

- **Soziale Identität:** Sie schaffen ein Kontinuum in der Zeitstruktur, machen soziale Situationen berechenbar, erlauben Kontakt bei bestimmter Distanz.
- **Persönliche Identität:** Sie bestimmen den Kontakt zu Freunden und Bekannten, regeln das eigene Verhalten in Gruppen.

Der Umgangston, Rede- und Verhaltensgewohnheiten in der Familie charakterisieren für alle Mitglieder und Bekannten die Zugehörigkeit („Wir XYs können was vertragen, uns hat noch niemand unter den Tisch gesoffen!“ – „Bei uns redet man hart, aber herzlich, da nimmt man das nicht krumm!“). Typische Spiele sind für Familiensysteme charakteristisch (z.B. völlig überarbeitet, Schlemihl, Kick me): „Wenn jemand noch gehen kann, ist er nicht krank“ – „Sieh, was du angerichtet hast“ – „Er ist ja so ungeschickt, haha“.

Ebenso läßt sich beobachten, wie doppelbödiges Verhalten zu bestimmten Subkulturen gehört (Kirchgang und Bordellbesuch), auch verkettete Racheakte wie Prügeleien (im Extrem: Blutrache) werden als Zugehörigkeitsbeweis zu einer Gruppe, Nationalität, Kultur oder Subkultur angesehen.

Der Nutzen der Spiele

Bei Gewinner-Spielen ist der Nutzen offensichtlich. Aber auch Verlierer-Spiele helfen, Grundbedürfnisse auf indirekte Art zu erfüllen.

Analog zur Kommunikationsanalyse werden auch bei den Nutzen der Spiele die soziale und psychologische Ebene unterschieden, hinzu kommt der existenzbezogene Teil, der das Skript bestätigt.

	Externer Nutzen	Interner Nutzen
Soziale Ebene	oberflächlicher Umgang mit Leuten, Zeitvertreib, Geplauder	berechenbare Zeit verbringen mit sogenannten „guten“ Freunden
Psychologische Ebene	Vermeidung von Intimität, Verantwortung, keine direkte Nachfrage nach Strokes	ein Muster zum Gewinnen von schlechten Gefühlen

Existentielle Ebene	biologische Bedürfnisse nach Stimulation und Beachtung „negative Zuwendung ist besser als keine“	o.k.-Lebenspositionen werden bestätigt, Rackets unterstützt, das Skript verstärkt
---------------------	---	---

Spiele als Ausdruck des Wiederholungszwangs (tieferpsychologisches Modell)

Die Annahme, daß Spiele als Reaktion auf frühkindliche Versorgungssituationen entwickelt werden und in dem negativen Endgefühl einen ‚sekundären Krankheitsgewinn‘ enthalten, führt zu der Folgerung, daß sie sich im psychoanalytischen Pathologiemodell als Wiederholungszwang und damit als Teil der Übertragungsreaktion verstehen lassen.

3.4 Motivationsanalyse: ‚Grundbedürfnisse‘

Der Wunsch nach Kontakt ist so zentral, daß wir viel Energie in die Kontaktgestaltung setzen, die Motivation dafür werden wir in diesem Abschnitt zeigen. Die Kontaktgestaltung ist abhängig von der Persönlichkeit dessen, der den Kontaktwunsch hat. Ein wichtiger Motor zur Kontaktaufnahme ist der Wunsch nach der Erfüllung von Bedürfnissen. In diesem Abschnitt werden die Grundbedürfnisse besprochen und in ihrer Bedeutung eingeordnet.

Die **Grundbedürfnisse** des Menschen sind sowohl körperlicher als auch seelischer Art. *Berne* (1947) bezeichnet auch die seelischen Grundbedürfnisse nach Beachtung und Stimulierung als **Hunger** wie auch den Hunger nach Nahrung. Er sieht sie als gleichrangig an.

Wahrnehmen eines Bedürfnisses, Ausdruck desselben und Bedürfnisbefriedigung am Beispiel des Hungers nach Nahrung beim Säugling

Bei dem Hunger nach Nahrung läßt sich gut die Verbindung von innerem Stimulus und dem Verhalten, das zur Bedürfnisbefriedigung führt, zeigen. Der Säugling spürt den Hunger körperlich, schreit daraufhin, der Such- und Saugreflex wird ausgelöst. Er fordert damit Nahrung als Bedürfnisbefriedigung. Es folgt der Zustand des Satt-Seins der Bedürfnisbefriedigung nach der Aufnahme von Essen. Es gibt kaum einen schöneren

Ausdruck als den eines wohligh zufriedenen satten lächelnden Säuglings. Das mechanische Füttern reicht nicht aus, die liebevolle Beachtung dabei ist lebensnotwendig. Auch hier sind die Leib-Seele-Einheit und die ganzheitliche Reaktionsweise von Säuglingen deutlich. Jede Trennung von Leib und Seele ist künstlich, denn die gegenseitige Beeinflussung ist kontinuierlich. Ein Säugling ist überwiegend auf die Bedürfnisbefriedigung von außen angewiesen. Mit zunehmendem Alter kann der Mensch immer mehr diese Aufgaben selbst übernehmen.

Berne sieht in den Grundbedürfnissen die Motivation für Kontaktaufnahme und Kommunikation. Er beschreibt, daß die Fähigkeit der menschlichen Psyche, kohärente Ich-Zustände aufrechtzuerhalten, von der Stimulierung abhängt (Berne 1961 S. 77). Diese Beobachtung sieht er als die Grundlage der Sozialpsychiatrie.

Entwicklungspsychologischer Hintergrund

Die Säuglingsforschung hat im Zusammenhang mit der Theorieentwicklung über seelische Störungen in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Die Beschäftigung mit der ‚frühen Bemutterung‘ ist ein wichtiges Thema geworden.

René Spitz beschrieb **affektive Mangelkrankheiten**, die die Reaktionsweise von Kindern auf den Mangel an emotionaler Zuwendung zeigen. In verschiedenen Studien wurden Kinder beobachtet und deren Symptomatik beschrieben. Die Symptome reichten von Depression über Schlafstörungen, Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten bis zur Retardierung der psychomotorischen Entwicklung. Dies zeigt, daß der affektive Mangel alle Lebensbereiche beeinflussen kann, und macht deutlich, daß die frühere Annahme, daß die körperliche Versorgung mit guter Hygiene für Kinder zum Leben ausreicht, nicht zutrifft. Die seelischen Grundbedürfnisse und deren Befriedigung sind lebensnotwendig. Bei seelischen Mangelzuständen ist nicht allein die Erkrankungshäufigkeit, sondern auch die Sterberate höher als bei Vergleichsgruppen, die oft sogar schlechtere körperliche Versorgung hatten (Spitz 1976).

M. Mahler sieht den Säugling noch als passiv, sie beschreibt die erste Lebensphase als ‚normalen Autismus‘. In dieser Phase werden die Bedürfnisse des Kindes durch die Bezugspersonen erfüllt, ohne daß entscheidende Interaktionen stattfinden (Mahler 1979). Das hohe Maß an Interaktion, die Entwicklung des ‚kompetenten Säuglings‘,

wurde durch die neue Säuglingsforschung deutlich gemacht. Schon beim Neugeborenen sind Bedürfnisse nach Austausch wahrnehmbar.

Es wurde nicht nur die Theorie der Einseitigkeit widerlegt, sondern andererseits die Annahme des Modells der primären Objektliebe von Balint (1964/1984) und die Bedeutung der Mutter-Kind-Beziehung und die Rolle der ‚Umwelt- oder Objektmutter‘ Winnicott (1974) bestätigt.

Papussek und Papussek (1995) beobachteten und beschrieben den Dialog zwischen Neugeborenen oder Säuglingen und den Müttern mit differenzierten Lautäußerungen, die zum Teil einen deutlichen Aufforderungscharakter besitzen. Stern (1995) befaßte sich in seinen Forschungen auch intensiv mit der mütterlichen Rolle und dem intuitiven Verständnis kindlicher Bedürfnisse. Die **Interaktionen von Mutter und Kind** wurden in ihrer zentralen Bedeutung für die **Bindung** und spätere Bindungsfähigkeit beschrieben. Diese Forschung hat viele Annahmen aus Erwachsenentherapien über kindliche Entwicklung revidiert, Vermutungen wurden durch konkrete Beobachtungen ersetzt. Zur Vertiefung empfehlen wir folgende Literatur:

☞ Dornes, M.: Der kompetente Säugling;

☞ Petzold, H. G. (Hrsg.): Die Kraft liebevoller Blicke, Band 1 und 2

Grundbedürfnisse

Berne (1961) setzte schon den Schwerpunkt auf die Interaktion zwischen Mutter und Kind, die transaktionale Sichtweise. Er beschrieb zuerst drei Gruppen von Grundbedürfnissen, die auch durch die Säuglingsforschung in ihrer Bedeutung bestätigt wurden: die Bedürfnisse nach

- **Struktur,**
- **Stimulierung und**
- **Anerkennung**

Später beschrieb Berne (1971), bezogen auf das Erwachsenenalter, diese Bedürfnisse differenzierter als Hunger nach Beachtung, Anerkennung, (Körper-)Kontakt, Sexualität, (Zeit-)Struktur, Stimulierung und Erlebnissen.

Fanita English (1982) geht von der Freudschen Triebtheorie aus. Sie beschreibt drei Triebe, die unser Verhalten beeinflussen. Sie definiert den Überlebenstrieb, den Gestaltungstrieb und den Ruhetrieb. Schneider (1995) teilt entsprechend diesen Trieben die Bedürfnisse in drei Kategorien auf: **Überlebensbedürfnisse, Gestaltungsbedürfnisse**

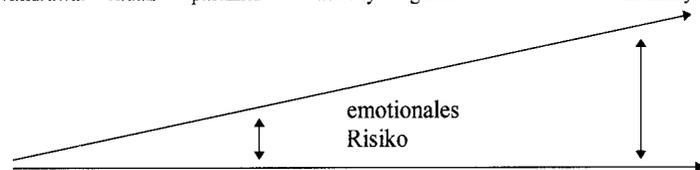
und Ruhebedürfnisse. Diese drei Kategorien treffen ähnliche Bereiche wie die drei Bedürfniskategorien von *Berne*, dem Bedürfnis nach **Anerkennung, Stimulierung und Struktur.**

Grundbedürfnisse		
nach Struktur ↑↓	nach Stimulierung ↑↓	nach Anerkennung ↑↓
nach Ruhe	nach Gestaltung	nach Überleben

Das Strukturbedürfnis

Wiederkehrende Strukturen geben Sicherheit. Jeder möchte Vorstellungen darüber haben, wie er seine Zeit verbringt, das bezieht sich auf die inhaltliche Gestaltung und auf den emotionalen Austausch. *Berne* (1966) hat Möglichkeiten, die Zeit zu strukturieren, in eine Systematik gebracht und nach emotionaler Intensität geordnet. Er untersucht diese im sozialen Kontext, also wenn zwei oder mehr Menschen zusammen sind. Die Reihung stellt keine Wertung in dem Sinn dar, daß die eine oder andere Möglichkeit besser oder schlechter sei.

Rückzug - Rituale - Zeitvertreib - Aktivität - Psychologische Spiele - Intimität
 withdrawal - rituals - pastimes - activity - games - Intimacy



Eine befriedigende Zeitstrukturierung ist abhängig von der Situation, die bestimmt, welche emotionale Nähe angemessen ist. Es besteht ein Unterschied, ob es sich z.B. um einen geschäftlichen Kontakt oder um eine Liebesbeziehung handelt. Die individuellen Muster der Gestaltung der Zeit werden aus dem in der Kindheit Erlebten, vom Temperament und dem persönlichen Stil geprägt.

Zur Illustration der Zeitstrukturierung einige Beispiele aus dem täglichen Leben:

Rückzug: Ein Jugendlicher sitzt mit den Eltern am Tisch und reagiert nicht darauf, wenn er angesprochen wird, und geht in sein Zimmer, obwohl die Mahlzeit noch nicht zu Ende ist.

Rituale: Eine Mutter bringt ihr Kind jeden Abend mit demselben Schlaflied ins Bett.

Zeitvertreib: Eine Kaffeerunde, bei der die Neuigkeiten aus dem Umkreis ausgetauscht werden.

Aktivität: Ein Kind macht seine Hausaufgaben konzentriert.

Psychologische Spiele: Ein Paar diskutiert zum hundertsten Mal dieselbe Situation, und beide sind am Ende mit dem Ausgang unzufrieden.

Intimität: Ein intensives Gespräch unter Freunden, in dem die Gefühle wichtig sind.

Zu einem gesunden Leben gehören alle diese Möglichkeiten; jeder von uns entwickelt ein persönliches Muster, die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mitbestimmen.

☞ Im Kontakt zu anderen sucht jeder von uns Menschen, deren Art, die Zeit zu strukturieren, in das persönliche Muster paßt, es ist selten, daß dies nun in allen Bereichen stimmig ist, so gibt es vor allem bei Paaren häufig Konflikte. Trifft ein Mann, der für sein persönliches Wohlbefinden häufig Rückzug braucht, auf eine Frau, die viel Kontakt im Sinne von Intimität leben möchte, ist es schwierig, einen gemeinsamen Weg zu finden. Es bedarf der Bewußtheit und des Austausches darüber. Eine Beratung kann notwendig sein, da die objektive und die subjektive Sichtweise häufig differieren.

Im Beratungs- oder Therapieprozeß ist es wichtig, darauf zu achten, ob jemand bestimmte Arten der Zeitstrukturierung gar nicht nutzt oder andere in übermäßiger Weise lebt. In der Einzel- wie in der Gruppenbehandlung sollte die Zeitstruktur vertraglich entsprechend dem Therapieziel geregelt sein. Das Maß der unterschiedlichen Zeitstrukturmöglichkeiten wird zum Thema gemacht.

☞ Eine Patientin beteiligt sich über mehrere Sitzungen nicht am Gruppengeschehen. Sie befindet sich im Rückzug. In einer solchen Situation ist es notwendig, mit ihr zu klären, ob dieses Verhalten sinnvoller Schutz oder Passivität, Masche oder Spieleinladung ist.

Ein dauerhafter Mangel an Struktur bewirkt Unsicherheit und führt zum **kopflo** Skript nach *Steiner* (1982), da Strukturlosigkeit die Angst, verrückt zu werden und Verwirrung fördert.

Die Autonomie wird in der Aussage von *Berne* (1966) „time is not going, we are going through the time“ betont, das beschreibt, daß je-

der die Möglichkeit besitzt, seine Zeit zu strukturieren und für sich selbst passend zu gestalten.

Der **Positionshunger** bezieht sich auf die existentiellen Grundpositionen, die im Skript festgelegt sind (s. Kap. 3.6), sie geben jedem Grundlage für den Stil der Kontaktaufnahme zu anderen. Auch hier wird Sicherheit in der Festlegung erlebt. *Steiner* (1982) sieht den Positionshunger als eigenes wichtiges Bedürfnis. Da er Beziehungen strukturiert, ordnen wir ihn auch dem Strukturhunger zu.

Das Bedürfnis nach Stimulierung

Dieses Bedürfnis nach anregenden und aufregenden Sinnesreizen wird häufig dem von Anerkennung gleichgesetzt. Wir halten es für sinnvoll, diese beiden Formen zu unterscheiden.

Für die Therapie und Beratung ist die getrennte Betrachtung notwendig, denn wenn das Bedürfnis nach Stimulation unbefriedigt geblieben ist, dann suchen Klienten eine Ersatzbefriedigung, wie sie in Symptomen von Angst, Sucht oder selbst zugefügtem körperlichem Schmerz sichtbar werden.

Wichtige Arten der Stimulierung:

Berührung	Streicheln, Kraulen, Massieren, Temperatur z.B. kaltes Wasser, Sauna, Sonne und Wind.
Hören	Musik (die allerdings auch die Körperwahrnehmung betreffen kann), Geräusche, Wasserfall, Blätterscheln.
Sehen	Bewegte Bilder (äußere und innere Bilder), Farben, Formen.
Riechen und Schmecken	haben eine enge Verknüpfung, da wir Nahrung über Geschmack (Zunge) und über den Geruchssinn aufnehmen. Duftstoffe, Parfum, Kräuter, Gewürze.

Das Bedürfnis nach Aufregung und Spannung, der gesunde Streß, gehört in diese Gruppe, die meisten Menschen haben Angst vor Langeweile und greifen in ihrer Angst eher zu Ersatzbefriedigung, als das Risiko einzugehen, Langeweile zu erleben. Ein Zuviel oder ein Zuwenig der Stimulierung führt zu Such- oder Abwehrformen, die bei

extremen Zuständen, z.B. Haft oder bei lang anhaltenden Mangel- oder Überflusssituationen, zu emotionalen Problemen führen, dies ist zusammengefaßt im **freudlos** Skript nach *Steiner* (1982).

⌘ Die Eß-Brech-Sucht ist hier ein Beispiel. Patientinnen erleben den Ablauf häufig so, daß eine massive innere Unruhe, eine Überstimulierung, zu einem Eßanfall führt, die darauffolgenden häufig zwanghaften Gedanken (meistens über Gewichtszunahme) führen zu der Idee des Erbrechens, es folgt dann das Erbrechen. Die Angst vor Langeweile hindert viele Patientinnen lange daran, diese Stimulierung aufzugeben.

Berne (1971) sieht den Hunger nach Abenteuern als eine Kompensation des Bedürfnisses nach Stimulation, im Extrem kann er sich zur Abenteurersucht steigern (z. T. gefährliche Sportarten).

Die Überstimulierung ist heute bei häufig gleichzeitigem Mangel an Beachtung und Kontakt (Verkehrslärm, Rollenvielfalt, Zeitdruck) ein Problem geworden. Die Unterstimulierung hat ihre Ursachen häufig in der heutigen Kleinfamilie, die wenig Abwechslung und Kontakt bietet, es wird häufig versucht, dies durch ein Übermaß an Stimulierung zu kompensieren (Pelz 1991).

Das Bedürfnis nach Anerkennung

Berne (1966) sieht das ganze Leben als einen Austausch von Anerkennung, dadurch wird die Anwesenheit von anderen deutlich. Dies ist ein Vorteil des sozialen Kontaktes. Er gebraucht dafür den Begriff ‚stroke‘, der im Deutschen unterschiedlich übersetzt wird. Im Englischen umfaßt der Begriff die Spannbreite von Streicheln bis Schlagen und deckt damit den gesamten Bereich ab. Im Deutschen gibt es keinen ähnlich treffenden Begriff. Der Begriff Zuwendung ist gebräuchlich geworden, da er wertfrei ist. Das Wort Streicheleinheit erscheint uns unpassend, da es für die Beschreibung der negativen Beachtung ungeeignet ist und sich auch mehr auf die körperliche Zuwendung bezieht. Wir werden die Begriffe Beachtung und Zuwendung synonym gebrauchen.

Arten der Zuwendung

In der TA werden vier Grundformen der Zuwendung unterschieden: positive und negative, bedingte und bedingungslose. Sie kann sowohl verbal als auch nonverbal sein.

Positive Zuwendung

bedingungslos

eine herzliche Umarmung oder „ich liebe dich!“

bedingt

„Ich mag dich, wenn du deine Schuhe aufräumst“ oder „Ich lobe dich, wenn du die Dinge so machst, wie ich es möchte.“

negative Zuwendung

bedingungslos

„Ich hasse dich!“ oder ein Schlag auf den Popo (ohne Ankündigung)

bedingt

„Du bekommst eine Ohrfeige, wenn du nicht parierst“ oder „Ich mag nicht, wenn du rauchst.“

Bedingungslose Beachtung bezieht sich auf das **Sein** und **bedingte** auf das **Handeln**, sie kann sowohl verbal als auch nonverbal gegeben werden.

Die Bedürfnisbefriedigung durch positive Zuwendung setzt Energie und Lebensfreude frei. Die Anerkennung wird durch Gesten, Lächeln, Versorgen, Blicke, durch Stimme und inhaltlich gegeben. Es gibt Zuwendung hoher und niedriger Intensität. Dies ist einerseits davon abhängig, wie intensiv die Beziehung der beiden Beteiligten ist und davon, wieviel Energie der Absender hineinlegt.

Die Art der Beachtung, die jemand haben möchte, wird im Skript festgelegt. Es ist wichtig, nicht jede Zuwendung anzunehmen, denn dann werden negative Skriptanteile bestätigt, wird das Skript dadurch verstärkt und damit dem negativen Ausgang näher gebracht.

Zuwendungsmangel

Eine schädliche Form ist die unechte oder sogenannte **„Plastik“-Zuwendung**. Darunter verstehen wir nicht ernst gemeinte oder gekünstelte Zuwendung, durch sie wird das Bedürfnis nicht befriedigt.

Diese Skriptentscheidungen in bezug auf das Annehmen von Zuwendung werden auch als **Zuwendungsfilter** bezeichnet. Dieser Filter dient dazu, die Zuwendung so zu verändern, daß sie in die Überzeugungen paßt, oder sie skriptgemäß nicht wirksam werden zu lassen (Wollams und Brown 1978).

⌘ Ein 40-jähriger Klient glaubt von sich, nicht erfolgreich zu sein, er eringt über sein Antreiberverhalten viele Erfolge, vor allem im beruflichen Bereich. Jegliche Anerkennung für seine Erfolge schmälert er oder lehnt sie ab. Er verarmt damit an der für ihn so notwendigen Anerkennung für Leistung und bestätigt sich seine Überzeugung über das ‚nicht erfolgreich sein‘. Anerkennung für Leistung erreicht ihn nicht.

Dies zeigt, daß oft nicht nur wenig Anerkennung gegeben wird, sondern die, die gegeben wird, häufig geschmälert oder gar nicht angenommen wird.

Bekommt ein Kind oder ein Erwachsener zu wenig positive Zuwendung oder solche, die er nicht verwenden kann, wird er dafür sorgen (durch Verhaltensauffälligkeiten), wenigstens negative Beachtung (Strafe) zu bekommen. Denn es ist besser, Negatives zu bekommen als Nichts: das Negative hilft zum Überleben, der Mangel führt zu lebensbedrohlichen Schwierigkeiten.

⌘ Übergewicht ist oft ein Zeichen für den Mangel an unbedingter positiver Zuwendung. Das Bedürfnis nach Anerkennung oder Liebe wird versucht über Essen (Ersatzbefriedigung) zu befriedigen. Dadurch wird keine Befriedigung erreicht. Als Folge davon wird entweder eine Steigerung der Ersatzbedürfnisbefriedigung stattfinden, oder derjenige wechselt in einen anderen Bereich wie z.B. Überstimulierung.

Der von Steiner (1982) beschriebene Skripttyp **lieblos**, der im Extrem Depression zur Folge hat, ist hier einzuordnen.

In vielen Kulturen handeln Menschen, als hätten sie Regeln zum sparsamen Umgang mit Beachtung gelernt, so daß ein Mangel die Folge ist. Steiner (1982) nimmt an, daß Eltern unbewußt diese Regeln anwenden und vermitteln, um Einfluß auf ihre Kinder zu haben. Er nennt das die Stroke-Economy, die Streichelsparwirtschaft. Der Glaube an diese Regeln sind Teil unserer Sozialisation.

Gib keine Zuwendung, auch wenn du gerne möchtest!
Bitte nicht um Zuwendung, wenn du welche brauchst!
Nimm keine Zuwendung an, wenn du welche willst!
Lehne keine Zuwendung ab, wenn du sie nicht möchtest!
Gib dir selbst keine Zuwendung!

Das Annehmen und Sammeln von Zuwendung

Um den ungesunden Zuwendungsaustausch zu verändern, empfiehlt Steiner folgende Regeln:

Frag nach gesunder Zuwendung, die gewünscht ist!
Nimm gesunde Zuwendung, die du möchtest!
Weise ungesunde Zuwendung zurück, die du nicht möchtest!
Gib anderen gesunde Zuwendung!
Gib dir selbst gesunde Zuwendung!

Jedem Menschen begegnen Zeiten von Mangel an Zuwendung, z. B. das Leben mit einem Neugeborenen, in denen es wichtig ist, in der Lage zu sein, sich selbst Zuwendung geben zu können.

F. English (1971) vergleicht das Sammeln von Zuwendung mit einem Sparbuch bei der Bank: ähnlich wie von einem Sparbuch können wir von einer Ansammlung von Zuwendung zehren. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich an positive Erlebnisse zu erinnern.

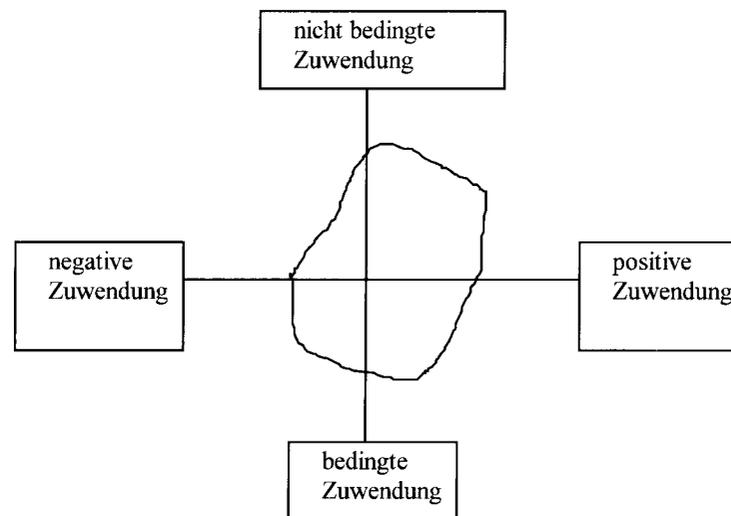
☞ Eine Mutter berichtet in einem Beratungsgespräch, daß sie immer wieder Schwierigkeiten habe, ihrer Tochter zu zeigen, daß sie sie liebe, so daß diese es ihr glaubt. Sie berichtet, wie die Tochter sich immer wieder anstrengt, indem sie intensiv zu Hause hilft, um von ihr Liebe zu bekommen. Die Tochter erlebt offensichtlich einen Mangel, da sie immer wieder darum kämpft. Die Mutter ist sich nicht bewußt darüber, daß die bedingte Zuwendung das Bedürfnis nach unbedingter Zuwendung nicht stillt und auch nicht über den eigenen Anerkennungsmangel. Auf Fragen bemerkt sie, daß sie als Kind wenig unbedingte Liebe bekommen hat, so daß es für sie ein bisher unerfülltes Bedürfnis ist, Anerkennung für ihr ‚da sein‘ zu bekommen. Dies könnte in der Beratungssituation in der Weise erfüllt werden, daß der Berater z. B. sagt: „Ich spreche gerne mit Ihnen.“

Für Berater und Therapeuten ist es notwendig, selbst einen ausgeglichenen Zuwendungshaushalt zu haben, um Klienten davor zu schützen, diese zum Ausgleich eines eigenen Mangels zu benutzen. Es ist notwendig zu üben, angemessene Anerkennung zu geben und im eigenen Geben und Nehmen Beispiel für Klienten zu sein.

Ebenso wie in der Kindheit sind in den verschiedenen Beratungs- und Therapiephasen unterschiedliche Arten von Zuwendung erforderlich.

Das Zuwendungsprofil einer Person (sowohl für Zuwendung-Geben als auch für Zuwendung-Annehmen) kann in folgender Weise dargestellt werden. Es werden die beobachteten Zuwendungsarten zusammengetragen und in dem Feld dargestellt (s. folgende Seite).

In dieser Weise ist es möglich, eine Vorstellung darüber zu bekommen, von welcher Art der Zuwendung das Leben von Klienten bestimmt wird.



Zuwendung und Leistungsmotivation

Für die Entwicklung einer Leistungsmotivation ist bedingte positive Zuwendung nötig. Probleme entstehen häufig durch ein Zuviel an bedingungsloser und ein Zuwenig an bedingter Zuwendung. Da in vielen Erziehungsratgebern die bedingungslose Liebe in ihrer Bedeutung herausgestrichen wurde und dadurch die Wichtigkeit der bedingten Anerkennung vernachlässigt wurde, nehmen viele Eltern diese Information als Regel. Sie geben überwiegend unbedingte positive Zuwendung als die ‚bessere‘ und kaum bedingte. Das verursacht bei den Kindern und Jugendlichen einen Mangel an Anerkennung für Leistung, und dadurch fehlt ein Leitfaden für angemessene Leistung.

Ersatzbefriedigungen

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, wird eine Ersatzbefriedigung gesucht. Es wird z. B. ein seelisches Bedürfnis durch ein anderes ersetzt, so daß Stimulierung an Stelle von Bedürfniserfüllung von Liebe stehen kann, oder es wird versucht, ein seelisches Bedürfnis durch eine körperliche Befriedigung zu stillen. Der Versuch, einen Mangel auszugleichen, kann auch ein Übermaß (in Suchtform) an vermeintlicher Bedürfnisbefriedigung sein. Die Befriedigung wird in einem anderen Bereich gesucht. Ähnlich wie bei den Ersatzgefühlen kann es auch hier mehrere ‚Schichten‘ übereinander geben. Erkennbar sind

diese Prozesse am Mangel an Befriedigung (Tendenz zur Steigerung oder zwanghaften Wiederholung).

Ebenso wie in der Kindheit sind in den verschiedenen Beratungs- und Therapiephasen unterschiedliche Arten von Zuwendung erforderlich. In der Entwicklung sind die Schwerpunkte der Bedürfnisse unterschiedlich. Daher ist es hilfreich, diese Schwerpunkte in den einzelnen Stadien zu kennen. Die Entwicklungsstadien wie sie *Pam Levin* gezeigt hat, können dabei eine Leitlinie sein (siehe Kap. 4.5). Der Bezug von Entwicklungsphasen und den dazugehörigen Bedürfnissen ist im Kapitel Kindertherapie dargestellt (Kap 8).

Ein wichtiger Teil der Arbeit in der Erziehungsberatung besteht darin, Eltern zu vermitteln, welche Grundbedürfnisse Kinder in verschiedenen Altersstufen haben, und sie anzuleiten, wie sie ihren Kindern diese Bedürfnisse erfüllen. Für Eltern ist es notwendig, den Unterschied zwischen Bedürfnisbefriedigung und Verwöhnung zu lernen. Bedürfnisbefriedigung ist notwendig, dabei gibt es kein Zuviel, da Kinder signalisieren, wenn sie genug bekommen haben. Bei der Verwöhnung wird den Kindern aus inneren Gründen der Eltern ein Zuviel, z. B. an Materiellem, gegeben. Nach dieser Beschreibung ist Verwöhnen durch Geschenke ein Ersatz für emotionale Beziehung.

☞ Ein Junge wird zur Erziehungsberatung vorgestellt, weil er in der Schule immer wieder den Klassenkameraden gegenüber aggressive Ausbrüche hat. Die Mutter berichtet, daß sie und ihr Mann durch Berufstätigkeit zwar wenig Zeit für ihr Kind hätten, daß sie ihm aber nahezu jeden Wunsch erfüllen würden. Sie erlebte den Jungen als undankbar, er hätte doch alles und wäre so schwierig. In dieser Beratung könnte ein Schwerpunkt das Bedürfnis des Jungen nach Kontakt und Beachtung sein und auch die Information an die Eltern über das, was Kinder brauchen, um eine gesunde Entwicklung zu nehmen.

Da das Erfüllen der Ersatzbedürfnisse keine wirkliche Befriedigung erzeugt, wird immer wieder versucht, über denselben ineffektiven Weg doch noch zu einer Befriedigung der Bedürfnisse zu kommen. Es besteht eine Wiederholungstendenz darin, die Wünsche zu äußern, um endlich eine Möglichkeit zu finden, den Mangel auszugleichen. Daraus resultieren die in den Beispielen beschriebenen Mangelzustände, die auf den ersten Blick wie eine große Fülle aussehen.

3.5 Analyse von Gefühlen: ‚Grundgefühle‘ und ‚Maschen‘

Arten von Gefühlen

Gefühle sind Steuerungsprozesse unseres Lebens, sie stimulieren Denken und Verhalten und sind gleichzeitig Reaktion auf beides. Die Auseinandersetzung mit Gefühlen ist für effektive Therapie und Beratung eine Bedingung. Gefühle sind definiert als physio-psychologische Grundphänomene, ein Zusammenspiel körperlicher und seelischer Phänomene. Am Beispiel Angst ist diese gegenseitige Beeinflussung der Seite des vegetativen Nervensystems mit schnellerer Herzfrequenz und beschleunigter Atmung und der seelischen Seite der Intensität der Angst deutlich.

Gefühle sind begleitet von unterschiedlichen, oft gegensätzlichen Empfindungen wie Erregung – Beruhigung oder Lust – Unlust.

Sie sind ein subjektives inneres Erleben, das in den Emotionen, den Gefühlsbewegungen, nach außen gebracht wird.

Der Ausdruck eines Gefühls und eine entsprechende Antwort von außen ermöglichen eine Bedürfnisbefriedigung und lassen Lebensenergie deutlich werden. Es folgt daraus Aktivität, nicht allein im Sinne von Arbeit, sondern auch von Genuß in unterschiedlicher Form. Werden Gefühle nicht nach außen gebracht, bindet dies Energie.

Zum Umgang mit Gefühlen ist es hilfreich, sie nicht nur hinsichtlich ihrer Art zu beschreiben, sondern auch zu sehen, in welchem Zusammenhang sie ausgedrückt oder wie sie verwendet werden. Wir unterscheiden:

- Grundgefühle wie Freude, Trauer, Angst, Wut und Zuneigung. Ausdruck und angemessene Antwort bewirken Befriedigung und Beruhigung.
- Die sozialen Gefühle wie Gelassenheit, Vertrauen, Scham und Schuld gehören auch zu den originären gelernten Gefühlen.
- Maschengefühle unterscheiden sich im subjektiven Erleben nicht von den genuinen Gefühlen, sie sind in frühen Beziehungen gelernt. Ihr Ausdruck bewirkt keine Befriedigung und Beruhigung, daher besteht eine Wiederholungstendenz.
- Die komplexen Gefühle wie Liebe, Geborgenheit, Ohnmacht, Enttäuschung und Hoffnung. Diese Gefühle bestehen einerseits aus der Ebene der Grundgefühle und Maschen und einer zweiten Ebene der Reflexion dieser Gefühle.