

Wie lerne ich die anderen besser verstehen?

Vortrag von lic.phil. Diethelm Raff, Psychologe

Sehr geehrte Damen und Herren

Heute hat mir ein Mann gesagt: „Ich will gerne mit meiner Frau sprechen, aber jedes Mal, wenn ich anderer Ansicht bin, dann wird sie laut und fordert, dass ich sie ernster nehme. Das ärgert mich.“

Oder eine Frau erzählt: „Ich will so gerne, dass mein Partner sich mehr um mich bemüht, aber er überhört alles, worum ich ihn bitte.“

Oder ein Vater erklärt: „Ich kann mein jugendliches Kind einfach nicht verstehen. Da lasse ich so viel zu, versuche so viel zu verstehen, aber es schimpft ständig mit mir und wird ausfällig.“

Oder kürzlich erklärte mir eine Frau: „Da rackere ich mich ab und bleibe oft länger und dann sagt mir mein Chef im Qualifikationsgespräch, ich sei zu oft unkonzentriert. Das geht für mich nicht auf. Ich werde kündigen und habe das Kündigungsschreiben schon mitgebracht.“

Wir alle kommen jeden Tag öfter in eine Situation, in der wir nicht wissen, was den anderen beschäftigt, weil dieser etwas macht, was wir nicht nachvollziehen können. Besonders häufig ist das in Partnerschaften, im Beruf, in Teams und Schulen, unter Freunden, weil wir da viel enger aufeinander angewiesen sind und wir empfindlicher reagieren.

Wenn wir uns wirklich fragen, was mit dem anderen los ist, wenn wir ihn kennenlernen wollen, dann haben wir es bereits leichter im Leben. Dann haben wir uns nämlich schon darauf eingelassen, den anderen verstehen zu wollen. Wir nehmen Bezug auf den anderen. Wir verbinden uns mit ihm. Wäre es nicht so, dann würden wir uns stattdessen einfach nur ärgern, den anderen verurteilen und uns dann eventuell auch dagegen wehren und Vorwürfe machen. Eigentlich wollen wir Menschen alle einander besser verstehen, nur sind wir uns oft nicht sicher, dass das geht und dann ärgern wir uns zum Beispiel über den anderen oder noch viel öfter distanzieren wir uns innerlich.

Sie jedenfalls sind alle hier, um genau der Frage nachzugehen, wie wir das Verständnis für den anderen erlernen können und das freut mich. Und damit kommen wir schon zum ersten wichtigen Aspekt unseres Themas:

1. Verbundenheit mit den anderen

Wenn wir gut miteinander auskommen wollen, geht es nur, wenn es uns ein Anliegen ist, den anderen zu verstehen, wie es ihm geht, wie er fühlt und denkt, warum er etwas so und nicht anders anpackt. Dieses soziale Interesse entsteht nicht aus einer Pflicht, sondern aus Freude am Menschen und einem realistischen positiven Menschenbild. Es stellt dann ein Herzens-anliegen dar und ist für jeden eine Genugtuung, da es bei allen darum geht, sich in dieser Welt und dem Leben beheimatet zu fühlen. Es fällt uns dann auf, wenn jemand anders ist als sonst – wir machen uns Gedanken darüber, was ihn beschäftigt, und gehen auf ihn zu. Und damit stehen uns viele Möglichkeiten offen, Lösungen miteinander zu finden, weil sich der andere gefragt und ernst genommen fühlt.

2. Den anderen verstehen ist ein Lernprozess

Der zweite wichtige Aspekt ist schon im Titel angekündigt: Wir müssen erlernen, den anderen zu verstehen. Selbstverständlich gelingt es uns oft nicht, den anderen sofort zu verstehen. Es geht darum, uns dem anderen fragend anzunähern, generell Verständnis zu erwerben für verschiedenste Lebensarten und so oft wie möglich bewusst erfassen lernen, was den anderen beschäftigen könnte und wie wir ihn besser verstehen. Wie immer beim Lernen braucht es dafür Zeit, Geduld und Wissen. Da jeder Mensch verschieden vom andern ist und ganz spezifisch funktioniert, braucht es besonders viel Zeit, Geduld und Wissen bis wir die seelischen Abläufe verstehen.

Mit unserer inneren Ausstattung sind wir meist schlecht darauf vorbereitet, auch nur erahnen zu können, was den anderen antreibt. Weil wir wenig gewohnt sind, uns auf den anderen einzulassen, uns die Zeit zu nehmen, verzweifeln wir zu schnell oder sind enttäuscht, wenn der andere nach unseren Vorstellungen unverständlich handelt. Denken Sie nur zum Beispiel daran, was in Ihnen vorgeht, wenn jemand 3 Mal zu spät zu einer Verabredung gekommen ist. Da können wir uns bereits kaum vorstellen, dass einer, der immer zu spät kommt, gerne rechtzeitig kommen würde, aber zum Beispiel dummerweise gerade immer dann noch etwas Dringendes schnell zu erledigen hat, wenn er gehen müsste.

Oder dass er ausgerechnet dann nicht mit dem aufhören kann, was er gerade macht, wenn der Minutenzeiger die Abfahrtszeit schon fast überschritten hat.

Wir fangen an, Mitmensch zu werden, wenn wir anfangen, uns mit den psychischen Hintergründen solcher kleinen Abläufe zu befassen und den anderen wirklich verstehen lernen wollen. Das Leben wird interessant und ist nicht mehr ständiger Anlass zum Ärgern.

2.1. Die subjektive unbewusste Logik eines Verhaltens verstehen lernen

Überlegen wir gerade einmal an diesem Beispiel, was einen Menschen unserer Kultur zu der untauglichen Haltung des Zuspätkommens veranlasst. Versuchen wir Verständnis zu erlernen. Zum Beispiel kann es sein, dass jemand im tiefsten Inneren mit höchsten Ansprüchen beschäftigt ist und deshalb meint, nie genug getan zu haben und immer zuerst alles zu Hause oder am Arbeitsplatz erledigen will.

Oder jemand schiebt aus demselben Grund alles vor sich her und packt nur im letzten Moment zu, bevor er einer anderen Verpflichtung nachgeht.

Oder aber jemand lebt in der Meinung, er könne den anderen Menschen zu wenig bieten und kürzt deshalb Verabredungen grundsätzlich immer ab.

Oder aber einer fühlt sich so alleine oder ungefragt, wenn er selbst warten muss, dass er immer mit allen Mitteln vermeidet, warten zu müssen.

Oder einer fühlt sich nur bedeutungsvoll oder fühlt sich oben in der selbstgefertigten Hierarchie, wenn der andere auf ihn wartet.

Meistens ist der innere Ablauf auch unserem Gegenüber nicht bewusst und er kann ohne psychologische Beratung selbst nicht beantworten, warum er zu spät kommt. Er lebt unbewusst, folgt einer Eigenlogik, die er selbst nicht kennt und muss auf Anfrage unlogische Erklärungen für sein Zuspätkommen angeben, die er teilweise selbst glaubt oder aber zur Beruhigung des anderen oder gegen sein schlechtes Gewissen erfinden muss, wie „Mir ist etwas dazwischengekommen“, „Ich bin so gestresst“, „Ich war krank“ usw.

Wenn wir uns Zeit nehmen und uns auf diese Fragen mit psychologisch geschulten Gesprächspartnern einlassen, dann erwerben wir Kenntnisse darüber, was einen Menschen alles beschäftigen kann und lernen den Menschen viel besser kennen. Viele haben beruflich

sehr viel mit Menschen zu tun und können bei guten persönlichen Voraussetzungen grosse Einsicht gewinnen in das Handeln der Menschen.

Für eine genaue Menschenkenntnis braucht es neben Zeit und Gelegenheiten auch Einblick in die Logik der Psyche, die Psycho-Logik. Wissen über die Wirkung der Erziehung auf das Welt- und Menschenbild jedes Einzelnen und das daraus folgende Selbstbild. Heute Abend können Sie sicher wieder etwas aus dem Fachgebiet der Psychologie dazulernen.

Neben dem allgemeinen Wissen über die Motive für unverständliches Verhalten beschäftigen wir uns heute insbesondere mit der Frage, auf welche Art und Weise wir uns dem individuellen seelischen Haushalt annähern können. Das ist ja besonders wichtig, weil wir uns viel zu oft gerade bei guten Kollegen enttäuscht oder sogar getäuscht sehen, wenn der andere sich überraschend anders verhält als wir erwarten. Sei es zum Beispiel, dass der andere etwas Wichtiges wie den Geburtstag vergessen hat oder etwas weitergesagt hat, was wir ihm anvertraut haben. In Tat und Wahrheit verstehen wir zu wenig oder gar nicht, was den anderen beschäftigt.

Oft handelt es sich darüberhinaus um Missverständnisse, auch wenn wir aus einem schlechten Menschenbild heraus ganz sicher sind, dass Beweise dafür vorliegen, dass der andere uns übergeht oder uns verletzt. Wir meinen dann zusätzlich, uns vorwurfsvoll zurückziehen oder sachlich anklagend oder laut schreiend oder weinend bzw. jammernd auftreten zu müssen.

Oder wir haben sogar den Eindruck, es gäbe gar keine richtigen Freunde. Das Gegenteil jedoch ist richtig. Wir können davon ausgehen, dass solche Überraschungen in jeder Beziehung immer wieder aufkommen. Wir können uns geradezu darauf einstellen, den anderen immer wieder genauer kennenlernen zu müssen und kennenlernen zu können. Meistens ist es sogar so, dass wir aufgrund der eigenen, üblicherweise autoritären und kritisierenden Erziehung, zu schnell das Verhalten eines Menschen negativ interpretieren und sogar davon ausgehen, dass der andere gegen uns eingestellt ist, so dass wir gar nicht mehr genauer nachfragen wollen, was den anderen bewegt.

Wir leben aber besser, wenn es gelingt, uns in den anderen einzufühlen nach dem Motto: "Mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören, mit dem Herzen des anderen fühlen", wie es der Tiefenpsychologe Alfred Adler bezugnehmend auf einen unbekanntem Autor wiederholt formulierte.

3. Sich selbst erkennen lernen

Wir kommen zum dritten Aspekt bei unserer Frage, wie wir den anderen besser verstehen lernen können. Es geht darum, sich selbst erkennen zu lernen. Wenn wir erfahren wollen, was einen anderen Menschen beschäftigt, dann merken wir auch immer wieder, in welchen Bereichen wir selbst beschränkt sind, uns nicht einfühlen können oder etwas von unseren eigenen Vorstellungen so weit entfernt ist, dass wir es mit unseren ganzen Überzeugungen, unseren bewussten und unbewussten Lebenseinstellungen schwer haben, uns mit dem anderen befassen zu können oder auch befassen zu wollen.

Wenn jemand sehr versöhnlich ist, ja vielleicht sogar zu schnell alles Vorgefallene vergisst, dann kann er nicht verstehen, dass jemand beleidigt ist und beleidigt bleibt, nur weil man ihm kurzfristig einen Termin abgesagt hat.

Der andere hingegen findet es komisch, dass jemand so einfach absagt – er würde sich das nie erlauben und will dem anderen mit seinem Beleidigtsein oder Ärger deutlich machen, dass er sich nicht geschätzt fühlt.

Also wenn wir mehr Menschenkenntnis erwerben wollen, merken wir auch bei uns selbst, in welchen Bereichen wir eingeschränkt sind. Ich will Ihnen gerne ans Herz legen: Wenn Sie sich mit den Mitmenschen beschäftigen, dann lernen Sie sich selbst am besten kennen. Man könnte sogar sagen: Sich mit den anderen befassen tut man – richtig verstanden – aus Eigennutz. Denn es geht mir umso besser im Leben, je mehr ich mich mit anderen verbunden fühlen kann und mich deshalb am anderen freuen kann – auch wenn sich dieser anders verhält als ich es mir vorstelle. Man verpasst das meiste vom Leben, wenn man aus Mutlosigkeit oder Distanz zum Mitmenschen anstrebt, sich in sich zurückzuziehen, sich in sich zu versenken in der Meinung, man finde sich so. Dabei findet man immer nur solche Gefühle, Vorstellungen und Gedanken, die als Folge der eigenen Erziehung möglich sind.

Da der Mensch ein soziales Wesen, ein Beziehungswesen ist, lebt er leichter, wenn er sich mit dem anderen solidarisieren kann, dessen Stärken oder Schwächen gegebenenfalls als seine eigenen erkennt – oder eben auch Unterschiede nachvollziehen kann. Der Mensch versteht sich besser, wenn man vom anderen her denken, fühlen und sehen lernt. Mit dem Verständnis für andere entwickelt man mehr Möglichkeiten für das Zusammenleben und versteht auch seine eigenen Unzulänglichkeiten besser, muss sie weniger verstecken oder sogar davon ablenken. Sie sehen, ich will Sie dafür begeistern, sich mit den Menschen zu befassen, also auch mit sich als einem von vielen Menschen.

4. Vorgehensweise zum Verständnis des anderen

Wir haben ja schon festgestellt, dass es wichtig ist zu wissen, wie man vorgehen kann, um die anderen besser verstehen lernen zu können. Dazu kommen wir jetzt. Man könnte allgemein sagen, dass wir uns dem Menschen mit einer naturwissenschaftlichen Sichtweise annähern sollen, also genau beobachten und folgerichtig denken, den Menschen als Naturwesen betrachten, seinen seelischen Haushalt genau unter die Lupe nehmen und nicht spekulieren und uns mit voraufklärerischen Erklärungen zufrieden geben. Darauf aufbauend betrachten wir 5 Grundlagen für ein besseres Verständnis von anderen.

4. 1. Erste Grundlage:

Der Mensch ist prinzipiell verstehbar.

Wir müssen auch für überraschende Verhaltensweisen und Empfindungen bei uns Menschen keine spekulativen Erklärungen wie in früheren Zeiten heranziehen, wenn wir uns genau mit der Psychologie, mit der Eigenlogik im seelischen Haushalt, befassen. So konnte sich die Frau aus dem 1. Beispiel am Anfang des Vortrages – die bei ihrem Mann immer laut wird, wenn er mit ihr reden will, – trotz grossem Veränderungswunsch nicht erklären, was sich bei ihnen in der Partnerschaft abspielt. Sie war aufgrund ihrer mangelnden Vorbereitung aufs Leben nicht in der Lage, mit ihrem Partner eine Frage in Ruhe bis zu Ende zu besprechen. Sie war – wie alle – von ihren unbewussten Gefühlen getrieben, die sie, weil unbewusst, nicht verstehen konnte.

Was war, kurz gesagt, die Erklärung für ihre Not in der Partnerschaft? Sie hatte als Jüngste von Dreien bei engagierten Eltern erlebt, dass sie mit Charme oder im Notfall mit Beleidigtsein sehr schnell erreichte, dass ihre Ideen akzeptiert werden und die Familie passte sich meistens an sie an. Falls diese Anpassung an ihre Vorstellungen nicht erfolgte und auch heute nicht erfolgt, fühlt sie sich viel zu schnell zurückgewiesen, ja sogar ungeliebt und sie verzweifelt ernsthaft – und versucht daraus zu entfliehen, indem sie sich den Liebesbeweis durch Schreien erzwingen will. Die Situation ihres Mannes kann sie nicht beachten, weil sie gar nichts davon weiss, dass sie mit ihrem eigenen Beitrag eine Verbindung zum anderen herstellen kann.

Der Mann ärgert sich, wenn seine Frau laut wird und weist sie auch zurecht, anstatt dass er Mitleid entwickeln könnte. Der Mann fühlte sich als Kind besser als sein kleiner Bruder, der schnell laut wurde. Er führte in seinem ganzen Leben durch besonders anständiges Verhalten vor, wie man sich benehmen sollte, kam aber gar nicht auf die Idee, dem Bruder zu helfen beziehungsweise dessen Not zu verstehen. Deshalb hatte er auch später bei seiner

Frau nichts anderes zur Verfügung als sich zu distanzieren und sie damit ins Unrecht zu versetzen und konnte kein Gefühl für ihre Notlage aufbringen.

4.2. Zweite Grundlage:

Der Mensch folgt einer Bewegungslinie, einer Lebensmelodie, einem Lebensziel, die er selbst in Auseinandersetzung mit seinen Erlebnissen in den ersten 5 bis 6 Jahren entwickelt hat.

Je mehr wir diese Lebensmelodie im Leben des Einzelnen erkennen lernen, desto besser verstehen wir den anderen. Die Frau im zweiten Beispiel, die feststellt, dass der Partner alles überhört, was sie von ihm will, erzählte, dass sie am Morgen zum Beispiel fragte, was der Partner heute mache. Dieser erklärte ihr genau, was er für die Beiden einkaufen möchte. Sie war entsetzt und stampfte beleidigt davon. Für sie war das logisch, denn er hätte ihres Erachtens bei ihr nachfragen sollen, was er heute machen sollte, denn sie hätte gerne seine Mithilfe im Garten gehabt. Als Kind war sie gewohnt, dass Vater und Mutter ihre Zuneigung dadurch zum Ausdruck brachten, dass sie ihr gerne die Wünsche von den Augen ablesen und sofort nachfragten, was sie gerne hätte. Das erwartete sie von ihrem Liebespartner ebenfalls.

Ihr Ehemann hingegen hatte als Ältester gelernt, Verantwortung zu übernehmen, aber nicht darüber zu reden. Dabei hatte er sich oft überfordert gefühlt und gemeint, er müsse so viel tun und erhalte zu wenig Anerkennung. Er ärgerte sich tatsächlich sehr stark, wenn seine Frau so enttäuscht war und Vorwürfe machte und hielt ihr dann vor, was er schon alles für sie einsetze, ohne dass sie es merke.

Sie können sich vorstellen, wie sich ein solcher Streit weiter entwickelt. Das kennen sehr viele, vielleicht sogar die meisten. Wir müssen uns nicht selbst täuschen: Leider ist der Streit – ob offen oder versteckt – fast in allen Partnerschaften verbreitet und stört die Beziehungen. Es wird so wenig über den Streit und seine Gründe gesprochen, weil wir nicht problematisch sein wollen oder keine vernünftigen Ansätze für eine Verbesserung sehen. Die meisten erklären lieber, dass alles gut gehe und man nicht zum Psychologen gehen müsse – und dann werden die Partnerschaften zu 50 % geschieden und in den anderen 50 % ist oft Streit und wenig Freude. Wenn wir die Bewegungslinie, die Zielrichtung im Seelenleben besser erfassen, können wir unser Leben ganz friedlich einrichten und müssen nicht immer im Streit stehen. Das beschriebene Ehepaar konnte durch einen vertieften Einblick in ihre Handlungslinien, die sie aufgrund ihrer Kindheitssituation erworben hatten, eine schönere Beziehung aufbauen.

4.3. Dritte Grundlage:

Der Mensch kann nicht anders handeln, solange er seine Lebensmelodie, sein unbewusstes Schema, nicht versteht.

Wenn wir wissen, dass jeder Mensch unverständenen Meinungen über das Leben folgt, unbewussten Überzeugungen über die Mitmenschen, die üblicherweise darin kumulieren, zu zweifeln, ob man dem anderen Menschen trauen kann, dann können wir gar nicht mehr verurteilen, was der andere und man selbst macht. Unsere eigenen schlechten Gefühle und der Ärger auf den anderen, unsere Verzweiflung, sind dann ein Ausdruck für das eigene Unvermögen und unser Unwissen, sich und den anderen zu verstehen.

Wir müssen uns darauf einstellen, dass die weitverbreitete tendenziöse Beurteilung der Motive des anderen nicht stimmen, nämlich dass dieser mich ärgern will, dass er gegen mich oder sogar böse ist.

Der Vater im 3. Beispiel am Anfang des Vortrags, der von seiner jugendlichen Tochter beschimpft wird, obwohl er ihr so viel durchlässt und sich so sehr um sie bemüht, konnte sich nicht vorstellen, was seine Tochter beschäftigen könnte. Er hatte niemanden, der auch nur versuchen hätte können, diese Situation mit ihm zu ergründen. Im Gegenteil wurde er von jedem in seiner voraufklärerischen Vorstellung bestätigt, dass eben die Jugend so sei, man sich damit abfinden müsse. Das ist ganz falsch.

Schon bei einfacher Nachfrage wurde deutlich: Die ältere Tochter fühlte sich gegenüber der jüngeren Tochter benachteiligt, entwickelte schon seit deren Geburt die Überzeugung, sie erhalte zu wenig Aufmerksamkeit, weil diese ihr von der Schwester genommen werde. Mit allen Mitteln versuchte sie die Schwester abzuwerten und ihr Vorschriften zu machen. Die Eltern schritten dagegen ein und so war für die Tochter bestätigt, dass die zweite bevorzugt wird. Sie wollte immer beweisen und lernte argumentieren, dass die andere Schwester das eigentliche Problem sei. Aus dem starken Gefühl heraus, zurückgesetzt zu sein, nutzte sie die Pubertät, um von den Eltern abzuverlangen, ihr sehr viel durchgehen zu lassen. Da sie ständig vermutete, dass die Eltern die Schwester bevorzugten, waren ihre Forderungen immer ein Prüfstein, ob die Eltern sie gerne hätten – was sie mit Zustimmung zu zeigen hatten. Sie baute deshalb auch in schneller Folge ihre Forderungen aus. Die Diskussionen führten zu nichts, weil jedes Nein eine scheinbare Bestätigung für die ablehnende Haltung ihrer Eltern ihr gegenüber war. Auch wenn ihr im Vergleich zu anderen sehr viel erlaubt wurde, änderte dies nichts an ihrer Meinung, die Eltern hätten sie nicht so gerne wie die

Schwester. Im Gegenteil versuchte sie mit Streit zu erreichen, dass die Eltern jeden Wunsch zuliessen, ohne dass sie sich dadurch wirklich beruhigen konnte. So war sie selbst darin gefangen, ihre Bestätigung in der Erlaubnis zu suchen, etwas tun zu dürfen. Erst indem die Eltern diesen Zusammenhang erkannten, konnten sie mit ihrer Tochter sprechen und auf den Kern des Problems kommen. So musste die Tochter nicht mehr täglich auf eine irritierte Weise versuchen, eine innige Verbindung zu den Eltern zu erlangen.

4.4. Vierte Grundlage:

Die eigene Lebensmelodie, die eigene Stellungnahme zum Menschen, können einem dabei im Weg stehen, den anderen zu verstehen.

Der Vater aus dem vorhergehenden Beispiel war so damit beschäftigt, fühlte sich selbst so abgelehnt durch die Heftigkeit der Tochter, dass er sich sehr häufig zurückzog, nicht mehr sprechen wollte, um nicht mitzustreiten. Er konnte sich auch nichts anderes vorstellen, als ihr Verhalten so zu interpretieren, wie er es aus seiner eigenen Weltanschauung heraus betrachtete. Er selbst versuchte als Kind immer die Liebe des Vaters dadurch zu erhalten, dass er alles für ihn erledigte, für ihn das Auto oder die Schuhe putzte, ihm etwas von der Schule erzählte, ihn in gute Stimmung versetzen wollte. Sein Vater war aber ein zurückgezogener Mensch und so erreichte er nur ansatzweise die Zuwendung des Vaters. Als Folge davon meinte er sich zurückziehen zu müssen.

Später erlebte er seine eigene Tochter genauso wie seinen Vater. Er bemühte sich oft zu stark um sie, erreichte keine innere Ruhe, wenn sie ihn "abblitzen" liess, ihn mit Desinteresse strafte. So erfuhr sie vom Vater keine Korrektur ihrer falschen Vorstellung, wenn sie die mitmenschliche Würde verletzte. Im Gegenteil bestätigte er ihr mit seiner übertriebenen Anpassung oder seinem Rückzug, dass sie mit ihren Ausfällen recht hatte, denn sie merkte bei seinen Bemühungen sehr wohl, dass er ihr Recht gab. Der Vater fühlte sich zudem so abgewiesen, dass er gar nicht darüber nachdenken konnte, was tatsächlich in ihr vorgehen könnte. Er konnte sich – wie so viele – aufgrund zu geringer Erfahrung, wie man soziale Situationen erleben und verschieden bewältigen kann, nur vorstellen, entweder alles von ihr zu akzeptieren, wenn er sie besser verstand, oder sie eben abzulehnen und ihr mit Rückzug oder Abweisung zu zeigen, dass ihr Verhalten nicht akzeptabel sei.

4. 5. Fünfte Grundlage:

Wir versuchen immer, die Lebensmelodie, die unbewusste Lebenslinie, hinter dem momentanen Verhalten eines Menschen zu finden.

Wir haben bis jetzt in allen 3 Beispielen vom Anfang des Vortrages versucht herzuleiten, was hinter den Reaktionsweisen der Einzelnen steckt. Dies versuchen wir jetzt noch anhand des vierten Beispiels – der Frau, die sagt, sie rackere sich ständig ab und im Qualifikationsgespräch werde ihr vorgehalten, sie sei zu unkonzentriert. Sie wollte sofort kündigen.

Wenn wir psychologisch denken, können wir von einer solchen Situationsschilderung meist nicht direkt darauf schliessen, was vor sich geht. Wir täuschen uns dann zu oft. Heute würden bei solch einer Schilderung viele Menschen sofort auf Mobbing schliessen und für ihre Freundin wären sie bereit, die Situation sofort auch so zu interpretieren. Vielleicht würden viele sogar umgehend Tipps geben, wie sie das nächste Mal mit dem Chef umgehen soll. Da sind wir viel vorsichtiger. Wir nehmen es genauer, nehmen uns die Geduld und die Zeit, genau zu erfragen, was passiert ist, mit welcher unbewussten Lebensmelodie jemand in dieser Situation steht und wie seine Wahrnehmung von seinem Kindheitseindrücken geprägt ist.

In diesem Fall stellte sich beim genaueren Gespräch sogar heraus, dass der Chef sie im Qualifikationsgespräch vor allem gelobt hatte, er ihr sogar klar gemacht hatte, dass er sie mehr fördern wolle und ihr mehr zutraue als sie selbst. Das hatte die Frau buchstäblich vergessen, denn ihre Lebensmelodie klang anders, so dass sie sogar das Gegenteil in Erinnerung hatte und nur noch die Kündigung als Ausweg sah. Wir sagen auch, sie unterlag – wie fast alle Menschen – einer Verzerrung ihrer Wahrnehmung, einer tendenziösen Beurteilung der Welt, die von einem unbewussten, in den ersten Jahren des Lebens entstandenen , Weltentwurf geprägt ist.

Wie erklären wir uns das bei ihr? Sie war die Jüngste in einem sehr turbulenten Elternhaus. Dort war sie die Nachgeborene, über die sich der Vater regelrecht ärgerte und sie lebenslang ablehnte. Sie war immer damit beschäftigt, nicht den Anschluss zu verlieren, sich durchzukämpfen und höchstens zu beweisen, dass sie auch Anspruch auf mehr haben könnte. So entwickelte sie aus den vielen Kleinigkeiten, die sie tagtäglich erlebte, eine Lebenshaltung, in der sie sich vorsichtshalber das Schlimmste vorstellte, vor dem sie sich dann zu schützen hatte, indem sie sehr aktiv und aufmerksam handelte, aber auch ohne grosse Hoffnung, wirklich ernst genommen zu werden.

Gleichzeitig war ihre Mutter immer positiv ihr gegenüber eingestellt. Der Mutter gegenüber begann sie schon sehr früh vehement und fordernd aufzutreten und trainierte richtiggehend, Vorwürfe zu machen und sich zu beklagen, welches Unrecht ihr angetan werde.

Diesen Mechanismen aus ihrem kindlichen Erleben folgte sie mit ihren Vorwürfen gegenüber dem Chef und ihrer Sicherheit, sowieso nicht ernst genommen zu werden und hätte sich damit – wie so oft – grosse Schwierigkeiten eingehandelt – und niemand hätte es verstanden.

5. Die unbewusste Lebensmelodie verstehen lernen – ein ausführliches Beispiel

Nachdem wir nun einige Aspekte für ein besseres Verständnis der Bewegungslinie eines Menschen durchdacht haben, möchte ich Ihnen die Gelegenheit geben, anhand eines ausführlichen Beispiels unsere bisherigen Überlegungen, wie man andere besser verstehen lernt, zu vertiefen und noch genauer nachzuvollziehen.

5.1. Allgemeine Problemstellung:

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten in einem Betrieb mit einer jungen Frau, Rita, die eine Kleiderverkäuferlehre absolviert. Sie ist sehr aktiv und engagiert, freundlich, hilfsbereit und lernbegierig. Sie unterstützen sie deshalb in allen Belangen. Weil sie so vif ist, so geschickt und engagiert, setzen Sie sich sehr ein, dass sie ihrem Wunsch gemäss in ein höheres Niveau, den Detailhandel, wechseln kann. Nach eineinhalb Jahren geschieht eine Veränderung. Die Lehrtochter kann am Computer nicht mehr schreiben, hat schlimme Schmerzen in den Armmuskeln und wird bockig, zum Teil heftig abwehrend und stösst Sie vor den Kopf. Sie weigert sich plötzlich, eine höhere Ausbildung anzustreben. Zusätzlich ist sie mit dem ganzen Betrieb und den Mitarbeitenden sehr unzufrieden, mit denen sie bis jetzt immer sehr gut ausgekommen ist. Sie sehen ihr viele ablehnende und vorwurfsvolle Äusserungen nach und versuchen, sie mit viel Einsatz und Überzeugungskraft wieder für eine bessere Ausbildung zu gewinnen. Sie haben keine Chance und sind enttäuscht, zum Teil auch sehr verärgert darüber, dass Ihr grosser Einsatz über so lange Zeit völlig umsonst zu sein scheint.

Wie kann man das verstehen?

5.2. Selbsteinschätzung und innere Logik

Zuerst fällt einem ein, dass man sie fragen kann, was los ist. Das ist sicherlich gut, weil man dabei immer etwas darüber erfährt, wie der andere denkt und fühlt. In diesem Fall sagte Rita nur: „Der Computer stört mich. Ich rede eben lieber mit den Menschen im Laden als stupid

vor einem Bildschirm im Büro zu sitzen“. Und zu ihrer Abwehr gegenüber der Ausbildung und zu den Kollegen: „Ich will einfach arbeiten und Geld verdienen. Und will endlich nicht mehr bevormundet werden.“

Wir könnten uns damit zufrieden geben. Es könnte einleuchten, was sie sagt, wenn man nicht weiss, dass der Mensch auch seine Gedanken um seine unbewussten Überzeugungen herum aufbaut. Wenn wir es jedoch genauer nehmen, merken wir, dass ihre Aussagen nicht mit dem zusammenpasst, wie wir sie kennengelernt haben: Dass ihr Handeln von aussen her gesehen nicht logisch ist: Vorher hatte sie alles mit Freude gemacht, nun ist sie verdrossen. Vorher hatte sie mit den Kollegen gut zusammengearbeitet, jetzt findet sie diese langweilig und zum Ärgern, vorher hat sie auch gerne am Computer gearbeitet und nun findet sie das unzumutbar und konstruiert einen Gegensatz zum Aufnehmen von Beziehung zu den Kunden. Vorher war sie immer sehr ehrgeizig und wollte unbedingt weitere Schulabschlüsse erreichen, damit sie einen anspruchsvolleren Beruf ausüben und mehr Geld verdienen kann und nun behauptet sie, sie wolle einfach so schnell wie möglich mehr Geld verdienen. Es stellt sich im weiteren Gespräch heraus, dass sie neben der Arbeit doch noch Weiterbildungen besuchen will.

Warum dann plötzlich die Zurückweisung aller Unterstützung und die ruppige Art gegenüber allen? Hier können wir annehmen, dass eine Eigenlogik vorliegt, eine Psychologik, der sie folgt und die offensichtlich nicht mit der Lebenslogik übereinstimmt.

Wenn wir etwas am anderen nicht verstehen, ein Symptom vorfinden, das mit der normalen Logik des Lebens nicht übereinstimmt, dann ist es am besten, den ganzen Menschen anzuschauen und seine meist unbewusste Herangehensweise ans Leben oder wie wir auch sagen, seine unverstandenen Überzeugungen zu verstehen versuchen. Wir werden bei einem Menschen in allem, was er macht, in allen Lebensbereichen, dasselbe Muster, dieselbe Lebensmelodie finden, dasselbe Schema, wie er auf das Leben zugeht. Wenn wir genau hinsehen lernen, dann passen bei einem Menschen alle Lebensäusserungen zusammen, folgen einer inneren Logik, auch wenn es zuerst widersprüchlich erscheint – wie in unserem Beispiel.

Wie gesagt brauchen wir jetzt dazu Zeit, müssen Interesse dafür aufbringen, genauer verstehen zu wollen. Dazu bringen wir ihre Verhaltensweise in Zusammenhang mit den Kindheitserlebnissen, derer sie sich erinnert, stellen einen Zusammenhang her mit der Stimmung, in die sie hineingewachsen ist. Wir untersuchen, welche unbewussten Vorstellungen sie daraus geformt hat und wie sie dann dem so vorgestellten Leben zu begegnen versucht. Wir fragen uns also, welcher inneren Logik sie folgt.

5.3. Vertrauensentwicklung und Schwächung durch Überbehütung

Versuchen wir dieses Vorgehen jetzt: Ritas Eltern stammten aus sehr ärmlichen Verhältnissen in Portugal und übersiedelten mit ihren 5 Kindern in die Schweiz als Rita 6 jähig war. Beide Eltern waren sehr tüchtig und taten alles dafür, dass ihre Kinder eine gute Ausbildung erhielten und besser lebten als sie selbst in früheren Zeiten.

Wir können also aus diesen wenigen Angaben schliessen, dass Rita durch die Eltern ein relativ gutes Vertrauen zu den Menschen entwickeln konnte. Sie wusste, dass sie viel erreichen, dass sie noch mehr lernen konnte und dabei immer Unterstützung erhielt. Wir merken ihr auch an, dass sie im Gegensatz zu ihren Eltern gar nicht bescheiden auftritt, sondern recht selbstbewusst und selbstverständlich davon spricht, dass sie eine bessere Arbeit erhält und ihr sicherlich jemand hilft, fehlende Schulabschlüsse absolvieren zu können. Sie empfindet keine Dankbarkeit dafür, wenn ihr jemand hilft. Im Gegensatz dazu stellen wir aber bei Rita fest, dass sie trotz ihrer 10 jährigen Schulbildung und Aufwachsen unter vielen Deutschsprachigen in einer gebildeten Gegend Deutsch nur mit vielen Fehlern und geringem Wortschatz spricht.

Wir müssen also annehmen, dass die Eltern Rita überbehütet haben, ihr sehr viel abnahmen und versuchten, sie vor vielen normalen Anforderungen des Lebens zu bewahren. Sie entwickelte daraus eine Vorstellung vom Leben, dass es normal ist, wenn sie sehr schnell zum Erfolg kommt oder andere ihr selbstverständlich die Schwierigkeiten abnehmen.

Diese Vermutung sehen wir bestätigt, als Rita selbstverständlich nicht auf den nächsten Zug rennt, den sie noch erreichen könnte und auch nicht auf den bald folgenden wartet, sondern stattdessen den Vater anruft und ihn zum Abholen bestellt. Die Frage, ob sie das dem Vater nicht ersparen könnte, der nach seiner körperlich anstrengenden Arbeit müde zu Hause sitzt, versteht sie nicht und findet, er würde ja sowieso nichts Wichtiges zu erledigen haben und höchstens fernsehen. Auch dem könnten wir recht geben, wenn sie nicht selbst sehr heftig würde, sobald man sie während einer laufenden Fernsehserie oder beim Chatten um eine Hilfeleistung bittet – also die meiste Zeit ihrer freien Zeit.

5.4. Mangelnder Mut durch Überbehütung

Rita ist also zu wenig vorbereitet auf das Leben, ist geschwächt im Hinblick auf Ausdauer und Bewältigen von anstehenden Lebensaufgaben und konnte zu wenig Mut entwickeln. Sie

fühlt sich zu schnell "gestresst" und vom Leben eingeschränkt. Deshalb ist es ihr unter den realen Bedingungen des Lebens mit allen Schwierigkeiten zu schnell unwohl und sie ist mit den Menschen zu wenig verbunden, wenn diese nicht ihren eigenen Vorstellungen entsprechen. Sie entwickelte deshalb zu wenig Ausdauer, ärgerte sich zu schnell, wenn die Probleme nicht sofort zu lösen waren. Für das Deutsch kam erschwerend eine Schule in ihrem Dorf hinzu, in der das selbstbestimmte Lernen so angewendet wurde, dass sie weitgehend selbst bestimmen sollte, wie viel und was sie lernte. Also konnte sie zum Beispiel in Mathematik oder Deutsch bestimmen, welche Aufgaben als Prüfung gestellt wurden. Das verstärkte leider ihre Mutlosigkeit, weil sie zu wenig erlebte, dass auch für sie hohe Anforderungen gelöst werden können.

Sie erzählte, dass sie "nie Lust hatte" zu lernen, nie Hausaufgaben gemacht hätte. Sie sei generell zu ungeduldig, es gehe ihr nicht schnell genug. Durch diese Aussagen sehen wir uns darin bestätigt, dass sie sich den Anforderungen des Lebens zu wenig gewachsen fühlt. Wenn das Leben nicht ihren Vorstellungen gemäss abläuft, hat sie keine Möglichkeiten, sich darauf einzustellen, sondern sie kämpft dagegen an, indem sie ungeduldig wird.

Weiter erzählte sie, dass sie sich in der Schule wohl gefühlt hätte, weil man von ihr gar keine besonderen Leistungen erforderte, wie Hausaufgaben erledigen. Die Lehrer fragten sie nur, ob sie nicht zusätzliche Aufgaben erledigen und dafür länger in der Schule bleiben wolle, was sie dankend annahm. Vor allem, weil meistens ein Förderlehrer sofort zur Stelle war, wenn sie bei einer Aufgabe nicht weiter wusste. Man brachte ihr in der Schule auch sehr viel Wohlwollen entgegen, weil man erfahren hatte, dass sie sehr ärmlich aufgewachsen war und als kleines Kind so viel Not erlebt hatte. Auch bei den Lehrern freute man sich über ihre einnehmende Art und sie wies auch nebenbei darauf hin, was sie Schlimmes erlebt hatte, wenn das Leben in ihrem Gefühl zu hart war, also wenn sie Hausaufgaben in verschiedenen Fächern erledigen sollte – das fand sie unlösbar und regte sich lauthals darüber auf. Da die sehr engagierten Lehrer zu wenig psychologische Kenntnisse hatten, konnte Rita ihrer Lebensmelodie folgend vor dem systematischen Lernen ausweichen, auch wenn sie zu den Lehrern viel Vertrauen gewinnen konnte. Sie trainierte stattdessen weiter, wie sie mit ihrer herzlichen und auch entschlossenen Art die Anforderungen umgehen konnte.

5.5. Heftige Ablehnung von Hilfsbereitschaft und Ausrichtung auf Kritik

Ihre irrtümliche Lebensbewältigung zeigte sich auch an anderer Stelle, indem sie unwirsch wurde, wenn ihr Vater nicht sofort auf eine Bitte von ihr einging. Sie fühlte sich sofort

abgelehnt wenn ihr Ideal vom schnellen Erfolg nicht mit Herzlichkeit und Entschiedenheit erreichte, dann begann sie andere zu bezwingen und ungeduldig zu werden.

Wir hörten im Weiteren von ihr, dass sie die Herkunft ihrer Eltern ablehnt und deren Zusammenleben schlechter findet als das der Schweizer. Das liess uns aufhorchen. War der Wunsch so stark, bei sogenannten Höherstehenden so gut anzukommen, dass sie versuchte uns zu beeindrucken? Oder hatte sie tatsächlich ein Bestreben entwickelt, die anderen zu überflügeln, auch solche, die ihr behilflich waren und ihr sehr nahe standen, so dass sie diese sehr schnell abwertete?

Unglücklicherweise hatte sie schon sehr jung die ständige Hilfeleistungen der Eltern so in ihr Gefühlsleben eingeordnet, dass die Eltern ihr zu Diensten stehen und sie Anspruch darauf hat. Sie hatte schon früh eine Stimmung entwickelt, dass die Helfenden weniger wert sind als diejenigen, die sich bedienen lassen.

Ich möchte hier einen generellen Gedanken kurz einflechten, nämlich dass sich so erzogene Kinder auf der Partnersuche oft in einen Menschen verlieben, der sich wenig oder gar nicht bemüht, der Abstand herstellt, obwohl sie sich einen Partner wünschen, der hilfsbereit und einfühlsam ist. Es entsteht keine Verliebtheit bei einem wirklich Zugewandten, sie übersehen diesen vielleicht sogar. Wenn diese Menschen ihre unbewussten Überzeugungen nicht erkennen können, gehen sie eventuell sogar eine Partnerschaft oder Ehe mit jemandem ein, mit dem sie unglücklich werden.

Und noch ein weiterer allgemeiner Gedanke: Sehr hilfsbereite Eltern rufen bei den Kindern nicht automatisch Hilfsbereitschaft hervor, weil ein Kind eben nicht immer von den Erwachsenen abschaut, wie man meinen könnte. Nein, ob ein Kind von den Eltern abschauen kann, hängt davon ab, wie es das Verhalten der Eltern für sich interpretiert und welche Bedeutung es diesem Verhalten für das eigenen Leben zuschreibt.

Bei Rita war es so, dass sie aus der Hilfsbereitschaft der Eltern unbewusst abgeleitet hatte, sie habe Anspruch darauf, dass andere für sie da sind.

5.6. Oben-und-Unten-Empfinden stört das mitmenschliche Erleben

Hier möchte ich noch einen weiteren kleinen Einschub machen. Die unterschiedliche Bewertung von Berufen, von Geschlecht, von Herkunft, von der Höhe des verfügbaren Einkommens, von der Einrichtung von Wohnungen, von der Erwähnung des eigenen Namens in den Medien usw., was normalerweise damit verknüpft ist, dass man die

mitmenschliche Begegnung geringer schätzt, ist ein Gift für die Entwicklung der Lebensmelodie. Wie in diesem Beispiel ergibt sich sehr oft ein persönliches Ideal, zu den sogenannten bedeutenden Menschen gehören zu wollen, aber wenig oder nichts zum Allgemeinwohl beizutragen, sondern auf Kosten anderer zu leben. Diese Ausrichtung schwächt den Lebensvollzug, eigene Genugtuung bei Empfindungen und Tätigkeiten zu erleben, die dem Zusammenleben dienen. Wir sehen heute eine massenhafte Fehlansicht nicht nur bei uns, sondern auf der ganzen Welt, was eines der grössten Entwicklungshemmnisse bei der Bewältigung der anstehenden Weltproblemen darstellt.

5.7. Ausdauer und Genauigkeit beim Kennenlernen

So können wir uns vorstellen, dass Rita zwar das Bemühen der Chefin sehr gut fand, ihr zu einer höheren Bildung zu verhelfen, sich auch unterstützt fühlte in ihrem eigenen Wunsch, weit zu kommen. Aber sie wusste selbst, dass sie eine höhere Ausbildung mit ihrer Art von Engagement nicht schaffen konnte.

Warum sagte sie dies nicht ihrer Chefin, ihrem Lehrer oder ihrem Vater, so dass man eine Lösung hätte finden können? Wenn sie einfach Vertrauen zu anderen hätte, dann könnte sie doch darüber ins Gespräch kommen. Das zeigt uns, dass unsere bisherige Erklärung ihrer seelischen Situation noch nicht vollständig ist.

Wir dürfen also nicht zu schnell sein – unseren Eindruck vom anderen müssen wir immer als vorläufiges Bild ansehen und nach und nach vervollständigen. Also müssen wir zuerst herausfinden, warum sie darüber nicht gesprochen hat. Wie so oft konnten wir das durch direktes Fragen nicht erkennen. Diese Vorgehensweise funktioniert ja nur, wenn sich der andere seiner eigenen Überzeugungen, seinen Triebfedern im Leben bewusst ist. Nebenbei gesagt ist es ja nicht nur ein Fehler, dass viele Menschen oft erst gar nicht fragen, was den anderen bewegt und beschäftigt, weil man meint, man wisse bereits ganz genau (oder einen Teil davon), was im anderen vorgeht. Oft geht man auch fälschlicherweise davon aus, dass es immer stimmt, was der andere über seine Motive sagt. Dem ist aber nicht so. Meistens wissen wir gar nicht, was uns eigentlich antreibt oder aber wir kennen den inneren Zusammenhang zu wenig. Wenn man zu wenig psychologische Kenntnisse hat, weiss man nicht, wie man den anderen verstehen kann.

5.8. Angst vor dem Fehler durch eine kritisierende Erziehung

So können wir auch aus der grundsätzlichen Erfahrung mit der Eigenlogik eine Ahnung davon entwickeln, was bei einem Einzelnen vor sich gehen könnte. Es zeigte sich im Umgang mit Rita, dass sie sehr ängstlich darauf bedacht war, alles richtig zu machen. Warum? Oft traute sie sich nicht einmal, nur ihre Meinung zu sagen oder gar zu widersprechen und wie sich herausstellte, konnte sie oft nicht einmal eine eigene Meinung bilden.

Es zeigte sich, dass die Eltern, besonders der Vater, auch sehr hart sein konnten, wenn die Kinder nicht gehorchten. So gab es häufig auch sehr heftigen Streit und für die Kinder Schläge, wenn sie sich nicht richtig benahmen, insbesondere auch für Rita. Als Zweitgeborene konnte sie die Art von Bravheit der Ersten nicht erreichen. Rita schlug deshalb einen anderen Weg ein, war brav und herzlich und konnte mit ihrer Herzlichkeit die Eltern gewinnen und auch deren Schläge abwenden. Die Eltern waren oft sehr erfreut über sie, wenn sie so nett und brav war, lächelte und witzig war. So bekam sie auch mehr Aufmerksamkeit als die Schwester. Doch öfter reichte ihr diese Zuwendung nicht, und sie begann Dinge zu erfinden, die nicht stimmten, was die Eltern oft zur Weissglut trieb. Auch wenn sie daraufhin angeschrien wurde oder sogar Schläge bekam, so befasste man sich doch mit ihr statt mit der braveren Schwester.

Man fragt sich ja oft, warum ein Kind nicht den Eltern gehorcht, obwohl es weiss, dass es dann Schläge bekommt. Die Antwort ist, dass der Mensch oft ein Versprechen nicht erfüllen kann, das er gerne erfüllen würde, solange er seine unbewussten oder unverstandenen Motive nicht kennt, das wäre hier der unbewusste Versuch, mehr Zuwendung als die Schwester zu erhalten.

Gerne möchte ich darauf hinweisen, dass die ganze Diskussion, welche Massnahmen bei einem Fehlverhalten eines Kindes die richtigen sind, eher ein Ausdruck von Hilflosigkeit ist, weil man ohne die seelischen Zusammenhänge eines Verhaltens nur zufällig etwas erreicht, indem man irgendwelche Massnahmen ergreift. Zuerst geht es immer darum, die unverstandenen Überzeugungen eines Kindes kennenzulernen, seine seelische Befindlichkeit zu erfassen, nachvollziehen zu können, was das Kind antreibt. So kann man richtig mit dem Kind sprechen lernen, damit es sich selbst versteht und mit dieser Einsicht nicht mehr Umwege gehen muss, denn jeder Mensch will gerne mit anderen in einem guten Verhältnis stehen.

5. 9. Erfolg kann in der Lebensmelodie ein Problem werden

Wir sehen also bei Rita: Sie hatte auch die Chefin mit ihrer herzigen und aktiven Art erreicht, aber sie hatte diese Art ja einerseits entwickelt, um nicht beschimpft zu werden und andererseits, damit andere ihr aus dem Weg räumten, was sie sich nicht zutraute. Sie hatte selbst den Wunsch, beruflich voranzukommen und zudem wusste sie, dass es die Eltern gerne hätten. Sie konnte davon ausgehen, dass die Eltern, vor allem der Vater, sehr heftig werden konnten und sie hatte Angst davor. Sie wusste auch, dass sie ihr berufliches Ziel mit ihrer seelischen Ausstattung nicht erreichen konnte. Sie hatte zu wenig trainiert, Probleme zu meistern.

5. 10. Opposition, um eine Enttäuschung zu vermeiden

Wie hätte sie also mit ihrer Ausstattung solch eine Situation bewältigen sollen? Was würden Sie machen, wenn Sie so ausgestattet wären? Das können wir uns nämlich immer fragen, wenn wir jemanden genauer kennen. Es ist sogar so, dass wir den anderen verstehen und uns sagen: Wenn ich in Deiner Situation wäre und Deiner Lebensmelodie folgen müsste, hätte ich genauso gehandelt. Und dann suchen wir aber nach anderen Lösungen, die gangbar sind.

Rita verhielt sich so, als ob sie kalkulierte: "Die Enttäuschung für mich, für die Eltern, für die Chefin und die anderen ist später noch grösser, weil ich die Lehre sowieso nicht bestehen werde. Lieber suche ich Gründe, um aufhören zu können, ohne dass es zu schlimm ist." Wir könnten auch sagen: Sie hatte mit ihrer einnehmenden Art mehr Erfolg als ihr lieb war, denn sie konnte ihrer Meinung nach gar nicht erreichen, wozu ihr andere verhelfen wollten.

Ein Indikator dafür, dass sie nicht weitermachen konnte, war für sie auch, dass sie nach eigenen Aussagen gemerkt hatte, dass sie mit den Berufsschullehrern nicht mehr so persönlich reden konnte wie an der Sekundarschule. Das war doppeldeutig. Einerseits nahmen diese ihr nicht mehr so viel ab und andererseits hatte sie auch mehr Angst davor, dass etwas Schlimmes auf sie zukäme, wenn sie sich nicht richtig benähme. So befürchtete sie viel stärker, dass sie mit heftigen Reaktionen zu rechnen hätte. Sie musste also ihren Kopf aus der Schlinge ziehen. Sie sagte "lieber" die ganzen Pläne ab und nahm die Enttäuschung von Vater, Chefin, Mitarbeitern und Berufsschullehrern auf sich.

Das stellte sich nicht als so einfach heraus wie angenommen. Diese hatten sich nämlich so sehr eingesetzt und wussten, was dieser Rückzieher für ihre Zukunft bedeutete, dass sie die Entscheidung Ritas nicht so einfach hinnahmen. Sie wollten ihr unbedingt helfen und zeigten ihr in vielen Gesprächen auf, was sie alles verpasste und wollten sie für den Detailhandel gewinnen. Das konnte sie aber nicht zulassen und so wurde die Enttäuschung über Rita immer grösser. Rita kam in einen Engpass, weil sie Ablehnung vermeiden wollte und Angst bekam. So begann sie die bisher bewunderte Chefin und ihre Mitarbeiterinnen

abzuwerten und abzuweisen. Damit war es für sie nicht mehr so schlimm, wenn diese bisher wichtigen Bezugspersonen mit ihr unzufrieden waren. Und ihre Armschmerzen, die sie am Arbeiten vor dem Computer hinderten, zeigten allen, dass sie im Detailhandel die Büroarbeiten nicht hätte erledigen können. So konnte sie beweisen, dass sie nicht an ihrem Rückzieher schuld war, sondern ihr Schicksal.

5.11. Eigenlogik kann ein gutes Vorankommen stören

Wie ist dann ihre Aussage zu verstehen, dass sie sich nicht bevormunden lassen wolle?

Sie zeigt auf, dass sie hoch hinaus will und Lernen-Müssen nicht in ihr Lebenskonzept passt. Die Angst ist zu gross, doch zu versagen. Sie fühlt sich noch nicht wohl genug in einer Welt, die ständig Aufgaben oder Herausforderungen an sie stellt. Das erlebte sie noch als Bevormundung. In ihrer Wahrnehmung erschien es ihr so, dass es ihr gut gehen würde, wenn sie einmal als Chefin arbeiten könnte, weil sie dann hoffte, dieses Problem nicht mehr zu haben, kritisiert werden zu können und man sie auf mangelnde Aufgabenerfüllung hinweisen könnte. Sie könnte als Chefin leichter den Schein der Fehlerfreiheit wahren. Nebenbei gesagt sind solche Schwächen in der Lebensbewältigung und Kleinheitsgefühle aus fehlender Vorbereitung auf eine Welt mit Herausforderungen, einer der Gründe für Probleme in Teams, die zum Teil fälschlicherweise unter Mobbing abgehandelt werden oder durch Entlassungen oder Kündigung geregelt werden – oder mit einer IV-Rente.

5. 12. Vertrauen als Grundlage, die Lebensmelodie ändern zu können

Rita verlor die Schmerzen schnell, als sie anfang, Vertrauen zu einem psychologisch geschulten Gesprächspartner zu fassen und über diese Zusammenhänge sprechen konnte. Vor allem konnte sie einen Ausweg sehen, als sie anfang, die anstehenden Schwierigkeiten wirklich zu beheben. Es war nicht einfach für sie zu erfassen, dass sie sich mit den anderen Menschen besser zusammenfindet, wenn sie nicht nur ihrem unverstandenen Ziel folgt, andere zu besänftigen, sich mit Angst vor Abwertung zu schützen und nicht mehr versuchte, die anderen zu übertrumpfen.

5. 13. Die innere Logik bei anderen verstehen – heimischer werden

Beenden wir hier das Beispiel. Sie haben daran gesehen, dass es eine längere Auseinandersetzung braucht, wenn man sich wirklich verstehen können will. Sie sehen daran

auch, wie sinnvoll es für ein gutes Leben ist, sich damit zu befassen, wie wir Menschen funktionieren.

Ich empfehle Ihnen, viel Zeit in Ihrem Leben darauf zu verwenden, den Menschen genau kennenzulernen. So sind wir nicht mehr den unbewussten Lebensmelodien ausgeliefert und können viele Schwierigkeiten überwinden und anderen helfen, diese zu verstehen und zu überwinden. Wenn wir uns in die Fragen der Menschenkenntnis vertiefen, wenn wir uns Zeit nehmen, genau nachzuvollziehen, woraus die unbewusste Logik jedes Menschen besteht, wie der andere aufgewachsen ist, was er daraus geschlossen hat, um sein Leben zu gestalten, dann haben wir ein schönes Betätigungsfeld, das – so meine ich – sehr erfüllend und befriedigend ist. Ich lade Sie dazu ein. Je mehr uns gelingt, uns dem Menschen anzunähern, Menschenkenntnis zu erwerben, werden wir dem Menschen gegenüber milder, also auch uns gegenüber. Wir entwickeln ein anderes Menschenbild mit dem wir das Leben anpacken und fühlen uns zudem in der Welt heimischer.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Diethelm Raff
Psychotherapie, Paar- & Erziehungsberatung
Landoltstrasse 3
8006 Zürich
++41 79 822 77 86