wir gutwillig und wollen doch nur das beste für die Partnerschaft. Wir sind konfrontiert mit den ersten Ahnungen dessen, das etwas nicht mehr so ist, wie es war. Wir halten an dem alten Muster fest und weigern uns, die Dinge anders zu sehen. Hierzu siehe auch Kapitel 4: Der Ausdruck von Gefühlen.

Wir wollen das an folgendem Beispiel verdeutlichen. Ein 47jähriger Ehemann - Verwaltungsbeamter in gehobener Position - kommt Freitag nach der Arbeit nach Hause. Beim Abendessen eröffnet ihm seine einige Jahre jüngere Frau, dass sie sich entschlossen hat, wieder in ihren alten Beruf (Apothekerin) zurückzugehen. Folgendes könnte ihr Mann sagen:

### *Meinungen und Einstellungen*

Beispiel: „Das solltest Du Dir gut überlegen. Die Apotheken haben heute alle ganz schöne Schwierigkeiten. Ich weiß nicht, ob das wirklich richtig ist, was Du da vorhast.“

Andere Beispiele: „Ich finde, wir sollten nicht ...“, „Man kann nicht...“, „Ich finde das ...“, „Ich meine..“, „Ich denke ..“, „Ich war schon immer der Ansicht..“, „Ich habe ja schon immer gesagt...“

### *Interpretation*

Beispiel: „Du fühlst Dich eben nicht ausgefüllt. Was paßt Dir denn an unserem Leben nicht ?“ Es kann sein, dass sie einfach nur mal was neues für sich machen möchte.

Andere Beispiele: „Du denkst doch nur, dass ...“, „Dir geht es doch nur darum, dass...“, „Du bist doch nur neidisch...“, „Ich denke einfach, dass Du Angst hast...“

### *Faktische Festschreibungen*

Beispiel: „Das ist eine schlechte Idee; Du weißt doch, was heute in den Apotheken los ist!“

Andere Beispiele: „Du siehst das einfach zu eng !“, „Du bist doch derjenige, der immer ...“, „Du liegst ganz einfach falsch !“, „Du hast mich bisher immer gebremst!“, „Du guckst Dir die Dinge einfach nicht richtig an !“

### *„Gutgemeinte Vorschläge“*

Beispiel: „Ich empfehle Dir, zuerst mal mit einigen Aptohekern zu sprechen, damit Du weißt, was auf Dich zukommt !“

Andere Beispiele: „Du könntest doch einfach...“, „Ich würde Dir empfehlen...“, „ich weiß, was Du tun solltest...“

### *Flucht, Rückzug*

Beispiel: „Ach weißt Du, laß uns da später drüber reden.“ Oder: Er antwortet nichts, ißt einsilbig weiter, gibt anschließend vor, er hätte noch was zu tun und verläßt das Zimmer.

Andere Beispiele: „Ich gehe jetzt zu Hans“; Partner geht wortlos in den Keller, holt sich Bier und setzt sich vor den Fernseher. Nicht mehr mit dem anderen reden. Ablenkungsmanöver. Rausgehen, spazierengehen, weglaufen.

## **2.1.2 Direkte Blockadeäußerungen**

sind auch nicht immer leicht voneinander zu trennen; mal überwiegt der direkte Stop, dann wieder eher der Affekt, der den anderen hemmt, dann wieder direkt gezielte, beabsichtigte Destruktivität oder Manipulation. Alle drei zeugen von starkem Affekt des Sprechers. Er benötigt diese starke Affektenergie, um seine inneren Nöte (Aufgewühlt-Sein, Ängste, Befürchtungen etc) zu unterdrücken bzw. kontrollieren. Klassisch auftauchend z.B. im Lautwerden eines Partners.

### *Direkter Stop*

Beispiel: „Red’ doch nicht SOOO was !“

Andere Beispiele: „Ach sei doch still !!“, „Du sagst jetzt besser nichts mehr !“, „Ich möchte davon nichts mehr hören !“

### *Affekt*

Beispiel: „Was redest Du da bloß für einen Mist !“

Andere Beispiele: „Das reicht mir jetzt mit Dir !!“, „Halt die Klappe !!“

*Negativität, Destruktivität (Verletzen, Beleidigen, Ironie, Sarkasmus, Drohung, Triumph, Herabsetzung, Auslachen, Anklagen, Kritisieren, Jammern, Vorwürfe, Schimpfen, Manipulation, Schuldgefühle erzeugen....)*

Beispiel: „Du bist echt ein Schwachkopf ! Über Deine Ideen könnt’ ich mich manchmal wirklich kaputt lachen ! Merkst Du denn selbst nicht, wie blöd sowas ist !? Glaubst Du denn, die warten gerade auf DICH ?““

Andere Beispiele: „Du bist schon genau wie Deine Mutter !“, „Wenn Du das tust, bringe ich mich um !“, „Siehste !!“, „Ich krieg schon wieder meine Kopfschmerzen !“

## **2.2 Offene Äußerungen**

*Mitteilungen über Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Wünsche.*

Beispiel: (schluckt) „Das überrascht mich wirklich ... (blickt verunsichert) ... Wie bist Du drauf gekommen ?“ Oder (kurze Pause) „Das finde ich garnicht so schlecht. Das macht Dir bestimmt Spaß - mach das mal !“

## **3 DIE WAHRNEHMUNG UND DECHIFFRIERUNG DER GEFÜHLE**

---

Dies führt uns zu einem wichtigen Punkt: Was mache ich, wenn ich nicht weiß, was ich fühle? Wenn ich mein Gefühl nicht deuten kann ? Wenn ich merke, dass mein Herz zu klopfen beginnt, und ich anfangs zu schwitzen und trotzdem nicht weiß, ob es Ärger oder Angst ist ?

Gefühle erstrecken sich in einem Spektrum von sehr positiv (Freude ...) bis ziemlich unangenehm (Kummer...). Da dies Training dem Umgang mit Konfliktbereichen dient, wollen wir unser Augenmerk vor allem dem Umgang mit den unangenehmen Empfindungen zuwenden. Es geht dabei um die Transformation unangenehmer, meist verdrängter und blockierter emotionaler Energien. Diese Transformation bringt in uns und damit im kommunikativen Prozeß der Auseinandersetzung mit dem Partner etwas in Bewegung. Der dabei entstehende Energiefluß wird von beiden nach einiger Erfahrung meist als stark und positiv empfunden.

Blockierte, verdrängte Energien haben im wesentlichen zwei Bezüge:

1. Zu alten *verdrängten Erlebnissen und verschütteten Erinnerungen*, deren Auswirkungen sich in unseren persönlichen Reaktionsmustern niederschlagen. So zum Beispiel gibt es

Menschen, die das Gefühl haben dass ihnen nie etwas gelingt. Psychotherapie kann dann Erfahrungen in der Kindheit aufdecken wie beispielsweise einen Elternteil, der häufig sagte: „Du bringst es nie zu was!“ oder „Du machst auch wirklich alles falsch !“ oder vielleicht auch eine schwierige Geburt, in der Arzt oder Hebamme Sätze sagten wie „Wir schaffen es nicht“ oder „Sie schafft es nicht“ oder „es klappt nicht“ oder die Mutter selbst: „Ich schaffe es nicht.“

2. Sie rufen *Reaktionen im Körperpanzer* hervor, wenn wir in eine Konfliktsituation geraten. Schocks oder verletzende Erlebnisse, die wir als Kinder erfahren, werden im Körper gespeichert. Denn als Kinder verfügen wir nicht über den ausgefeilten Apparat an Abwehrmechanismen wie Erwachsene. Erlebnisse rufen spontan im Organismus des Kindes eine Reaktion hervor: Wenn das Kind weinen möchte, Vater ist überarbeitet und hat es nach einiger Zeit satt und wird vielleicht laut „Jetzt HÖR endlich auf !!“, dann mag es vorkommen, dass das Kind ängstlich schluckt und seine Kehle und Brustkorb blockiert, um das Weinen zu stoppen. Dies wird wohl überall einmal vorkommen und im Normalfall auch verkräftet. Nun haben aber Eltern - Vater und Mutter - ihre spezifischen Verhaltensmuster mit ihren je subjektiven Stärken und Schwächen. Und mit den entsprechenden Grenzen, denen daher der kindlichen Organismus mit seiner Expansivität ausgesetzt ist. Das Kind wird die Grenzen der Eltern vielleicht nicht ständig testen, aber es weiß um sie und es „gewöhnt“ sich daran, indem es sich darauf mit seinem Verhalten einstellt.

Es ist also die langdauernde Erfahrung dieses spezifischen häuslichen oder elterlichen „Hemmungs“profiles mit seinen - sichtbaren oder unausgedrückten - Grenzsetzungen und Tabuzonen, auf die der heranwachsende Körper im Laufe seiner Entwicklung ebenso spezifisch reagiert. Wie ? Der kindliche Organismus entwickelt allmählich gewohnheitsmäßig einen Schutzpanzer in Form unbewusster Verkrampfungen und Spannungen im Muskelsystem und im Bereich nervlicher Verschaltung (Reich: „Charakterpanzer“). Erst einmal erwachsen, ist diese Körperhaltung zur ersten Natur geworden. Es gibt keine bewusste Erinnerung mehr an die zugrundeliegenden Erlebnisse - sie sind in der Körperstruktur abgespeichert. Der amerikanische Arzt Alexander LOWEN war es, der als erster die Zusammenhänge zwischen bestimmten Körperstrukturen und entsprechenden Grundkonflikten beschrieben hat (Die bioenergetischen Grundtypen, siehe dort).

Wir begegnen ihnen aber im Laufe unseres Lebens immer wieder, und zu einem Teil vor allem in unseren Auseinandersetzungen mit unseren Partnern. Hier erfahren wir unsere alten Grenzsetzungen wieder und hier können wir sie auch verändern.

Wenn Partnerkonflikte uns mit unseren tieferen unerledigten Bereichen in Kontakt bringen, so können also unterschiedliche Reaktionen in uns ausgelöst werden: Ohne Vorwarnung fühlen wir uns hilflos wie als Kind, erinnern uns vielleicht sogar spontan an eine weit zurückliegende Situation, in der wir uns ähnlich fühlten. Oder wir empfinden starke körpernahe Reaktionen, Affekte, einen Kloß im Hals, es fällt uns schwer, tief durchzuatmen, vielleicht haben wir einen Druck im Magen oder den Drang zu urinieren.

In der akuten Situation selbst können wir unsere Resonanz auf den Konflikt auf einer oder mehreren der folgenden Ebenen wahrnehmen:

1. Vegetative Reaktionen (Schwitzen, Herzklopfen, Zittern, Übelkeit, Schwindel sind die häufigsten)
2. Gefühle im Körper wie Druck auf der Brust (Enge), Druck im Magen oder Kopf, Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Kehle wie zugeschnürt, nicht mehr klar sehen, Beine



scheinen sich weich anzufühlen; Empfindungen wie Trauer, Ärger, Wut, Angst, Befürchtungen, Wut usw.

3. Der Drang, zu blockieren: Unsere Abwehrmechanismen möchten den anderen oder die Situation (was gerade passiert) stoppen oder auch uns selbst. Dann versuchen wir auf einer oder mehreren der folgenden Ebene zu blockieren:

- unsere Körperreaktion (z.B. flach zu atmen, um nicht zu spüren)
- eine auftauchende Erinnerung (wo mir das schon mal so danebengegangen ist)
- ein auftauchendes Gefühl (z. B. Angst, zu versagen)
- das Bewusstwerden eines unliebsamen Sachverhaltes (Denkblockade)

## 4 KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN, ÜBERBLICK

---

### 1. Das Grundscheema der Kommunikation im Konfliktgespräch

1. Aktives verständnisvolles **Zuhören**, bis der/die andere fertig ist
2. Einige Sekunden *Schweigen*
3. **Paraphrase** - sinngemäßes *Wiederholen der Äußerungen des anderen auf dessen Verlangen*
4. **Ich-Botschaften**: Mein *Denken* und meine *Gefühle* und meine *Bedürfnisse* / *Wünsche* / *Bitten* / dazu.

### 2. Stopp-Techniken

Diese - wir müssten sie vielleicht eher „Unkommunikationstechniken“ nennen - haben wir oben unter Blockadetechniken besprochen.

3. Aus der „themenzentrierten Interaktion“ (TZI, R. Cohen) übernehmen wir, *im Konfliktgespräch grundsätzlich „Ich“ und „Du“ anstelle „Wir“ und „man“ zu sagen.*

4. *Direkter - Indirekter Ausdruck* von Gefühlen (siehe folgendes Kapitel)

5. Als Thema eines Konfliktgespräches sind ausschließlich konkret benennbare Sachverhalte zugelassen; *sämtliche abstrakten und pauschalen Aussagen haben in einem Konfliktgespräch nichts zu suchen !!*

Also statt: „Du bist immer so gereizt !“

eher „Heute morgen beim Frühstück hast Du ziemlich wenig mit mir gesprochen und ich hatte den Eindruck, Du warst gereizt. Als ich Dir Kaffee nachschenken wollte hast Du nur sehr knapp abgewinkt, ohne von der Zeitung aufzublicken.“

Oder: „Ich fühle mich von Dir nicht für voll genommen.“

Wann, wo, in welcher Situation ? - Wenn diese Informationen fehlen und nicht nachgeliefert werden können, dürfen Sie das Gespräch sofort beenden: Es kann

nichts draus werden, weil der Vorwurf sich als unbehandelbare Aussage (= nicht konkret festzumachen) präsentiert.- Ein unerwünschtes Verhalten, das aber *konkret* nicht benannt werden kann, kann auch nicht geändert werden.

6. *Feed - Back* (Rückmeldung)

## 5 DER AUSDRUCK VON GEFÜHLEN

---

### 5.1 Die Akzeptierung der eigenen Gefühle

Eine offene, unterdrückungsfreie und für alle Beteiligten gleichermaßen befriedigende Beziehung kann nur verwirklicht und erfahren werden, wenn in dieser Beziehung die Möglichkeit besteht, die eigenen Gefühle, Wünsche und Befürchtungen freimütig auszudrücken. Dann besteht die Möglichkeit, sich selbst als denjenigen zu zeigen, der man ist, und andere als Individuen zu erfahren. Diese entsprechen zwar nicht immer den Idealen der Gesellschaft, können aber in solchen Beziehungen lernen, ihre Schwächen einzugestehen, sich als einzigartige Person zu akzeptieren und damit die Grundvoraussetzung für eine Entfaltung ihrer Persönlichkeit im sozialen Kontakt finden.

Jemand, der seine Gefühle voll akzeptiert, wird in seinem Ausdruck andere nicht verwirren, denn er wird eindeutig und unmissverständlich kommunizieren können. Außerdem wird es ihm besser gelingen, auftretende Probleme in seinem Leben zu lösen. Aber häufig sind wir so erzogen worden, dass wir uns viele Gefühle verbieten und versuchen, sie zu unterdrücken. Wir akzeptieren nicht, dass wir fröhlich sind, wenn wir meinen, dass hierfür kein Grund vorhanden ist. Wir akzeptieren nicht unsere Traurigkeit, wenn wir meinen, wir dürften nicht traurig sein. Wir akzeptieren nicht unseren Ärger, wenn wir meinen, wir dürften nicht ärgerlich sein. Wir versuchen dann, diese Gefühle zu unterdrücken und nicht wahrzunehmen. Auf diesem Weg gelingt es jedoch nicht, unsere Probleme zu lösen, denn durch Unterdrückung können wir unsere Gefühle nicht bewältigen. Nehmen wir zum Beispiel das Gefühl des Ärgers: Wenn jemand ein ärgerliches Gefühl hat und dieses entweder nicht wahrnimmt oder unterdrückt, dann kann dieses Gefühl beispielsweise in der Körpersprache (Mimik, Gestik, Tonfall) sichtbar werden. Es kann auch sein, dass sein Ärger in seinen Handlungen zum Ausdruck kommt, obwohl er den Ärger selbst nicht bemerkt. Wenn ein Mensch nun über längere Zeit seinen Ärger unterdrückt, kommt es zu einem Gefühlsstau, der sich meist irgendwann in einem erregten Streit explosionsartig entlädt. Solch ein Streit, in dem die Ärgergefühle ausbrechen, wird meist von der eigenen Person, ebenso wie von den anderen, als recht unangenehm erlebt. Verständlich, dass man auf Grund eines schlechten Gewissens nach einem solchen Erlebnis zu der Einsicht kommt: „Ich wusste es ja, es ist nicht gut, seinen Ärger auszudrücken. Ich sollte mich wirklich mehr beherrschen lernen.“ Der Kreislauf beginnt erneut, und in Zukunft versucht man, den eigenen Ärger noch stärker zu unterdrücken und zu leugnen.

Unerkannte Gefühle, besonders aggressive Gefühle, wirken sich auch aus, wenn sie nicht auf eine der beschriebenen Arten sichtbar werden. Sie wirken weiter in unserem Kopf und beeinflussen andere Gedanken und Gefühle. Oder sie wirken weiter in unserem Körper als Verspannungen und psychosomatische Beschwerden. Aber wie können wir diesen Teufelskreis durchbrechen? Wir müssen den Ausdruck unseres Ärgers kultivieren. Da die meisten Menschen in ihrer Kindheit schon dafür bestraft werden, wenn sie ärgerliche Gefühle zeigen, werden aggressive Impulse später bei ihrem Auftreten unterdrückt. Deswegen haben wir keine Gelegenheit zu lernen, unseren Ärger so auszudrücken, dass andere Menschen dadurch nicht verletzt werden und wir im Sozialkontakt positive Erfahrungen mit dem Ausdruck unseres Ärgers machen. Bildlich gesprochen: unsere Ärgergefühle konnten nicht erwachsen werden. Damit dies nachgeholt werden kann, ist der

erste Schritt, diese Gefühle bewusster wahrzunehmen. Häufig bemerken wir dann, dass unser Ärger im Augenblick das letzte Gefühl in einer ganzen Kette von Reaktionen ist, wie zum Beispiel Verletztheit - Traurigkeit - Unterlegenheitsgefühl - Wut und Ärger.

Der zweite Schritt sollte sein, zu lernen, den Ärger so auszudrücken, dass Beziehungen intensiver und lebendiger werden und nicht durch den Ausdruck von Ärger getrübt werden.

Die nächsten Kapitel werden konkreter darauf eingehen, wie das erreicht werden kann. Das Ergebnis dieser Kultivierung unserer Aggression ist häufig, dass Menschen lernen, verletzendes Aggressionsäußerungen durch nichtverletzendes selbstbehauptendes Verhalten zu ersetzen und ihre Interessenkonflikte mit den Sozialpartnern auf partnerschaftliche Weise zu lösen.

*Es kann nie falsch oder schlecht sein, ein Gefühl zu haben. Ihre Gefühle gehören Ihnen, und Sie haben ein unbedingtes Recht darauf !*

Vergessen Sie die Meinung, dass Sie einige Gefühle nicht haben dürften. Sie schaden sonst sich selbst und Ihren Beziehungen. Natürlich ist es nicht richtig, jedes Gefühl auszuagieren - zum Beispiel Ihren Mann zu schlagen, einem Schüler zu zeigen, dass man ihn nicht mag usw. Es kann aber nie falsch sein, das Gefühl zu *haben* - zum Beispiel den eigenen Mann schlagen zu wollen oder einen Schüler nicht zu mögen. Erkennen Sie diese Gefühle nicht, kommen sie auf andere Weise heraus. Sie sticheln vielleicht gegen Ihren Mann oder nehmen den Schüler weniger häufig im Unterricht dran, oder Sie bekommen Kopfschmerzen oder Depressionen, wenn sich die Aggression nach innen wendet. Erkennen Sie diese Gefühle, dann können Sie darüber nachdenken, und das ist die beste Voraussetzung für deren Änderung.

Dieses Ziel ist aber nicht leicht zu erreichen. Denn die Konsequenzen von offenen Gefühlsäußerungen können Angst machen, wenn beispielsweise jemand die Erfahrung gemacht hat, dass eine Gefühlsäußerung in bestimmten Situationen stets unangenehme Folgen nach sich zog. Offenheit wurde mit Reaktionen der Verachtung, der Peinlichkeit oder mit Lachen beantwortet, Unsicherheit sollte ausgeredet werden, und der Ärger wurde logisch untersucht und für unberechtigt befunden. Ein solcher Mensch ist bemüht, die eigenen Gefühle mit sich selbst auszumachen. Ihm fehlt die Erfahrung positiver Erlebnisse, die durch offene Gefühlsäußerungen in Beziehungen erlebt werden können.

Weiter hemmt uns auf dem Weg zum offenen Gefühlsausdruck die Angst, sich angreifbar zu machen. Seine Gefühle direkt und deutlich zu zeigen bedeutet, zu der eigenen Person zu stehen. Es muss nicht immer bedeuten, dass wir diese Gefühle auch befürworten, aber wir akzeptieren die Tatsache, dass wir ein bestimmtes Gefühl haben. Mit einem solchen eindeutigen Bekenntnis geben wir anderen Menschen die Möglichkeit zur Kritik an unserer Person. In Beziehungen, in denen versucht wird, das Gefühl der eigenen Schwäche zu kompensieren, indem der andere Partner wegen seiner Schwächen kritisiert, verurteilt und angeprangert wird, ist das Erlernen von offenen Gefühlsäußerungen und Bekenntnissen der eigenen Person sehr schwer. Dann wird das taktische und fassadenhafte Verhalten oft vorgezogen.

Wir unterdrücken aber nicht nur Gefühle, die wir als negativ erleben, sondern manchmal unterdrücken wir auch ein Gefühl, weil wir gleichzeitig ein gegenteiliges Gefühl haben, und wir meinen, es wäre unvernünftig, sich widersprechende Gefühle zu haben. Aber unser Seelenleben ist nicht so vernünftig, und gegensätzliche Gefühle können sehr wohl zur gleichen Zeit in uns existieren. Wir nennen das dann ambivalente Gefühle, wenn jemand beispielsweise eine Person liebt und zur gleichen Zeit hasst oder wenn jemand einem anderen Menschen eine Freude machen will und sich zur gleichen Zeit ärgert, dass er ihm so selten eine Freude macht. Erkennen wir widersprüchliche Gefühle nicht an, besteht die

Gefahr, dass wir das eine Gefühl mit Worten ausdrücken und zur gleichen Zeit das andere in unserer Mimik oder in unseren Handlungen. Das führt dann zu verwirrender Kommunikation (siehe Kapitel „Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen“).

- \* *Es kann nie falsch sein, ein Gefühl zu haben! Sie haben ein Recht auf alle Ihre Gefühle, und Sie fördern Ihre eigene Entwicklung und die Verbesserung Ihrer Beziehungen, wenn Sie Ihre Gefühle stärker wahrnehmen und in den Sozialkontakt einbringen, und zwar in der direkten Form (siehe Kapitel „Sprachlicher Ausdruck von Gefühlen“). Hierzu brauchen Sie Ihren Mut, sich zu Ihrer Person zu bekennen, und das Verständnis und die Akzeptierung von Seiten Ihrer Sozialpartner.*

## 5.2 Der nonverbale Ausdruck von Gefühlen

Unser Gesichtsausdruck, unsere Gestik, der Tonfall unserer Stimme sind für andere Menschen Anhaltspunkte, die ihnen Aufschluss über die Verfassung unserer Gefühle geben. Eine Stimme kann beispielsweise traurig, müde, interessiert oder liebevoll wirken. Ein Gesichtsausdruck kann bedrohlich oder fröhlich wirken, und auch unsere Körperhaltung kann ein Signal für eine depressive Stimmung oder für starke Erregung sein.

Diese nonverbalen Äußerungen sind Körperreaktionen, die zusammen mit unseren Gefühlen auftreten und vom vegetativen Nervensystem ausgelöst werden. Sie sind damit nur unvollständig unserer willentlichen Kontrolle unterworfen. Selbst wenn wir uns vornehmen, fröhlich zu wirken, um unsere Trauer nicht zu zeigen, gelingt es nicht, die wahren Gefühle vollständig zu verbergen. Sie werden sich in körperlichen Reaktionen ausdrücken. Unser Lachen wird verkrampft, unsere Fröhlichkeit wirkt gespielt und nicht wirklich frei.

Wer seine Unsicherheit nicht zeigen möchte und sich vornimmt, bei einer Diskussion nicht rot zu werden, wird diese Reaktion trotz des Vorsatzes nicht völlig unterdrücken können.

Doch die nonverbalen Signale geben nur sehr undeutlich Aufschluss über die Gefühlsverfassung eines Menschen. Mit dieser Art von Signalen teilen wir anderen nur vage mit, wie wir uns im Augenblick fühlen, da diese Signale mehrere Bedeutungen haben können. Zittern kann jemand vor Erregung, vor Ärger oder vor Freude. Rotwerden kann ein Zeichen sein für Wut oder auch für Verlegenheit. Wenn wir also jemandem Einblick geben wollen in das, was uns bewegt, so werden diese unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers nicht ausreichen. Dennoch ist es wichtig zu sehen, dass sie im Zusammensein mit anderen ständig das gegenseitige Verhalten beeinflussen. Diese Beeinflussung des Verhaltens in einer Beziehung kann selbst dann stattfinden, wenn die eigenen Gefühle nicht bewusst wahrgenommen werden. Hierfür ein Beispiel:

Ein Ehepartner beobachtet bei einer Sitzung mit einem Ehepaar, dass immer dann, wenn die Ehefrau ihre Augenbrauen hebt, ihr Mann von einem heiklen Thema zu einem unverbindlicheren und konfliktlosen Thema übergeht. Als die Eheleute vom Therapeuten auf diesen Vorgang hin angesprochen werden, sind beide sehr überrascht, da sie selbst nichts davon bemerkt hatten. Durch die Beobachtung des Therapeuten wird ihnen aber dieser Ablauf ihrer Interaktion bewusst, und beide sehen klarer, dass sie auf diese Art die heiklen Themen vermieden haben.

In diesem Beispiel war beiden Partnern nach dem Gespräch bewusst, dass das Augenbrauen-Heben der Frau eigentlich bedeutete: „Ich habe Angst, hier weiterzureden, und will das nicht“. Dieses Gefühl wurde durch ein nonverbales Signal ausgedrückt, und der Ehemann reagierte unbewusst darauf.

- *Wenn Sie Ihre Gefühle besser kennenlernen wollen, dann horchen Sie öfter in Ihren Körper hinein und übersetzen Sie die nonverbalen Reaktionen in sprachliche Äußerungen. Zum Beispiel sagen Sie zu sich selbst: „Ich bin jetzt unsicher“, wenn Ihnen Ihre Körpergefühle dies vermitteln.*

### 5.3 Ausdruck von Gefühlen durch Handlungen

Auch die Handlungen eines Menschen können seine Gefühle ausdrücken. „Jemanden in den Arm nehmen“, „jemandem einen Vogel zeigen“, „jemandem eine Ohrfeige verpassen“ - all das sind Handlungen, die dem anderen zeigen, welche Gefühle wir ihm gegenüber haben. Bei diesen Beispielen ist noch recht klar, welche Gefühle hinter solchen Verhaltensweisen stehen. Schwieriger wird es bei komplizierteren Handlungsabläufen.

In einer Diskussionsgruppe kann ein Mitglied seine Interesslosigkeit am Thema ausdrücken, indem es zunächst versucht, die Gesprächsbeiträge der anderen ins Lächerliche zu ziehen; dann indem es versucht, das Gespräch zu unterbrechen, sich anschließend mit einem anderen Mitglied über private Themen unterhält und schließlich in Schweigsamkeit verfällt. Der gefühlsmäßige Hintergrund braucht unserem Gruppenmitglied nicht bewusst zu sein - es zeigt an diese Verhaltensweisen, ohne dass es sein Gefühl bemerkt: „Ich finde die Diskussion langweilig.“

Der Gefühlshintergrund solcher Handlungen kann auch nur schwer von anderen Menschen durchschaut werden, und oft führen solche oder ähnliche Verhaltensweisen zu Konflikten, die in Streitereien oder Anschuldigungen enden, ohne dass den Beteiligten einsichtig wird, welche Gefühle zu dem Konflikt geführt haben.

Gerade in diesem Fall hätte es für die Gruppe besonders fruchtbar sein können, wenn dieses Gruppenmitglied seine Gefühle erkannt und in Worten ausgedrückt hätte. Es hätte dann den anderen Gruppenmitgliedern mitgeteilt, wie es sich fühlt, und sein Verhalten wäre von den anderen richtig interpretiert worden. Außerdem hätte unser Gruppenmitglied mit Hilfe der Gruppe über seine Interesslosigkeit nachdenken können und hätte danach vielleicht wieder produktiv mitarbeiten können. Oder aber dieses Gruppenmitglied hätte nur stärker als die anderen empfunden, dass das Thema tatsächlich langweilig war und es den anderen eigentlich ebenso ging. Dann hätte der verbale Ausdruck seines Unmuts die ganze Gruppe zu einer produktiven Reflexion anregen können.

- *Wenn Sie wollen, dass für Sie und für Ihre Sozialpartner die Motive Ihres Handelns sichtbar werden, dann halten Sie öfter inne in Ihren Handlungen, achten Sie auf Ihre nonverbalen Signale und versuchen Sie, Ihre Gefühle in Worten auszudrücken.*

### 5.4 Der sprachliche Ausdruck von Gefühlen

Die Sprache gibt uns die Möglichkeit, anderen Menschen genauer als durch Gesten, Mimik usw. unsere Gefühle mitzuteilen und zu beschreiben. „Ich freue mich“, „Ich liebe Dich“, „Ich traue mich nicht“ sind Äußerungen, die andere Menschen in die Lage versetzen, unsere Gefühlslage zu verstehen und nachzuvollziehen. Doch auch auf der verbalen Ebene drücken wir oft Gefühle so aus, dass sie für andere überhaupt nicht oder nur undeutlich sichtbar werden. Häufig kommt es in sogenannten „sachlichen“ Gesprächen dazu, dass Meinungen und Ansichten geäußert werden, obwohl eigentlich Gefühle gemeint sind. Dann werden Gefühle auf einer anderen Ebene ausgedrückt, und das ist für andere schwer zu durchschauen, bzw. nachzuvollziehen.

Ein Vater hält seinem Sohn einen sachlichen Vortrag über die linke Studentenbewegung und meint eigentlich: „Mir paßt es nicht, dass du auch in einer solchen Bewegung bist!“ In einer Diskussionsgruppe macht ein Gruppenmitglied lange Ausführungen über das Thema, gebraucht viele Zitate und meint eigentlich: „Seht mal, ich bin gar nicht so dumm, wie ihr

vielleicht denkt.“ Auch auf der sprachlichen Ebene können wir uns so ausdrücken, dass unsere Gefühle weder uns noch anderen transparent werden. Wir wollen zum besseren Verständnis des verbalen Ausdrucks von Gefühlen zwei Kategorien unterscheiden lernen - den direkten und den indirekten Ausdruck.

*Der direkte Ausdruck von Gefühlen.* Eine Äußerung, die die eigene Gefühlslage mit Worten beschreibt, wollen wir „direkter Ausdruck von Gefühlen“ nennen. Beispiele: „Ich bin ärgerlich“, „Ich bin unzufrieden“, „Ich bin fröhlich“, „Ich freue mich“, „Ich befürchte . . .“ usw.

In diesen Sätzen werden die eigenen Gefühle direkt durch Worte benannt. Obwohl nicht jeder Ausdruck, der mit ich anfängt, ein direkter Ausdruck von Gefühlen sein muß, so ist das „ich“ aber ein guter Anzeiger dafür, ob jemand direkt von *seiner* Gefühlslage spricht.

Der direkte Ausdruck von Gefühlen darf nicht verwechselt werden mit einem spontanen Ausdruck einer Gefühlsregung wie „Aua!“, „Laß das!“ Diese Äußerungen sind in unserem definierten Sinne keine direkten Äußerungen von Gefühlen, da diese (Schmerz und Ärger) nicht benannt werden.

*Der indirekte Ausdruck von Gefühlen.* Andere sprachliche Äußerungen, in denen die eigene Gefühlslage eher maskiert oder verdeckt wird, wollen wir „indirekter Ausdruck von Gefühlen“ nennen. Der Sprecher drückt sich dabei so aus, dass ihm selbst und seinem Sozialpartner nicht bewusst wird, welche Gefühle er hat.

Beispielsweise sagt eine Ehefrau zu ihrem Ehemann in ärgerlichem Tonfall: „Willst du am Wochenende etwa zum Angeln fahren?“. Die in diesem Beispiel benutzte Frageform ermöglicht der Ehefrau, sich selbst aus dem Spiel zu lassen. Es geht scheinbar um eine Frage. Wenn sie jedoch ihre Gefühle direkt ausdrücken würde, müßte sie sagen: „Ich bin enttäuscht, dass du am Wochenende nicht zu Haus sein wirst.“

Wenn nun ihr Mann auf ihre Frageform reagieren würde, indem er fragt: „Hast du etwa was dagegen?“, dann könnte sie sich von ihrem Gefühl der Enttäuschung distanzieren, indem sie antwortet: „Es war ja nur eine Frage.“ Oder aber sie könnte ihren Mann ins Unrecht setzen, indem sie ihm vorwirft: „Dich darf man nicht einmal fragen, du reagierst sofort ausfallend!“ Die Ehefrau steht nicht zu ihrem Gefühl der Enttäuschung, kann deswegen kaum über diese Enttäuschung nachdenken, und außerdem kann sie diese nicht in ihre Beziehung zu ihrem Mann einbringen.

In der indirekten Ausdrucksweise von Gefühlen spricht der Sprecher mehr über den Sozialpartner als über sich selbst. Häufig nimmt er dabei seine Gefühle als Eigenschaften anderer wahr.

Wir wollen einmal die häufigsten indirekten Ausdrucksformen aufzählen, wobei der direkte Ausdruck in Klammern steht.

*Fragen:* „Findest du deine Kleidung etwa geschmackvoll?“

(direkt: „Ich mag Deine Kleidung nicht !“)

*Befehle:* „Sei ruhig!“

(direkt: „Ich fühle mich gestört, wenn du so laut sprichst.“)

*Anklagen:* „Du hörst mir ja nie zu!“

(direkt: „Ich ärgere mich, wenn ich dir etwas erzähle und du mit so vielen anderen Gedanken beschäftigt bist.“)

*Schimpfen:* „Du kannst aber auch gar nichts!“

(direkt: „Das ärgert mich, dass ich diese Aufgabe jetzt allein erledigen muß.“)

*Sarkasmus:* „Das hast du ja wieder einmal großartig gemacht.“ (direkt: „Ich finde das nicht gut, was du gemacht hast.“)

*Urteile:* „Du bist unsensibel.“  
(direkt: „Ich brauche mehr Einfühlung von dir!“)

*Man-Sätze:* „Man kann nicht einfach widersprechen!“  
(direkt: „Ich habe gar keine Lust mehr, weiterzusprechen, wenn ich sofort ein Nein höre!“)

*Du-solltest-Sätze:* „Du solltest wirklich etwas strenger zu den Kindern sein!“  
(direkt: „Ich halte Strenge für besser und wünsche mir, dass du auch so denkst.“)

Die direkten Äußerungen in Klammern sind natürlich nur mögliche Gefühlsäußerungen, hinter den indirekten Ausdrucksformen könnten jedesmal auch andere Gefühle stehen. Wenn uns also jemand seine Gefühle indirekt mitteilt, dann wissen wir nicht ganz genau, was er fühlt, sondern wir müssen raten und sind auf unsere Vermutungen angewiesen.

Die indirekte Ausdrucksform hat den scheinbaren Vorteil, dass uns für unsere Gefühle keiner verantwortlich machen kann. Wir machen uns unangreifbar und schieben unsere eigenen Schwierigkeiten unserem Sozialpartner in die Schuhe. Dies geschieht häufiger bei Gefühlen, die wir als „negativ“ erleben, wie Ärger, Haß, Wut, Traurigkeit usw.

*\* In Beziehungen, in denen „negative“ Empfindungen nicht akzeptiert werden, werden diese negativen Empfindungen als Versagen empfunden, das durch den indirekten Ausdruck der Gefühle einem anderen zugeschoben wird.*

Die große Gefahr solcher indirekten Kommunikation ist, dass offene Konfliktgespräche und gegenseitige Bekenntnisse der eigenen Gefühle nicht möglich sind. Die Sozialpartner lernen ihre unterschiedlichen Erlebnisweisen nicht kennen und die Lösung von Problemen wird erschwert.

Der indirekte Ausdruck von negativen Gefühlen neigt dazu, den anderen anzuklagen, und dieser wird versucht sein, sich zu rechtfertigen und zu verteidigen. Auf diese Weise wird häufig vom eigentlichen Problem abgelenkt, und das Gespräch gleitet auf Ebenen ab, die für das eigentliche Problem unwichtig sind. Wir verdeutlichen das noch einmal an unserem Beispiel:

*Direkt.* Ehefrau: „Ich wäre enttäuscht, wenn du am Wochenende zum Angeln gingest.“

Dem Mann wird übermittelt, dass seine Frau ein Problem mit ihm hat - das macht ihn bereit, ihr zuzuhören. Die Fronten sind nicht verhärtet, und es könnte ein gemeinsames Gespräch beginnen über die Gefühle und Wünsche der Frau. Der Ehemann könnte ebenfalls versuchen, seine Bedürfnisse darzustellen. Nachdem beide ihre unterschiedlichen Gefühlslagen geklärt haben, können sie gemeinsame Lösungen für ihren Konflikt suchen.

*Indirekt.* Ehefrau: „Willst du am Wochenende etwa wieder zum Angeln gehen?“

Dem Ehemann wird übermittelt, dass er sich „falsch“ verhält. Er erlebt diese Frage als Angriff und erlebt nicht, dass es seiner Frau wichtig ist, mit ihm zusammen zu sein. Er sieht sich nicht konfrontiert mit ihren Gefühlen, sondern mit der unterschweligen Forderung: „Bleib gefälligst zu Haus!“ Er steht vor der Alternative, zu verzichten und eine Niederlage einzustecken oder seine Interessen durchzusetzen. Im gegenseitigen Kampf um die Durchsetzung der eigenen Interessen werden Argumente ausgetauscht, die seine Berechtigung, zum Angeln zu gehen, unterstreichen sollen, wie zum Beispiel: „Du hast ja auch deine Hobbies“, „Das Angeln ist doch meine einzige Freude“, oder er reagiert mit Angriffen wie: „Du gönnt mir auch gar nichts!“ Das Gespräch endet

wahrscheinlich in einem Streit, an dessen Ende die Aussagen stehen: „Du liebst mich nicht“, und beide Partner finden keine Gelegenheit zu einer gemeinsamen Lösung für ihren Konflikt, die die Gefühle und Wünsche beider berücksichtigt.

Die direkte Form der Gefühlsäußerung hat den Vorteil,

dass Sie sich Ihrer Empfindungen bewusster werden und sich mit Ihren Wünschen und Befürchtungen selbst erfahren;

dass Sie Ihre Sozialpartner nicht in Verteidigungshaltung bringen, sondern ihnen eher die Gelegenheit geben, ihre Verschiedenheiten zu offenbaren (diese bleiben sonst unterschwellig verborgen und führen zu Unzufriedenheit und Spannungen);

dass Sie zusammen mit Ihren Sozialpartnern bei unterschiedlichen Gefühlen und Wünschen gemeinsame Lösungsmöglichkeiten entwickeln können.

- *Ihre Kommunikation verbessert sich ganz allgemein, wenn Sie lernen, indirekte Gefühlsäußerungen zu erkennen und durch direkten Ausdruck der Gefühle zu ersetzen. Dies trifft besonders für schwierige Situationen zu.*

Dies trifft natürlich nur zu für persönliche Beziehungen, in denen keiner Macht über den anderen besitzt. Wir raten Ihnen nicht, offen von Ihren Gefühlen zu sprechen, wenn Sie über das Arbeitsamt einen Job haben wollen oder wenn Sie als Lehrling genau geprüft haben, dass Ihr Arbeitgeber negative Konsequenzen ziehen wird, wenn Sie Ihre Gefühle und Meinungen offen äußern. Hier mag taktisches Verhalten angemessen sein - aber auf keinen Fall in Partnerschaften und Erziehungssituationen.

## 5.5 Übungen zum direkten Ausdruck von Gefühlen

Die folgenden Übungen sollen Ihnen eine Hilfe sein, Ihre indirekten Gefühlsäußerungen zu erkennen und in direkte zu übersetzen. Sicherlich werden Sie nicht immer und überall Ihre Gefühle in soziale Beziehungen einbringen können. Dort jedoch, wo es Ihnen darum geht, eine partnerschaftliche Beziehung zu Menschen zu entwickeln, sollten Sie den indirekten Ausdruck durch einen direkten Ausdruck Ihres Gefühls ersetzen. Partnerbeziehungen, Eltern-Kind- und Lehrer-Kind-Beziehungen können dann zum Beispiel nach den Bedürfnissen aller Beteiligten gestaltet werden.

### *Auswirkung von direktem und indirektem Ausdruck*

Wir haben für diese Übung noch einmal unsere Aufzählung von indirekten Gefühlsäußerungen aufgeführt und dazu die direkten Äußerungen geschrieben. Bitte stellen Sie sich jedesmal vor, Sie wären angesprochen, und schreiben Sie bitte auf, welche Gefühle diese Sätze bei Ihnen auslösen würden. Achten Sie dabei darauf, wie groß Ihre Freiheit bei direktem und indirektem Ausdruck ist, auf Ihre Art und Weise auf die Äußerung zu reagieren. Wird Ihnen die Art und Weise Ihrer Reaktion freigestellt oder wird sie Ihnen vorgeschrieben? Stellen Sie sich außerdem vor, dass die indirekten Äußerungen ein Grad ärgerlicher gesprochen werden als die direkten. Denn durch die Benennung unseres Ärgergefühls haben wir erst einmal Luft rausgelassen und die nachfolgenden Sätze werden sachlicher.

1. Sie wollen mit Ihrer Frau ausgehen und kommen nun gerade umgezogen ins Wohnzimmer. Ihre Frau sagt:

a) „Findest du deine Kleidung etwa geschmackvoll?“

Ihre Gefühle:



b) „Irgendwie mag ich deine Kleidung heute abend nicht.“

Ihre Gefühle:

2. Sie erledigen eine Arbeit im Haus, bei der es laut zugeht. Ihr Ehepartner liest gerade ein Buch. Er sagt zu Ihnen:

a) „Sei bitte ruhig!“

Ihre Gefühle:

b) „Mich stört das ganz schön, wenn du so laut arbeitest.“

Ihre Gefühle:

3. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären ein Kind. Ihre Mutter hätte Sie zum Einkaufen geschickt, und Sie kommen unverrichteter Dinge zurück, weil Sie das Portemonnaie vergessen haben. Ihre Mutter ist tatsächlich ärgerlich, weil sie heute besonders viel zu tun hat, und sagt ärgerlich:

a) „Du kannst aber auch gar nichts!“

Ihre Gefühle:

b) „Das macht mich aber ganz schön sauer, weil ich doch jetzt das Mittagessen kochen wollte!“

Ihre Gefühle:

4. Stellen Sie sich noch einmal vor, Sie wären ein Kind. Diesmal sind Sie im Gespräch mit Ihrem Lehrer, Sie sind aber recht unaufmerksam, und Ihr Lehrer sagt ärgerlich:

a) „Du hörst mir ja nie zu!“

Ihre Gefühle:

b) „Ich mag garnicht weiterreden und habe keine Lust dazu, weil ich nicht weiß, ob es dich überhaupt interessiert.“

Ihre Gefühle:

5. Und noch einmal sind Sie ein Kind und berichten Ihrem Vater, dass Sie seinen Metallbohrer verbogen haben. Er sagt ärgerlich:

a) „Das hast du ja wieder einmal großartig gemacht!“

Ihre Gefühle:

b) „Ja, das finde ich wirklich nicht gut!“

Ihre Gefühle:

6. Stellen Sie sich vor, Sie sind zärtlich mit einem Partner zusammen, und der sagt Ihnen plötzlich ärgerlich:

a) „Du bist wirklich unsensibel!“

Ihre Gefühle:

„Du, ich brauche noch mehr Einfühlung von dir!“

Ihre Gefühle:

7. Sie sind in einem Gespräch mit einem Arbeitskollegen und sind anderer Meinung als er. Er sagt ärgerlich:

a) „Man kann da nicht einfach widersprechen!“

Ihre Gefühle:

b) „Ich weiß nicht, aber ich mag gar nicht mehr weitersprechen, wenn Sie sofort mit Nein antworten!“

Ihre Gefühle:

8. Ihr Kind hat in der letzten Zeit nur schlechte Noten mit nach Hause gebracht, Sie zeigen aber Verständnis und nehmen das Ganze nicht so tragisch. Nun sagt Ihr Ehepartner Ihnen ärgerlich:

a) „Du solltest wirklich strenger mit dem Kind sein.“

Ihre Gefühle:

b) „Ich würde selbst strenger mit dem Kind sein und würde es gut finden, wenn du auch so denken würdest!“

Ihre Gefühle:

*Was ist direkt, was ist indirekt?*

Die folgenden Äußerungen sind Beispiele für unterschiedliche Arten, die eigenen Gefühle auszudrücken. Versuchen Sie diejenigen Sätze herauszufinden, in denen der Sprecher seine Gefühle direkt ausspricht. Schreiben Sie ein „D“ davor, wenn Sie glauben, es handelt sich um einen direkten Ausdruck der Gefühle, und ein „I“, wenn Sie glauben, dass es eher eine indirekte Art ist, die eigenen Gefühle auszudrücken. Die Auflösungen finden Sie am Ende des Kapitels, zunächst aber ein Beispiel:

- (I) a. Laß das!
- (I) b. Ärgere mich nicht schon wieder!
- (I) c. Man tut das nicht!
- (D) d. Ich mag das nicht!

a. Laß das!

Der Sprecher drückt seine Unzufriedenheit mit dem Verhalten des Angesprochenen nicht direkt aus. Er benennt sie nicht. Er befiehlt dem anderen, mit seinem Verhalten aufzuhören, aber teilt ihm nicht mit, in welchem Zustand er sich befindet. Erwiderung wäre hier wahrscheinlich: „Warum denn?“

b. Ärgere mich nicht schon wieder!

Der Sprecher spricht über die Verhaltensweise seines Gegenübers, nämlich über dessen „ärgern“. Die Ausdrucksweise ist damit indirekt, weil sie eine Aussage über einen anderen ist und weil der Wunsch, dass der andere mit dieser Verhaltensweise aufhören soll, nicht direkt geäußert wird. Es kann sein, dass der Sprecher sich ärgerlich fühlt, wenn der andere ihn ärgert. Es wäre aber besser gewesen, wenn der Sprecher noch einmal direkt ausgedrückt hätte, dass er selbst ärgerlich ist. Denn es könnte auch sein, dass er traurig, verletzt oder wütend wird, wenn der andere ihn ärgert. Erwiderung auf diesen Satz wäre wahrscheinlich: „Ich ärgere dich doch gar nicht!“ Und es käme zu einer Diskussion, ob der eine wirklich den anderen ärgert.

c. Man tut das nicht!

Der Sprecher stellt eine Norm auf. Er bekennt sich nicht dazu, dass er es ist, den etwas stört, sondern beruft sich auf eine Verhaltensvorschrift. Vielleicht hofft er, den Angesprochenen dadurch mehr einschüchtern zu können und ihn eher beeinflussen zu können. Aber dieser wird sich wehren. Es lassen sich immer Gegenargumente finden, wenn sich jemand indirekt ausdrückt. Wenn aber ein Mensch von seinem Gefühl spricht,

können wir nicht mit „Nein“, „Das stimmt nicht“ usw. darauf antworten. Gefühle lassen sich nicht wegdiskutieren. Erwidern auf diesen Satz wäre wahrscheinlich: „Das kann man wohl tun!“, und es käme zu einer abstrakten Diskussion von Normen.

d. Ich mag das nicht!

Der Sprecher drückt sein Gefühl aus. Er mag etwas nicht und äußert das direkt. Es könnte auch sein, dass andere Gefühle dahinterstecken, wie Wut, Zorn, Traurigkeit, die nicht direkt ausgesprochen werden. Dies können wir jedoch hier nicht entscheiden. Auf jeden Fall müssten wir diese Äußerung erst einmal hören und aufnehmen, wir können sie nicht wegdiskutieren. Wir können nicht sagen: „Das stimmt nicht!“

Beachten Sie bei den folgenden Aufgaben, dass manchmal keine eindeutige Lösung zu finden ist. Wir können nur entscheiden, ob etwas mehr oder weniger direkt oder indirekt ausgedrückt wird. Zum Beispiel können wir Gefühle auf verschiedener Ebene erkennen: „ich bin tief verletzt“ ist beispielsweise oft ein ursprüngliches Gefühl, das sich langsam zu Ärger und Wut entwickelt und erst dann als „Ich bin wütend“ erkannt wird.

1.  a. *Mich ärgert die Art, wie du mit anderen umgehst.*  
 b. *Du benimmst dich wie ein Elefant im Porzellanladen!*  
 c. *Interessieren dich die anderen nicht?*  
 d. *Man sollte wenigstens die Gebote der Höflichkeit beachten.*
  
2.  a. *Lach nicht so!*  
 b. *Dein Lachen verunsichert mich!*  
 c. *Du bist überheblich!*  
 d. *Meinst du, dass man darüber lachen sollte?*
  
3.  a. *Ich bin wirklich doof.*  
 b. *Ich fühle, dass ich einen großen Fehler gemacht habe.*  
 c. *Ich bin unzufrieden mit mir!*
  
4.  a. *Ich fühle, dass du mich unterdrückst.*  
 b. *Ich bin empört über dein Verhalten.*  
 c. *Ich fühle mich Dir unterlegen*
  
5.  a. *Eine Stunde habe ich warten müssen!*  
 b. *Na endlich!*  
 c. *Es ärgert mich, dass du jetzt erst kommst.*  
 d. *Ich bin ganz durchgefroren.*
  
6.  a. *Das ist eine schlechte Übung!*  
 b. *Ich finde die Übung schlecht!*  
 c. *Mich ärgert, dass ich diese Übung gemacht habe!*

## **Auflösung**

1.
  - a. - D Das eigene Gefühl wird beschrieben.
  - b. - I Das eigene Gefühl wird nicht beschrieben, sondern es wird eine Aussage über den anderen gemacht, und zwar in abfälliger Form.
  - c. - I Das eigene Gefühl wird hinter einer Frage versteckt.
  - d. - I Mit dem Hinweis auf Normen wird versucht, dem Sprecher ein schlechtes Gewissen zu machen.
  
2.
  - a. - I Das eigene Gefühl wird nicht benannt, und der Angesprochene wird aufgefordert, sein Verhalten zu ändern.
  - b. - D Das eigene Gefühl wird erkannt und mutig in die Beziehung eingegeben.
  - c. - I Statt des eigenen Gefühls wird eine Eigenschaft des anderen beschrieben.
  - d. - I Das eigene Gefühl wird hinter einer Frage versteckt.
  
3.
  - a. - I Es wird kein Gefühl benannt, sondern eine Eigenschaft der eigenen Person.
  - b. - I Der Sprecher drückt kein Gefühl aus, auch wenn er sagt: „Ich fühle . . .“ Er macht eine Aussage über einen Sachverhalt, nämlich darüber, dass er einen Fehler gemacht hat.
  - c. - D Der Sprecher erkennt sein Gefühl und seine Einstellung zu sich selbst. Auf diese Weise kann er seine Gefühle zu bestimmten Dingen besser weiter untersuchen und zu einer Lösung kommen, als wenn er Tatsachen oder Eigenschaften konstatiert.
  
4.
  - a. - I Der Sprecher macht keine Aussage über sein Gefühl, sondern beschreibt eine Verhaltensweise des Partners. Wir erkennen das oft nicht so schnell, wenn jemand am Anfang des Satzes äußert: „Ich fühle . . .“
  - b. - D Der Sprecher kleidet sein Gefühl der Empörung in Worte.
  - c. - D Auch hier spricht der Sprecher direkt von seinem Gefühl der Unterlegenheit. Er scheint aber seine Gefühle noch mehr erforscht zu haben als in 4 b., denn oft liegt hinter einem Gefühl der Empörung oder des Ärgers ein Gefühl des Verletztseins oder der Unterlegenheit.
  
5.
  - a. -I Der Sprecher macht anscheinend eine sachliche Feststellung; ist aber der Tonfall ärgerlich, dann wirkt diese Feststellung wie ein Vorwurf.
  - b. -I Die Ankunft des anderen wird als erleichternd oder vorwurfsvoll bewertet.
  - c. - D Gefühle werden klar benannt. Dennoch liegt im „erst“ ein Vorwurf, eine Norm nicht eingehalten zu haben.
  - d. - I Wie 5 a.

## **5.6 Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen**

Wer seine Gefühle kennt und akzeptiert, wird sie zwar nicht immer verbalisieren, das heißt in Worte fassen, aber zusammen mit einem ärgerlichen Tonfall wird er selbst diesen Ärger

erleben. Der Ärger ist ihm bewusst. Er wäre in der Lage, falls es angebracht wäre, zu äußern: „Ich bin ärgerlich.“

Da in unserer Gesellschaft bereits im Sozialisationsprozeß viele Gefühle tabuisiert und bestraft werden, kennen viele Menschen ihre eigenen Gefühle nicht. Aus Angst oder Unsicherheit vermeiden sie, auf ihre Gefühle zu achten und sie wahrzunehmen, sie bleiben ihnen unbewusst. Da aber auch diese unbewussten Gefühle sich im Verhalten zeigen, kann es vorkommen, dass diese Person in ihrer Körpersprache (Gesichtsausdruck, Tonfall, Gestik) ein Gefühl ausdrückt, aber mit ihren Worten bestreitet, dieses Gefühl zu besitzen. Oder sie sagt sogar, dass sie genau das Gegenteil fühlt.

Solche Diskrepanzen in der Kommunikation können die Sozialpartner sehr verwirren, und in der Tat hat man in Familien von schizophrenen Jugendlichen sehr häufig solch widersprüchliche Kommunikation der Eltern beobachtet. Ein gutes Beispiel ist die Mutter, die ihre Abneigung gegen das Kind nicht erkennt und ihm nun durch Körpersignale: „Geh weg“ oder: „Ich mag Dich nicht“ vermittelt, aber mit Worten sagt: „Willst du deine Mama nicht mal liebhaben?“ Was soll das Kind tun? Gleichgültig, auf welche Signale es reagiert, seine Reaktion wird falsch sein. Entfernt es sich von der Mutter, äußert sie, dass sie enttäuscht über seine Lieblosigkeit ist; umarmt es sie, wird sie ihm nonverbal vermitteln, dass sie das nicht mag. Wenn diese Mutter ihre Abneigung erkennen würde, könnte sie darüber mit jemandem sprechen, und ihre Gefühle könnten sich ändern. Solange sie ihr unbewusst bleiben, solange sie sich diese Gefühle nicht erlaubt, werden ihre widersprüchlichen Signale ihr Kind verwirren. Es weiß nicht mehr, woran es ist, und kann auch später bei anderen Menschen nicht mehr glauben, dass sie meinen, was sie sagen.

Ein anderes Beispiel:

Eine Ehefrau hat in ihrer Jugend gelernt, dass ihr Ärger den Eltern unerwünscht war. Jedesmal wenn sie Anzeichen von Ärger zeigte, wurde ihr von den Eltern gesagt, dass sich so etwas für ein wohlzogenes Kind nicht gehöre. So lernte sie, ihre Ärgeräußerungen zu unterdrücken, und irgendwann bekam sie von sich selbst den Eindruck, sie sei den Ärger völlig los. Sie nahm den Ärger nicht mehr wahr und meinte, sie wäre jemand, der eben nie Ärger empfinden würde. Doch in ihrem Verhalten und in ihren nonverbalen Reaktionen kam der Ärger heraus. Aber das war nur anderen Menschen sichtbar, nicht ihr selbst.

Wenn ihr Mann spürte, dass sie ärgerlich war und sie daraufhin ansprach, versicherte sie immer wieder, dass er sich das nur einbilde. Wenn sie gemeinsam vor dem Fernsehen saßen und ihr Mann äußerte, dass er auf dem anderen Programm gern die Sportschau sehen würde, sagte sie, dass ihr das nichts ausmache. Schüttelte dann aber kaum merklich den Kopf, zuckte ein wenig mit den Mundwinkeln und verließ den Raum.

Der Ehemann sah keine Möglichkeit, diesen Konflikt mit ihr auszutragen. Als er sie auf diese Situation ansprach, antwortete sie sehr distanziert, sie habe sowieso in der Küche zu tun gehabt. Der Ehemann bekam das Gefühl, sich irgendwie falsch verhalten zu haben. Zu einem offenen Gespräch zwischen beiden Partnern kam es jedoch nie, da die Ehefrau sich nicht zu ihrem Ärger bekennen konnte. Sie hatte eine Form entwickelt, ihre Wünsche und Bedürfnisse in der Beziehung zu ihrem Mann so zu äußern, dass sie ihm ein schlechtes Gewissen machte, wenn irgend etwas geschah, was ihr nicht gefiel. Und sie brauchte dabei keine Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen.

Dieses Beispiel zeigt, dass es nicht möglich ist, emotionale Reaktionen zu unterdrücken. Man kann sich nicht zwingen, etwas zu mögen, was einem nun mal nicht gefällt. Man kann allenfalls dieses Mißfallen maskieren, vor sich selbst und vor anderen zu verbergen versuchen. An die Stelle der freien Äußerung der eigenen Empfindungen treten in diesem Beispiel kleinste nonverbale Äußerungen, die das Verhalten und das Erleben des Partners beeinflussen.

Eine andere, aber ähnliche Form ist das Ausagieren von Gefühlen, ohne sie zu erkennen. Wir machen unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Befürchtungen durch Handlungen Luft, ohne dass wir von diesen Gefühlen wissen. Wir beeinflussen dann die Umwelt, ohne zu den eigenen Gefühlen stehen zu müssen und ohne zu erkennen, welche Empfindungen wir haben. Anstatt unsere Gefühlslage zu erklären, haben wir dann ganz andere Begründungen für unser Verhalten parat, die meist sehr „sachlich“ und „objektiv“ sind. Beispielsweise sagt

ein Vater, der sein Kind schlägt, er sei überhaupt nicht ärgerlich auf das Kind, sondern er tue das nur, weil dies für das Kind gut ist. Das ist natürlich unsinnig, wenn Sie sehen, wie engagiert und mit welch ärgerlichem Gesicht er das Kind verprügelt. Oder nehmen wir noch einmal das Beispiel unserer Ehefrau, die nicht wollte, dass ihr Mann zum Angeln geht. Kurz bevor ihr Mann wegfahren will, bekommt sie Migräne. Sie gibt das nicht nur vor, sondern fühlt sich wirklich schlecht. Aber sie erreicht mit diesem Verhalten, dass ihr Mann nicht zum Angeln fahren kann. Er paßt sich ihrer Gefühlslage an, ohne dass sie sich offen zu ihren Gefühlen bekennen muß.

Fassen wir die Beispiele noch einmal zusammen. In allen Fällen wurde ein Teil der eigenen Gefühle nicht erkannt und ausgesprochen, und es wurde verhindert, dass eine unterschiedliche Bedürfnis- und Gefühlslage offen zutage trat. Der offene Konflikt, der auftreten würde, wenn Menschen erfahren, dass sie mit unterschiedlichen Empfindungen auf eine Situation reagieren, wurde vermieden. Gleichzeitig wurde jedoch die Möglichkeit verhindert, eine für beide Seiten befriedigende Lösung zu finden. Das Resultat war Streit um Äußerlichkeiten, Gefühle, sich nicht zu verstehen, und die einseitige Bedürfnisbefriedigung auf Kosten der anderen.

- *Versuchen Sie in Ihren Beziehungen häufiger Ihre Gefühle direkt auszudrücken. Das wird oft dazu führen, dass unterschiedliche Gefühle und Bedürfnisse stärker sichtbar werden. Doch ist das gleichzeitig die Voraussetzung für das gemeinsame Suchen nach für beide Seiten befriedigenden Änderungen in einer Beziehung.*

## **6 IRRATIONALE GRUNDANNAHMEN UND BIOENERGETISCHE GRUNTYPEN**

---

### **6.1 Irrationale Grundannahmen nach ELLIS**

Unangemessene emotionale Reaktionen und viele psychopathologischen Erscheinungsformen sind die Folge von dysfunktionalen Denkprozessen. Die gestörten Denkmuster sind durch folgende Aspekte charakterisiert: Oberbewertungen, grobe Vereinfachungen, unzulässige Verallgemeinerungen, unlogische, unbewiesene Annahmen, fehlerhaftes Schlußfolgern und absolutistische Auffassungen. Ellis hat diese kognitiven Fehler als irrationale Gedanken gekennzeichnet. Während ein rationaler Gedanke durch empirische Daten belegt werden könne, gäbe es für irrationale Überzeugungen keinerlei empirische Evidenz. In einer seiner früheren Darstellungen listet Ellis (1962a) 11 unlogische und irrationale Ideen auf, die in der westlichen Welt weit verbreitet seien, und die fast zwangsläufig neurotisierend wirkten. Dazu gehören

1. die Meinung, es sei für jeden Erwachsenen notwendig, von praktisch jeder anderen Person in seinem Umfeld geliebt oder anerkannt zu werden,
2. die Meinung, dass man sich nur dann als wertvoll empfinden dürfe, wenn man in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig ist,
3. die Idee, dass bestimmte Menschen böse, schlecht und schurkisch seien und für ihre Schlechtigkeit streng zu rügen und zu bestrafen seien,
4. die Vorstellung, dass es schrecklich und katastrophal sei, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne haben möchte,

5. die Vorstellung, dass menschliches Leiden äußere Ursachen habe und dass der Mensch wenig Einfluß auf seinen Kummer und seine psychischen Probleme nehmen könne,
6. die Überzeugung, dass man sich über tatsächliche oder eingebildete Gefahren große Sorgen machen, sich ständig mit der Möglichkeit ihres Eintretens befassen müsse,
7. die Meinung, es sei leichter, bestimmten Schwierigkeiten auszuweichen, als sich ihnen zu stellen,
8. die Vorstellung, dass man sich auf andere verlassen sollte und dass man einen Stärkeren brauche, auf den man sich stützen kann,
9. die Vorstellung, dass die eigene Vergangenheit einen entscheidenden Einfluß auf unser gegenwärtiges Verhalten habe und dass etwas, das sich früher einmal auf unser Leben auswirkte, dies auch weiterhin tun müsse,
10. die Neigung, sich über die Probleme und Verhaltensschwierigkeiten anderer Leute aufzuregen,
11. die Vorstellung, dass es für jedes menschliche Problem eine absolut richtige, perfekte Lösung gäbe, und dass es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.

In neueren Darstellungen hat ELLIS die ursprüngliche Anzahl der irrationalen Ansichten auf drei Grundannahmen, die "irrationale Dreieinigkeit" reduziert:

1. Ich muß perfekt sein und/oder von anderen anerkannt werden. Es ist schrecklich, wenn das nicht der Fall ist. Dies kann ich nicht ertragen. Wenn ich in dieser Hinsicht versage, bin ich ein wertloser Mensch.
2. Andere müssen mich fair und zuvorkommend behandeln. Es ist entsetzlich, wenn sie das nicht tun. Wenn andere mich nicht wie gewünscht behandeln, sind sie schlechte Menschen, die es verdienen, verdammt zu werden.
3. Die Dinge um mich müssen so sein, wie ich das will, es ist fürchterlich, wenn sie das nicht sind. Ich kann das Leben in einer solch schlechten Welt nicht länger ertragen.

Konfrontiert mit unangenehmen Erlebnissen würden emotional beeinträchtigte Personen demnach folgendes in übersteigter Form tun: jammern und klagen über

ihre eigenen Fehler und Schwächen,

die unfaire Art, wie sie von anderen behandelt werden,

die unerfreulichen Bedingungen, die um sie herum tatsächlich oder vermeintlich existieren.



## 6.2 Bioenergetische Grundtypen

In den beigefügten Abbildungen sind für einige Typen die Übergänge zwischen normaler (unauffälliger) und sehr prägnanter (charakteristischer) Ausprägung der jeweiligen Typen dargestellt. Aussagekräftig für Sie wird es dort, wo Ihr Körper Übereinstimmung mit der jeweils rechts dargestellten extremen Ausprägung des Typs aufweist.

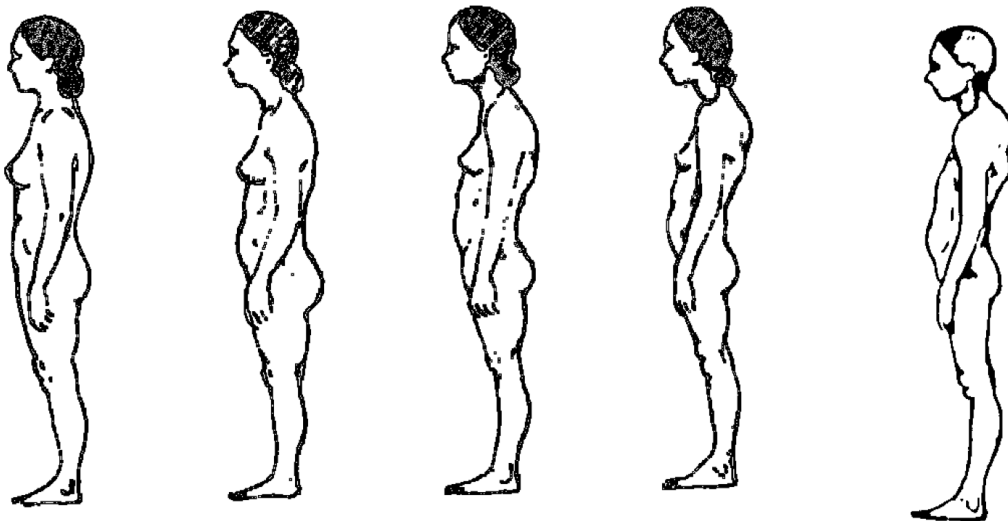
### 6.2.1 Der gespaltene („schizoide“) Typ

<b>Gefühle</b>	Grauen im Hintergrund / entwickelt nie ein Gefühlsleben / kann keinen Kontakt mit Gefühlen aufnehmen / Haß der Mutter führt zur Panik, vernichtet zu werden / Angst, dass die Lebensenergie explodiert / Gefährdet / verwirrt / fühlt sich isoliert, fremd
<b>Kern- überzeugun- gen</b>	mit mir ist etwas verkehrt / wenn ich meine Lebenskraft zeige, werde ich vernichtet / ich lebe auf dem falschen Planeten / ich kann meinem Körper nicht vertrauen / ich gehöre nicht hierher / ich bin hier nicht willkommen ich bin unerwünscht / ich bin ein Fremder in einer fremden Welt / die Welt ist ein feindseliger Ort / mir graut vor der Zukunft / ich weiß nicht, wer ich bin / ich kann niemandem vertrauen, mir selbst am allerwenigsten / ich bleibe am besten allein / ich darf keine Bedürfnisse haben
<b>Existenzielle Anschauung</b>	„Ich kann existieren, wenn ich keine Bedürfnisse habe.“ Bleibt isoliert.



### 6.2.2 Der bedürftige („orale“) Typ

<b>Gefühle</b>	Entbehrung führt zu Schwächegefühl / Der »Bedürftige« hat eine starke unterschwellige Angst, verlassen, allein gelassen zu werden und hilflos zu sein. / fühlt sich zutiefst ungefüllt, leer und isoliert
<b>Kern- überzeugun- gen</b>	Es ist niemand für mich da / alle werden mich verlassen / ich bin ganz allein / ich kann keine Unterstützung bekommen / ich fühle mich gewogen und zu leicht befunden / ich kann nie genug bekommen  kompensiert-oral: ich brauche niemanden / ich kann es allein schaffen / ich brauche keine Unterstützung
<b>Existenzielle Anschauung</b>	„Ich kann Bedürfnisse haben, wenn ich nicht unabhängig bin“; bleibt abhängig
<b>Allgemeiner Eindruck:</b>	Der Körper sieht müde und schwach aus, als bräuchte er Halt und Stütze.
<b>Erlebnistyp:</b>	Der »Bedürftige« hat es oft schwer, mit dem Leben fertig zu werden und lässt sich leicht entmutigen oder deprimieren. Er hat auch meist den Wunsch, viele Freunde zu haben, unternimmt gerne etwas mit anderen Leuten und braucht viel Aufmerksamkeit von anderen.
<b>Charakteristi- sche Verhal- tensmuster:</b>	Die meisten Gefühle werden ohne Schwierigkeiten geäußert, nur vielleicht die Wut nicht. Menschen dieses Typus suchen Hilfe und Unterstützung bei anderen und können zuweilen kindisch und impulsiv wirken. Sie neigen dazu, in Abhängigkeit zu geraten. Die Stimme klingt schwach und traurig.

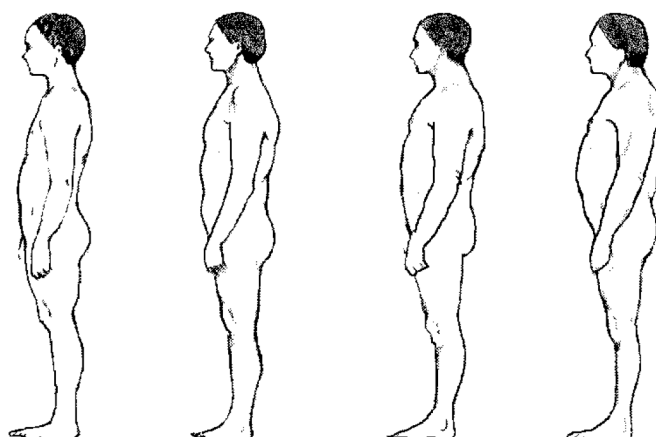


Bedürftiger (Oraler) Typ: Körperstruktur

### 6.2.3 Der Typ des überbetonten Oberkörpers (vorwiegend bei Männern) („Psychopath“)

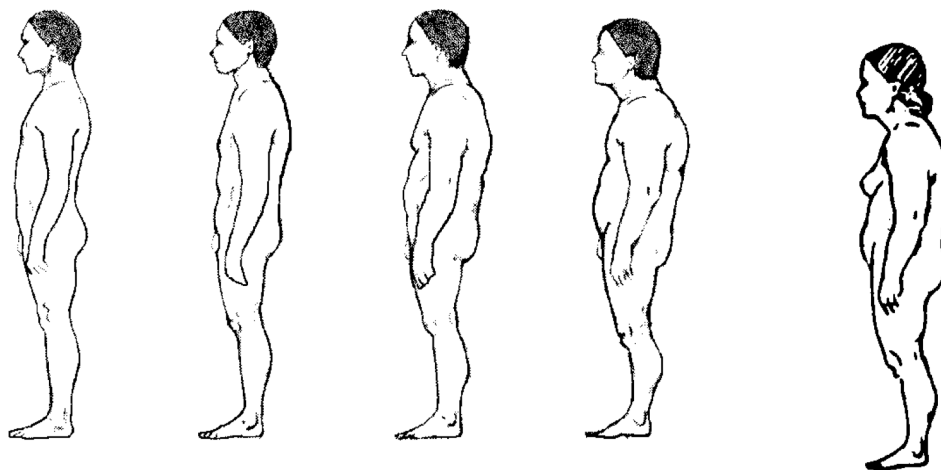
<b>Gefühle</b>	verleugnet Gefühle, besonders Verletzlichkeit / fühlt sich unwichtig / tiefsitzende Oralität / Fehlen von Schuldgefühlen / hier herrscht große Angst, von anderen überwältigt oder ausgenützt zu werden. Im tiefsten Inneren kämpfen diese Menschen um das Überleben ihres unabhängigen Selbst. Wir begegnen auch Zorn übers Ausgenütztwerden und einer Sehnsucht nach Intimität. / Abwehr gegen Abhängigkeit und Benutztwerden
<b>Kern-überzeugungen</b>	dräng mir nichts auf / komm mir nicht zu nahe / du kannst mich nicht verletzen / ich werde es ihnen zeigen / du kannst mir nahe sein, solange du zu mir aufschaut / ich brauche niemanden / ich werde niemals jemandem zeigen, wie verletzt ich bin
<b>Existenzielle Anschauung</b>	ich kann unabhängig sein, wenn ich die Kontrolle nicht aufgabe (niemandem zu nahe komme) / muß alle Beziehungen dominieren und kontrollieren / kann keine enge Beziehung eingehen
<b>Allgemeiner Eindruck:</b>	Der Körper sieht stolz- oder wutgeschwellt aus. Er kann erschreckend oder sogar wie ein Ungetüm wirken.
<b>Erlebnistyp:</b>	Der »Wichtigtuere« fühlt sich anderen fremd und irgendwie außerhalb des »normalen« Lebensstroms. Manchmal hat er den starken Wunsch nach Macht über andere oder nach Respekt von anderen. Eine aus Verzweiflung geborene Rücksichtslosigkeit und ein Nicht-Beachten schmerzlicher Tatsachen sind oft für die Lebensgewohnheiten der Menschen dieses Typus kennzeichnend.
<b>Charakteristische Verhaltensmuster:</b>	Dieser Menschentypus neigt dazu, die Bedürfnisse und Gefühle anderer und seiner selbst zu übergehen. Er ist darauf aus, andere zu manipulieren, entweder mit Gewalt (durch Angst) oder durch Verführungsversuche. Er hat zuweilen eine zu gute Meinung von sich oder seinen Leistungen. Viele Menschen, die nach Ansicht der Gesellschaft zur Kriminalität neigen, gehören diesem Typus an. Sei neigen zu Opportunismus und Impulsivität.

Der überbetonte Oberkörper („Psychopath“):



### 6.2.4 Der „Lastenträger“ („Masochist“)

<b>Gefühle</b>	hoffnungslos / festgefahren / Niederlage / viel angestaute Wut / Gefühle von Trotz und Verlust / Verachtung / starke Schuldgefühle /  Der »Lastenträger« fürchtet im Grunde seines Herzens, hoffnungslos festgefahren, in eine Falle geraten oder in die Irre gegangen zu sein. Er hat das Gefühl nie ganz so lebendig und so »gut« sein zu können wie andere. Außerdem ist er von tiefem Ressentiment und von Wut erfüllt, weil man ihn unterdrückt.
<b>Kern-überzeugungen</b>	ich bin ein schlechter Mensch / ich mache alles falsch / es ist hoffnungslos / sieh nur, wie schlecht es mir geht, bitte liebe mich / ich muß anderen gehorchen, um geliebt zu werden / es ist nicht o.k., Spaß zu haben
<b>Existenzielle Anschauung</b>	„Ich kann nah sein, wenn ich nicht frei bin.“Bleibt unterwürfig als Preis für Intimität
<b>Allgemeiner Eindruck:</b>	Der Körper sieht aus, als stehe er unter schwerer Belastung, als trage er eine schwere Last oder als stecke er in einer ausweglosen und unangenehmen Situation.
<b>Erlebnistyp:</b>	Der »Lastenträger« fühlt sich oft, als stecke er im Sumpf, als komme er trotz großer Mühen und Anstrengungen nirgends hin. Er fühlt sich ständig unter Druck, manchmal so sehr, dass er fast platzen könnte. Er empfindet sich als sehr leidend, hat ein alles durchdringendes Gefühl der Minderwertigkeit und ein großes Verlangen danach, anderen nah zu sein.
<b>Charakteristische Verhaltensmuster:</b>	Den Menschen dieses Typus fällt es schwer, Gefühle zu äußern und sich durchzusetzen. Sie können sehr eigensinnig sein und in Situationen durchhalten, wo die meisten anderen aufgeben würden. Sie nehmen leicht eine unterwürfige Haltung ein. Die Stimme klingt weinerlich.



Typ des „Lastenträgers“

(„Masochist“), Körperstruktur

### 6.2.5 Der starre („rigide“) Typ („Phalliker“)

<b>Gefühle</b>	Es besteht eine starke Befürchtung, unterdrückt oder zurückgehalten zu werden. Eine tiefe Sehnsucht, vom Vater geliebt zu werden, geht einher mit Wut darüber, dass man nicht um seiner selbst willen Anerkennung, Liebe und Unterstützung bekommt, ohne immer die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen./ Furcht vor Kontrollverlust / Frustration / nicht akzeptiert werden / Furcht, sich nicht beweisen zu können / Furcht vor Verletzung des Herzens / fühlt sich gefordert, behindert / Abwehr gegen starke und weiche Gefühle
<b>Kern-überzeugungen</b>	ich muß arbeiten, um o.k. zu sein / es gibt immer noch etwas zu tun / ich muß aufpassen, sonst werde ich verletzt oder benutzt /ich kann mich nicht entspannen oder nachgeben / ich muß etwas leisten
<b>Existenzielle Anschauung</b>	„Ich kann frei sein, wenn ich keine Wünsche habe.“ Kann das Herz nicht öffnen.
<b>Allgemeiner Eindruck:</b>	Der Körper sieht steif aus, wie in »Habt-Acht«-Stellung oder wie gewappnet gegen irgendeine Herausforderung. Darin liegt eine gewisse Aggressivität und Bereitschaft.
<b>Erlebnistyp:</b>	Der Mensch dieses Typus fühlt sich oft frustriert, er hat ein Gefühl, als ob man sich ihm entgegenstelle, ihn blockiere oder herausfordere. Er wünscht sich Erfolg, er möchte etwas vollbringen und für seine Leistungen bewundert werden. Es fällt ihm schwer, sich zu entspannen, sein Tempo zu verringern und etwas in sich aufzunehmen.
<b>Charakteristische Verhaltensmuster:</b>	Menschen dieser Art sind im allgemeinen aktiv, gewöhnlich auch produktiv. Sie neigen dazu, rational, logisch und ernsthaft zu sein; ihr Denken dreht sich meist um Regeln, Fakten, technische Angelegenheiten und Details. Frauen dieses Typus können ganz das Gegenteil sein; sie haben ein ganzheitlicheres und auf Romantik ausgerichtetes Seelenleben. Solche Männer und Frauen werden leicht wütend, aggressiv und haben Schwierigkeiten im Umgang mit zärtlichen, sanften Gefühlen. Die Stimme ist meist stark und tief.

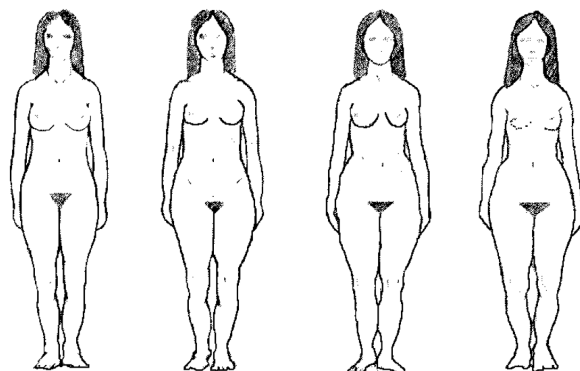


Der starre (rigide, phallische) Typus

### 6.2.6 Überbetonung der unteren Körperhälfte (vorwiegend bei Frauen) („hysterischer“ Typ)

<b>Gefühle</b>	Dieser Mensch fürchtet sich zutiefst davor, gekränkt zu werden, besonders durch Ablehnung von seiten eines potentiellen Liebhabers. Frauen dieser Art werden wütend, wenn man sie ablehnt, sehnen sich und kämpfen zugleich jedoch darum, angenommen zu werden./ Enttäuschung / nicht beachtet, verloren, sehnt sich nach Schutz und Liebe / fürchtet sich vor tiefem emotionalen Einlassen / tiefes Gefühl von Verletzung und Verrat
<b>Kern- überzeugun- gen</b>	niemand versteht mich (hört mir zu) / meine Gefühle sind nicht akzeptierbar / ich werde meinen Herzgefühlen nicht nachgeben, dann kannst du mich nicht verletzen / ich kann nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die ich brauche
<b>Existentielle Anschauung</b>	„Ich kann frei sein, wenn ich keine Wünsche habe.“ Kann das Herz nicht öffnen.
<b>Allgemeiner Eindruck:</b>	Oberhalb der Taille wirkt der Körper puppenhaft oder mädchenhaft, unterhalb der Taille hat er ausgeprägte sinnliche, frauliche Eigenschaften. Diese Frauen wirken oft sehr anziehend auf Männer, und viele Künstler - Tizian und Renoir z. B. - haben sie als Modelle bevorzugt.
<b>Erlebnistyp:</b>	Frauen dieser Art leben vor allem für Liebesbeziehungen, Haus und Kinder, und manchmal sind sie prestigesüchtig. Ein Streben danach, angenommen zu werden, Frustration und Gekränktheit mischen sich mit einem reichen, warmen, gefühlvollen und sexuell betonten Leben.
<b>Charakteristi- sche Verhal- tensmuster:</b>	Im Gegensatz zu dem Mann dieses Typus nimmt die Frau Gefühle sehr wichtig, und sie ist in ihren Gefühlen sehr verletzlich. Aber wie der Mann kann sie auch zum Manipulieren neigen, wobei sie einmal ihre Mädchenhaftigkeit, ein andermal ihre Sinnlichkeit einsetzt. Sie kann auch sehr warmherzig, aufnahmebereit und großzügig sein. Sie sucht Situationen, die sie in ihrem Selbstwert und ihrer Fraulichkeit bestätigen und gerät leicht aus der Fassung, besonders, wenn sie sich abgelehnt fühlt. Ihre Stimme ist oft erotisch gefärbt, und ihre Bewegungen wirken suggestiv.

Überbetonung der unteren Körperhälfte, „hysterischer“ Typus:



## 7 EFFEKTIVE KOMMUNIKATION

---

Um ein persönliches Gespräch effektiv durchzuführen, müssen Sie Ihren Gefühlen ins Auge sehen, ihnen standhalten können. Um Ihren Gefühlen standhalten zu können, müssen Sie genügend Stabilität und Gelassenheit in sich herstellen können. Bisher haben Sie dies oft auf dem Wege der mentalen Manipulation - sprich durch Verdrängung, Leugnung, Vermeidung und andere Abwehrmechanismen - getan, ob es Ihnen nun bewusst war oder nicht. Zur Herstellung echter innerer Gelassenheit und Balance reicht dies jedoch nicht.

Dazu bedürfen Sie der Erzeugung eines psychophysiologischen stabilen Gleichgewichtszustandes. Anstelle der rein vorstellungsmäßigen (mentalen) Einbildung eines Zustandes künstlicher Gelassenheit mithilfe der oben angedeuteten Mechanismen können Sie trainieren, Gelassenheit und seelische Ausgeglichenheit als inneres Erleben und seelische Erfahrung zu erzeugen (also nicht nur als Gedachtes).

Dieser Zustand sollte sieben Voraussetzungen erfüllen. Diese im folgenden genannten Prinzipien konstituieren den *meditativen Prozeß*. Sie sind hinreichend, den mentalen Vorgang des Meditierens und seine Voraussetzungen zu beschreiben.

### 7.1 Das Prinzip des zweiten Elements (principle of second element)

Bisher haben wir uns vorwiegend mit kommunikativen Techniken und Strategien beschäftigt. Sie sind bezogen auf die (oberflächlichen oder tieferen) Ebenen von Konflikten.

Nun gibt es in jedem Menschen ein inneres Zentrum (das „Selbst“), das „Quelle und Ziel“ (C. G. JUNG) seelischer Prozesse gleichermaßen darstellt. Das Selbst liegt jenseits der Bereiche persönlicher Aktionen (äußerer und innerer Art, also körperlicher oder seelischer oder geistiger Tätigkeiten), es transzendiert sie.

Wir umschreiben das Selbst als „reines Bewusstsein“ und charakterisieren es als einen Zustand bewusst erlebter mentaler Ruhe (Stille), in dem keine Gedanken oder andere Wahrnehmungen (z.B. Gefühle oder Sinneswahrnehmungen) präsent sind.

Das reine Bewusstsein ist also eine „konfliktfreie Zone“, und jeder Mensch verfügt darüber. Es sind vor allem östliche Traditionen der Meditation, des Yoga oder ZEN, die sich der Kultivierung solcher Bewusstseinszustände (Samadhi, Satori etc) mithilfe bestimmter Techniken und Routinen gewidmet haben.

Da Konflikte grundsätzlich subjektiver Natur sind (objektiv gibt es nur Probleme und Aufgabenstellungen), ist die Fähigkeit, eine konfliktfreie Zone im Inneren zu erzeugen, eine Voraussetzung dafür, Probleme lösen zu können. Ohne einen Mindestabstand zum Konflikt landen wir in Panik oder wir werden überrollt. Die Kompetenz, mit einem Konflikt produktiv umzugehen, beinhaltet immer auch die Fähigkeit, wieweit ich ein Minimum an innerer Distanz (Balance) halten kann, ohne an Engagement einzubüßen - eine energetische Frage.

Als Beispiel für die östliche Auffassung ein Zitat aus der Bhagavad-Gita (Maharishi Mahesh Yogi: Bhagavad Gita - New Translation and Commentary):

Modern psychological theories investigate causes in order to influence effects. They grope in darkness to find the cause of darkness in order to remove it. In contradistinction, here is the idea of bringing light to remove darkness. This is 'the principle of the second element'. If you wish to produce an effect on the first element, ignore that element, do not seek its cause; influence it directly by introducing a second element. Remove the darkness by introducing light. Take the mind to a field of happiness in order to relieve it of suffering.

However, even if we accept that by investigating the cause it is easy to influence the effect, we shall find that this verse will serve our purpose, for it provides a technique by which the ultimate cause of all human life can be investigated. If knowledge of the cause can help to influence the effect, then knowledge of the ultimate cause of life will effectively put an end to all suffering.

The greatness of Lord Krishna's teaching lies in its direct practical approach and its completeness from every point of view. The idea of introducing a second element and the idea of investigating the cause in order to influence its effect represent two principles distinctly opposed to each other, yet both of them are fulfilled in one technique. It is this completeness of practical wisdom that has made the Bhagavad-Gita immortal.

Lord Krishna commands Arjuna: 'Be without the three gunas'; be without activity, be Your Self. This is resolute consciousness, the state of absolute being, which is the ultimate cause of all causes. This state of consciousness brings harmony to the whole field of cause and effect and glorifies all life.

The Lord makes clear to Arjuna that all influences of the outside world, and their consequences as well, will cling to him and affect him so long as he is out of himself, so long as he allows himself to remain in the sphere of relativity and under its influence. Once out of that sphere, he will find fulfilment in his own Self.

It is difficult for a man to improve his business affairs while he himself is constantly immersed in all their details. If he leaves them for a little while, he becomes able to see the business as a whole and can then more easily decide what is needed. Arjuna has a deep belief in dharma; his mind is clear about considerations of right and wrong. But the Lord asks him to abandon the whole field of right and wrong for the field of the Transcendent. There, established in a state beyond all duality, beyond the influence of right and wrong, he will enjoy the absolute wisdom of life, from which springs all knowledge of the relative world. And the Lord says to Arjuna: The field of that absolute wisdom is not outside you. You have not to go out anywhere to acquire it. It is within you. You have only to be within yourself, 'possessed of the Self', ever firm in the purity of your Being.

Here indeed is the skill of bringing light to remove darkness. Arjuna is not asked to come or go anywhere; he is only asked to 'be without the three gunas'. This instruction serves as a direct means to take man to the absolute state of his consciousness. It is enough for the Lord to say: 'Be without the three gunas, O Arjuna, freed from duality'.

The entire creation consists of the interplay of the three gunas sattva, rajas and tamas - born of prakriti, or Nature. The process of evolution is carried on by these three gunas. Evolution means creation and its progressive development, and at its basis lies activity. Activity needs rajo-guna to create a spur, and it needs sato-guna and tamo-guna to uphold the direction of the movement.

Lord Krishna, in this verse, has really given the technique of Selfrealization. Arjuna was held in suspension between the dictates of his heart and mind. The Lord suggests to him that he should come out of the conflict and he will then see his way clear. That is why, having said: 'Be without the three gunas', He immediately adds: 'freed from duality', freed from the field of conflicts. The relative field of life is full of conflicting elements: heat and cold, pleasure and pain, gain and loss, and all the other pairs of opposites which constitute life. Under their influence life is tossed about as a ship on the rough sea - from one wave to another. To be freed from duality is to be in the field of non-duality, the absolute state of Being. This provides smoothness and security to life in the relative field. It is like an anchor to the ship of life in the ocean of the three gunas. One gains steadiness and comfort.

Der Tenor dieser Lehre ist also eher „Es ist nicht nötig, gegen die Dunkelheit zu kämpfen, um sie zu beseitigen. Es muß nur das Licht angemacht werden.“

Die in vielen östlichen Lehren enthaltene philosophische Grundannahme ist, dass es eine Welt jenseits unserer Welt gibt; eine verborgene (transzendente) und eine offenbare (manifeste) Form des Seins. Die ADVAITA - Lehre („Nicht-Zweiheit“) des Vedanta („Ende der Veden“) besagt, dass das transzendente Sein immanent oder inhärent im manifesten Sein gegenwärtig ist. Und sie besagt, dass die Wirklichkeit letztendlich „Eines“ („ohne ein zweites“) ist. Der sterblichen und vergänglichen Identität des Menschen (und aller Dinge) wohne transzendentes, unsterbliches inneres Sein inne. Dies sei unabhängig davon, wie bewusst es sei.



Meditation dient nicht dazu, dies innere Selbst zu schaffen, sondern, bewussten Kontakt zu ihm herzustellen.

Wir wollen das Verständnis für jedes der sieben Prinzipien, die die Basis für den meditativen Prozeß darstellen, vertiefen, indem wir ihre Spiegelungen auf verschiedenen Wirklichkeitsebenen unseres Lebens aufzeigen.

„Zweites Element“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
<b>Problemfreie Zone - Konfliktzone</b>	Einheit in der Vielfalt  Gemeinsamkeit - Verschiedenheit  Übereinstimmung - Anderssein	Entspanntheit im Stress	Ruhe/Ausgeglichenheit/Balance in der Dynamik  Zuversicht/Vertrauen in Krisen	Detail und Ganzes  Detailkonzentration und Gesamtüberblick  Begrenzung - Unbegrenztheit

Bezogen auf das Feld des „Karma“ („Handlung und Reaktion“) besagt das Prinzip des „Zweiten Elementes“, dass es eine außerhalb der karmischen Wirkung (der drei Gunas) liegende (konfliktfreie, problemfreie) Zone gibt. MASLOW nannte dies das Sein („being“), STAEHELIN das „FTAN“ und JUNG das „Selbst“.

Auf der *sozialen* Ebene ist das Prinzip repräsentiert durch „den anderen“ (als den mir Gegenüberstehenden). Hieraus ergibt sich die Polarität von „Übereinstimmung versus Anderssein“ und - bezogen auf Gruppen - Gemeinsamkeit (Gemeinschaft) bei aller Verschiedenheit (Individualität) und ebenso Einheit in der Vielfalt.

*Körperlich* erkennen wir das Prinzip z.B. an „Eustress“, dem Maß innerer Gelassenheit/Entspanntheit bei äußerem Stress und körperlicher Spannkraft (in Bewegung). Wir finden es auch in physiologischen Prozessen wie dem Wechselspiel von Agonist - Antagonist, Sympathicus - Parasympathicus, in Periodizität und Rhythmen zwischen jeweils zwei Zuständen (z.B. circadianen Rhythmen) usw.

*Emotionale* Bezüge dieses Prinzips sehen wir in innerer Balance bei gleichzeitigem emotionalen Engagement oder Ausdruck (Mitteilung) von Wut oder Ärger, ohne verletzend zu werden. Ebenso in dem Mut, der erforderlich ist, um Dinge anzugehen, vor denen Angst empfunden wird.

Im *Kognitiven* spiegelt sich dies Prinzip z. B. in der „Simultankapazität“ des Intellekts wider, der Fähigkeit, bei der Bewältigung von (Detail-) Aufgaben möglichst viele Faktoren (des Gesamtkomplexes) zugleich berücksichtigen zu können. Dazu muß zum einen das Detail in seiner Exaktheit (der definierten Begrenzung) klar erfaßt werden und zum anderen der Überblick über den Gesamtzusammenhang präsent sein.

## 7.2 Loslassen

„Loslassen“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
<b>Festhalten - Loslassen</b>	Partner freilassen-loslassen	Spannung loslassen	lachen, weinen, seufzen, schreien...  emotionaler Energiefluß	Kreativität, Ideen, Einfälle;  hindernde (unpassende) alte Denk- und Sichtweisen loslassen  Fehler eingestehen

Loslassen passiert körperlich als „sich fallen Lassen“ und seelisch als Loslassen von Spannung, geistig als Loslassen alter Einstellungsmuster (Denkzwänge).

Im *sozialen* Kontext spiegelt sich dies wider im (mehr oder weniger) freilassen des Partners, im *Körperbereich* im Loslassen von Anspannung, im *emotionalen* Bereich durch Loslassen (Freilassen) einer emotionalen Reaktion und *kognitiv* z.B. in (nicht bewertender) Gedankenproduktion, Ideenpool („brainstorming“) und im Loslassen alter Einstellungsmuster und Wahrnehmungsgewohnheiten sowie dem Engeständnis von Fehlern.

## 7.3 Zulassen

ist dem Loslassen verwandt; nur ist das Loslassen die Voraussetzung für das Zulassen. Wir verwenden diesen Begriff für Prozesse des Loslassens, die sich auf bisher verdrängte (also abgewehrte) Sachverhalte beziehen. Zulassen hat daher mit unseren Abwehrmechanismen zu tun. Zulassen ist immer (ziel)gerichtet auf bisher Abgewehrtes, es betrifft daher immer den Bereich der *Bewertung*, während Loslassen unspezifisch (Entspannung) ist. Ersterem wären daher eher „Erleichterung, Freilassen, Entspannung“ zuzuordnen, letzterem mehr „Neu- und Umbewertung, Veränderung“.

Loslassen und Zulassen werden unter dem Begriff des Akzeptierens (Annehmens) zusammengefaßt.

„Zulassen“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
<b>Abwehren - Zulassen</b>	Partner (=Anders-Sein) akzeptieren	Unbehagen, Mißempfindungen akzeptieren	Gefühlslagen, Stimmungen, Launen akzeptieren (ohne sich dadurch beirren zu lassen)	Neubewertung vornehmen  Denkmuster ändern  Altes und neues Muster sehen können

Abwehrreduktion spiegelt sich wider auf der *sozialen* Ebene als Toleranz (Akzeptieren des Andersseins), *körperlich* als Annehmen von Beschwerden, Schmerzen, Mißempfindungen etc; *gefühlsmäßig* als geringere Filterung emotionaler Schwankungen gegenüber der eigenen Wahrnehmung; *kognitiv* zeigt sich „Zulassen“ als Akzeptanz neuer (bisher abgelehnter) Sichtweisen, das Vornehmen von Neubewertungen in den eigenen Einstellungen, die Veränderung der Denkmuster.

## 7.4 Das Prinzip des geringsten Aufwandes (principle of least effort) (auch: principle of minimizing activity - das Prinzip, die aufgewendete Energie zu minimieren)

Ziele werden mit mehr oder weniger Aufwand erreicht; im ersten Fall ist es anstrengend, im zweiten mühelos. Konflikte neigen dazu, Anstrengung (Energieaufwand) hervorzurufen. Da wir in offenem Zustand leichter verletzt werden können, neigen wir dazu, zu panzern. Panzerung soll unser (fühlendes) Herz schützen (REICH, LOWEN). Liebender Energiefluß wird gehemmt.

Ein höherer Grad an gefühlsmäßiger Intimität und Vertrautheit setzt den Kontakt zu subtileren Gefühlsebenen voraus. Anstrengung ist Anzeichen eines erheblichen Energieaufwandes und zeigt uns, dass wir viel Energie für Verdrängung und Panzerung verbrauchen. Mühelosigkeit und Leichtigkeit des Prozesses (Fluß der Energie im Körper) indiziert den Kontakt zu den subtilen Ebenen und ein offenes (entpanzertes) Herz. Das Erleben der Erleichterung (Loslassen der Anspannung, Zulassen von Verdrängtem) resultiert aus der Spannungsreduktion.

Panzerung als vermeintlicher Schutz wurde in der Kindheit konditioniert. Primäre Reaktion wäre Abfluß anstelle Stau der gefühlsmäßigen Reaktion gewesen. Den Weg der geringsten Anstrengung zu trainieren, heißt, das Widerstandsmuster zu deprogrammieren. Wir lernen, uns fallen zu lassen.

Die Fähigkeit, sich für die subtileren Ebenen zu öffnen, ist eine Voraussetzung für effiziente Konfliktlösungsprozesse. Hierzu bedarf es eines Trainings des „offenen (sensiblen) Hineinlauschens“. Dies Training setzt Desaktivierung (Entspanntheit, Zuhören und Fühlen - Wahrnehmung subtilerer Ebenen) anstelle lauter (stark aktivierter) widerstandsorientierter und energieaufwendiger (anstrengender) subjektiver Prozesse.

„Geringster Aufwand“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
<b>Anstrengung- Leichtigkeit</b>  <b>Versenkung ist die sukzessive Verringerung des mental Aufwandes</b>	aus Liebe handeln  Respekt vor dem anderen  „was braucht der/die andere?“	mit dem natürlichen Rhythmus gehen	womit fühle ich mich „rund“ ?  was baut die geringste Verdrängungsenergie auf ?	maximale Vereinfachung bei hoher Komplexität und Differenziertheit  die schöpferische Idee (der Einfall, die Lösung) kommt von selbst

Spiegelung dieses Prinzipes auf der *sozialen* Ebene sehen wir im „Handeln aus Motiven des Herzens“ (aus Liebe handeln), im Respekt, den wir anderen gegenüber empfinden, im verständnisvollen Eingehen auf den Partner.

Den Aufwand des *Körpers* verringern wir durch Nutzung der natürlichen Rhythmen ( z.B. Ruhe - Aktivitätszyklen).

Im *Emotionalen* spiegelt sich das polare Paar (Anstrengung - Leichtigkeit) wider durch das Ausmaß der erlebten „Stimmigkeit“ von Prozessen. In unstimmig erlebten Situationen fühlen wir uns

angespannt; „etwas geht uns gegen den Strich“. Intuition kann in diesen Situationen ein gutes Meßinstrument sein, und diese zählt zu den subtileren Funktionen unseres Inneren, an der Schwelle zum „Ahnungsvollen“ (Unbewussten). Dazu müssen wir unser inneres „Geplapper“ zum Schweigen bringen, dann fängt die „innere Stimme“ von ganz alleine an, zu uns zu sprechen. Das Hineinspüren in den Prozeß läßt uns relativ deutlich erfassen, wo es langgeht, ohne Verdrängungsenergie aufbauen zu müssen.

Dies bildet auch die Nahtstelle zum kreativen Prozeß im *kognitiven* Bereich. „Die Gedanken kommen aus dem Herzen“ sagen die Inder. Der kreative Prozeß und viele entscheidende Entdeckungen in der Wissenschaft beruhen auf solchen subtilen kognitiven Prozessen (z.B. das Atommodell von Niels Bohr, der es vorausgesehen hatte) und tagtraumähnlichen Wahrnehmungen. Oft verschwindet dann die verwirrende Komplexität („Chaos-Phase“ im Kreativitätsprozeß) und es wird nach einer unaktiven „Inkubationsphase“ ein als einfach erlebtes Grundmuster oder eine unerwartete Lösung („Aha-Effekt“) eines Problems sichtbar. Die Natur dieser Prozesse ist es, dass sie nicht errechnet, erarbeitet werden können. Die Elaborations- (Ausarbeitungs-) Phase folgt *nach* dem „Aha-Effekt“.

## 7.5 Bewusstheit, Aufmerksamkeit (consciousness, wakefulness, alertness)

anstelle Vermeidung, Leugnung, Verdrängung. Dieser Punkt kennzeichnet das Ausmaß von Wachheit, den ich dem Konfliktlösungsprozeß zur Verfügung stelle.

Es gibt geringere Grade an Bewusstheit, wie sie z.B. durch Medikamente (Sedativa, Psychopharmaka, Hormone blockieren seelische Erfahrbarkeit auf unterschiedlichen Ebenen) oder Ernährung, Drogen, Stimulantien hervorgerufen werden. Wir empfehlen Ihnen, klaren Kopf zu haben, wenn Sie wichtige Dinge verhandeln.

Wir empfehlen Ihnen auch, etwas zu tun, um Ihre Bewusstheit (Wachheit) zu steigern. Das klassische Instrument hierfür ist die Meditation.

„Bewusstheit“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
Dumpfheit - Wachheit Verdrängungspotential - Wahrhaftigkeit / Offenheit	Wahrnehmung der Realität des Partners	Signale und Informationen des Körpers wahrnehmen	inneren Schatten (Verdrängtes, Panzerung) wahrnehmen	Toleranz für Ambiguität Widersprüche aushalten

Bewusstheit hat eine diskriminative (unterscheidende) Potenz. Sie hat zu tun mit der Fähigkeit, zu ent- und zu unterscheiden. Sie beinhaltet auch die im Laufe der Zeit zunehmende Entlarvung der eigenen Projektionen (Verzerrungen aufgrund der Abwehrmechanismen) in der Wahrnehmung.

Im *sozialen* Kontakt nehmen wir den Partner durch Reduktion unseres eigenen (verdrängten) projektiven Potentials zunehmend mehr gemäß dessen eigener Realität wahr. Wir können auch sagen, dass die Projektion von einer tieferen (atmanischen) Ebene aus erfolgt; einer Ebene, die die persönlichen Begrenztheiten transzendiert und ihren Sitz in der Unbegrenztheit des Selbst (Atman) hat. Es ist diese Unbegrenztheit, die auch im Partner wahrgenommen ( demgemäß: „in ihn projiziert“) wird: TAT TWAM ASI („Ich bin DAS, Du bist DAS, all dies ist DAS“, DAS = das absolute unbegrenzte Selbst als Seelenkern).

Aufmerksamkeit und Bewusstheit für die Signale des *Körpers*, der als Instrument und Vermittler subtilerer Persönlichkeitsanteile („Seele“, „Geist“) wahrgenommen wird; und für sowohl angenehme als auch unangenehme („Schatten“) Erfahrungen im *emotionalen* („Ambivalenzen“, Toleranz für Ambiguität) und *kognitiven* (kognitive Dissonanzen) Bereich.

## 7.6 Lenkung der Aufmerksamkeit

auf das Wesentliche. Die Unbeirrbarkeit des „Sich-nicht-vom-Wege-abbringen-Lassens“ bestimmt das Ausmaß, in dem wir uns näher an der Stagnation oder an der Fluktuation des Prozesses befinden (Verharren versus Bewegung und Veränderung). Hier geht es um feed-

back-Mechanismen („Wenn-dann“ - Beziehungen). Die Wahrnehmungen des laufenden Prozesses werden verglichen mit den zielorientierten Vorgaben und bei Abweichungen korrigiert.

Meist kommt der Prozess dadurch ins Stocken, dass wir ins Unwesentliche abgleiten oder uns ablenken lassen. „Bewusstheit“ und „Lenkung“ sind als mentale Qualitäten eher kognitive (mentale) Voraussetzungen.

„Lenkung der Aufmerksamkeit“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
<b>Stagnation - Fluktuation</b> <b>Verharren - Bewegung / Veränderung</b>	Besinnung auf das Gemeinsame wieder Kontakt herstellen	auf den Heilungsprozess auf den schmerz (-freien) Bereich	Emotionale Transformation Gefühlsenergie in Bewegung bringen	an die thematische Logik anknüpfen

Lenkung der Aufmerksamkeit („One-pointedness“, Ziel- oder Aufgabenbezogenheit) im Prozeß *sozialer* Auseinandersetzung bedeutet, die eigene Sicht und die des Gegenübers unterscheiden zu können und sich auf das jeweils verbleibende Gemeinsame zu besinnen und Kontakt herzustellen.

Im Zusammenhang mit der *körperlichen* Ebene setzt es die Unterscheidung zwischen erwünschten und unerwünschten Reaktionen des Körpers voraus, mit der eine Möglichkeit der Hinwendung zum jeweils schmerzfreien (oder gesunden) Bereich (bzw. den Heilungsprozess) gegeben ist. In der modernen Schmerztherapie und der Behandlung von Tinnitus (Ohrgeräuschen) spielt dieser Aspekt und das Training dieses Prinzips eine zentrale, entscheidende Rolle. Nicht umsonst ist Meditation gerade für diese Patienten ein Segen.

Auf der *emotionalen* Ebene spiegelt sich die Aufgabenbezogenheit wider in der Bereitschaft zur Gefühlstransformation: Blockierte Gefühle werden in Bewegung gebracht, kommen ins Fließen, wenn wir unseren Abwehrmechanismen (die zur Stagnation durch Vermeidungsprozeduren, Leugnung, Verdrängung, Ausweichen beitragen) begegnen. Dazu müssen wir am Prozeß „dranbleiben“, immer wieder zu ihm zurückkommen, Ablenkungen widerstehen.

*Kognitiv* gesehen bedeutet das, den thematischen Faden konsequent weiterzuverfolgen, sich immer wieder dem *Wesentlichen* zuzuwenden und *Wesentliches vom Unwesentlichen* zu trennen.

## 7.7 Transzendente Kategorie: Offenheit

für das Unbekannte (hier: Die erstrebte Konfliktlösung), das vorher nicht gewußt werden kann. „Ich habe keine Ahnung, wie das enden soll/wird.“ ist in diesem Falle besser als „Ich weiß genau, wie das endet !“. Die letzte ist eine Blockadeeinstellung gegenüber der Evolution.

„Synchronizität, Transzendenz“	sozial	Körper	emotional	kognitiv
<b>Offenheit für das Unerwartete, bisherige Grenzen überschreiten, Kontakt zum Unbegrenzten</b>				

Das Neue ist oft ängstigend, kann aber auch reizvoll und spannend sein. Offenheit bedeutet daher den Verzicht auf das „Kalkulieren“, darauf, das Schicksal berechnen oder zwingen zu wollen. Lösungen sind dann kreativ, wenn wir vorher nicht wußten, wie der Konflikt ausgeht. Lösungen haben oft etwas Unerwartetes, Überraschendes.

Der evolutionäre Prozess hat die Eigenart, expansiv zu sein. Sein Wesen ist es, die jeweiligen Grenzen des Individuums zu überschreiten (auszudehnen), zu transzendieren. Blockaden wollen alles so fixieren, wie es ist.

Offenheit ist Vorbedingung für Erfahrung von Transzendenz und für die Wahrnehmung von Synchronizität (C. G. JUNG). Hinweise auf das Neue kann nur derjenige erkennen, der sie wahrzunehmen bereit ist.

Die Wirkungen von „Grenzerlebnissen“ auf den verschiedenen Ebenen können sehr verschieden sein. Sie sind in der Regel *momentan*, nicht ständig erfahrbar. Im *sozialen* Bereich wäre der Begriff (allumfassende, bedingungslose) Liebe zutreffend, *emotional* und *kognitiv* der (abendländische) Begriff „Erleuchtung“ (das „Samadhi“ der Inder, „Satori“ der Buddhisten). Im *Körper* ist es der freie (entblockierte) Fluß der Energie, für den wir uns öffnen.

---

Meditation wird von bekannten Paartrainern wie Schwäbisch, Siems, Bach, Deutsch und anderen als eine empfohlene Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung partnerschaftlicher Konflikte angesehen.