

Was tun, wenn's kracht?

Was passiert in der Kommunikation zwischen Menschen?

1. Erklärungs-Modelle menschlicher Psyche

a) 1923 brachte Sigmund Freud ein Buch heraus mit dem Titel „Das Ich und das Es“. Er unterscheidet darin drei „Instanzen“ des psychischen Apparats:

Das Es, die naturnahe

Triebinstanz,

Das Ich und

Das Über-Ich, als moralische Instanz (Gewissen)

Bis zum 6. Lebensjahr verinnerlicht das Kind die Wertvorstellung der Eltern und kulturellen Umgebung. Das „Über-Ich“ wird davon geprägt und stellt den Gegenspieler zum „Es“ dar, dem elementaren Lusttrieb. Das „Ich“ formt sich durch die Fähigkeit des Denkens und zunehmender Beherrschung der Lustimpulse.



Ein Beispiel beim Tanzen.

Eine Südamerikanerin kommt in eine Gruppe „treffpunkt:TANZ“. Aus ihrem Kulturkreis kennt sie Tanzen mit Einsatz des ganzen Körpers, von Kindheit an. Eine Dame aus unserem Kulturkreis erlebt es anstößig, enthemmt und zögert nicht ihr das auf österreichisch zu sagen: sie möge aufhören mit ihrem A... (Popo) so zu wackeln.

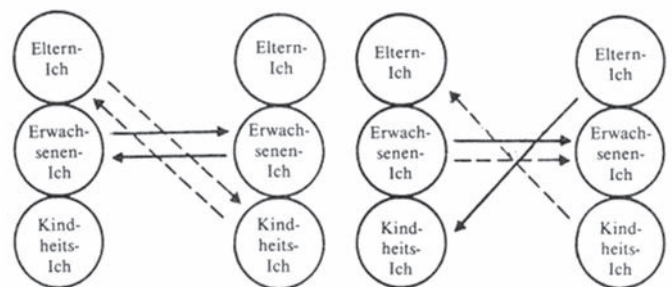
Das **Über-Ich** handelt als moralische Instanz. Das **Es** handelt aus einem triebhaften Impuls heraus (das mag ich nicht). Eine mögliche „Ich“ Reflexion wäre, dass z.B. die Dame ja aus einem anderen Kulturkreis kommt“ oder „auch wenn es mir komisch vorkommt, die Dame strahlt viel Freude beim Tanzen aus, das gefällt mir“.

b) 1961 entwickelte **Eric Berne** in New York ein Strukturmodell der „**Transaktion**“ in zwischenmenschlicher Beziehung. Er beobachtete, dass Konflikte aus der unterschiedlichen Haltung von Eltern- und Kindheits-Ich und umgekehrt passieren. Bekannt wurde sein Buch: „Spiele der Erwachsenen“ (1967.)

Er vertrat die Grundannahme, dass jeder Mensch o.k. ist. Jeder ist mit einem guten, gesunden Potential geboren. Ob daraus die jeweilige Grundeinstellung „ich bin o.k.“ oder ich bin „nicht o.k.“ entsteht, hat mit dem erzieherischen Umfeld zu tun. Im ersten Fall wird er auch den Anderen als o.k. erleben, im zweiten Fall wird er den anderen abwerten, sich unterlegen fühlen, usw. Er projiziert sein Unbehagen auf den anderen und ist z.B.: kritisch, streitsüchtig, meint alles besser zu wissen usw.

Sich auf seine eigenen Stärken zu besinnen, zu wissen, dass der Andere auch sein Bestes gibt, halt auf seine Weise, ist durch bewusste Entscheidung zu erreichen. Daraus entsteht auch die respektvolle Haltung dem Anderen gegenüber: „Ich bin o.k. Du bist o.k.“ (Buch von Thomas O.Harris)

Dieses Modell hat so wie Freuds-Modell noch heute Gültigkeit und erleichtert uns das Verständnis für Beziehungsprobleme.



Wieder ein Beispiel:

Tanzleiterin sagt an: „Seite hinten Seite vorn, usw“. Antwort einer Tänzerin: „Das haben wir aber bei der Tanzleiterin XY so gemacht“ und regt sich auf. Tanzleiterin spricht aus dem Erwachsenen-Ich, die Tänzerin aus dem beleidigten Kinder-Ich. Eine mögliche Antwort der Tanzleiterin: „Ich verstehe, dass Dich das verunsichert, aber es gibt verschiedene Tanzanleitungen, ich verwende eine ältere Choreographie.“

Dieses **Eltern-ich** kann je nach Erleben in der Kindheit besonders streng mit sich und anderen umgehen. Es beurteilt z.B. die Tanzleiterin nach seiner

Idealvorstellung und gesteht ihr keinen Fehler zu. Z.B.: „Dann hätte sie ja gar nicht Tanzleiterin werden müssen“. Das **Erwachsenen-Ich** gesteht auch einer Tanzleiterin einen schlechten Tag zu, oder fragt sie, wie es ihr geht. Das **Kindheits-Ich** will Sicherheit, macht seinem Unbehagen sofort Luft.



2. Was hilft, wenn´s kracht.

Was hilft mir jetzt der vorhergegangene Artikel in dem Moment, in dem ich mich ärgere, und finde, dass nur der Andere an meinem Unbehagen schuld ist, und vielleicht sogar glaube, dass er das mit Absicht macht.

Die Antwort: gar nicht.

Mein Gefühl zuzulassen ist wichtig. **Jedoch ihm gleich einen Ausdruck zu geben, ist was anderes und das ist meist mit Folgen behaftet.** Der Impuls es dem Anderen so richtig reinzusagen, Strategien auszudenken, wie ich es ihm heimzahlen kann usw. ist da. Das **Es** ist da sehr erfinderisch, oder sehr direkt, unüberlegt.



Was hilft: Mit einiger Übung kann man seinem Impuls so richtig zuschauen, was man am Liebsten sagen oder tun würde. Alle Prägungen aus dem **Kindheits-Ich** werden lebendig.

Den Blick abwenden, tief Luft zu holen, den inneren Sturm vorüber ziehen zu lassen, auf die Toilette gehen, nachdem man etwas Verbindliches gesagt hat,



usw..Viele Antworten sind möglich um sich Abstand zu verschaffen, sie sollten aus dem **Erwachsenen-Ich** kommen, indem ich den anderen **ernst** nehme. **Ein Beispiel:** Das muss ich erst einmal verdauen, was Du mir sagst. Das macht mich betroffen und ich werde nachdenken, was Du sagst.

Natürlich läuft es nicht immer so ab, aber ich kann mir auch noch nachher die Situation nochmal überlegen, wenn der innere Sturm vorbei ist. Da sind solche Menschenmodelle eine Hilfe.

Ich kann mich fragen:

Aus welchem Ich Zustand habe ich gehandelt?

Wie habe ich auf meine Eltern reagiert, was habe ich über mich für Botschaften bekommen? (o.k. oder nicht o.k.) Es ist kein Eingeständnis der Schwäche oder Unterlegenheit noch einmal zu einem Gespräch einzuladen und zu sagen, dass man nicht klar kommt mit der Situation und den Anderen zu bitten zu sagen, was sein Anliegen ist ...

Seine eigenen Gefühle auszudrücken, ebenso sich für eine unbeabsichtigte Beleidigung zu entschuldigen, ist eine gute Möglichkeit dem Anderen die Hand zu reichen.



3. Konfliktlösungen:

Wenn ich im Internet unter Konfliktlösung nachschaue, gibt es 443 Treffer. Menschliche Beziehung ist sehr komplex. Entsprechend komplex sind auch die Ratgeber, die Angebote wie Seminare, Media-

toren, usw. Ich erinnere mich deutlich an mein erstes Selbsterfahrungsseminar in Alpbach (Tirol) zu Beginn meiner Psychotherapeutischen Ausbildung. Ich sollte am 4. Tag jedem Kursteilnehmer ganz ehrlich und offen sagen, was ich glaube, wie er, sie ist. Das tat ich auch im Grundton die „Wahrheit“ zu kennen. Als die Teilnehmer gefragt wurden, ob sie sich in meiner Beschreibung erkennen, schüttelten sie nacheinander den Kopf. Ich war tief in meiner Überzeugung doch „die Wahrheit“ gesagt zu haben, getroffen und erschüttert. Auch deren „Wahrheit“ über mich ging daneben.

Dieses Phänomen hat Sigmund Freud als Abwehrmechanismus am Beginn des 20. Jh. erkannt und „**Projektion**“ genannt. Wie ich Bilder auf eine Leinwand projiziere, so projiziere ich im täglichen Leben ein Bild auf die andere Person und glaube an das Bild. Nach diesem einschneidenden Erlebnis lernte ich allmählich, doch nicht meinem Bild zu vertrauen, sondern den Menschen kennenzulernen in seiner Geschichte, mit seinem Verhalten und mit meinem Urteil sehr vorsichtig zu sein.

Ein bekannter Indianerspruch heißt:

Großer Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.

Daraus entstehen Konflikte: besonders führende Personen sind Ziel von Projektionen. Das sollten TanzleiterInnen beherzigen. Zu wissen, dass nicht sie als Person gemeint sind, sondern dass auf sie ein Bild projiziert wird, gegen das sie sich nicht einmal wehren können, weil es eben gar nicht stimmt. Dagegen zu argumentieren ist mühsam. Es als Ansicht einer Person zu akzeptieren und dabei zu belassen und sich nicht davon betroffen zu fühlen, ist der bessere Weg.

Ein Beispiel: In einer Tanzgruppe bemüht sich eine Tänzerin ganz besonders um eine andere Frau, korrigiert ihre Schritte, geht immer zu ihr bei einem neuen Tanz usw. Geduldig erträgt die Dame diese „Fürsorge“ obwohl sie eine gute Tänzerin ist, doch eines Tages platzt ihr der Kragen und sie macht lautstark ihrem Zorn Luft. Danach ging ihr Blick zur Tanzleiterin und erwartete von ihr eine Hilfe, die nicht kam. Es kam der nächste Tanz. Das erboste sie so, dass sie aus der Gruppe ausstieg.

Ihre Erwartung war vielleicht, dass die Tanzleiterin wie ihre Eltern einen Streit schlichten, was aber nicht ihre Aufgabe ist, sie ist keine Mediatorin.

4. Schluss

Wie viele Beziehungen scheitern an den hohen Erwartungen aneinander, davor ist niemand gefeit. Gegen „Bilder“ „Vorstellungen“ „Projektionen“ oder „Erwartungen“ ist nur Geduld, Gespräch, eine offene Haltung, vielleicht möglich, aber auch das nicht immer. Wir begegnen beim Tanzen Menschen, die von ihrer Kindheit und ihrem Schicksal geprägt sind. Jeder hat eine eigene Geschichte und jeder hat sein Leben auf seine ganz persönliche Art gelebt und gemeistert. Das zu respektieren ist für ein gutes Miteinander wichtig.

Wir können nicht die „wunden Punkte“ des Anderen kennen. Manchmal tappen wir eben da hinein und verstehen dann nicht, warum der Angesprochene gekränkt ist oder sich zurückzieht. Auch da ist Geduld, ein Gespräch manchmal klärend, davor sollte man nicht zurückschrecken und so manche falsche Einschätzung wird korrigiert.

Zum Abschluss:

Beim Tanzen, zum Beispiel dem „fröhlichen Kreis“, ein Tanz aus den Anfängen des Seniorentanzes (vor 40a) reichen wir uns die Hände, gehen in den Kreis und aus dem Kreis und schauen uns an, die sog. Damen bzw. Rechtsstehenden begrüßen sich mit Klatschen, die sog. Herrn bzw. Linksstehenden gehen auf die nächste Dame (Rechtsstehende) zu, lächeln zur Begrüßung und sie drehen sich mit Handtour rechts usw.

Bei jedem Kontratanz, Square usw. gibt es Begegnung und Begrüßung. Mit jedem Mal Tanzen wird es leichter sich die Hand zu geben, sich anzusehen, sich vielleicht wiederzuerkennen und freundlich anzulächeln.

Tanzen hat Nebenwirkungen, man frage den Arzt oder Apotheker ...

Dr. Burgi Schneider

