

# **Bedingungen partnerschaftlicher Kommunikation**

---

*Arbeitspapier*

IPPM Institut für Persönlichkeitspsychologie  
und Meditation  
Anke Beumann, HP; Dipl.-Psych. Theo Fehr  
Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln  
02852-508 99 60  
[www.i-p-p-m.de](http://www.i-p-p-m.de)

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>1 SUBJEKTIVE DETERMINANTEN DER KOMMUNIKATION</b>	<b>4</b>
<b>2 DIAGNOSEHILFEN IM PARTNERSCHAFTLICHEN GESPRÄCH</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Blockadeäußerungen</b>	<b>4</b>
2.1.1 verdeckte Blockadeäußerungen	5
2.1.2 Direkte Blockadeäußerungen	6
<b>2.2 Offene Äußerungen</b>	<b>7</b>
<b>3 DIE WAHRNEHMUNG UND DECHIFFRIERUNG DER GEFÜHLE</b>	<b>7</b>
<b>4 KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN, ÜBERBLICK</b>	<b>9</b>
<b>5 DER AUSDRUCK VON GEFÜHLEN</b>	<b>10</b>
<b>5.1 Die Akzeptierung der eigenen Gefühle</b>	<b>10</b>
<b>5.2 Der nonverbale Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>12</b>
<b>5.3 Ausdruck von Gefühlen durch Handlungen</b>	<b>13</b>
<b>5.4 Der sprachliche Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>13</b>
<b>5.5 Übungen zum direkten Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>16</b>
<b>5.6 Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen</b>	<b>21</b>
<b>6 IRRATIONALE GRUNDANNAHMEN UND BIOENERGETISCHE GRUNDTYPEN<sup>23</sup></b>	
<b>6.1 Irrationale Grundannahmen nach ELLIS</b>	<b>23</b>
<b>6.2 Bioenergetische Grundtypen</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.
6.2.1 Der gespaltene („schizoide“) Typ	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6.2.2 Der bedürftige („orale“) Typ	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6.2.3 Der „Lastenträger“ („Masochist“)	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6.2.4 Der Typ des überbetonten Oberkörpers (vorwiegend bei Männern)(„Psychopath“)	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6.2.5 Der starre („rigide“) Typ („Phalliker“)	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
6.2.6 Überbetonung der unteren Körperhälfte (vorwiegend bei Frauen) („hysterischer“ Typ)	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>7 EFFEKTIVE KOMMUNIKATION</b>	Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.1 Das Prinzip des zweiten Elements (principle of second element)**Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.2 Loslassen** Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.3 Zulassen** Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.4 Das Prinzip des geringsten Aufwandes (principle of least effort) (auch: principle of minimizing activity - das Prinzip, die aufgewendete Energie zu minimieren)**Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.5 Bewußtheit, Aufmerksamkeit (consciousness, wakefulness, alertness)**Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.6 Lenkung der Aufmerksamkeit** Fehler! Textmarke nicht definiert.

**7.7 Transzendente Kategorie: Offenheit** Fehler! Textmarke nicht definiert.

---

Das Arbeitspapier basiert unter anderem auf den Büchern:

L. Schwäbisch, M. Siems: Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher, Sachbuch rororo

R. Kurtz, Hector Prestera: Botschaften des Körpers, Kösel Vlg.

G. Bach, R. M. Deutsch: Pairing, Sachbuch rororo

# 1 SUBJEKTIVE DETERMINANTEN DER KOMMUNIKATION

---

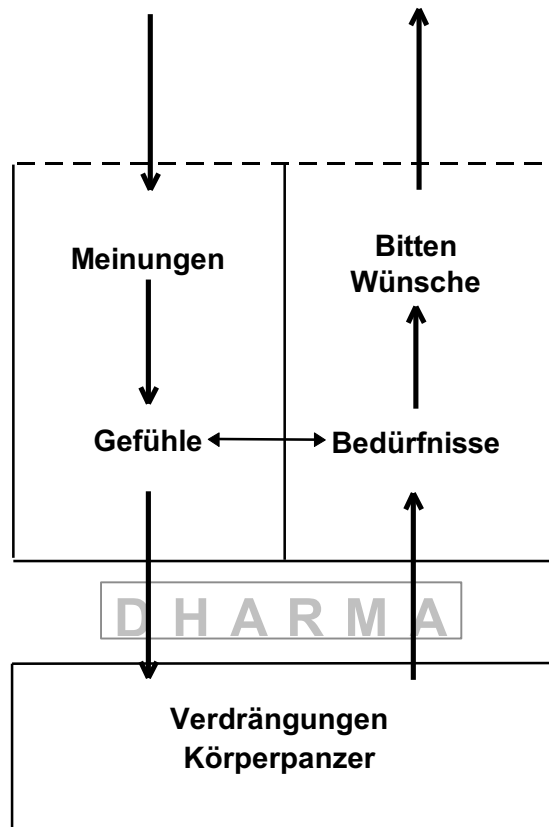
## Innere Bedingungen, die die Kommunikation beeinflussen.

Wir dechiffrieren wahrgenommenes Verhalten, das uns „von außen“ trifft, aufgrund unserer Einstellungsmuster und gefühlsmäßiger Bewertungen.

In unserem eigenen Verhalten, das wir „nach außen“ senden, sind wiederum unsere Absichten, Wünsche und Bedürfnisse chiffriert - mehr oder weniger deutlich wahrnehmbar.

Einstellungen, Gefühle, Bedürfnisse und Absichten stehen in Wechselbeziehung wie z.B. das Gefühl der Frustration bei Nichterfüllung eines Bedürfnisses.

„Dharma“ bezieht sich auf Aufgaben (Anlagen, Bestimmungen und Fähigkeiten), die unserem Leben einen eigenen Sinn verleihen.



## 2 DIAGNOSEHILFEN IM PARTNERSCHAFTLICHEN GESPRÄCH

---

### 2.1 Blockadeäußerungen

Sie tauchen auf als Abwehr gegen die Aussage des Partners. Ich habe Schwierigkeiten, zu akzeptieren, was der Partner mir sagt. Ich möchte ihn/sie lieber nach meinen Wünschen haben. Es fällt mir schwer, zu sehen, daß der Partner etwas anders sieht, etwas anderes möchte oder macht.

Das liegt daran, daß der Partner offensichtlich durch seine Aussage oder sein Handeln aus einem Muster zu springen droht, das durch mein Denken oder meine Bedürfnisse unmerklich in ihn oder sie projiziert wurde. Es fällt mir schwer, meine Box der Projektionen zerplatzen zu sehen. Der Partner ist dabei, aus dem Bild zu springen, das ich mir bisher von ihm/ihr gemacht hatte.

Dies führt normalerweise zu zwei Grundgefühlen: Angst und/oder Trauer. Geben wir unserer spontanen Neigung nach, diese zu verdrängen, benötigen wir dazu Energie. Die dazu notwendige Energie läßt uns entweder ganz schlapp und müde (energielos, verstimmt, „depressiv“, traurig) werden oder wir mobilisieren unsere Abwehrreserven und finden uns dann auf zweiter Ebene in abwehrenden Gefühlen wie Ärger, Genervtsein, Aggressivität, Gereiztheit wieder.

Die alternative Lösung ist, auf die Impulse, die vom Partner kommen, einzusteigen. Dies setzt Offenheit unsererseits und Akzeptanz voraus, nicht wissen zu können, wie es weitergehen und enden mag. Wir treten in einen konstruktiven Dialog ein, dessen Unvorhersehbarkeit wir offen gegenüberstehen. Wir werden diese Energie positiv erleben können. Das Leben wird spannend, weil es Überraschungen bereithält.

Es ist das Festhalten an alten Einstellungsmustern, das uns diesen Unkalkulierbarkeiten argwöhnisch, mißtrauisch, ablehend gegenüber sein läßt. Dann wird das Vertrauen in uns selbst und unsere Evolution „getestet“.

Allen Blockaden ist gemeinsam, daß sie eine Tendenz haben, den Austausch zu bremsen oder zu blockieren. Damit möchten wir verhindern, daß wir unsere Hilflosigkeit, unser Verletztsein, Trauer oder Angst spüren, geschweige denn dem anderen mitzuteilen. Dies „nicht mit dem anderen Teilen-Wollen“ ist dann in der Tat die Isolation - die Abkapselung. Es ist also ein Schritt von der Intimität und Vertrautheit mit dem anderen weg.

Hintergrund dieses Spiels ist, daß ich lernen muß, drei Grundwahrheiten menschlichen Zusammenseins ins Auge zu sehen, die der alte indische Philosoph Patanjali einmal ungefähr so formuliert hat:

1. *Alleinsein*: Im Grunde sind wir immer „alleine“; so, wenn wir uns durch unsere Geburt kämpfen; so, wenn wir sterben. Dies ist eine Erfahrung, die schwer zu verdauen ist. Wir tun vieles, um diesem Gefühl nicht ins Auge sehen zu müssen. Eng damit zusammen hängt
2. *Anderssein*: Die Wahrheit, daß jeder Mensch „ein anderer“ ist. Im Laufe des Lebens lernen wir (oft schmerzhaft und widerwillig), das Anderssein des anderen zu akzeptieren.
3. *Gemeinschaft* ist die dritte Grundwahrheit unseres Lebens. Sie ist der dritte Aspekt, der meine innere Unwiederholbarkeit (Einzigartigkeit) mit dem des Andersseins meines Gegenübers zusammenbringt.

### **2.1.1 Verdeckte Blockadeäußerungen**

sind mit etwas Übung leicht zu erkennen. Hier sind wir uns oft der Mechanismen nicht so sehr bewußt. Oft sind wir gutwillig und wollen doch nur das beste für die Partnerschaft. Wir sind konfrontiert mit den ersten Ahnungen dessen, das etwas nicht mehr so ist, wie es war. Wir halten an dem alten Muster fest und weigern uns, die Dinge anders zu sehen. Hierzu siehe auch Kapitel 4: Der Ausdruck von Gefühlen.

Wir wollen das an folgendem Beispiel verdeutlichen. Ein 47jähriger Ehemann - Verwaltungsbeamter in gehobener Position - kommt Freitag nach der Arbeit nach Hause. Beim Abendessen eröffnet ihm seine einige Jahre jüngere Frau, daß sie sich entschlossen hat, wieder in ihren alten Beruf (Apothekerin) zurückzugehen. Folgendes könnte ihr Mann sagen:

### *Meinungen und Einstellungen*

Beispiel: „Das solltest Du Dir gut überlegen. Die Apotheken haben heute alle ganz schöne Schwierigkeiten. Ich weiß nicht, ob das wirklich richtig ist, was Du da vorhast.“

Andere Beispiele: „Ich finde, wir sollten nicht ...“, „Man kann nicht...“, „Ich finde das ...“, „Ich meine..“, „Ich denke ..“, „Ich war schon immer der Ansicht..“, „Ich habe ja schon immer gesagt...“

### *Interpretation*

Beispiel: „Du fühlst Dich eben nicht ausgefüllt. Was paßt Dir denn an unserem Leben nicht?“ Es kann sein, daß sie einfach nur mal was neues für sich machen möchte.

Andere Beispiele: „Du denkst doch nur, daß ...“, „Dir geht es doch nur darum, daß...“, „Du bist doch nur neidisch...“, „Ich denke einfach, daß Du Angst hast...“

### *Faktische Festschreibungen*

Beispiel: „Das ist eine schlechte Idee; Du weißt doch, was heute in den Apotheken los ist!“

Andere Beispiele: „Du siehst das einfach zu eng!“; „Du bist doch derjenige, der immer ...“, „Du liegst ganz einfach falsch!“; „Du hast mich bisher immer gebremst!“; „Du guckst Dir die Dinge einfach nicht richtig an!“

### *„Gutgemeinte Vorschläge“*

Beispiel: „Ich empfehle Dir, zuerst mal mit einigen Aptohekern zu sprechen, damit Du weißt, was auf Dich zukommt!“

Andere Beispiele: „Du könntest doch einfach...“, „Ich würde Dir empfehlen...“, „ich weiß, was Du tun solltest...“

### *Flucht, Rückzug*

Beispiel: „Ach weißt Du, laß uns da später drüber reden.“ Oder: Er antwortet nichts, ißt einsilbig weiter, gibt anschließend vor, er hätte noch was zu tun und verläßt das Zimmer.

Andere Beispiele: „Ich gehe jetzt zu Hans“; Partner geht wortlos in den Keller, holt sich Bier und setzt sich vor den Fernseher. Nicht mehr mit dem anderen reden. Ablenkungsmanöver. Rausgehen, spazierengehen, weglaufen.

## **2.1.2 Direkte Blockadeäußerungen**

sind auch nicht immer leicht voneinander zu trennen; mal überwiegt der direkte Stop, dann wieder eher der Affekt, der den anderen hemmt, dann wieder direkt gezielte, beabsichtigte Destruktivität oder Manipulation. Alle drei zeugen von starkem Affekt des Sprechers. Er benötigt diese starke Affektenergie, um seine inneren Nöte (Aufgewühlt-Sein, Ängste, Befürchtungen etc) zu unterdrücken bzw. kontrollieren. Klassisch auftauchend z.B. im Lautwerden eines Partners.

### *Direkter Stop*

Beispiel: „Red’ doch nicht SOOO was !“

Andere Beispiele: „Ach sei doch still !!“, „Du sagst jetzt besser nichts mehr !“, „Ich möchte davon nichts mehr hören !“

### *Affekt*

Beispiel: „Was redest Du da bloß für einen Mist !“

Andere Beispiele: „Das reicht mir jetzt mit Dir !!“, „Halt die Klappe !!“

*Negativität, Destruktivität (Verletzen, Beleidigen, Ironie, Sarkasmus, Drohung, Triumph, Herabsetzung, Auslachen, Anklagen, Kritisieren, Jammern, Vorwürfe, Schimpfen, Manipulation, Schuldgefühle erzeugen....)*

Beispiel: „Du bist echt ein Schwachkopf ! Über Deine Ideen könnt’ ich mich manchmal wirklich kaputt lachen ! Merkst Du denn selbst nicht, wie blöd sowas ist !? Glaubst Du denn, die warten gerade auf DICH ?““

Andere Beispiele: „Du bist schon genau wie Deine Mutter !“, „Wenn Du das tust, bringe ich mich um !“, „Siehste !!“, „Ich krieg schon wieder meine Kopfschmerzen !“

## **2.2 Offene Äußerungen**

*Mitteilungen über Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Wünsche.*

Beispiel: (schluckt) „Das überrascht mich wirklich ... (blickt verunsichert) ... Wie bist Du drauf gekommen ?“ Oder (kurze Pause) „Das finde ich garnicht so schlecht. Das macht Dir bestimmt Spaß - mach das mal !“

## **3 DIE WAHRNEHMUNG UND DECHIFFRIERUNG DER GEFÜHLE**

---

Dies führt uns zu einem wichtigen Punkt: Was mache ich, wenn ich nicht weiß, was ich fühle ? Wenn ich mein Gefühl nicht deuten kann ? Wenn ich merke, daß mein Herz zu klopfen beginnt, und ich anfangs zu schwitzen und trotzdem nicht weiß, ob es Ärger oder Angst ist ?

Gefühle erstrecken sich in einem Spektrum von sehr positiv (Freude ...) bis ziemlich unangenehm (Kummer...). Da dies Training dem Umgang mit Konfliktbereichen dient, wollen wir unser Augenmerk vor allem dem Umgang mit den unangenehmen Empfindungen zuwenden. Es geht dabei um die Transformation unangenehmer, meist verdrängter und blockierter emotionaler Energien. Diese Transformation bringt in uns und damit im kommunikativen Prozeß der Auseinandersetzung mit dem Partner etwas in Bewegung. Der dabei entstehende Energiefluß wird von beiden nach einiger Erfahrung meist als stark und positiv empfunden.

Blockierte, verdrängte Energien haben im wesentlichen zwei Bezüge:

1. Zu alten *verdrängten Erlebnissen und verschütteten Erinnerungen*, deren Auswirkungen sich in unseren persönlichen Reaktionsmustern niederschlagen. So zum Beispiel gibt es Menschen, die das Gefühl haben daß ihnen nie etwas gelingt. Psychotherapie kann dann

Erfahrungen in der Kindheit aufdecken wie beispielsweise einen Elternteil, der häufig sagte: „Du bringst es nie zu was!“ oder „Du machst auch wirklich alles falsch!“ oder vielleicht auch eine schwierige Geburt, in der Arzt oder Hebamme Sätze sagten wie „Wir schaffen es nicht“ oder „Sie schafft es nicht“ oder „es klappt nicht“ oder die Mutter selbst: „Ich schaffe es nicht.“

2. Sie rufen *Reaktionen im Körperpanzer* hervor, wenn wir in eine Konfliktsituation geraten. Schocks oder verletzende Erlebnisse, die wir als Kinder erfahren, werden im Körper gespeichert. Denn als Kinder verfügen wir nicht über den ausgefeilten Apparat an Abwehrmechanismen wie Erwachsene. Erlebnisse rufen spontan im Organismus des Kindes eine Reaktion hervor: Wenn das Kind weinen möchte, Vater ist überarbeitet und hat es nach einiger Zeit satt und wird vielleicht laut „Jetzt HÖR endlich auf!!“, dann mag es vorkommen, daß das Kind ängstlich schluckt und seine Kehle und Brustkorb blockiert, um das Weinen zu stoppen. Dies wird wohl überall einmal vorkommen und im Normalfall auch verkräftet. Nun haben aber Eltern - Vater und Mutter - ihre spezifischen Verhaltensmuster mit ihren je subjektiven Stärken und Schwächen. Und mit den entsprechenden Grenzen, denen daher der kindlichen Organismus mit seiner Expansivität ausgesetzt ist. Das Kind wird die Grenzen der Eltern vielleicht nicht ständig testen, aber es weiß um sie und es „gewöhnt“ sich daran, indem es sich darauf mit seinem Verhalten einstellt.

Es ist also die langdauernde Erfahrung dieses spezifischen häuslichen oder elterlichen „Hemmungs“profiles mit seinen - sichtbaren oder unausgedrückten - Grenzsetzungen und Tabuzonen, auf die der heranwachsende Körper im Laufe seiner Entwicklung ebenso spezifisch reagiert. Wie ? Der kindliche Organismus entwickelt allmählich gewohnheitsmäßig einen Schutzpanzer in Form unbewußter Verkrampfungen und Spannungen im Muskelsystem und im Bereich nervlicher Verschaltung (Reich: „Charakterpanzer“). Erst einmal erwachsen, ist diese Körperhaltung zur ersten Natur geworden. Es gibt keine bewußte Erinnerung mehr an die zugrundeliegenden Erlebnisse - sie sind in der Körperstruktur abgespeichert. Der amerikanische Arzt Alexander LOWEN war es, der als erster die Zusammenhänge zwischen bestimmten Körperstrukturen und entsprechenden Grundkonflikten beschrieben hat (Die bioenergetischen Grundtypen, siehe dort).

Wir begegnen ihnen aber im Laufe unseres Lebens immer wieder, und zu einem Teil vor allem in unseren Auseinandersetzungen mit unseren Partnern. Hier erfahren wir unsere alten Grenzsetzungen wieder und hier können wir sie auch verändern.

Wenn Partnerkonflikte uns mit unseren tieferen unerledigten Bereichen in Kontakt bringen, so können also unterschiedliche Reaktionen in uns ausgelöst werden: Ohne Vorwarnung fühlen wir uns hilflos wie als Kind, erinnern uns vielleicht sogar spontan an eine weit zurückliegende Situation, in der wir uns ähnlich fühlten. Oder wir empfinden starke körpernahe Reaktionen, Affekte, einen Kloß im Hals, es fällt uns schwer, tief durchzuatmen, vielleicht haben wir einen Druck im Magen oder den Drang zu urinieren.

In der akuten Situation selbst können wir unsere Resonanz auf den Konflikt auf einer oder mehreren der folgenden Ebenen wahrnehmen:

1. Vegetative Reaktionen (Schwitzen, Herzklopfen, Zittern, Übelkeit, Schwindel sind die häufigsten)
2. Gefühle im Körper wie Druck auf der Brust (Enge), Druck im Magen oder Kopf, Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Kehle wie zugeschnürt, nicht mehr klar sehen, Beine scheinen sich weich anzufühlen; Empfindungen wie Trauer, Ärger, Wut, Angst, Befürchtungen, Wut usw.



3. Der Drang, zu blockieren: Unsere Abwehrmechanismen möchten den anderen oder die Situation (was gerade passiert) stoppen oder auch uns selbst. Dann versuchen wir auf einer oder mehreren der folgenden Ebene zu blockieren:

- unsere Körperreaktion (z.B. flach zu atmen, um nicht zu spüren)
- eine auftauchende Erinnerung (wo mir das schon mal so danebengegangen ist)
- ein auftauchendes Gefühl (z. B. Angst, zu versagen)
- das Bewußtwerden eines unliebsamen Sachverhaltes (Denkblockade)

## 4 KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN, ÜBERBLICK

---

### 1. Das Grundscheema der Kommunikation im Konfliktgespräch

1. Verständnisvolles *Zuhören*, bis der/die andere fertig ist
2. Einige Sekunden *Schweigen*
3. Paraphrase - sinngemäßes *Wiederholen der Äußerungen des anderen auf dessen Verlangen*
4. Mein *Denken* und meine *Gefühle* und meine *Bedürfnisse/Wünsche/Bitten/dazu*.

### 2. Stop-Techniken

Diese - wir müßten sie vielleicht eher „Unkommunikationstechniken“ nennen - haben wir oben unter Blockadetechniken besprochen.

3. Aus der „themenzentrierten Interaktion“ (TZI, R. Cohen) übernehmen wir, *im Konfliktgespräch grundsätzlich „Ich“ und „Du“ anstelle „Wir“ und „man“ zu sagen.*

4. *Direkter - Indirekter Ausdruck* von Gefühlen (siehe folgendes Kapitel)

5. Als Thema eines Konfliktgespräches sind ausschließlich konkret benennbare Sachverhalte zugelassen; *sämtliche abstrakten und pauschalen Aussagen haben in einem Konfliktgespräch nichts zu suchen !!*

Also statt: „Du bist immer so gereizt !“

eher „Heute morgen beim Frühstück hast Du ziemlich wenig mit mir gesprochen und ich hatte den Eindruck, Du warst gereizt. Als ich Dir Kaffee nachschenken wollte hast Du nur sehr knapp abgewinkt, ohne von der Zeitung aufzublicken.“

Oder: „Ich fühle mich von Dir nicht für voll genommen.“

Wann, wo, in welcher Situation ? - Wenn diese Informationen fehlen und nicht nachgeliefert werden können, dürfen Sie das Gespräch sofort beenden: Es kann nichts draus werden, weil der Vorwurf sich als unbehandelbare Aussage (= nicht konkret festzumachen) präsentiert.- Ein unerwünschtes Verhalten, das aber *konkret* nicht benannt werden kann, kann auch nicht geändert werden.

## 5 DER AUSDRUCK VON GEFÜHLEN

---

### 5.1 Die Akzeptierung der eigenen Gefühle

Eine offene, unterdrückungsfreie und für alle Beteiligten gleichermaßen befriedigende Beziehung kann nur verwirklicht und erfahren werden, wenn in dieser Beziehung die Möglichkeit besteht, die eigenen Gefühle, Wünsche und Befürchtungen freimütig auszudrücken. Dann besteht die Möglichkeit, sich selbst als denjenigen zu zeigen, der man ist, und andere als Individuen zu erfahren. Diese entsprechen zwar nicht immer den Idealen der Gesellschaft, können aber in solchen Beziehungen lernen, ihre Schwächen einzugestehen, sich als einzigartige Person zu akzeptieren und damit die Grundvoraussetzung für eine Entfaltung ihrer Persönlichkeit im sozialen Kontakt finden.

Jemand, der seine Gefühle voll akzeptiert, wird in seinem Ausdruck andere nicht verwirren, denn er wird eindeutig und unmißverständlich kommunizieren können. Außerdem wird es ihm besser gelingen, auftretende Probleme in seinem Leben zu lösen. Aber häufig sind wir so erzogen worden, daß wir uns viele Gefühle verbieten und versuchen, sie zu unterdrücken. Wir akzeptieren nicht, daß wir fröhlich sind, wenn wir meinen, daß hierfür kein Grund vorhanden ist. Wir akzeptieren nicht unsere Traurigkeit, wenn wir meinen, wir dürften nicht traurig sein. Wir akzeptieren nicht unseren Ärger, wenn wir meinen, wir dürften nicht ärgerlich sein. Wir versuchen dann, diese Gefühle zu unterdrücken und nicht wahrzunehmen. Auf diesem Weg gelingt es jedoch nicht, unsere Probleme zu lösen, denn durch Unterdrückung können wir unsere Gefühle nicht bewältigen. Nehmen wir zum Beispiel das Gefühl des Ärgers: Wenn jemand ein ärgerliches Gefühl hat und dieses entweder nicht wahrnimmt oder unterdrückt, dann kann dieses Gefühl beispielsweise in der Körpersprache (Mimik, Gestik, Tonfall) sichtbar werden. Es kann auch sein, daß sein Ärger in seinen Handlungen zum Ausdruck kommt, obwohl er den Ärger selbst nicht bemerkt. Wenn ein Mensch nun über längere Zeit seinen Ärger unterdrückt, kommt es zu einem Gefühlsstau, der sich meist irgendwann in einem erregten Streit explosionsartig entlädt. Solch ein Streit, in dem die Ärgergefühle ausbrechen, wird meist von der eigenen Person, ebenso wie von den anderen, als recht unangenehm erlebt. Verständlich, daß man auf Grund eines schlechten Gewissens nach einem solchen Erlebnis zu der Einsicht kommt: „Ich wußte es ja, es ist nicht gut, seinen Ärger auszudrücken. Ich sollte mich wirklich mehr beherrschen lernen.“ Der Kreislauf beginnt erneut, und in Zukunft versucht man, den eigenen Ärger noch stärker zu unterdrücken und zu leugnen.

Unerkannte Gefühle, besonders aggressive Gefühle, wirken sich auch aus, wenn sie nicht auf eine der beschriebenen Arten sichtbar werden. Sie wirken weiter in unserem Kopf und beeinflussen andere Gedanken und Gefühle. Oder sie wirken weiter in unserem Körper als Verspannungen und psychosomatische Beschwerden. Aber wie können wir diesen Teufelskreis durchbrechen? Wir müssen den Ausdruck unseres Ärgers kultivieren. Da die meisten Menschen in ihrer Kindheit schon dafür bestraft werden, wenn sie ärgerliche Gefühle zeigen, werden aggressive Impulse später bei ihrem Auftreten unterdrückt. Deswegen haben wir keine Gelegenheit zu lernen, unseren Ärger so auszudrücken, daß andere Menschen dadurch nicht verletzt werden und wir im Sozialkontakt positive Erfahrungen mit dem Ausdruck unseres Ärgers machen. Bildlich gesprochen: unsere Ärgergefühle konnten nicht erwachsen werden. Damit dies nachgeholt werden kann, ist der erste Schritt, diese Gefühle bewußter wahrzunehmen. Häufig bemerken wir dann, daß unser Ärger im Augenblick das letzte Gefühl in einer ganzen Kette von Reaktionen ist, wie zum Beispiel Verletztheit - Traurigkeit - Unterlegenheitsgefühl - Wut und Ärger.

Der zweite Schritt sollte sein, zu lernen, den Ärger so auszudrücken, daß Beziehungen intensiver und lebendiger werden und nicht durch den Ausdruck von Ärger getrübt werden.

Die nächsten Kapitel werden konkreter darauf eingehen, wie das erreicht werden kann. Das Ergebnis dieser Kultivierung unserer Aggression ist häufig, daß Menschen lernen, verletzende Aggressionsäußerungen durch nichtverletzendes selbstbehauptendes Verhalten zu ersetzen und ihre Interessenkonflikte mit den Sozialpartnern auf partnerschaftliche Weise zu lösen.

*Es kann nie falsch oder schlecht sein, ein Gefühl zu haben. Ihre Gefühle gehören Ihnen, und Sie haben ein unbedingtes Recht darauf !*

Vergessen Sie die Meinung, daß Sie einige Gefühle nicht haben dürften. Sie schaden sonst sich selbst und Ihren Beziehungen. Natürlich ist es nicht richtig, jedes Gefühl auszuagieren - zum Beispiel Ihren Mann zu schlagen, einem Schüler zu zeigen, daß man ihn nicht mag usw. Es kann aber nie falsch sein, das Gefühl zu *haben* - zum Beispiel den eigenen Mann schlagen zu wollen oder einen Schüler nicht zu mögen. Erkennen Sie diese Gefühle nicht, kommen sie auf andere Weise heraus. Sie sticheln vielleicht gegen Ihren Mann oder nehmen den Schüler weniger häufig im Unterricht dran, oder Sie bekommen Kopfschmerzen oder Depressionen, wenn sich die Aggression nach innen wendet. Erkennen Sie diese Gefühle, dann können Sie darüber nachdenken, und das ist die beste Voraussetzung für deren Änderung.

Dieses Ziel ist aber nicht leicht zu erreichen. Denn die Konsequenzen von offenen Gefühlsäußerungen können Angst machen, wenn beispielsweise jemand die Erfahrung gemacht hat, daß eine Gefühlsäußerung in bestimmten Situationen stets unangenehme Folgen nach sich zog. Offenheit wurde mit Reaktionen der Verachtung, der Peinlichkeit oder mit Lachen beantwortet, Unsicherheit sollte ausgeredet werden, und der Ärger wurde logisch untersucht und für unberechtigt befunden. Ein solcher Mensch ist bemüht, die eigenen Gefühle mit sich selbst auszumachen. Ihm fehlt die Erfahrung positiver Erlebnisse, die durch offene Gefühlsäußerungen in Beziehungen erlebt werden können.

Weiter hemmt uns auf dem Weg zum offenen Gefühlsausdruck die Angst, sich angreifbar zu machen. Seine Gefühle direkt und deutlich zu zeigen bedeutet, zu der eigenen Person zu stehen. Es muß nicht immer bedeuten, daß wir diese Gefühle auch befürworten, aber wir akzeptieren die Tatsache, daß wir ein bestimmtes Gefühl haben. Mit einem solchen eindeutigen Bekenntnis geben wir anderen Menschen die Möglichkeit zur Kritik an unserer Person. In Beziehungen, in denen versucht wird, das Gefühl der eigenen Schwäche zu kompensieren, indem der andere Partner wegen seiner Schwächen kritisiert, verurteilt und angeprangert wird, ist das Erlernen von offenen Gefühlsäußerungen und Bekenntnissen der eigenen Person sehr schwer. Dann wird das taktische und fassadenhafte Verhalten oft vorgezogen.

Wir unterdrücken aber nicht nur Gefühle, die wir als negativ erleben, sondern manchmal unterdrücken wir auch ein Gefühl, weil wir gleichzeitig ein gegenteiliges Gefühl haben, und wir meinen, es wäre unvernünftig, sich widersprechende Gefühle zu haben. Aber unser Seelenleben ist nicht so vernünftig, und gegensätzliche Gefühle können sehr wohl zur gleichen Zeit in uns existieren. Wir nennen das dann ambivalente Gefühle, wenn jemand beispielsweise eine Person liebt und zur gleichen Zeit haßt oder wenn jemand einem anderen Menschen eine Freude machen will und sich zur gleichen Zeit ärgert, daß er ihm so selten eine Freude macht. Erkennen wir widersprüchliche Gefühle nicht an, besteht die Gefahr, daß wir das eine Gefühl mit Worten ausdrücken und zur gleichen Zeit das andere in unserer Mimik oder in unseren Handlungen. Das führt dann zu verwirrender Kommunikation (siehe Kapitel „Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen“).

- \* *Es kann nie falsch sein, ein Gefühl zu haben! Sie haben ein Recht auf alle Ihre Gefühle, und Sie fördern Ihre eigene Entwicklung und die Verbesserung Ihrer Beziehungen, wenn Sie Ihre Gefühle stärker wahrnehmen und in den Sozialkontakt einbringen, und zwar in der direkten Form (siehe Kapitel „Sprachlicher Ausdruck von Gefühlen“). Hierzu brauchen Sie Ihren Mut, sich zu Ihrer Person zu bekennen, und das Verständnis und die Akzeptierung von seiten Ihrer Sozialpartner.*

## 5.2 Der nonverbale Ausdruck von Gefühlen

Unser Gesichtsausdruck, unsere Gestik, der Tonfall unserer Stimme sind für andere Menschen Anhaltspunkte, die ihnen Aufschluß über die Verfassung unserer Gefühle geben. Eine Stimme kann beispielsweise traurig, müde, interessiert oder liebevoll wirken. Ein Gesichtsausdruck kann bedrohlich oder fröhlich wirken, und auch unsere Körperhaltung kann ein Signal für eine depressive Stimmung oder für starke Erregung sein.

Diese nonverbalen Äußerungen sind Körperreaktionen, die zusammen mit unseren Gefühlen auftreten und vom vegetativen Nervensystem ausgelöst werden. Sie sind damit nur unvollständig unserer willentlichen Kontrolle unterworfen. Selbst wenn wir uns vornehmen, fröhlich zu wirken, um unsere Trauer nicht zu zeigen, gelingt es nicht, die wahren Gefühle vollständig zu verbergen. Sie werden sich in körperlichen Reaktionen ausdrücken. Unser Lachen wird verkrampft, unsere Fröhlichkeit wirkt gespielt und nicht wirklich frei.

Wer seine Unsicherheit nicht zeigen möchte und sich vornimmt, bei einer Diskussion nicht rot zu werden, wird diese Reaktion trotz des Vorsatzes nicht völlig unterdrücken können.

Doch die nonverbalen Signale geben nur sehr undeutlich Aufschluß über die Gefühlsverfassung eines Menschen. Mit dieser Art von Signalen teilen wir anderen nur vage mit, wie wir uns im Augenblick fühlen, da diese Signale mehrere Bedeutungen haben können. Zittern kann jemand vor Erregung, vor Ärger oder vor Freude. Rotwerden kann ein Zeichen sein für Wut oder auch für Verlegenheit. Wenn wir also jemandem Einblick geben wollen in das, was uns bewegt, so werden diese unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers nicht ausreichen. Dennoch ist es wichtig zu sehen, daß sie im Zusammensein mit anderen ständig das gegenseitige Verhalten beeinflussen. Diese Beeinflussung des Verhaltens in einer Beziehung kann selbst dann stattfinden, wenn die eigenen Gefühle nicht bewußt wahrgenommen werden. Hierfür ein Beispiel:

Ein Egetherapeut beobachtet bei einer Sitzung mit einem Ehepaar, daß immer dann, wenn die Ehefrau ihre Augenbrauen hebt, ihr Mann von einem heiklen Thema zu einem unverbindlicheren und konfliktlosen Thema übergeht. Als die Eheleute vom Therapeuten auf diesen Vorgang hin angesprochen werden, sind beide sehr überrascht, da sie selbst nichts davon bemerkt hatten. Durch die Beobachtung des Therapeuten wird ihnen aber dieser Ablauf ihrer Interaktion bewußt, und beide sehen klarer, daß sie auf diese Art die heiklen Themen vermieden haben.

In diesem Beispiel war beiden Partnern nach dem Gespräch bewußt, daß das Augenbrauen-Heben der Frau eigentlich bedeutete: „Ich habe Angst, hier weiterzureden, und will das nicht“. Dieses Gefühl wurde durch ein nonverbales Signal ausgedrückt, und der Ehemann reagierte unbewußt darauf.

- *Wenn Sie Ihre Gefühle besser kennenlernen wollen, dann horchen Sie öfter in Ihren Körper hinein und übersetzen Sie die nonverbalen Reaktionen in sprachliche Äußerungen. Zum Beispiel sagen Sie zu sich selbst: „Ich bin jetzt unsicher“, wenn Ihnen Ihre Körpergefühle dies vermitteln.*

### 5.3 Ausdruck von Gefühlen durch Handlungen

Auch die Handlungen eines Menschen können seine Gefühle ausdrücken. „Jemanden in den Arm nehmen“, „jemandem einen Vogel zeigen“, „jemandem eine Ohrfeige verpassen“ - all das sind Handlungen, die dem anderen zeigen, welche Gefühle wir ihm gegenüber haben. Bei diesen Beispielen ist noch recht klar, welche Gefühle hinter solchen Verhaltensweisen stehen. Schwieriger wird es bei komplizierteren Handlungsabläufen.

In einer Diskussionsgruppe kann ein Mitglied seine Interesslosigkeit am Thema ausdrücken, indem es zunächst versucht, die Gesprächsbeiträge der anderen ins Lächerliche zu ziehen; dann indem es versucht, das Gespräch zu unterbrechen, sich anschließend mit einem anderen Mitglied über private Themen unterhält und schließlich in Schweigsamkeit verfällt. Der gefühlsmäßige Hintergrund braucht unserem Gruppenmitglied nicht bewußt zu sein - es zeigt an diese Verhaltensweisen, ohne daß es sein Gefühl bemerkt: „Ich finde die Diskussion langweilig.“

Der Gefühlshintergrund solcher Handlungen kann auch nur schwer von anderen Menschen durchschaut werden, und oft führen solche oder ähnliche Verhaltensweisen zu Konflikten, die in Streitereien oder Anschuldigungen enden, ohne daß den Beteiligten einsichtig wird, welche Gefühle zu dem Konflikt geführt haben.

Gerade in diesem Fall hätte es für die Gruppe besonders fruchtbar sein können, wenn dieses Gruppenmitglied seine Gefühle erkannt und in Worten ausgedrückt hätte. Es hätte dann den anderen Gruppenmitgliedern mitgeteilt, wie es sich fühlt, und sein Verhalten wäre von den anderen richtig interpretiert worden. Außerdem hätte unser Gruppenmitglied mit Hilfe der Gruppe über seine Interesslosigkeit nachdenken können und hätte danach vielleicht wieder produktiv mitarbeiten können. Oder aber dieses Gruppenmitglied hätte nur stärker als die anderen empfunden, daß das Thema tatsächlich langweilig war und es den anderen eigentlich ebenso ging. Dann hätte der verbale Ausdruck seines Unmuts die ganze Gruppe zu einer produktiven Reflexion anregen können.

- *Wenn Sie wollen, daß für Sie und für Ihre Sozialpartner die Motive Ihres Handelns sichtbar werden, dann halten Sie öfter inne in Ihren Handlungen, achten Sie auf Ihre nonverbalen Signale und versuchen Sie, Ihre Gefühle in Worten auszudrücken.*

### 5.4 Der sprachliche Ausdruck von Gefühlen

Die Sprache gibt uns die Möglichkeit, anderen Menschen genauer als durch Gesten, Mimik usw. unsere Gefühle mitzuteilen und zu beschreiben. „Ich freue mich“, „Ich liebe Dich“, „Ich traue mich nicht“ sind Äußerungen, die andere Menschen in die Lage versetzen, unsere Gefühlslage zu verstehen und nachzuvollziehen. Doch auch auf der verbalen Ebene drücken wir oft Gefühle so aus, daß sie für andere überhaupt nicht oder nur undeutlich sichtbar werden. Häufig kommt es in sogenannten „sachlichen“ Gesprächen dazu, daß Meinungen und Ansichten geäußert werden, obwohl eigentlich Gefühle gemeint sind. Dann werden Gefühle auf einer anderen Ebene ausgedrückt, und das ist für andere schwer zu durchschauen, bzw. nachzuvollziehen.

Ein Vater hält seinem Sohn einen sachlichen Vortrag über die linke Studentenbewegung und meint eigentlich: „Mir paßt es nicht, daß du auch in einer solchen Bewegung bist!“ In einer Diskussionsgruppe macht ein Gruppenmitglied lange Ausführungen über das Thema, gebraucht viele Zitate und meint eigentlich: „Seht mal, ich bin gar nicht so dumm, wie ihr vielleicht denkt.“ Auch auf der sprachlichen Ebene können wir uns so ausdrücken, daß unsere Gefühle weder uns noch anderen transparent werden. Wir wollen zum besseren Verständnis des verbalen Ausdrucks von Gefühlen zwei Kategorien unterscheiden lernen - den direkten und den indirekten Ausdruck.

*Der direkte Ausdruck von Gefühlen.* Eine Äußerung, die die eigene Gefühlslage mit Worten beschreibt, wollen wir „direkter Ausdruck von Gefühlen“ nennen. Beispiele: „Ich bin ärgerlich“, „Ich bin unzufrieden“, „Ich bin fröhlich“, „Ich freue mich“, „Ich befürchte . . .“ usw.

In diesen Sätzen werden die eigenen Gefühle direkt durch Worte benannt. Obwohl nicht jeder Ausdruck, der mit ich anfängt, ein direkter Ausdruck von Gefühlen sein muß, so ist das „ich“ aber ein guter Anzeiger dafür, ob jemand direkt von *seiner* Gefühlslage spricht.

Der direkte Ausdruck von Gefühlen darf nicht verwechselt werden mit einem spontanen Ausdruck einer Gefühlsregung wie „Aua!“, „Laß das!“ Diese Äußerungen sind in unserem definierten Sinne keine direkten Äußerungen von Gefühlen, da diese (Schmerz und Ärger) nicht benannt werden.

*Der indirekte Ausdruck von Gefühlen.* Andere sprachliche Äußerungen, in denen die eigene Gefühlslage eher maskiert oder verdeckt wird, wollen wir „indirekter Ausdruck von Gefühlen“ nennen. Der Sprecher drückt sich dabei so aus, daß ihm selbst und seinem Sozialpartner nicht bewußt wird, welche Gefühle er hat.

Beispielsweise sagt eine Ehefrau zu ihrem Ehemann in ärgerlichem Tonfall: „Willst du am Wochenende etwa zum Angeln fahren?“ Die in diesem Beispiel benutzte Frageform ermöglicht der Ehefrau, sich selbst aus dem Spiel zu lassen. Es geht scheinbar um eine Frage. Wenn sie jedoch ihre Gefühle direkt ausdrücken würde, müßte sie sagen: „Ich bin enttäuscht, daß du am Wochenende nicht zu Haus sein wirst.“

Wenn nun ihr Mann auf ihre Frageform reagieren würde, indem er fragt: „Hast du etwa was dagegen?“ dann könnte sie sich von ihrem Gefühl der Enttäuschung distanzieren, indem sie antwortet: „Es war ja nur eine Frage.“ Oder aber sie könnte ihren Mann ins Unrecht setzen, indem sie ihm vorwirft: „Dich darf man nicht einmal fragen, du reagierst sofort ausfallend!“ Die Ehefrau steht nicht zu ihrem Gefühl der Enttäuschung, kann deswegen kaum über diese Enttäuschung nachdenken, und außerdem kann sie diese nicht in ihre Beziehung zu ihrem Mann einbringen.

In der indirekten Ausdrucksweise von Gefühlen spricht der Sprecher mehr über den Sozialpartner als über sich selbst. Häufig nimmt er dabei seine Gefühle als Eigenschaften anderer wahr.

Wir wollen einmal die häufigsten indirekten Ausdrucksformen aufzählen, wobei der direkte Ausdruck in Klammern steht.

*Fragen:* „Findest du deine Kleidung etwa geschmackvoll?“  
(direkt: „Ich mag Deine Kleidung nicht !“)

*Befehle:* „Sei ruhig!“  
(direkt: „Ich fühle mich gestört, wenn du so laut sprichst.“)

*Anklagen:* „Du hörst mir ja nie zu!“  
(direkt: „Ich ärgere mich, wenn ich dir etwas erzähle und du mit so vielen anderen Gedanken beschäftigt bist.“)

*Schimpfen:* „Du kannst aber auch gar nichts!“  
(direkt: „Das ärgert mich, daß ich diese Aufgabe jetzt allein erledigen muß.“)

*Sarkasmus:* „Das hast du ja wieder einmal großartig gemacht.“ (direkt: „Ich finde das nicht gut, was du gemacht hast.“)

*Urteile:* „Du bist unsensibel.“

(direkt: „Ich brauche mehr Einfühlung von dir!“)

*Man-Sätze:* „Man kann nicht einfach widersprechen!“

(direkt: „Ich habe gar keine Lust mehr, weiterzusprechen, wenn ich sofort ein Nein höre!“)

*Du-solltest-Sätze:* „Du solltest wirklich etwas strenger zu den Kindern sein!“

(direkt: „Ich halte Strenge für besser und wünsche mir, daß du auch so denkst.“)

Die direkten Äußerungen in Klammern sind natürlich nur mögliche Gefühlsäußerungen, hinter den indirekten Ausdrucksformen könnten jedesmal auch andere Gefühle stehen. Wenn uns also jemand seine Gefühle indirekt mitteilt, dann wissen wir nicht ganz genau, was er fühlt, sondern wir müssen raten und sind auf unsere Vermutungen angewiesen.

Die indirekte Ausdrucksform hat den scheinbaren Vorteil, daß uns für unsere Gefühle keiner verantwortlich machen kann. Wir machen uns unangreifbar und schieben unsere eigenen Schwierigkeiten unserem Sozialpartner in die Schuhe. Dies geschieht häufiger bei Gefühlen, die wir als „negativ“ erleben, wie Ärger, Haß, Wut, Traurigkeit usw.

*\* In Beziehungen, in denen „negative“ Empfindungen nicht akzeptiert werden, werden diese negativen Empfindungen als Versagen empfunden, das durch den indirekten Ausdruck der Gefühle einem anderen zugeschoben wird.*

Die große Gefahr solcher indirekten Kommunikation ist, daß offene Konfliktgespräche und gegenseitige Bekenntnisse der eigenen Gefühle nicht möglich sind. Die Sozialpartner lernen ihre unterschiedlichen Erlebnisweisen nicht kennen und die Lösung von Problemen wird erschwert.

Der indirekte Ausdruck von negativen Gefühlen neigt dazu, den anderen anzuklagen, und dieser wird versucht sein, sich zu rechtfertigen und zu verteidigen. Auf diese Weise wird häufig vom eigentlichen Problem abgelenkt, und das Gespräch gleitet auf Ebenen ab, die für das eigentliche Problem unwichtig sind. Wir verdeutlichen das noch einmal an unserem Beispiel:

*Direkt.* Ehefrau: „Ich wäre enttäuscht, wenn du am Wochenende zum Angeln gingest.“

Dem Mann wird übermittelt, daß seine Frau ein Problem mit ihm hat - das macht ihn bereit, ihr zuzuhören. Die Fronten sind nicht verhärtet, und es könnte ein gemeinsames Gespräch beginnen über die Gefühle und Wünsche der Frau. Der Ehemann könnte ebenfalls versuchen, seine Bedürfnisse darzustellen. Nachdem beide ihre unterschiedlichen Gefühlslagen geklärt haben, können sie gemeinsame Lösungen für ihren Konflikt suchen.

*Indirekt.* Ehefrau: „Willst du am Wochenende etwa wieder zum Angeln gehen?!“

Dem Ehemann wird übermittelt, daß er sich „falsch“ verhält. Er erlebt diese Frage als Angriff und erlebt nicht, daß es seiner Frau wichtig ist, mit ihm zusammen zu sein. Er sieht sich nicht konfrontiert mit ihren Gefühlen, sondern mit der unterschweligen Forderung: „Bleib gefälligst zu Haus!“ Er steht vor der Alternative, zu verzichten und eine Niederlage einzustecken oder seine Interessen durchzusetzen. Im gegenseitigen Kampf um die Durchsetzung der eigenen Interessen werden Argumente ausgetauscht, die seine Berechtigung, zum Angeln zu gehen, unterstreichen sollen, wie zum Beispiel: „Du hast ja auch deine Hobbies“, „Das Angeln ist doch meine einzige Freude“, oder er reagiert mit Angriffen wie: „Du gönnst mir auch gar nichts!“ Das Gespräch endet wahrscheinlich in einem Streit, an dessen Ende die Aussagen stehen: „Du liebst mich nicht“, und beide Partner finden keine Gelegenheit zu einer gemeinsamen Lösung für ihren Konflikt, die die Gefühle und Wünsche beider berücksichtigt.

Die direkte Form der Gefühlsäußerung hat den Vorteil,

daß Sie sich Ihrer Empfindungen bewußter werden und sich mit Ihren Wünschen und Befürchtungen selbst erfahren;

daß Sie Ihre Sozialpartner nicht in Verteidigungshaltung bringen, sondern ihnen eher die Gelegenheit geben, ihre Verschiedenheiten zu offenbaren (diese bleiben sonst unterschwellig verborgen und führen zu Unzufriedenheit und Spannungen);

daß Sie zusammen mit Ihren Sozialpartnern bei unterschiedlichen Gefühlen und Wünschen gemeinsame Lösungsmöglichkeiten entwickeln können.

- *Ihre Kommunikation verbessert sich ganz allgemein, wenn Sie lernen, indirekte Gefühlsäußerungen zu erkennen und durch direkten Ausdruck der Gefühle zu ersetzen. Dies trifft besonders für schwierige Situationen zu.*

Dies trifft natürlich nur zu für persönliche Beziehungen, in denen keiner Macht über den anderen besitzt. Wir raten Ihnen nicht, offen von Ihren Gefühlen zu sprechen, wenn Sie über das Arbeitsamt einen Job haben wollen oder wenn Sie als Lehrling genau geprüft haben, daß Ihr Arbeitgeber negative Konsequenzen ziehen wird, wenn Sie Ihre Gefühle und Meinungen offen äußern. Hier mag taktisches Verhalten angemessen sein - aber auf keinen Fall in Partnerschaften und Erziehungssituationen.

## 5.5 Übungen zum direkten Ausdruck von Gefühlen

Die folgenden Übungen sollen Ihnen eine Hilfe sein, Ihre indirekten Gefühlsäußerungen zu erkennen und in direkte zu übersetzen. Sicherlich werden Sie nicht immer und überall Ihre Gefühle in soziale Beziehungen einbringen können. Dort jedoch, wo es Ihnen darum geht, eine partnerschaftliche Beziehung zu Menschen zu entwickeln, sollten Sie den indirekten Ausdruck durch einen direkten Ausdruck Ihres Gefühls ersetzen. Partnerbeziehungen, Eltern-Kind- und Lehrer-Kind-Beziehungen können dann zum Beispiel nach den Bedürfnissen aller Beteiligten gestaltet werden.

### *Auswirkung von direktem und indirektem Ausdruck*

Wir haben für diese Übung noch einmal unsere Aufzählung von indirekten Gefühlsäußerungen aufgeführt und dazu die direkten Äußerungen geschrieben. Bitte stellen Sie sich jedesmal vor, Sie wären angesprochen, und schreiben Sie bitte auf, welche Gefühle diese Sätze bei Ihnen auslösen würden. Achten Sie dabei darauf, wie groß Ihre Freiheit bei direktem und indirektem Ausdruck ist, auf Ihre Art und Weise auf die Äußerung zu reagieren. Wird Ihnen die Art und Weise Ihrer Reaktion freigestellt oder wird sie Ihnen vorgeschrieben? Stellen Sie sich außerdem vor, daß die indirekten Äußerungen ein Grad ärgerlicher gesprochen werden als die direkten. Denn durch die Benennung unseres Ärgergefühls haben wir erst einmal Luft rausgelassen und die nachfolgenden Sätze werden sachlicher.

1. Sie wollen mit Ihrer Frau ausgehen und kommen nun gerade umgezogen ins Wohnzimmer. Ihre Frau sagt:

a) „Findest du deine Kleidung etwa geschmackvoll?“

Ihre Gefühle:

b) „Irgendwie mag ich deine Kleidung heute abend nicht.“

Ihre Gefühle:



2. Sie erledigen eine Arbeit im Haus, bei der es laut zugeht. Ihr Ehepartner liest gerade ein Buch. Er sagt zu Ihnen:

a) „Sei bitte ruhig!“

Ihre Gefühle:

b) „Mich stört das ganz schön, wenn du so laut arbeitest.“

Ihre Gefühle:

3. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären ein Kind. Ihre Mutter hätte Sie zum Einkaufen geschickt, und Sie kommen unverrichteter Dinge zurück, weil Sie das Portemonnaie vergessen haben. Ihre Mutter ist tatsächlich ärgerlich, weil sie heute besonders viel zu tun hat, und sagt ärgerlich:

a) „Du kannst aber auch gar nichts!“

Ihre Gefühle:

b) „Das macht mich aber ganz schön sauer, weil ich doch jetzt das Mittagessen kochen wollte!“

Ihre Gefühle:

4. Stellen Sie sich noch einmal vor, Sie wären ein Kind. Diesmal sind Sie im Gespräch mit Ihrem Lehrer, Sie sind aber recht unaufmerksam, und Ihr Lehrer sagt ärgerlich:

a) „Du hörst mir ja nie zu!“

Ihre Gefühle:

b) „Ich mag garnicht weiterreden und habe keine Lust dazu, weil ich nicht weiß, ob es dich überhaupt interessiert.“

Ihre Gefühle:

5. Und noch einmal sind Sie ein Kind und berichten Ihrem Vater, daß Sie seinen Metallbohrer verbogen haben. Er sagt ärgerlich:

a) „Das hast du ja wieder einmal großartig gemacht!“

Ihre Gefühle:

b) „Ja, das finde ich wirklich nicht gut!“

Ihre Gefühle:

6. Stellen Sie sich vor, Sie sind zärtlich mit einem Partner zusammen, und der sagt Ihnen plötzlich ärgerlich:

a) „Du bist wirklich unsensibel!“

Ihre Gefühle:

„Du, ich brauche noch mehr Einfühlung von dir!“

Ihre Gefühle:

7. Sie sind in einem Gespräch mit einem Arbeitskollegen und sind anderer Meinung als er. Er sagt ärgerlich:

a) „Man kann da nicht einfach widersprechen!“

Ihre Gefühle:

b) „Ich weiß nicht, aber ich mag gar nicht mehr weitersprechen, wenn Sie sofort mit Nein antworten!“

Ihre Gefühle:

8. Ihr Kind hat in der letzten Zeit nur schlechte Noten mit nach Hause gebracht, Sie zeigen aber Verständnis und nehmen das Ganze nicht so tragisch. Nun sagt Ihr Ehepartner Ihnen ärgerlich:

a) „Du solltest wirklich strenger mit dem Kind sein.“

Ihre Gefühle:

b) „Ich würde selbst strenger mit dem Kind sein und würde es gut finden, wenn du auch so denken würdest!“

Ihre Gefühle:

*Was ist direkt, was ist indirekt?*

Die folgenden Äußerungen sind Beispiele für unterschiedliche Arten, die eigenen Gefühle auszudrücken. Versuchen Sie diejenigen Sätze herauszufinden, in denen der Sprecher seine Gefühle direkt ausspricht. Schreiben Sie ein „D“ davor, wenn Sie glauben, es handelt sich um einen direkten Ausdruck der Gefühle, und ein „I“, wenn Sie glauben, daß es eher eine indirekte Art ist, die eigenen Gefühle auszudrücken. Die Auflösungen finden Sie am Ende des Kapitels, zunächst aber ein Beispiel:

- (I) a. Laß das!
- (I) b. Ärgere mich nicht schon wieder!
- (I) c. Man tut das nicht!
- (D) d. Ich mag das nicht!

a. Laß das!

Der Sprecher drückt seine Unzufriedenheit mit dem Verhalten des Angesprochenen nicht direkt aus. Er benennt sie nicht. Er befiehlt dem anderen, mit seinem Verhalten aufzuhören, aber teilt ihm nicht mit, in welchem Zustand er sich befindet. Erwiderung wäre hier wahrscheinlich: „Warum denn?“

b. Ärgere mich nicht schon wieder!

Der Sprecher spricht über die Verhaltensweise seines Gegenübers, nämlich über dessen „ärgern“. Die Ausdrucksweise ist damit indirekt, weil sie eine Aussage über einen anderen ist und weil der Wunsch, daß der andere mit dieser Verhaltensweise aufhören soll, nicht direkt geäußert wird. Es kann sein, daß der Sprecher sich ärgerlich fühlt, wenn der andere ihn ärgert. Es wäre aber besser gewesen, wenn der Sprecher noch einmal direkt ausgedrückt hätte, daß er selbst ärgerlich ist. Denn es könnte auch sein, daß er traurig, verletzt oder wütend wird, wenn der andere ihn ärgert. Erwiderung auf diesen Satz wäre wahrscheinlich: „Ich ärgere dich doch gar nicht!“ Und es käme zu einer Diskussion, ob der eine wirklich den anderen ärgert.

c. Man tut das nicht!

Der Sprecher stellt eine Norm auf. Er bekennt sich nicht dazu, daß er es ist, den etwas stört, sondern beruft sich auf eine Verhaltensvorschrift. Vielleicht hofft er, den Angesprochenen dadurch mehr einschüchtern zu können und ihn eher beeinflussen zu können. Aber dieser wird sich wehren. Es lassen sich immer Gegenargumente finden, wenn sich jemand indirekt ausdrückt. Wenn aber ein Mensch von seinem Gefühl spricht, können wir nicht mit „Nein“, „Das stimmt nicht“ usw. darauf antworten. Gefühle lassen sich nicht wegdiskutieren. Erwiderung auf diesen Satz wäre wahrscheinlich: „Das kann man wohl tun!“, und es käme zu einer abstrakten Diskussion von Normen.

d. Ich mag das nicht!

Der Sprecher drückt sein Gefühl aus. Er mag etwas nicht und äußert das direkt. Es könnte auch sein, daß andere Gefühle dahinterstecken, wie Wut, Zorn, Traurigkeit, die nicht direkt ausgesprochen werden. Dies können wir jedoch hier nicht entscheiden. Auf jeden Fall müßten wir diese Äußerung erst einmal hören und aufnehmen, wir können sie nicht wegdiskutieren. Wir können nicht sagen: „Das stimmt nicht!“

Beachten Sie bei den folgenden Aufgaben, daß manchmal keine eindeutige Lösung zu finden ist. Wir können nur entscheiden, ob etwas mehr oder weniger direkt oder indirekt ausgedrückt wird. Zum Beispiel können wir Gefühle auf verschiedener Ebene erkennen: „ich bin tief verletzt“ ist beispielsweise oft ein ursprüngliches Gefühl, das sich langsam zu Ärger und Wut entwickelt und erst dann als „Ich bin wütend“ erkannt wird.

1.  a. *Mich ärgert die Art, wie du mit anderen umgehst.*  
 b. *Du benimmst dich wie ein Elefant im Porzellanladen!*  
 c. *Interessieren dich die anderen nicht?*  
 d. *Man sollte wenigstens die Gebote der Höflichkeit beachten.*
  
2.  a. *Lach nicht so!*  
 b. *Dein Lachen verunsichert mich!*  
 c. *Du bist überheblich!*  
 d. *Meinst du, daß man darüber lachen sollte?*
  
3.  a. *Ich bin wirklich doof.*  
 b. *Ich fühle, daß ich einen großen Fehler gemacht habe.*  
 c. *Ich bin unzufrieden mit mir!*
  
4.  a. *Ich fühle, daß du mich unterdrückst.*  
 b. *Ich bin empört über dein Verhalten.*  
 c. *Ich fühle mich Dir unterlegen*
  
5.  a. *Eine Stunde habe ich warten müssen!*  
 b. *Na endlich!*  
 c. *Es ärgert mich, daß du jetzt erst kommst.*  
 d. *Ich bin ganz durchgefroren.*
  
6.  a. *Das ist eine schlechte Übung!*  
 b. *Ich finde die Übung schlecht!*  
 c. *Mich ärgert, daß ich diese Übung gemacht habe!*

### **Auflösung**

1. a. - D Das eigene Gefühl wird beschrieben.

- b. - I Das eigene Gefühl wird nicht beschrieben, sondern es wird eine Aussage über den anderen gemacht, und zwar in abfälliger Form.
  - c. - I Das eigene Gefühl wird hinter einer Frage versteckt.
  - d. - I Mit dem Hinweis auf Normen wird versucht, dem Sprecher ein schlechtes Gewissen zu machen.
- 2.
- a. - I Das eigene Gefühl wird nicht benannt, und der Angesprochene wird aufgefordert, sein Verhalten zu ändern.
  - b. - D Das eigene Gefühl wird erkannt und mutig in die Beziehung eingegeben.
  - c. - I Statt des eigenen Gefühls wird eine Eigenschaft des anderen beschrieben.
  - d. - I Das eigene Gefühl wird hinter einer Frage versteckt.
- 3.
- a. - I Es wird kein Gefühl benannt, sondern eine Eigenschaft der eigenen Person.
  - b. - I Der Sprecher drückt kein Gefühl aus, auch wenn er sagt: „Ich fühle . . .“ Er macht eine Aussage über einen Sachverhalt, nämlich darüber, daß er einen Fehler gemacht hat.
  - c. - D Der Sprecher erkennt sein Gefühl und seine Einstellung zu sich selbst. Auf diese Weise kann er seine Gefühle zu bestimmten Dingen besser weiter untersuchen und zu einer Lösung kommen, als wenn er Tatsachen oder Eigenschaften konstatiert.
- 4.
- a. - I Der Sprecher macht keine Aussage über sein Gefühl, sondern beschreibt eine Verhaltensweise des Partners. Wir erkennen das oft nicht so schnell, wenn jemand am Anfang des Satzes äußert: „Ich fühle . . .“
  - b. - D Der Sprecher kleidet sein Gefühl der Empörung in Worte.
  - c. - D Auch hier spricht der Sprecher direkt von seinem Gefühl der Unterlegenheit. Er scheint aber seine Gefühle noch mehr erforscht zu haben als in 4 b., denn oft liegt hinter einem Gefühl der Empörung oder des Ärgers ein Gefühl des Verletztseins oder der Unterlegenheit.
- 5.
- a. - I Der Sprecher macht anscheinend eine sachliche Feststellung; ist aber der Tonfall ärgerlich, dann wirkt diese Feststellung wie ein Vorwurf.
  - b. - I Die Ankunft des anderen wird als erleichternd oder vorwurfsvoll bewertet.
  - c. - D Gefühle werden klar benannt. Dennoch liegt im „erst“ ein Vorwurf, eine Norm nicht eingehalten zu haben.
  - d. - I Wie 5 a.

## 5.6 Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen

Wer seine Gefühle kennt und akzeptiert, wird sie zwar nicht immer verbalisieren, das heißt in Worte fassen, aber zusammen mit einem ärgerlichen Tonfall wird er selbst diesen Ärger erleben. Der Ärger ist ihm bewußt. Er wäre in der Lage, falls es angebracht wäre, zu äußern: „Ich bin ärgerlich.“

Da in unserer Gesellschaft bereits im Sozialisationsprozeß viele Gefühle tabuisiert und bestraft werden, kennen viele Menschen ihre eigenen Gefühle nicht. Aus Angst oder Unsicherheit vermeiden sie, auf ihre Gefühle zu achten und sie wahrzunehmen, sie bleiben

ihnen unbewußt. Da aber auch diese unbewußten Gefühle sich im Verhalten zeigen, kann es vorkommen, daß diese Person in ihrer Körpersprache (Gesichtsausdruck, Tonfall, Gestik) ein Gefühl ausdrückt, aber mit ihren Worten bestreitet, dieses Gefühl zu besitzen. Oder sie sagt sogar, daß sie genau das Gegenteil fühlt.

Solche Diskrepanzen in der Kommunikation können die Sozialpartner sehr verwirren, und in der Tat hat man in Familien von schizophrenen Jugendlichen sehr häufig solch widersprüchliche Kommunikation der Eltern beobachtet. Ein gutes Beispiel ist die Mutter, die ihre Abneigung gegen das Kind nicht erkennt und ihm nun durch Körpersignale: „Geh weg“ oder: „Ich mag Dich nicht“ vermittelt, aber mit Worten sagt: „Willst du deine Mama nicht mal liebhaben?“ Was soll das Kind tun? Gleichgültig, auf welche Signale es reagiert, seine Reaktion wird falsch sein. Entfernt es sich von der Mutter, äußert sie, daß sie enttäuscht über seine Lieblosigkeit ist; umarmt es sie, wird sie ihm nonverbal vermitteln, daß sie das nicht mag. Wenn diese Mutter ihre Abneigung erkennen würde, könnte sie darüber mit jemandem sprechen, und ihre Gefühle könnten sich ändern. Solange sie ihr unbewußt bleiben, solange sie sich diese Gefühle nicht erlaubt, werden ihre widersprüchlichen Signale ihr Kind verwirren. Es weiß nicht mehr, woran es ist, und kann auch später bei anderen Menschen nicht mehr glauben, daß sie meinen, was sie sagen.

Ein anderes Beispiel:

Eine Ehefrau hat in ihrer Jugend gelernt, daß ihr Ärger den Eltern unerwünscht war. Jedesmal wenn sie Anzeichen von Ärger zeigte, wurde ihr von den Eltern gesagt, daß sich so etwas für ein wohlzogenes Kind nicht gehöre. So lernte sie, ihre Ärgeräußerungen zu unterdrücken, und irgendwann bekam sie von sich selbst den Eindruck, sie sei den Ärger völlig los. Sie nahm den Ärger nicht mehr wahr und meinte, sie wäre jemand, der eben nie Ärger empfinden würde. Doch in ihrem Verhalten und in ihren nonverbalen Reaktionen kam der Ärger heraus. Aber das war nur anderen Menschen sichtbar, nicht ihr selbst.

Wenn ihr Mann spürte, daß sie ärgerlich war und sie daraufhin ansprach, versicherte sie immer wieder, daß er sich das nur einbilde. Wenn sie gemeinsam vor dem Fernsehen saßen und ihr Mann äußerte, daß er auf dem anderen Programm gern die Sportschau sehen würde, sagte sie, daß ihr das nichts ausmache. Schüttelte dann aber kaum merklich den Kopf, zuckte ein wenig mit den Mundwinkeln und verließ den Raum.

Der Ehemann sah keine Möglichkeit, diesen Konflikt mit ihr auszutragen. Als er sie auf diese Situation ansprach, antwortete sie sehr distanziert, sie habe sowieso in der Küche zu tun gehabt. Der Ehemann bekam das Gefühl, sich irgendwie falsch verhalten zu haben. Zu einem offenen Gespräch zwischen beiden Partnern kam es jedoch nie, da die Ehefrau sich nicht zu ihrem Ärger bekennen konnte. Sie hatte eine Form entwickelt, ihre Wünsche und Bedürfnisse in der Beziehung zu ihrem Mann so zu äußern, daß sie ihm ein schlechtes Gewissen machte, wenn irgend etwas geschah, was ihr nicht gefiel. Und sie brauchte dabei keine Verantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen.

Dieses Beispiel zeigt, daß es nicht möglich ist, emotionale Reaktionen zu unterdrücken. Man kann sich nicht zwingen, etwas zu mögen, was einem nun mal nicht gefällt. Man kann allenfalls dieses Mißfallen maskieren, vor sich selbst und vor anderen zu verbergen versuchen. An die Stelle der freien Äußerung der eigenen Empfindungen treten in diesem Beispiel kleinste nonverbale Äußerungen, die das Verhalten und das Erleben des Partners beeinflussen.

Eine andere, aber ähnliche Form ist das Ausagieren von Gefühlen, ohne sie zu erkennen. Wir machen unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Befürchtungen durch Handlungen Luft, ohne daß wir von diesen Gefühlen wissen. Wir beeinflussen dann die Umwelt, ohne zu den eigenen Gefühlen stehen zu müssen und ohne zu erkennen, welche Empfindungen wir haben. Anstatt unsere Gefühlslage zu erklären, haben wir dann ganz andere Begründungen für unser Verhalten parat, die meist sehr „sachlich“ und „objektiv“ sind. Beispielsweise sagt ein Vater, der sein Kind schlägt, er sei überhaupt nicht ärgerlich auf das Kind, sondern er tue das nur, weil dies für das Kind gut ist. Das ist natürlich unsinnig, wenn Sie sehen, wie engagiert und mit welch ärgerlichem Gesicht er das Kind verprügelt. Oder nehmen wir noch einmal das Beispiel unserer Ehefrau, die nicht wollte, daß ihr Mann zum Angeln geht. Kurz bevor ihr Mann wegfahren will, bekommt sie Migräne. Sie gibt das nicht nur vor, sondern fühlt sich wirklich schlecht. Aber sie erreicht mit diesem Verhalten, daß ihr Mann nicht zum

Angeln fahren kann. Er paßt sich ihrer Gefühlslage an, ohne daß sie sich offen zu ihren Gefühlen bekennen muß.

Fassen wir die Beispiele noch einmal zusammen. In allen Fällen wurde ein Teil der eigenen Gefühle nicht erkannt und ausgesprochen, und es wurde verhindert, daß eine unterschiedliche Bedürfnis- und Gefühlslage offen zutage trat. Der offene Konflikt, der auftreten würde, wenn Menschen erfahren, daß sie mit unterschiedlichen Empfindungen auf eine Situation reagieren, wurde vermieden. Gleichzeitig wurde jedoch die Möglichkeit verhindert, eine für beide Seiten befriedigende Lösung zu finden. Das Resultat war Streit um Äußerlichkeiten, Gefühle, sich nicht zu verstehen, und die einseitige Bedürfnisbefriedigung auf Kosten der anderen.

- *Versuchen Sie in Ihren Beziehungen häufiger Ihre Gefühle direkt auszudrücken. Das wird oft dazu führen, daß unterschiedliche Gefühle und Bedürfnisse stärker sichtbar werden. Doch ist das gleichzeitig die Voraussetzung für das gemeinsame Suchen nach für beide Seiten befriedigenden Änderungen in einer Beziehung.*

## **6 IRRATIONALE GRUNDANNAHMEN UND BIOENERGETISCHE GRUNTYPEN**

---

### **6.1 Irrationale Grundannahmen nach ELLIS**

Unangemessene emotionale Reaktionen und viele psychopathologischen Erscheinungsformen sind die Folge von dysfunktionalen Denkprozessen. Die gestörten Denkmuster sind durch folgende Aspekte charakterisiert: Oberbewertungen, grobe Vereinfachungen, unzulässige Verallgemeinerungen, unlogische, unbewiesene Annahmen, fehlerhaftes Schlußfolgern und absolutistische Auffassungen. Ellis hat diese kognitiven Fehler als irrationale Gedanken gekennzeichnet. Während ein rationaler Gedanke durch empirische Daten belegt werden könne, gäbe es für irrationale Überzeugungen keinerlei empirische Evidenz. In einer seiner früheren Darstellungen listet Ellis (1962a) 11 unlogische und irrationale Ideen auf, die in der westlichen Welt weit verbreitet seien, und die fast zwangsläufig neurotisierend wirkten. Dazu gehören

1. die Meinung, es sei für jeden Erwachsenen notwendig, von praktisch jeder anderen Person in seinem Umfeld geliebt oder anerkannt zu werden,
2. die Meinung, daß man sich nur dann als wertvoll empfinden dürfe, wenn man in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig ist,
3. die Idee, daß bestimmte Menschen böse, schlecht und schurkisch seien und für ihre Schlechtigkeit streng zu rügen und zu bestrafen seien,
4. die Vorstellung, daß es schrecklich und katastrophal sei, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne haben möchte,
5. die Vorstellung, daß menschliches Leiden äußere Ursachen habe und daß der Mensch wenig Einfluß auf seinen Kummer und seine psychischen Probleme nehmen könne,
6. die Überzeugung, daß man sich über tatsächliche oder eingebildete Gefahren große Sorgen machen, sich ständig mit der Möglichkeit ihres Eintretens befassen müsse,

7. die Meinung, es sei leichter, bestimmten Schwierigkeiten auszuweichen, als sich ihnen zu stellen,
8. die Vorstellung, daß man sich auf andere verlassen sollte und daß man einen Stärkeren brauche, auf den man sich stützen kann,
9. die Vorstellung, daß die eigene Vergangenheit einen entscheidenden Einfluß auf unser gegenwärtiges Verhalten habe und daß etwas, das sich früher einmal auf unser Leben auswirkte, dies auch weiterhin tun müsse,
10. die Neigung, sich über die Probleme und Verhaltensschwierigkeiten anderer Leute aufzuregen,
11. die Vorstellung, daß es für jedes menschliche Problem eine absolut richtige, perfekte Lösung gäbe, und daß es eine Katastrophe sei, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.

In neueren Darstellungen hat ELLIS die ursprüngliche Anzahl der irrationalen Ansichten auf drei Grundannahmen, die "irrationale Dreieinigkeit" reduziert:

1. Ich muß perfekt sein und/oder von anderen anerkannt werden. Es ist schrecklich, wenn das nicht der Fall ist. Dies kann ich nicht ertragen. Wenn ich in dieser Hinsicht versage, bin ich ein wertloser Mensch.
2. Andere müssen mich fair und zuvorkommend behandeln. Es ist entsetzlich, wenn sie das nicht tun. Wenn andere mich nicht wie gewünscht behandeln, sind sie schlechte Menschen, die es verdienen, verdammt zu werden.
3. Die Dinge um mich müssen so sein, wie ich das will, es ist fürchterlich, wenn sie das nicht sind. Ich kann das Leben in einer solch schlechten Welt nicht länger ertragen.

Konfrontiert mit unangenehmen Erlebnissen würden emotional beeinträchtigte Personen demnach folgendes in übersteigerter Form tun: jammern und klagen über

ihre eigenen Fehler und Schwächen,

die unfaire Art, wie sie von anderen behandelt werden,

die unerfreulichen Bedingungen, die um sie herum tatsächlich oder vermeintlich existieren.