

Im Mittelpunkt – Die alltägliche und besondere Beziehung zu sich selbst

Daniela Sonderegger-Dürst

„Je mehr du in dir selbst zum Einklang bist gekommen, je mehr wird er von dir auch aussenher vernommen“ Friedrich Rückert

Beziehung meint das Geschehen in der Begegnung zwischen einem Ich und einem Du oder die erlebte Verbundenheit von einem Ich zu einem Objekt. Basierend auf Erfahrungen in meinen professionellen Begegnungen mit Menschen sowohl in meiner Beratungs- wie auch in meinen Bildungstätigkeiten, schlage ich vom diesen Beziehungsverständnis einen Bogen in einen erweiterten Kontext. Ich will die Haltung, die Gefühle und das Verhalten des Menschen gegenüber sich selbst als einen weiteren Aspekt von Beziehung fokussieren.

Die Sehnsucht nach Verbundenheit und das Verlangen nach Wachstum

(nach Gerald Hüter)

Der Mensch macht vom Moment seiner Zeugung an zwei ihm eigene, prägende und unvermeidliche Erfahrungen. Einerseits ist er vor der Geburt in besonderem Masse und idealer Weise auch in den ersten Jahren danach eng mit einem anderen Menschen verbunden. Diese Erfahrung der Verbundenheit hinterlässt im menschlichen Gehirn Spuren, im Sinne von „Was schon immer so war, soll auch künftig so sein“. Daraus erwächst die Sehnsucht auch künftig Verbundenheit zu leben.

Andererseits macht der Mensch auch von Beginn seiner Existenz an die Erfahrung des kontinuierlichen Wachsens. Auch diese Erfahrung prägt sich implizit im Gehirn ein und manifestiert sich in der immer wiederkehrenden Suche nach Möglichkeiten über sich selbst hinaus zu wachsen.

Die gleichzeitige Beachtung und Befriedigung der Bedürfnisse nach Bindung und Beständigkeit auf der einen Seite und nach Autonomie und Wachstum auf der andern,

bedeutet eine andauernde Herausforderung. Autonom in der Verbundenheit oder verbunden in der Autonomie zu sein, bedarf der Kunst, die sich oft widerstrebenden Dynamiken in einer lebendigen Balance zu halten. Solange der einzelne Mensch diese Balance immer wieder herzustellen vermag, erfährt er sich oft als ausgeglichen, handlungsfähig und autonom.

Gelingt dies nicht, erlebt sich der Mensch gewissermassen ungesättigt und das wiederum erzeugt im Gehirn Unruhe und Stress. Häufig wird dann zur Entspannung der Weg über eine Ersatzbefriedigung gewählt.

Zum Bedürfnis nach Verbundenheit

Die Sehnsucht nach Verbundenheit ist es, die den Menschen dazu veranlasst, Beziehungen zu einem Du einzugehen und sich darauf einzulassen. Dies geschieht in unterschiedlicher Qualität und innerhalb ganz unterschiedlicher Begegnungsmomente ; in einer kurzen Alltagsbegegnung, in einem intensiven Austausch oder innerhalb einer länger andauernden „Wegbegleitung“. Dabei eröffnet der Raum, der zwischen den beteiligten Personen als Beziehungsraum entsteht die potentielle Möglichkeit, die ersehnte Verbundenheit zu erfahren und erkannt, gesättigt und bereichert aus der Begegnung hervor zu gehen.

Zum Bedürfnis nach Wachstum

Der Mensch erkennt die Aufforderung, dem Bedürfnis nach Wachstum Raum zu geben, wenn er sich achtsam auf sich selbst bezieht. In der Stille und im offenen und zugewandten Kontakt mit sich selbst kann er seine Wünsche erkennen und für sich kreative Ideen entwickeln. Der Anstoss kommt manchmal auch von aussen, schleichend oder ganz unverhofft, durch eine Krise oder durch eine plötzliche Veränderung. Gelingt der Person eine Planung und Durchführung, in welche sie alle ihre Ressourcen, d.h. alle ihre Ich-Zustände mit einbeziehen kann, so kann der Prozess des „Über-Sich-Hinauswachsens“ geschehen.

Da ein sich Einlassen auf einen solchen Prozess immer mit Veränderung einhergeht, bedeuten die auslösenden Impulse oft Stress. Das Bisherige ist im menschlichen Gehirn verankert und weckt daher das Verlangen, es möge auch weiterhin so bleiben. Das Zu-Entwickelnde muss erst erobert, erfahren, reflektiert, geübt und integriert werden. Wenn der Mensch sich dieser Herausforderung nicht stellen kann oder will, greift er auf seine eigenen Skriptmuster zurück, um seine bisherige Sicht, seinen Bezugsrahmen zu verteidigen.

Vom Umgang mit Beziehungsbedürfnissen

Die persönliche Geschichte des Einzelnen ist jedoch auch von schwierigen Beziehungserfahrungen geprägt. Wenn in frühen Jahren erlebt wurde, dass bei der Äusserung eines Beziehungsbedürfnisses einem Du gegenüber, dieses nicht in der Lage war, adäquat mit dem Beziehungsanliegen umzugehen (siehe unten), kann der aktuelle Beziehungsmoment im Hier und Jetzt zu einer Wiederholung und Bestätigung alter Erfahrungen führen. Findet ein Bedürfnis ohne Erklärung keine Erfüllung, so wird das als Beziehungsabbruch erfahren. Dadurch wird das Bedürfnis mit zunehmender Intensität als Leere und nagende Einsamkeit empfunden. Geschieht dies häufig, entsteht Frustration und Ärger. Die Folgen von länger andauernden Beziehungsunterbrechungen sind der Verlust an Hoffnung und Energie und das Ausleben von hinderlichen Skriptüberzeugungen. Dieser Prozess kann bis zur kognitiven Abwehr gegen das Bewusstwerden von Gefühlen und Bedürfnissen führen.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Martin Buber

Die Erfahrung, von einem anderen Menschen gesehen, wahrgenommen und erkannt zu werden, ist für die gesunde Entwicklung des Einzelnen von prägender Relevanz.

Eine von Intimität getragene Beziehungserfahrung beinhaltet die Möglichkeit, sich für den andern bedeutsam zu erleben, sich gegenseitig durch Wertschätzung zu nähren und sich im Geben und Nehmen als handlungsfähig zu erfahren.

Die acht Beziehungsbedürfnisse von Richard G. Erskine (TA4/2008)

Ich benenne an dieser Stelle die acht Beziehungsbedürfnisse, die im Menschen angelegt sind und die ab und an nach Befriedigung verlangen. Mit diesen tritt das Individuum in Beziehung mit andern.

Beziehungsbedürfnis nach Sicherheit

Das Gefühl von Sicherheit ist die physiologische Erfahrung physisch und emotional geschützt zu sein. Die physische Sicherheit und die emotionale Sicherheit sind in gleichem Masse notwendig. Es bedarf der empathischen Bewusstheit über das Bedürfnis des andern nach Sicherheit und einer adäquaten Reaktion darauf. Dies äussert sich in einer Ok-Ok-Haltung, in wertschätzender Kommunikation und in sichtbarem Verhalten, welches in der Beziehung Sicherheit entstehen lässt.

Beziehungsbedürfnis sich wertgeschätzt, bestätigt und bedeutsam zu fühlen

Das Gefühl des sich wertgeschätzt Fühlen entsteht, wenn das Gegenüber unsere innerpsychischen Vorgänge, z.B: unsere Gefühle, als die Basis für unsere innerpsychische und interpersonelle Kommunikation anerkennt. Es bedarf von Seiten des Gegenübers eine phänomenologische Art des Nachfragens und die volle Präsenz im Kontakt. Die psychologische Bedeutung der starren Überzeugungen und Verhalten wird überprüft .

Wertschätzung stellt die Voraussetzung für Veränderung dar.

Beziehungsbedürfnis Schutz zu erhalten und angenommen zu sein

Dem Bedürfnis nach Schutz und Annahme durch eine vertrauenswürdige Person liegt die Suche nach Schutz und Führung zu Grunde. Bei dieser Person handelt es sich um eine fördernde und positiv erlebte Identifikationsfigur. Die Erwartungen an Qualitäten wie Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit und eine annehmende und achtungsvolle Haltung im Kontakt entsprechen dem Bedürfnis nach innerpsychischem Schutz und Sicherheit beim Ausdruck von Affekten.

Beziehungsbedürfnis nach der Bestätigung persönlicher Erfahrungen

Das Beziehungsbedürfnis nach der Bestätigung persönlicher Erfahrungen drückt sich in dem Wunsch aus, mit jemandem zusammen zu sein, der ähnlich ist und durch eigene, ähnliche Erfahrungen Verständnis hat und Erfahrungen eben dadurch, dass er weiss, wie sich dies anfühlt, wert zu schätzen vermag. Dabei teilt das Gegenüber achtsam sorgfältig ausgewählte eigene Erfahrungen im Umgang mit ähnlichen Verletzungen mit.

Beziehungsbedürfnis nach Selbstdefinition

Das Beziehungsbedürfnis nach Selbstdefinition meint das Bedürfnis, seine persönliche Einzigartigkeit zu erkennen und auszudrücken und dafür von einem Gegenüber Annahme zu erfahren. Dazu braucht es von Seiten des Gegenübers betätigende Unterstützung der Person in ihrem Ausdruck ihrer Identität. Dies erfordert vom Gegenüber jederzeit, auch bei Meinungsverschiedenheiten, eine gute Kontaktbereitschaft und Respekt.

Beziehungsbedürfnis beim Gegenüber etwas zu bewirken

Diesem Beziehungsbedürfnis liegt der Wunsch zu Grunde, den andern in eine gewisse Richtung zu beeinflussen. Das Gegenüber begegnet der Person in einer Art und Weise, die ihm erlaubt, sich von ihr berühren zu lassen. Die bedürftige Person braucht das Gefühl von Einflussnahme innerhalb des Beziehungsgeschehens.

Beziehungsbedürfnis danach, dass auch der andere Initiative ergreifen möge

Die Befriedigung dieses Bedürfnisses ermöglicht bedeutsame und erfüllte Beziehungen. Geht jemand auf einen anderen Menschen zu, erlebt dieser die Hinwärts-Bewegung als Zeichen von Wertschätzung und Zuwendung. Die Bereitschaft des Gegenübers Initiative und Verantwortung für die Kontakte innerhalb der Beziehung zu übernehmen, befriedigt dieses Bedürfnis.

Beziehungsbedürfnis Liebe auszudrücken

Ein bedeutsamer Teil von Beziehungen ist das Bedürfnis, Liebe auszudrücken. Ohne diesen Ausdruck gibt es auch keinen Ausdruck des Selbst-in-Beziehung-Seins. Das Eingehen auf dieses Bedürfnis zeigt sich darin, dass das Gegenüber die Zuneigung und Dankbarkeit der andern Person annimmt.

Tritt eines dieser Bedürfnisse in einem Menschen in den Vordergrund, so manifestiert es sich als Verlangen und es entsteht der innige Wunsch nach einem Gegenüber, welches das Bedürfnis erkennt, dieses als für den Betroffenen als bedeutsam anzunehmen vermag und eine Resonanz zu geben im Stande ist. Diese Resonanz kann durch die Erfüllung des bestehenden Beziehungsbedürfnisses geschehen. Kann oder will das Gegenüber das an sie herangetragene Bedürfnis nicht erfüllen, so braucht die bedürftige Person eine Erklärung, damit sie über eine Erkenntnis im Erwachsenen-Ich auf konstruktive Weise mit dem eigenen Bedürfnis umgehen kann. Befriedigung oder die Möglichkeit einer Einsicht stellen eine adäquate Reaktion des Gegenübers dar, die bewirkt, dass das Bedürfnis Resonanz findet und wieder in den Hintergrund treten kann. Ein solcher Umgang ermöglicht, dass sich der Mensch in seinem Wesen angenommen und wertgeschätzt erfährt.

Die Beziehung zu sich selbst

Ich will nun die ganz besondere und lebenslängliche Beziehung des Individuums zu sich selbst in den Fokus nehmen. Nach meiner Erfahrung gebührt dieser ein besonderer Platz, da sie als Grundgestimmtheit und als Grundhaltung die Basis für jede Beziehungsgestaltung im Aussen darstellt.

Wer tritt dabei mit wem in Beziehung, wenn nur eine Person dabei beteiligt ist?

Um das innere Beziehungsgeschehen zu verstehen und zu beschreiben, finden wir im Konzept der Ich-Zustände eine griffige und wirksame Möglichkeit. Eric Berne äusserte sich 1968 bezogen auf die Ich-Zustände wie folgt: „Niemand sei eine einzige in sich

geschlossene Person; die menschliche Persönlichkeit bestehe aus drei Teilen. Jede dieser drei Wesensseiten eines Menschen nehme die Umgebung entsprechend ihrer Funktion verschieden wahr und reagiere entsprechend auf dieselben Reize.“ (Leonhard Schlegel / Transaktionsanalyse 2-3/1992) Später meinte er: „Diese inneren Personen könnten sich in einem innerpersönlichen Dialog oder Trialog miteinander auseinandersetzen. Sich solcher Auseinandersetzungen im Innern bewusst zu werden, ist tatsächlich eine wichtige psychotherapeutische Forderung“ (1970)

Die Ich-Zustände können sich miteinander auseinandersetzen. Dies bedeutet, dass sie miteinander in Beziehung treten. Dies geschieht zunächst einmal durch innerpsychische Prozesse. Diese beeinflussen in der Folge den Umgang des Individuums mit sich selbst. Basiert der innere Dialog auch bei „Uneinigkeiten“ auf einer Basis von Akzeptanz und Okayness, so gelingt es der Person, die eigenen Bedürfnissen zu beachten und die persönlichen Ressourcen im Umgang mit sich angemessen zu nutzen. Funktionsanalytisch gesprochen nutzt die Person für ihre Handlungen die förderlichen Ausdrucksqualitäten der einzelnen Ich-Zustände. In skriptgelenkten Prozessen kann der Mensch nicht auf die oben erwähnte Basis zurückgreifen und eigene Ressourcen können schlecht oder vorübergehend nicht genutzt werden. Dies äussert sich in einem abwertenden und selbstschädigendem Verhalten gegenüber sich selbst.

Wertschätzender und konstruktiver Umgang mit sich selbst

Wie sich der Mensch sich selbst gegenüber verhält, ist also Ausdruck von innerpsychischen Vorgängen. Dieses Verhalten ist äusserlich nicht nur für andere sondern auch für den Betreffenden selbst beobachtbar. Es prägt seine individuelle Art der Beziehungsgestaltung zu sich selbst. Ziel eines wertschätzenden und konstruktiven Umgangs mit sich selbst ist nach meinem Verständnis die Entwicklung der folgenden drei Fähigkeiten:

Die Fähigkeit, das Kind in mir in seiner Einzigartigkeit zu lieben.

Die Fähigkeit, diesem in einer zugewandten, respektvollen und förderlichen elterlichen Haltung zu begegnen.

Die Fähigkeit, dies in einer mir selbst und den Gegebenheiten angemessenen Art zum Ausdruck zu bringen.

Dabei können die Ich-Zustände gemäss ihren unterschiedlichen Funktionen genutzt werden. Folgende Ausführungen sind als Beispiele zu verstehen. Wenn ich von den funktionsanalytischen Ich-Zuständen spreche, so meine ich damit ausschliesslich die positive, auf einer stabilen Ok-Haltung basierende und wertschätzende Komponente. Das *freie Kind-Ich* beachtet spontane Impulse, evoziert das anregende und neugierige Gefühl von Motivation, äussert aktuelle Gefühle, hat die Fähigkeit des marsischen Sehens. Das *angepasste Kind-Ich* kann auf eine Bedürfniserfüllung warten, im Vertrauen darauf, später berücksichtigt zu werden, erfragt „Fehlendes“, nimmt Grenzüberschreitungen von Seiten des Eltern-Ichs wahr und äussert diese. Das *fürsorgliche Eltern-Ich* schafft Raum für innere Zwiegespräche, mobilisiert Interesse und Aufmerksamkeit für eigene Bedürfnisse, gibt Erlaubnis sich Gutes tun und leitet bei der Umsetzung an, ist im Stande die eigene Person zu stützen. Das *kritische Eltern-Ich* kann sich selbst Strukturen geben, ist fähig Eigenes kritisch zu reflektieren, behält die Bewusstheit für „blinde Flecken“, kann schützende Grenzen aufzeigen. Das *Erwachsenen-Ich* coacht die anderen „Wesensseiten“ d.h. es lässt „alle“ zu Wort kommen, sorgt für eine gesunde Balance und gewährt Gleichwertigkeit, übernimmt Verantwortung für Handlungen, prüft Möglichkeiten zur adäquaten Bedürfnisbefriedigung, wählt die dem Hier und Jetzt angemessene und setzen diese gewinnbringend um.

Hier will ich nochmals Eric Berne zu Wort kommen lassen: „Die drei Personen in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen sei von Bedeutung, denn dies mache das Wesen eines glücklichen Menschen aus.“ (1961)

Die acht Beziehungsbedürfnisse und die Beziehung zu sich selbst

Von den oben erwähnten Beziehungsbedürfnissen von Richard Erskine, welche er in den Kontext der Beziehung zu einem Du stellt, will ich den Bogen zur Beziehung zum Selbst schlagen. Was bedarf es in der Beziehung zu sich selbst, um den Bedürfnissen Rechnung zu tragen?

Die acht Beziehungsbedürfnisse und die Beziehung zu sich selbst

Beziehungsbedürfnisse an ein Gegenüber	Bedürfnisse in der Beziehung zu sich selbst
Beziehungsbedürfnis nach Sicherheit	Bedürfnis nach Selbstbeachtung Erwachsenen-Ich geleitetes Selbstmanagement, das physische und emotionale Sicherheit gewährleistet Wertschätzende innere Kommunikation, die sich in förderlichem Verhalten zeigt Eine gute OK-Haltung gegenüber sich selbst
Beziehungsbedürfnis sich wertgeschätzt, bestätigt und bedeutsam zu fühlen	Bedürfnis nach Selbstwert Bewusst erlebter Kontakt mit sich selbst innerpsychische Vorgänge, z.B: Gefühle, als die Basis für unsere intrapsychische Kommunikation anerkennen Psychologische Bedeutung von starren Überzeugungen und Verhalten unter der Regie des Erwachsenen-Ichs überprüfen Erlaubnis, sich selber zu strecken Zeit mit sich selber verbringen
Beziehungsbedürfnis Schutz zu erhalten und angenommen zu sein	Bedürfnis nach Selbstannahme und Selbstschutz Verlässliche und vertrauenswürdige Führung durch ein energiebesetztes <i>Erwachsenen-Ich</i> als innerpsychischer Schutz Respektvolle Haltung gegenüber inneren Wesensseiten Klarer, Entwicklung fördernder Umgang mit Skriptinhalten Beachtung des eigenen Wohls
Beziehungsbedürfnis nach der Bestätigung persönlicher Erfahrungen	Bedürfnis nach Selbsterkenntnis , Selbstverstärkung Mit allen Ich-Zuständen präsent und beteiligt sein Interesse an dem innerpersönlichen Dialog der Ich-Zustände Erlaubnis aus den eigenen Erfahrungen zu lernen und dabei über sich hinaus zu wachsen Eigene Vorerfahrungen reflektieren und ins Hier und Jetzt einfließen lassen

Beziehungsbedürfnis nach Selbstdefinition	Bedürfnis nach Selbstdefinition und Selbstaussdruck Die persönliche Einzigartigkeit selbst anerkennen Ausdruck der eigenen Identität Bewusst Raum für die eigenen Kreativität schaffen
Beziehungsbedürfnis beim Gegenüber etwas zu bewirken	Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit Eine Haltung gegenüber inneren Stimmen, die erlaubt, sich von ihnen berühren zu lassen Eigene Bedürfnisse erkennen, annehmen und erfüllen oder, wenn dies nicht möglich ist, mit dem Erwachsenen-Ich Verantwortung für Einsicht übernehmen
Beziehungsbedürfnis danach, dass auch der andere Initiative ergreifen möge	Bedürfnis nach Selbstverwaltung Erwachsenen-Ich als Coach Hinwärts-Bewegung als Zeichen von Wertschätzung (z.B: aus dem Erwachsenen-Ich das innere Kind von Verantwortung entlasten) Der Beziehung zu sich selbst Bedeutung geben
Beziehungsbedürfnis Liebe auszudrücken	Bedürfnis nach Selbstliebe Sich selbst in Liebe begegnen Interesse am Selbst ausdrücken Erlaubnis sich selbst zu strecken und sich Gutes zu tun Freude leben und geniessen Daniela Sonderegger-Dürst 2011

Die alltägliche und besondere Beziehung zu sich selbst

Ich erachte die Beziehung des Menschen zu sich selbst als Basis für sein Fühlen, Denken und Handeln. Wo es dem Individuum auf Grund seiner frühesten Beziehungserfahrungen nur schwer gelingt, eine konstruktive und respektvolle Haltung den eigenen Wesensseiten gegenüber zu entwickeln, behindert dies zunächst den Umgang mit sich selbst und darüber hinaus die Beziehungsgestaltung in der Begegnung mit andern. Um gewünschte Veränderungen in der Wirksamkeit im Aussen zu erreichen, bedarf es zunächst der Wahrnehmung, Erkennung und Überprüfung des inneren Beziehungsgeschehens. Wenn dadurch der Mensch das Bedürfnis entwickelt über sich hinaus zu wachsen, das heisst wo sein Verlangen nach der Entwicklung einer neuen

Form von innerer Beziehungsgestaltung wächst, kann diese mit der Beteiligung aller Ich-Zustände entwickelt, geübt und integriert werden. Eine professionelle Begleitung vermag diesen Entwicklungsprozess zu unterstützen und zu fördern. Eine gewachsene Beziehung zu sich selbst im Sinne von einer bewusst gelebten und auf Wachstum und Weiterentwicklung ausgerichtete Selbstbeziehung, stellt die Voraussetzung für bezogene und intime Begegnungen mit andern. Durch diese wiederum wird das Bedürfnis nach Verbundenheit genährt und gesättigt.

*„Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden,
bei sich anfangen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben“
Martin Buber*

Literatur:

Leonard Schlegel	Die Transaktionale Analyse	4. Auflage 1995
Eric Berne	Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?	1995
Richard G. Erskine	„Beziehungsbedürfnisse“	TA 4/2008
Gerald Hüter	Ein neues Weltbild der Neurowissenschaften? - Nutzen für Organisationen <i>Hör-CD vom Auditorium-Netzwerk:</i>	Referat auf dem „Forum Humanum“ Wiesloch 2008