

Die Entwicklung eines gesunden seelischen Gleichgewichts



Claudia Munter Schöttli, Stallikon
AKAD Profession Zürich
31. Mai 2010

betreut von Swantje Heidecke

IDPA im Ergänzungsfach ‚Personal und Kommunikation‘, GSBM

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Zugang Begriffsdefinitionen von Wahrnehmung	2
2.1	Die Wahrnehmung.....	2
2.1.1	Die Wahrnehmung auf körperlicher Ebene.....	2
2.1.2	Die Wahrnehmung auf psychischer Ebene.....	3
2.2	Die Wahrnehmungsentwicklung.....	4
3	Begriffsdefinition von Selbstliebe	4
3.1	Das Selbst.....	4
3.2	Die Liebe.....	4
4	Begriffsdefinition von Gemeinschaftssinn	5
5	Empirischer Zugang	5
5.1	Interview mit Kathrin Hug, Psychologin, lic.phil.I.....	5
6	Die Entwicklung eines gesunden seelischen Gleichgewichts	6
6.1	Die Rolle der Wahrnehmung im Identitätsprozess.....	7
6.2	Die Rolle der Selbstliebe im Identitätsprozess.....	9
6.3	Die Rolle des Gemeinschaftssinns im Intimitätsprozess.....	10
7	Fazit	12
	Quellen	13
	Anhang (Abbildungsverzeichnis und Glossar)	13

Einleitung

In der heutigen Zeit leiden immer mehr Menschen unter Anspannungszuständen, Unwohlsein und einer ständigen Freudlosigkeit. Angst und Depression sind Geisseln unserer Zeit. Es ist eine grosse Herausforderung, diese zermürbenden Gefühle zu bewältigen und leider gibt es selten schnelle, wirklich wirksame Lösungen.

Trotz einem riesigen Angebot von psychotherapeutischen und pädagogischen Fachkräften, Kursen und jeder Menge Theorien und Bücher findet das Leid kein Ende.

Da stellt sich doch die Frage, woran es liegt, dass so viele Menschen in einer so informationsreichen Zeit mit ihrem Gefühlsleben nicht mehr zurechtkommen. Wie findet der Mensch zu seinem seelischen Gleichgewicht? Welche Voraussetzungen braucht er dazu?

Diese Fragen sollen hier beantwortet werden. Die Antworten sind nicht neu oder gar spektakulär, aber wichtig für die Bewusstwerdung des Einzelnen, denn dieser dient schliesslich mit seinem gesunden seelischen Gleichgewicht nicht nur sich und seinen Nächsten, sondern der ganzen Gesellschaft.

Davon ausgehend, dass jedes Individuum ein Teil des Ganzen ist und darin seine Rolle hat, ist es nötig, dass der Einzelne sich entwickelt, seine Identität entdeckt, um einen konstruktiven Beitrag am Ganzen zu leisten. Ähnlich einer Uhr, die aus vielen verschiedenen Teilen besteht, und die, wenn jedes winzige Teilchen am richtigen Ort ist und seine Rolle spielt, einen vollkommenen Zeitmesser bilden kann.

Die vorliegende Arbeit definiert zuerst in einem theoretischen Teil die Begriffe der Wahrnehmung, Selbstliebe und des Gemeinschaftssinns zum besseren Verständnis und bildet dann mit dem empirischen Zugang, einem Interview mit einer Psychologin, die anschliessende Synthese.

Da Entwicklung ein Prozess ist, der stufenweise verläuft und bei dem der dritte nicht vor dem zweiten Schritt gemacht werden kann, ist es unabdingbar, sich den Einzelschritten unterzuordnen. Zuerst muss ein Mensch sich selbst wahrnehmen, bevor er andere wahrnehmen kann, sich selbst lieben, bevor er andere lieben kann und erst wenn diese Bedingungen erfüllt sind, ist er zur Gemeinschaft fähig. Daher wird in dieser Arbeit zuerst die Rolle der Wahrnehmung im Identitätsprozess, dann die Rolle der Selbstliebe im Identitätsprozess und schliesslich die Rolle des Gemeinschaftssinns im Intimitätsprozess erörtert.

Diese Arbeit basiert auf vielen persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und der Annahme, dass alles im Leben einen Sinn hat. Mit Hilfe wissenschaftlicher Psychologie aus Büchern und Internetseiten soll dieses erfahrene Wissen vermittelt werden.

Die drei Hauptpunkte dieser Arbeit (Wahrnehmung, Selbstliebe und Gemeinschaftssinn) zeigen, dass das Erreichen eines seelischen Gleichgewichts keine unlösbare Aufgabe ist.

2 Theoretischer Zugang

Begriffsdefinitionen von Wahrnehmung

2.1 Die Wahrnehmung

Die Wahrnehmung ist ein sehr wichtiger Faktor, ohne den menschliches Leben, wie Erleben und Verhalten gar nicht möglich wäre. Der Mensch muss wahrnehmen können, damit er der Wirklichkeit begegnen und sich mit ihr auseinandersetzen kann. (Hobmair, 2005).

Wahrnehmung bedeutet die Aufnahme von Informationen über die Sinne. Informationen, die von der Umwelt her oder aus dem Innern des Körpers stammen, werden als Reize vom Nervensystem aufgenommen und dann aufgrund bereits gemachter Erfahrungen bewertet. Schliesslich äussern sie sich als Reaktion in Form eines bestimmten Erlebens und Verhaltens. (Hobmair, 2005).

In der Psychologie werden die Prozesse der Informationsgewinnung und –verarbeitung von Sinneseindrücken zusammengefasst. Wahrnehmung ist also nicht nur der Prozess, sondern auch dessen Ergebnis. (Hobmair, 2005).

2.1.1 Die Wahrnehmung auf körperlicher Ebene

Wahrnehmung auf körperlicher Ebene bedeutet die Aufnahme von Informationen über die fünf Sinnesorgane. Diese Informationen stammen ausschliesslich aus der Umwelt und werden daher Umweltreize genannt. Informationen aus dem Körperinnern, beispielsweise das Wahrnehmen eines Schmerzes oder eines Gefühls, bezeichnet man als Körperreize. (Hobmair, 2005).

Die Sinnesorgane (Seh-, Gehör-, Geschmacks-, Geruchs-, Tast-, Temperatur- und Schmerzsinne) sind so geschaffen, dass sie nur einen bestimmten Reiz empfangen können. Beispielsweise kann ein Bild nur mit den Augen und Musik ausschliesslich über das Ohr wahrgenommen werden. Wirken bestimmte Reize (elektromagnetische Wellen, mechanische Schwingungen, chemische Veränderungen, thermische Reize) auf die Sinnesorgane ein, so lösen diese im Menschen eine bestimmte Empfindung aus. Wobei diese Reize eine gewisse Stärke aufweisen müssen, um vom Individuum bewusst wahrgenommen werden zu können. Trotzdem, dass der Mensch physikalische Prozesse, wie Schwingungen, Wellen und Moleküle nicht bewusst wahrnehmen kann, werden diese in dessen Nervensystem auf eine bestimmte Art und Weise verarbeitet. Dabei werden sie so „umgeformt“, dass sie Personen, Gegenstände, Farben, Bewegungen erscheinen lassen. Töne, Sprache, Gerüche, Geschmack, Wärme und vieles mehr wird dadurch für das Individuum bewusst wahrnehmbar. Wenn also ein Mensch auf einem Bild verschiedene Farben sieht, so handelt es sich lediglich um elektromagnetische Wellen, wobei das Erleben, welches das Bild in ihm hervorrufen kann, mit diesen physikalischen Reizen gar nichts zu tun hat. Hinzu kommt noch, dass das individuelle Erleben aus Empfindungen besteht, die mit Erfahrungen gekoppelt und kaum mehr losgelöst von diesen wahrgenommen werden können. Es werden also Reize bevorzugt wahrgenommen, die die Aufmerksamkeit eines Individuums erregen. Wahrnehmungen sind in diesem Sinne subjektiv. Obwohl die meisten Menschen glauben, die Wirklichkeit so wahrzunehmen, wie sie tatsächlich ist, zeigen zahlreiche Experimente,

dass solche Wahrnehmungsergebnisse nur teilweise der tatsächlich existierenden Wirklichkeit entsprechen. (Hobmair, 2005).

Subjektivität der Wahrnehmung

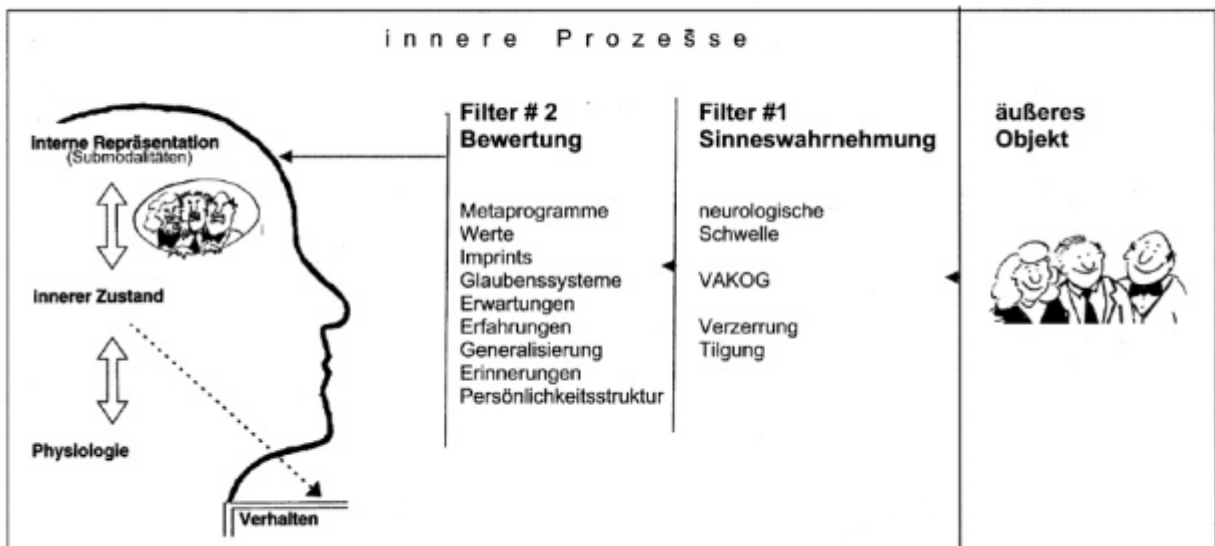


Abb.2

© 2001 M.Franz

2.1.2 Die Wahrnehmung auf psychischer Ebene

Während die visuelle Wahrnehmung ein aktives Geschehen ist, da bestimmte Gegenstände mehr oder weniger bewusst durch Kopf- und Augenbewegungen fixiert werden, gehört der Hörsinn eher zu den passiven Sinnen. Die Sinnesreize bzw. die Informationsaufnahme durch das Gehör geschieht meistens unbewusst. Obwohl sich ein Mensch durch bewusstes Hinhören auf bestimmte akustische Reize konzentrieren und sich auch dafür sensibilisieren kann, werden sämtliche Schallereignisse, die aus allen Richtungen der Umwelt erklingen, unbewusst an den Gehörsinn weitergeleitet. Während das Auge die Umweltobjekte durch Selektion wahrnimmt, erfährt das Ohr die Umwelt eher als Ganzheit. (http://streamlab.net/audiodesign/akustik/auditive_wahrn.htm).

Diese Eigenschaften sind neben den physischen Gegebenheiten auf die unterschiedlichen Verbindungen der beiden Sinne mit dem Gehirn zurückzuführen. Das Auge ist eher mit dem Grosshirn, das Ohr vielmehr mit dem Stammhirn verbunden. Das Erstere ist für rationale und intelligente Leistungen verantwortlich, während im Stammhirn vorwiegend Emotionen und Affekte verarbeitet werden. (http://streamlab.net/audiodesign/akustik/auditive_wahrn.htm).

Dem Ohr kommt noch die besondere Bedeutung zu, weil es als Hör- und Gleichgewichtsorgan zwei Sinne miteinander vereint. Einerseits wirkt es als nach aussen gerichteter, andererseits als nach innen gerichteter Sinn. Während der Gleichgewichtssinn den Körper in der Bewegung organisiert, ermöglicht der Hörsinn die Eigenwahrnehmung des Körpers, „**denn hörend erleben wir unsere Stimme**“. (<http://www.auris-integralis.de/de/kurse/weiterbildung/>). Da wir über das Hören auch den Aussenraum erfassen,

erweitert der Hörsinn das Körperschema um das Raumschema, so dass wir Informationen von dort aufnehmen und dadurch mit anderen kommunizieren können. (<http://www.auris-integralis.de/de/kurse/weiterbildung/>).

2.2 Die Wahrnehmungsentwicklung

Félicie Affolter, eine Schülerin Jean Piagets (Entwicklungspsychologe), teilt die Wahrnehmungsentwicklung in drei Stufen, welche angeben, wie Wahrnehmungsreize entwickelt werden.

In einer ersten Stufe werden Reize vorerst unspezifisch verarbeitet, dann zunehmend differenziert und voneinander abgegrenzt. So gelingt es einem Säugling bereits verschiedene Stimmen voneinander zu unterscheiden und bestimmte Melodien wieder zu erkennen.

In einer zweiten Stufe verbinden sich Reize unterschiedlicher Kanäle zu einer Repräsentation (mentale Vorstellung der Aussenwelt), so dass der Säugling ab einem gewissen Alter die Stimme der Mutter mit ihrem Gesicht in Verbindung setzen kann.

Schliesslich vollendet sich in einer dritten Stufe die Integration im Sinne einer Verknüpfung unterschiedlichster Sinnesreize in zeitliche und räumliche Repräsentationen.

Eine höhere Entwicklungsstufe kann erst dann beginnen, wenn sich die vorhergehende Entwicklungsstufe bis zu einem gewissen Grad entwickelt hat.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Wahrnehmung>).

3 Begriffsdefinition von Selbstliebe

Die allumfassende, bedingungslose Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe sich selbst gegenüber wird hier als Selbstliebe bezeichnet.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>).

3.1 Das Selbst

Beim Selbst handelt es sich um ein gedankliches Konstrukt, mit dessen Hilfe ein Individuum ein Ereignis bestimmten Objekten, vor allem Menschen zuordnen kann. Diese Zuordnung geht vom Selbst als alleinigen Willensbilder und physikalischen Verursacher aus. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Selbst>).

Da das Selbst ein uneinheitlich verwendeter Begriff ist, wird hier die philosophische Deutung des „Selbst als Reinform der Seele“ (Psyche) übernommen.

3.2 Die Liebe

Der Begriff Liebe ist in der Biologie nicht definiert. Es ist schwierig mit naturwissenschaftlichen Methoden emotionale Prozesse zu bearbeiten, da die zu Grunde liegenden biochemischen Mechanismen dieser Prozesse einfach noch zu wenig bekannt sind.

Die Liebe ist eher ein philosophischer Begriff und kann mit der Dreiteilung Platons erklärt werden:

- **Eros** – die sinnlich-erotische Liebe, die körperliche Liebe
- **Philia** – die Freundesliebe, die gegenseitige Anerkennung und das gegenseitige Verstehen
- **Agape** – die selbstlose und fördernde Liebe, die nichts will und nichts fürchtet, auch Nächstenliebe, die das eigene **und** das Wohl des Anderen im Blick hat
(<http://de.wikipedia.org/wiki/Liebe>)

4 Begriffsdefinition von Gemeinschaftssinn

Gemeinschaftssinn bezeichnet die Fähigkeit und die Bereitschaft des Einzelnen sich anderen anzuschließen, mitzuleben, Kamerad und Mitspieler zu sein. Dazu gehört die Kooperationsfähigkeit, das heisst auch „Arbeiten zu zweit“ zu übernehmen, oder mit mehreren Menschen zusammen tätig sein zu können, wie auch die Bereitschaft Arbeiten zum Nutzen anderer zu erledigen, **ohne** ständig auf Gegenleistung zu schießen.
(Adler, Alfred: *Der Sinn des Lebens*, 1993).

5 Empirischer Zugang

5.1 Interview

Wir leben in einer rechtlich gesicherten und staatlich organisierten Wohlstandsgesellschaft. Ständig kommen mehr Wissen bzw. Informationen hinzu und doch werden die Leute innerlich immer leerer und orientierungsloser...

Woran liegt es, dass immer mehr Menschen unter psychischen Problemen leiden?

Interview mit Kathrin Hug, Psychologin, lic.phil.I (Master in Psychology)

Welches ist das häufigste Problem, das Ihnen bei Ihrer Arbeit begegnet?

Kathrin Hug: Das häufigste Problem – von einer Metaebene aus gesehen – ist eine mangelnde Ich-Entwicklung, Verstrickung mit familiären Geschichten und Projektion des Mangels auf die Umwelt. Aus Sicht der Klienten handelt es sich um für sie „unlösbare“ Themen und Probleme, da sich immer gleiche Muster wiederholen und die Teufelskreise kein Ende nehmen.

Wie arbeiten Sie mit Menschen, die ihr psychologisches Atelier besuchen?

Kathrin Hug: Ich arbeite kurzzeittherapeutisch, lösungsorientiert und systemisch mit Aufstellungen und Familienstellen nach Bert Hellinger. Atemtechniken, Trance und Dialogisieren sind weitere Methoden. Ziel dieser Methoden ist, die unmittelbare Wahrnehmung tiefliegender emotionaler Verstrickungen zu ermöglichen.

Was denken Sie über klassische Psychotherapie, die mehr Intellektualität voraussetzt versus Systemaufstellung, bei welcher überwiegend empathische Fähigkeiten eingesetzt werden?

Kathrin Hug: Die klassische Psychotherapie bietet einen langzeitlichen Rahmen, um die anstehenden Probleme zu erkennen und zu meistern. Die Systemaufstellung bringt in kurzer Zeit die Thematiken auf den Tisch, ist jedoch als Methodik nicht dazu angelegt, Klienten wöchentlich zu begleiten. Sie kann jedoch sehr wohl einen nützlichen Input geben, damit die klassische Therapie schneller zu den tiefliegenden Themen vordringen kann. Die klassische Psychotherapie ist verbaler und problemorientiert, die Systemaufstellung ist erlebens- und lösungsorientiert.

Welche psychologische Theorie beweist die Aufstellungsarbeit am ehesten?

Kathrin Hug: Ich siedle die Aufstellungsarbeit im Bereich des Konstruktivismus an. Der phänomenologische Zugang (was ich sehe, existiert), die Möglichkeit der Veränderung der Wahrnehmung sowie der eigenen Realität (Neukonstruktion der Welt) sind Elemente der Aufstellung und des Konstruktivismus.

Wie erklären Sie die Begriffe Wahrnehmung, Selbstliebe und Gemeinschaftssinn?

Kathrin Hug: Diese drei Begriffe erscheinen mir zentral in der Entwicklung des Menschen. Ohne eine offene und sich entwickelnde Wahrnehmung, kann sich das Selbst nicht genügend entfalten und aus den Rollen und Mustern der Ursprungsfamilie aussteigen. Vor der Selbstliebe kommt die Selbstwahrnehmung – die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten. Um einen Gemeinschaftssinn zu entwickeln, muss zuerst das kollektive oder familiäre Gewissen überschritten werden. Das gefestigte und doch flexible Selbst erkennt die Bedürfnisse der Gemeinschaft, ohne seine eigenen dabei negieren zu müssen.

Können Sie uns noch etwas zur Integration sagen?

Kathrin Hug: Aufgrund des Erscheinungsbildes der multiplen Persönlichkeit, gehe ich davon aus, dass alle Menschen viele Stimmen, Aspekte, Persönlichkeitsanteile in sich tragen. Auch „gesunde“ Menschen haben verschiedene Stimmen, die aus unterschiedlichen Quellen gefüttert werden (Stimme der Mutter, des Vaters, der Lehrperson, des Geschwisters...). Integration meint Bewusstwerdung aller Persönlichkeitsanteile (Stimmen), Auswahl der „nützlichen“ Stimmen und Verbindung derselben zu einem Ganzen, zur Identität.

6 Die Entwicklung eines gesunden seelischen Gleichgewichts

Wahrnehmung, Selbstliebe und Gemeinschaftssinn sind wichtigste Voraussetzungen für ein gesundes seelisches Gleichgewicht.

Nach der Theorie der psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung, die Erik H. Erikson formulierte, durchläuft eine Persönlichkeit während ihres Lebens eine Entwicklung, die er in acht Stufen gliederte. In jeder dieser Phasen kommt es zu einer spezifischen Krise, die, wenn sie gelöst wird, den Weg in die nächsthöhere Entwicklungsstufe bahnt. (Hobmair, *Pädagogik/Psychologie, Band 2*).

Genauso verhält sich das mit dem seelischen Gleichgewicht. Ein Individuum muss zuerst sich, die anderen wie auch die (objektive) Wirklichkeit wahrnehmen, um Selbstliebe

entwickeln zu können, das heisst, es muss eine gesicherte Ich-Identität besitzen. Erst dann ist es zur Gemeinschaft fähig und kann sich in einem Ausgeglichenheits- und Wohlseinszustand befinden. Alfred Adler (Begründer der Individualpsychologie) nennt diesen Zustand „der wahre Sinn des Lebens“:

*„Der wahre Sinn des Lebens lässt sich also nur in der Gemeinschaft, gemeinsam mit den anderen erfüllen. Um das Ziel der Vollendung oder Vollkommenheit zu erreichen, müssen daher bestimmte Eigenschaften und Haltungen der **Einzelnen** in genügendem Mass verwirklicht sein.“* (Adler, Alfred: *Der Sinn des Lebens*, 1993, S.12).

Zum Verständnis der menschlichen Psyche kommt auch bei Eriksons Stufenmodell der Ich-Identität eine wichtige Schlüsselfunktion zu.

6.1 Die Rolle der Wahrnehmung im Identitätsprozess

Identität kommt vom lateinischen „idem“ und heisst soviel wie derselbe, der gleiche, dasselbe. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Identität>)

Während ein Kind nach Eriksons Theorie der Persönlichkeitsentwicklung in der vierten Stufe durch seine Leistungen bei der Erwachsenenwelt noch Anerkennung sucht, geht es in der fünften Stufe auf die Suche nach sich selbst. Der Jugendliche will also seine Identität entdecken. In dieser Zeitspanne probiert er vieles aus, was Erikson als **entscheidenden Schritt** hin zu einer eigenständigen und gesicherten Identität sieht. (Hobmair, 2005). Denn während ein Mensch eine Erfahrung macht, nimmt er mit all seinen Sinnen wahr, wobei er seine eigenen geistigen Einsichten erhält, mit Hilfe derer er seine Einstellungen (hypothetische Konstrukte) verändern kann. Würde er ausschliesslich Bücher über Lebenserfahrungen lesen, so könnte er sich wohl einiges an Wissen aneignen, würde dabei aber lediglich zum Sammler von Einsichten anderer. Dasselbe gilt für Jugendliche, die sich aus loyalen Gründen nicht von ihren Eltern (Mutter oder Vater) ablösen können. Gelingt ihnen die Abgrenzung zur Erwachsenenwelt nicht, können sie keine eigenen Verhaltensweisen, kein eigenes Ich entwickeln. Der Jugendliche übernimmt dann Auffassungen, Normen und Interessen der Eltern. Die Konsequenz daraus ist, dass er nur eine mangelnde Ich-Identität besitzt. Es fällt ihm schwer in sich zu ruhen, da er abhängig von den Meinungen anderer und dadurch leichter verführ- und manipulierbar ist. Schliesslich wird er, bedingt durch seine mangelnde Selbstwahrnehmung und schwach entwickelte Persönlichkeit ebenfalls versuchen, andere zu manipulieren. Ein Teufelskreis nimmt seinen Anfang!

Um die Ich-Identität zu bilden ist die Entwicklung der Intelligenz und des abstrakten Denkens ein wichtiger Faktor. Mit dessen Hilfe kann das Individuum Tatsachen, Erfahrungen und Wahrnehmungen aus der realen Umwelt so kombinieren, dass es dadurch Probleme aus der Wirklichkeit auf Grund neuer Erkenntnisse vernünftig lösen kann. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass der emotionalen Intelligenz (Selbstwahrnehmung, Motivation, Selbstkompetenz), die ebenfalls zur Persönlichkeit gehört, eine grössere Bedeutung zukommt, da diese Fähigkeit den Erfolg im Leben, wie auch die künftige Lebensqualität eines Menschen stärker bestimmen als die intellektuellen Eigenschaften. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz sind zudem bessere Führungskräfte und haben es deutlich leichter, die Karriereleiter aufzusteigen. (http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_aktuelles/a_kindliche_entwicklung/s_599.html).

Im Gegensatz zum IQ, der eher erblich festgelegt ist, kann der EQ ständig mittels EQ-Training (Selbstwahrnehmung verbessern, Gefühle anerkennen und steuern, Motivation steigern) weiterentwickelt werden, wobei der Wille, mehr über sich selbst herauszufinden, als Basis unerlässlich ist. (<http://www.optikur.de/familie/beruf/karriere/soft-skills/eq/verbessern/>).

Gemäss dem Interview mit Frau Hug ist das häufigste Problem, das ihr bei ihrer Arbeit als Psychologin begegnet, eine mangelnde Ich-Entwicklung.

Davon ausgehend, dass Gedanken (auch unbewusste) Kombinationen von Sinneswahrnehmungen und Erinnerungen sind, welche Gefühle auslösen, erklärt sich die Aussage vieler Klienten, dass sich immer gleiche Muster wiederholen und die Teufelskreise kein Ende nehmen.

Um solche Probleme zu lösen, muss der Mensch bereit sein, den Konflikt in sich selbst wahrzunehmen und zu bearbeiten. Er muss also erkennen, welche gedanklichen Glaubenssätze und Überzeugungen ihn an seiner Weiterentwicklung hindern.



Abbildung 3

Frau Hug arbeitet lösungsorientiert und systemisch mit Aufstellungen. Dabei werden der Klient und verschiedene Aspekte (Glaubenssätze, Gefühle, Befürchtungen) desjenigen im Raum aufgestellt und durch Repräsentanten (Personen oder Platzhalter) vertreten. Sie werden so aufgestellt, wie sie gefühlsmässig aus Sicht des Klienten der Position im System entsprechen. Durch die Empfindungen der Repräsentanten kann so ein Verständnis für das gesamte System entstehen. Unbewusstes wird wahrgenommen und eine veränderte Sichtweise kann erarbeitet werden. „Durch diese Art von Arbeit wird die Lücke zwischen intellektueller Erkenntnis und lebendiger Erfahrung geschlossen“. (<http://www.familienaufstellungs-lexikon.org/doku.php?id=wiki:systemaufstellungen>).

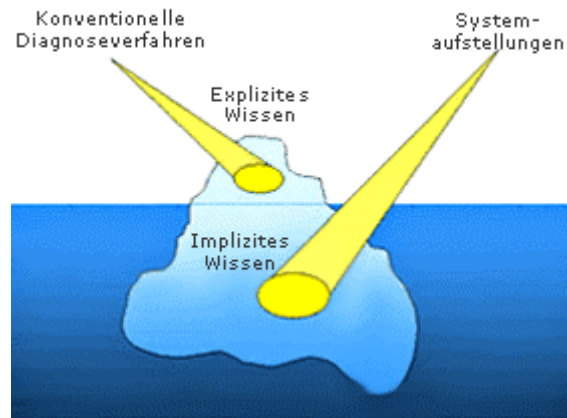


Abbildung 4

„Wahrnehmung lässt sich nicht denken – nur die Reflexion darüber nutzt Denkprozesse an. Genauso verhält es sich mit der Innenwelt: Man kann sie – die inneren Bilder – nicht denken, sondern nur wahrnehmen und darüber reflektieren.“ (<http://www.denken.biz/main.html>)

6.2 Die Rolle der Selbstliebe im Identitätsprozess

„Um zu werden, wie man sein will,
muss man erst sein wollen, wie man ist.“

Andreas Tenzer
(<http://www.zitate-aphorismen.de>)

Die allumfassende, bedingungslose Annahme seiner selbst ist vorerst mal eine Entscheidung, die es bewusst zu treffen gilt. Um sich und seine Eigenarten anzunehmen ist es wichtig, dass ein Mensch die Verantwortung für sich übernimmt. Das hat nichts mit Pflicht zu tun (Ich muss...), sondern mit „Annahme“ seiner selbst (Ja, das bin ich...).

In der Bibel stehen zwei wichtige Sätze über die Liebe, wobei einer davon ein Gebot ist, worauf sogar eine Verheissung folgt:

„Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.“ (Matthäus 22, 39). Aus diesem Vers wird ersichtlich, dass ein Individuum seine Mitmenschen nur in demselben Mass lieben kann wie sich selbst. Alles, was ein Mensch an sich nicht mag, kann er auch an anderen nicht leiden. Oft ist ihm das nicht bewusst, so dass er die abgelehnten Aspekte auf den Nächsten projiziert, bei diesem in verstärktem Mass wahrnimmt und dort möglicherweise zu bekämpfen versucht. „Was an *mir* stört mich so an dir?“

„Ehre Vater und Mutter, auf dass du lange lebest...“ (2. Mose, 20.12). Hier geht es darum, dass ein Mensch der seinen Vater/seine Mutter ablehnt, sich nicht lieben kann. „Ehre“ bedeutet hier anerkennen, annehmen und meint nicht ein Unterordnen. Auch „schlechte“ Eltern, die ihrerseits nur mangelhaft entwickelt sind, können anerkannt und angenommen werden, so wie sie sind. Nicht nur den Eltern zuliebe, sondern um sich aus alten Mustern zu befreien (...auf dass **du** lange lebest...). Ein Mensch kann sich bei den Eltern innerlich oder auch äusserlich bedanken, für alles was er bekommen hat und den Rest selbst

weiterentwickeln. Denn, solange dieses Anerkennen nicht erfolgt, bleibt er ein Gefangener. Erst durch das Verstehen, dass er an den Eltern oder der Vergangenheit nichts mehr ändern kann, wird er frei.

„Ich bin gerne wie mein Vater und ich bin gerne wie meine Mutter, denn ich bin auch ganz anders“.

(<http://www.atelierpsy.ch>)

Ein Mensch, der sich liebt, hält sich für wertvoll, er hat das Gefühl, liebenswert zu sein, denn er weiss, dass sein Wert nicht von seinem Handeln abhängt. Er verurteilt weder andere noch sich für gemachte Fehler und kann sich und anderen verzeihen. Er achtet darauf, dass er mit anderen gut umgeht und lässt sich nicht schlecht behandeln. Er übernimmt für sein Handeln die Verantwortung, freut sich über Lob und Komplimente und kann diese auch annehmen. (<http://www.palverlag.de/Selbstliebe.html>).

Betrachte die Welt als dein Selbst,
habe Vertrauen zum Sosein der Dinge,
liebe die Welt als dein Selbst;
dann kannst du dich um alle Dinge kümmern.“

Laotse, Tao Te King, Peter Kobbe (Übers.)

(<http://www.zitate-aphorismen.de>)

6.3 Die Rolle des Gemeinschaftssinns im Intimitäts-Prozess

Hat ein junger Mensch das Erwachsenenalter erreicht und ist ihm seine Ich-Identitäts-Entwicklung gelungen, so kommt er nach Erik H. Eriksons Theorie der Persönlichkeitsentwicklung von der fünften in die sechste Stufe, die der Intimität zugeordnet ist. Er ist nun fähig, dauerhafte und tragfeste Beziehungen mit einem anderen Menschen einzugehen. (Hobmair, 2005).

Ist jedoch diese Entwicklung nicht gelungen und konnte der junge Mensch keine gesicherte und gefestigte Identität entwickeln, so ist er zu einer Partnerschaft, die Treue und Kompromissbereitschaft erfordert, nicht wirklich fähig. Möglicherweise flüchtet er sich in unverbindliche und oberflächliche Freundschaften oder er distanziert sich ganz von anderen Menschen und gerät dadurch immer mehr in die Isolation. (Hobmair, 2005).

Das Problem einer mangelhaft entwickelten Identität ist vor allem, dass es nur für ein „Ich“ Platz hat. Das heisst, dass ein Mensch sich eine Beziehung nur in der Polarität von Herrschaft und Unterwerfung vorstellen kann. (<http://www.narzissmus.net/>).

Auf diese Art und Weise können keine wirklichen Beziehungen entstehen, weil ein Mensch mit einer mangelnden Ich-Identität gar kein „Du“ erträgt. Er wird also die Identität der anderen Menschen entweder zu vereinnahmen oder zu vernichten versuchen. Oft zeigen sich diese Menschen entweder als betont autonom oder als besonders bindungsfähig, wobei es sich dabei eher um Pseudoautonomie (Beziehungsunfähigkeit) und um Pseudobindungsfähigkeit (Abhängigkeit) handelt. Meistens wählen sie dann einen Partner, der die Komplementärproblematik aufweist. Der Pseudobindungsfähige kann dann den

Pseudoautonomen, der im scheinbaren Unterschied zu jenem vor Nähe flieht, gefahrlos einklagen, da es eher unwahrscheinlich ist, dass je wirkliche Nähe entstehen wird.

Aber was ist nun der „wahre“ Sinn des Lebens? – Sinn hat ein menschliches Leben dann, wenn es einem Zustand „grösserer Beiträge“ für die Gesamtheit und grösserer Kooperationsfähigkeit zustrebt – und – wenn Überlegenheit nicht **ohne** die anderen, nicht **auf Kosten** der anderen, nicht **gegen** die anderen und vor allem nicht **über** die anderen gesucht wird, sondern **gemeinsam mit ihnen** über die Schwierigkeiten, Beschwerden, Gefahren des Lebens und der Welt. (Adler, Alfred: *Der Sinn des Lebens*, 1993, S.11).

*„Aus dem Bewusstsein heraus, dass wir
unser Selbstwertgefühl immer auch wieder
regulieren können, ohne dass wir zu
Aggressoren oder Opfern werden müssen,
können wir in einen Zirkel des Miteinander-
Gestaltens eintreten“*
(Kast, Verena, *Abschied von der Opferrolle*, 1998)



Abbildung 5

7 Fazit

Wahrnehmung, Selbstliebe und Gemeinschaftssinn sind die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes seelisches Gleichgewicht.

Nicht alles was wir wissen, können wir sinnlich erfahren und daher müssen wir unsere Wahrnehmung erweitern.

„**W**ir leben in einer allzu bewussten Zeit.
Wir wissen so viel, aber wir fühlen so
wenig.“

David Herbert Lawrence

(<http://www.all4quotes.com/tagged-quotes/1521/>)

Wer sich mit all seinen Bedürfnissen und Gefühlen wahrnimmt, muss diese auch anerkennen und annehmen, dafür muss der Mensch sich selbst lieben. Schliesslich wird ein Mensch der sich wahrnimmt und liebt auch fähig, sich auf andere Menschen zu beziehen. Das heisst, er nimmt auch andere Menschen mit deren Bedürfnissen und Gefühlen wahr, anerkennt diese und wird nicht nur „beziehungsfähig“, sondern dient mit seiner Konstruktivität und seiner positiven Ausstrahlung der ganzen Gemeinschaft. Ausgehend von der Kausalität (Gesetz von Ursache und Wirkung) kann so Destruktivität auf jeden Fall vermindert werden.

Natürlich befindet sich ein Mensch nicht dauerhaft in einem seelischen Gleichgewicht. Wie auch Carl Rogers in seiner personenzentrierten Theorie erwähnt, muss das Selbstkonzept (Ich-Identität) immer wieder an aktuellen Erfahrungen angepasst werden.

Hinzu kommt, dass das seelische Gleichgewicht eines Individuums nicht messbar ist. Auch ist das subjektive Wahrnehmen des Wohlfühlens von Mensch zu Mensch verschieden und wird, wie oben schon erwähnt, durch neue Erfahrungen immer wieder auf die Probe gestellt. Mit Hilfe der Instrumente (Wahrnehmung, Selbstliebe und Gemeinschaftssinn) kann sich jedoch das erschütterte Selbstkonzept viel schneller wieder einpendeln, was eine gesunde seelische Entwicklung zur Folge hat.

Diskussion

Überraschenderweise wurde meine Annahme der Wichtigkeit von Wahrnehmung, Selbstliebe und Gemeinschaftssinn durch das Recherchieren in Büchern und zahlreichen Internetseiten immer wieder bestätigt. Es scheint ein grosses Anliegen zu sein, dieses intuitive oder gar archaische Wissen den Menschen wieder nahezu legen.

Schlusswort

Selbstverständlich gibt es viele verschiedene Wege, die ein Individuum gehen kann, um eine gesicherte Ich-Identität zu erlangen. Doch, dass eine gesicherte Identität erreicht werden soll als Basis des seelischen Gleichgewichts, ist nicht nur für das Individuum relevant, sondern für die ganze Sozietät, in der sich das Individuum bewegt. In diesem Sinne ist auch ein Anruf an alle psychologisch und psychotherapeutisch arbeitenden Kräfte, die Ich-Entwicklung zu fördern und für die Klienten und Klientinnen **erfahrbar** zu machen. Methoden, die die Wahrnehmung und die Selbstliebe fördern, sind hier zu bevorzugen. (z.B. könnte ein Strick, der in Kreisform am Boden gelegt, in welchen sich der Klient stellt, diesen durch Eindringen des Therapeuten wahrnehmen lassen, welche Gefühle er bei einer Grenzverletzung empfindet usw.).

Quellen

Bücher

Adler, Alfred, *Der Sinn des Lebens* (1993), Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Die Bibel, *Matthäus 22, 39* (1982), Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
Die Bibel, 2. Mose, 20.12, (1982) Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
Hobmair, *Pädagogik/Psychologie, Band 1*, (2005), Bildungsverlag EINS – Stam
Hobmair, *Pädagogik/Psychologie, Band 2*, (2005), Bildungsverlag EINS – Stam
Kast, Verena, *Abschied von der Opferrolle*, (1998), Herder Freiburg im Breisgau

Websites

http://streamlab.net/audiodesign/akustik/auditive_wahrn.htm, 21.5.2010
<http://www.auris-integralis.de/de/kurse/weiterbildung/>, 22.5.2010
http://de.wikipedia.org/wiki/Erik_H._Erikson, 22.5.2010
<http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>, 22.5.2010
<http://de.wikipedia.org/wiki/Liebe>, 22.5.2010
<http://de.wikipedia.org/wiki/Identität>, 22.5.2010
http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_aktuelles/a_kindliche_entwicklung/s_599.html, 23.5.2010
<http://www.narzissmus.net/>, 24.5.2010
<http://www.optikur.de/familie/beruf/karriere/soft-skills/eq/verbessern/>, 24.5.2010
<http://www.zitate-aphorismen.de>, 24.5.2010
http://de.wikipedia.org/wiki/Implizites_Wissen, 26.5.2010
<http://www.all4quotes.com/tagged-quotes/1521/>, 27.5.2010
<http://de.wikipedia.org/wiki/Metaebene>, 30.5.2010
<http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Metaprogramm>, 30.5.2010
<http://www.poeschel.net/garten/gartenjahrbuch/vakog.php>, 30.5.2010

Anhang

Abbildungsverzeichnis

Websites

Titelbild

<http://www.denken.biz/main.html>, 19.5.2010

Abbildung 2

http://www.psychophysik.com/RE_-_Gehirnforschung_-_Subjektive_Wahrnehmung.jpg, 26.5.2010

Abbildung 3

<http://www.brainworker.ch/Politik/freiheit.jpg>, 24.5.2010

Abbildung 4

<http://www.inscena.ch/aufstellungsarbeit.html>, 26.5.2010

Abbildung 5

<http://www.wir-alle-gegen-gez.de/img/gemeinschaft.jpg>, 24.5.2010

Glossar

Metaebene

„Eine **Metaebene** ist eine übergeordnete Ebene oder Sichtweise, wenn ein Diskurs oder eine Struktur innerhalb von sich selbst über sich selbst spricht. Zu jeder Metaebene selbst kann wieder eine neue Metaebene gebildet werden. Zum Beispiel: Bei der Betrachtung der menschlichen Kommunikation wird eine Diskussion, die sich nicht mit deren Inhalten, sondern mit dem äußeren Rahmen (Sprecher, Voraussetzungen, Begrifflichkeiten) oder inneren Problemen (Diskussionsstil) auseinandersetzt, als Metaebene oder auch Metadiskussion bezeichnet. Die Vermischung von (Objekt-)Ebene und Metaebene ist eine Möglichkeit, um selbstbezügliche Aussagen oder Bilder zu erstellen. Ein Beispiel ist das bekannte Bild *La trahison des images* (wörtlich: „Der Verrat der Bilder“) von René Magritte, das eine Pfeife mit dem Schriftzug „Ceci n'est pas une pipe.“ („Dies ist keine Pfeife.“) abbildet.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Metaebene>).

Metaprogramm

„**Meta-Programme** sind übergeordnete Programme (Kontrollinstanzen), die steuern, welche Informationen aus der unbewussten Wahrnehmung den Weg in unser Bewusstsein finden. Da sie festlegen, worauf wir achten, bestimmen sie typische Muster im Denken eines Menschen. Metaprogramme sind Teil unserer unbewussten Filter. Metaprogramme werden aufgrund unserer Erfahrungen und Lernprozesse geprägt, können im Gegensatz zu den neurologischen Filtern durch Methoden des NLP bewusst gemacht und nach Bedarf verändert werden. Von anderen erlernten Filterinstanzen, wie Werte und Glaubenssätze, unterscheiden sie sich dadurch, dass sie inhaltsfrei nur die Form vorgeben, auf die jemand reagiert - also nicht, ob etwas gut oder schlecht ist, falsch oder richtig (dies ist das Feld der Glaubenssätze und Werte) sondern lediglich, ob es von Interesse ist. Jemand mit dem Metaprogramm "Gegenwart" wird eher auf Themen reagieren, die Erleben in den Vordergrund stellen, als auf Themen von einer sicheren Rente in 35 Jahren! Metaprogramme können an Kontext gebunden sein. Jemand kann z.B. im familiären Kontext zu einem starken WIR neigen, dagegen im beruflichen Umfeld aufs ICH gehen. Die einzelnen Metaprogramme sind nicht besser oder schlechter als andere, jede Art Dinge zu sehen, hat ihre Vorteile in bestimmten Kontexten.“ (<http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Metaprogramm>)

Implizites Wissen (Abbildung 4)

„Der Begriff des **impliziten Wissens** geht auf den Naturwissenschaftler und Philosophen Michael Polanyi (Polanyi 1958, 1985) zurück. Dieser verwendete allerdings nicht den Begriff „tacit knowledge“, sondern sprach von *tacit knowing*. Besser als in der deutschen Übersetzung („implizites Wissen“) wird dadurch deutlich, dass das Interesse nicht primär dem Wissen, vielmehr der „Könnerschaft“ (Neuweg 2006) gilt, nicht kognitiven Strukturen also, sondern mentalen Prozessen. Der Blick richtet sich auf Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsdispositionen und die ihnen entsprechenden Formen der mehr oder weniger intuitiven Performanzregulation (*knowing*). Erst von dort her wird im „tacit knowing view“ auf die Beziehung zwischen explizitem Wissen (*knowledge*) und diesem Können zurückgefragt. Die Hypothese lautet, dass das theoretische Wissen das praktische Können niemals vollständig einholen kann. „Wir wissen mehr, als wir zu sagen vermögen“, meinte Michael Polanyi (Polanyi 1985).“ (http://de.wikipedia.org/wiki/Implizites_Wissen).

VAKOG (Abbildung 2)

Visuell (schauen), Auditiv (hören), Kinästhetisch (fühlen), Olfaktorisch (riechen), Gustatorisch, (schmecken).

(<http://www.poeschel.net/garten/gartenjahrbuch/vakog.php>)