

## **Sich beziehen schafft Beziehung – Für und wider die Bezogenheit**

**Annegret Bleeser und Claudia Scheurenbrand**

*Die Beziehung zum Du ist unmittelbar.*

*Zwischen Ich und Du steht keine Begrifflichkeit, kein Vorwissen und keine Phantasie; und das Gedächtnis selber verwandelt sich, da es aus der Einzelung in die Ganzheit stürzt.*

*Zwischen Ich und Du steht kein Zweck, keine Gier und keine Vorwegnahme; und die Sehnsucht selber verwandelt sich, da sie aus dem Traum in die Erscheinung stürzt.*

*Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht die Begegnung.*

*(Martin Buber / Ich und Du)*

Sich zu beziehen gilt als Qualität und erstrebenswertes Ziel – und doch ist unser privater und beruflicher Alltag voll von Situationen, in denen wir oder andere sich nicht beziehen – bewusst oder unbewusst, aus Angst, Enttäuschung, Überforderung, Trotz, um zu manipulieren oder um uns zu schützen.

Auf der Klaviatur der Zeitstrukturierung erreichen wir die Ebene psychologischer Spiele, vermeiden Intimität.

Die Transaktionsanalyse beschreibt und analysiert Beziehung und Bezogenheit vielfältig und gibt ihr eine tiefe Bedeutung. Autonomie als Leitziel getragen von Intimität als spielfreier Begegnung im Hier und Jetzt und unter energetisch ausgewogener Besetzung aller Ich-Zustände setzt einen bewussten Umgang mit Beziehung voraus.

Anhand einiger Leitfragen möchten wir den Prozess Richtung Autonomie in Beziehungen diskutieren sowie mögliche Klippen und Lösungen aufzeigen.

- Unser Beziehungsverständnis
- Wie wird Beziehung vermieden?
- Wie spüre ich, wenn ich mich beziehe oder mein Gegenüber – oder auch nicht?
- Welche Funktion hat es, sich nicht zu beziehen?
- Welche Unterstützung oder Verhaltensalternativen sind förderlich?
- Wie wird Beziehung im Alltag sichtbar?

### **Unser Verständnis von Bezogenheit und Beziehung**

Bevor wir uns diesen Leitfragen zuwenden, möchten wir unser Verständnis von authentischer Bezogenheit darlegen – Bezogenheit, die zu Begegnung führt und die Beziehung schafft.

Authentische Bezogenheit findet im Hier und Jetzt statt, gewinnt durch Bewusstheit über meine aktuelle Befindlichkeit und über die Bedeutung der Situation. Sie verwirklicht Grundsätze und Grundhaltungen wie offene und klare Kommunikation, lässt Gefühle und Bedürfnisse zu und gründet auf der Akzeptanz der eigenen Person und des Gegenübers, wobei beiden Selbstverantwortlichkeit und Entscheidungskraft zugesprochen wird.

Authentische Bezogenheit wird getragen von der Beziehung zu mir selbst, von meinen Möglichkeiten mich in meinen Persönlichkeitsanteilen und meiner Energie wahrzunehmen und aus dem heraus in Beziehung zu gehen – nicht immer im Einklang mit mir, jedoch mit dem Wissen um einen andauernden Prozess in diese Richtung.

### **Wie wird Beziehung vermieden?**

Beziehung wird vermieden, indem ich einen oder mehrere der oben genannten Aspekte nicht berücksichtige und umsetze.

Findet Beziehung *nicht im Hier und Jetzt* statt, sondern agieren die Beteiligten aus unbewussten Mustern der Vergangenheit, traumatisch fixierten kindlichen Verhaltensmustern oder übernommenen und nicht integrierten Umgangsweisen von Elternpersonen, ist die Person quasi nicht bei sich und dem entsprechend kann die Reaktion vom Gegenüber sie auch nicht wirklich berühren. Im Bild der Ich-Zustände und Transaktionen agieren Kind-Ich Zustände und Eltern-Ich Zustände miteinander ohne Beziehung und Begegnung auf der Erwachsenen-Ebene. Die Beteiligten mögen sich wohl als geistig und emotional beteiligt ansehen in dem Kontakt, doch es findet keine Beziehung statt im Sinne eines in der erwachsenen Person im Hier und Jetzt verankerten realen Selbst und dessen Bezugnahme auf das Gegenüber.

Beziehung wird vermieden indem *die Bedeutung der Situation nicht beachtet* wird, Gegebenheiten werden ausgeblendet, unangemessen bewertet oder in ihrer Veränderbarkeit und Lösbarkeit verkannt (s. Discounttabelle nach Schiff, Stewart/Joines, 2006, S. 262). Dieses Umdefinieren von Realität führt zu tangentialen oder blockierenden Transaktionen (ebd. S. 276). Die Interaktionspartner beziehen sich auf verschiedene Themen oder auf unterschiedliche Gesichtspunkte, ohne sich zu treffen oder der eine nimmt das vom anderen angesprochene Thema gar nicht auf. Bleibt es bei dieser Art der Transaktion, wurde zwar die eigene Sicht der Welt geschützt und erhalten, doch eine gegenseitige Bezogenheit der Beteiligten hat nicht stattgefunden.

*Verdeckte, unterschwellige Kommunikation* leitet Reize und Reaktionen auf verdeckten Ebenen ein und der Einstieg in ein psychologisches Spiel erfolgt, was den Fortgang des Geschehens bestimmt, hin zu schlechten Gefühlen, negativen Auszahlungen, Bestätigung von Skriptüberzeugungen – aber nicht zu authentischer Begegnung.

*Nicht-Akzeptanz meiner Selbst oder meines Gegenübers, Zweifel an Selbstverantwortlichkeit und Entscheidungskompetenz* bedingen Ungleichgewichte in Beziehungen und prägen sie in einer Form als hätten nicht beide Partner grundsätzlichen Zugang zu ihrem erwachsenen Denken, Fühlen und Handeln (,dysfunktionelle Symbiose, Kouwenhoven/Kiltz/Elbing, 2002, S. 57 ff ; ,Symbiose, Schlegel, 1987, S. 87 - 96).

Die hier angeführten Aspekte sind einige ‚Königswege‘ zur Vermeidung von Beziehung. Sie treten einzeln oder in Kombination auf und lassen sich sicher durch weitere intra- und interpersonale Dynamiken ergänzen.

### **Wie spüre ich, wenn ich mich beziehe oder mein Gegenüber – oder auch nicht?**

Wir reden hier nicht von psychotherapeutischen Übertragungsbeziehungen oder von partnerschaftlichen Liebesbeziehungen, sondern schlicht von den Begegnungen im privaten oder beruflichen Alltag, in denen spürbar wird, dass Menschen sich aufeinander beziehen. Das kann ein freundlich erwidertes Lächeln auf der Strasse sein, eine fruchtbare Besprechung im Beruf oder ein lebhaft ausgetragener Konflikt, das gemeinsame Zubereiten einer Mahlzeit oder ein vertieftes Gespräch mit einem Freund – Beziehung hat viele Gesichter.

Die Intensität der Begegnung nimmt in dem Maße zu, in dem die Beteiligten die ihnen zur Verfügung stehende psychische Energie für sich im Einklang, ich-synton, im Erwachsenen-Ich vereinen und sich so im Hier-und-Jetzt begegnen. Hier ist sowohl die Energie gemeint, die originär aus dem Erwachsenen-Ich handlungsleitend zur Verfügung steht (entbundene Energie, Glöckner, ZTA, 2-3,1992, S. 59-90 oder auch ungebundene Energie, Stewart/Joines, 2006, S.85ff), als auch die freie in der Situation willentlich in diesem Ich-Zustand aktivierte Energie.

Es fühlt sich einfach gut an, wenn Kopf, Herz und Gefühl in der Begegnung ihren Platz haben und Menschen sich begegnen ohne elterliche Muster ablaufen zu lassen oder vergangene kindliche Verhaltensweisen an den Tag zu legen.

Demgegenüber nimmt die Intensität der Begegnung ab, wenn die Person sich im Kontakt verhält, wie sie es als Kind getan hat oder wie sie es unreflektiert von Elternfiguren

übernommen hat. Es kommt nicht mehr wirklich darauf an, ob und wie das Gegenüber wahrgenommen wird, sondern auf die Verwirklichung des eigenen Lebensprogramms. Der Bezug zum Gegenüber reißt ab., was in Sätzen wie ‚wir reden aneinander vorbei‘, ‚ich fühle mich überhaupt nicht angesprochen‘, ‚wir reden in verschiedenen Sprachen‘ oder ‚ich kann überhaupt nicht nachvollziehen, in welchem Film der/die andere gerade ist‘ zum Ausdruck kommen kann. Der Kontakt bricht ab und letztlich ist jeder der Beteiligten allein, lebt vergangenes und dient dem Gegenüber als Projektionsfläche ohne wirklich gemeint zu sein.

Es mag sogar noch sein, dass vordergründig Transaktionen aus den Erwachsenen-Ich-Zuständen der Interaktionspartner stattfinden, doch wenn dem eine verdeckte und letztlich bestimmende Ebene kindlicher oder elterlicher Muster und Botschaften zugrunde liegt, bestimmt diese den Fortgang des Geschehens und den Charakter der Begegnung – psychologische Spiele werden gespielt, authentische Begegnung wird vermieden. Dem Sinn und Zweck dieser Dynamik gehen wir mit der nächsten Frage nach.

### **Welche Funktion hat es sich nicht zu beziehen?**

Den Menschen liegt das Vermeiden von Leid und das Streben nach Glück nahe. Die transaktionsanalytische Entwicklungstheorie beschreibt, wie wir aus den teilweise misslichen Erfahrungen unserer Kindheit Schlüsse ziehen, uns einen Lebensplan (Skript) bauen, der Sicherheit und Vorhersagbarkeit im Leben schaffen soll, der allerdings seinen Preis hat – unter anderem ist der willentliche und lebensbejahende Einsatz unserer freien Energie zur Gestaltung unseres selbstbestimmten erwachsenen Lebens stark eingeschränkt, denn unsere Energie ist gebunden. Wir hängen fest in den unbeantworteten Fragen aus der Kindheit, in den unbeantworteten Begegnungen und Sehnsüchten und in den fraglos übernommenen einschränkenden Sichtweisen unserer Elternpersonen darüber wie die Welt ist und wie wir zu sein haben.

Doch dieser Preis wurde gezahlt, um das mögliche Minimum an Zuwendung zu erfahren, das in diesen Situationen möglich war und um ein Minimum an vertrauter und sicherer Umgebung zu gewährleisten. In diesem System auch noch in unserer erwachsenen Gegenwart zu verharren bedeutet Schutz. Der Moment, in dem andere Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken gezeigt werden, birgt das Risiko, den alten Schiffbruch zu erleiden und mit genau diesem Verhalten, diesen Gefühlen und Gedanken nicht anzukommen, sondern erneut abgelehnt und abgewertet zu werden.

Das bedeutet, sich nicht zu beziehen, kann eine **Flucht sein vor Kernpunkten, die wehtun**, vor Angst, Enttäuschung, Überforderung, vor der Wiederholung schmerzhafter

Erfahrungen. Lieber auch noch als großer Elefant angepflockt bleiben an den kleinen Holzstock, anstatt die Ohnmacht und den Schmerz zu spüren, wie ihn der kleine Elefant empfand, als er sich befreien wollte und dies nicht möglich war.

Diese Ursprungsgefühle sind zu schmerzlich, so umfasst der emotionale Horizont nur die Gefühle, die damals erlaubt und akzeptiert waren, Ersatzgefühle, die aber nicht zum wahren Selbst, zum Einklang mit sich selbst führen.

Eine weitere Funktion sich nicht zu beziehen, liegt darin **Manipulation und Kontrolle** auszuüben, mit denselben oben genannten Zielen: Skriptbestätigung und letztendlich Aufrechterhaltung einer Scheinsicherheit.

Warum beziehe ich mich nicht, sondern manipulierte? Indem ich dem Gegenüber genau das verweigere, was er sich von mir wünscht, wonach er fragt, was sein Anliegen ist, gestalte ich auf einer verdeckten Ebene, den Fortgang des Geschehens, initiiere ein Spiel, dessen Spielführer ich vermeintlich bin, das allerdings letzten Endes nur zur bekannten Auszahlung im Sinne des Skripts führt und Beziehung als leidvolles, unerfülltes Geschehen bestätigt.

Warum beziehe ich mich nicht, sondern kontrolliere? Kontrolliert wird durch den Versuch, Handeln des Gegenübers gedanklich vorwegzunehmen und auf diese Vermutungen zu reagieren oder indem Reize, Situationen, Probleme nur fragmentarisch wahrgenommen und bewertet werden und dementsprechend gehandelt oder indem Gefühle nicht zugelassen oder verfälscht werden. All dies bewahrt die einst festgelegte Sicht der Welt, den vertrauten Bezugsrahmen, schafft Sicherheit und zumindest den Anschein Gestalter des Geschehens zu sein – Angst, Unsicherheit und Unbekanntes werden vermieden.

Doch auch hier gestaltet die Person nur innerhalb ihrer selbst-beschränkten Möglichkeiten und schneidet sich von neuen, heilenden Erfahrungen ab.

*- Wo zwei Menschen sich authentisch begegnen findet Heilung statt – Martin Buber*

### **Welche Unterstützung und Verhaltensalternativen sind förderlich?**

Entwicklung und Förderung im ‚sich beziehen‘ findet in zweierlei Hinsicht statt:

1. Was braucht der Mensch an Sicherheit, Schutz und Erlaubnis, um sich zu beziehen?
2. Was braucht der Mensch an modellhaftem Lernen und an konkreter Anleitung um zu wissen, wie es überhaupt geht, sich zu beziehen?

Im Rahmen des strukturellen Ich-Zustands-Modells führt die Beantwortung der ersten Frage zur Korrektur von Inhalten im Eltern-Ich sowie im Kind-Ich, die Beantwortung der zweiten Frage zielt in erster Linie auf Erweiterung und Stärkung des Erwachsenen – Ich ab.

Wenden wir uns der ersten Frage zu. Grundüberzeugungen wie ‚ich bin nicht in Ordnung‘, Antreiber wie ‚Sei perfekt!‘ oder ‚Sei stark! Zeige keine Gefühle und Bedürfnisse‘ sowie fest im Kind-Ich verankerte Einschärfungen wie ‚Sei nicht nah!‘ oder einfach ‚Nicht!‘ bereiten den Boden für ein ängstliches, verunsichertes Selbsterleben in Beziehungen, das zu den oben beschriebenen Abwehr- und Selbstschutzstrategien führt.

Der Prozess in der Beratung oder Therapie oder auch im alltäglichen mitmenschlichen Umgang an diesen Ich-Inhalten etwas zu verändern ist ein wechselseitiges, schrittweises Geschehen, das immer wieder von Konsolidierungsphasen, Validitätsüberprüfungen und auch Rückschlägen begleitet ist. Das hört sich an als wären wir im Bankgeschäft, doch sei dieses Vokabular ein Indikator dafür, dass es um einen Bereich geht, der viel Sicherheit und Schutz erfordert und der letztlich Werte schafft – im Zwischenmenschlichen.

Berne benennt drei Faktoren, von denen die Wirksamkeit der Behandlung abhängt: Kraft (potency), Erlaubnis (permission) und Schutz (protection),

„ Der Therapeut muss dem Kindheits-Ich die Erlaubnis geben, den elterlichen Geboten und Provokationen *nicht* zu gehorchen. Um dies wirksam durchführen zu können, muss er sich kraftvoll fühlen und es auch tatsächlich sein – und zwar nicht allmächtig, aber doch so mächtig, dass er sich mit dem Eltern-Ich des Patienten auseinandersetzen kann.

danach muss er sich stark genug fühlen – und das Kindheits-Ich des Patienten muss auch daran glauben, dass er tatsächlich stark genug ist -, um ihm Schutz vor dem Zorn des Eltern-Ich bieten zu können.“ (Berne, 1991, S. 425)

Damit ist zum einen gesagt, dass für jeden, der daran interessiert ist, sein Gegenüber in heilsamer Beziehungsgestaltung zu unterstützen, die eigene Selbstfürsorge, die Pflege eigener Kraft und Stärke einen Wert von großer Wichtigkeit darstellt und wo sie/er ansetzen kann – nicht aus purem Egoismus, sondern mit einer Haltung, die darauf abzielt Positives in die Gemeinschaft zu tragen.

Der professionelle Kontext beinhaltet die Bestärkung des Klienten, standzuhalten, auch wenn es Angst auslöst.

Eine Spurensuche beginnt, um herauszufinden welche frühen Erfahrungen berührt werden, in denen gelernt wurde, Intensität zu vermeiden, z.B. weil es der Mutter zu anstrengend war? Solche Erfahrungen lassen den Schluss zu, dass auch in der Gegenwart aus dem traumatisch fixierten Ich-Zustand gehandelt wird und nicht aus freiem erwachsenem Beziehungsbedürfnis im Hier – und - Jetzt.

Die Bewusstmachung vergangener Erfahrungen in ihrer Konsequenz auf das aktuelle Beziehungsverhalten ist möglich und bewirkt Enttrübung und Neustrukturierung aus der heraus Beziehung neu stattfinden kann.

Auch Entdramatisierung findet in diesem Prozess statt und hilft Kind-Ich Überzeugungen von aktuellem Erwachsenen-Ich zu trennen, zu enttrüben, z.B. Glaubenssätze wie ‚wenn ich mich beziehe, wird es fürchterlich!‘.

In der Folge bedarf es natürlich neuer Erfahrungen der Bestätigung. Wie treffend hier der Begriff der Validierung ist, zeigt sich zum einen in seinem lateinischen Ursprung (validus: stark, wirksam, gesund) wie auch in seiner Verwendung z.B. in der Informatik als einer Beweisführung, dass ein System die Anforderungen in der Praxis erfüllt. Wird sich das neu organisierte und inhaltlich gestaltete Ich-System in der Praxis bewähren?

Kommen wir nun zur zweiten Frage: Was braucht der Mensch an modellhaftem Lernen und an konkreter Anleitung um zu wissen, wie es überhaupt geht, sich zu beziehen?

Sich zu beziehen, kann geübt werden, z.B. in der Kommunikation, im körperlichen Ausdruck, im Tanz, in der gemeinsamen Arbeit, im wahrnehmen, spiegeln und ausdrücken von Gefühlen. Ein wichtiges Element im Lernprozess des sich Beziehens ist u.E. die Entschleunigung. Denn so wie ein Kind die ersten Schritte mit Bedacht und mit Halt macht, wohl differenzierend und beobachtend, was sich da in der Umwelt tut, so braucht auch der Mensch der neue Schritte in seiner Beziehungsfähigkeit geht Achtsamkeit und ein angemessenes Tempo. In der eigenen Zeit und auf die eigene Weise immer wieder den Selbstbezug herzustellen, die Beziehung zu sich selbst und zum inneren System, zu den verinnerlichten Erlaubnissen und Selbst-Sicherheiten, ist die Basis auf der die Schritte zum anderen stattfinden.

Beziehungsfähigkeit zum anderen setzt Beziehungsfähigkeit zu sich selbst voraus. Sich beziehen gewinnt und verliert durch Bewusstheit, durch innere Kraft, Erlaubnis und dem Wissen geschützt zu sein und verliert durch Abwertung, Trübungen und Fixierungen in der Vergangenheit.

### **Wie wird Beziehung im Alltag sichtbar?**

Zusammenfassend noch einige Eckpunkte wie authentische Beziehung unserer Auffassung nach im Alltag sichtbar und spürbar wird:

- Bezug zum Hier und Jetzt ist gegeben;
- Bewusstsein darüber, wann sich Beziehen zum Förderfaktor, wie zur Barriere, wann findet Beziehung offen und liebe-voll zwischen Menschen statt, die einander in der

Gegenwart wahrnehmen, wann wird Beziehung funktionalisiert um Kontrolle und Manipulation auszuüben?

- Annäherung **und** Abgrenzung sind beide möglich und erlaubt und Teil der Beziehungsgestaltung
- die Beziehung findet von Erwachsenen-Ich zu Erwachsenen-Ich statt, in denen sich ungebundene und freie Energie verbinden und das als real empfundene Selbst mit dem handelnden Selbst im Einklang ist, körperlich, geistig und emotional;
- die Beteiligten bleiben am Phänomen, ohne zu interpretieren, fragen stattdessen bei Unklarheit nach;
- Entschleunigung ist erlaubt und gegeben;
- Bewusstheit über stimmige Nähe und Distanz wird angestrebt und in einem gemeinsamen Prozess realisiert;

#### Literatur:

- Eric Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben?, Fischer, 1991
- Kouwenhoven, Kiltz, Elbing, Schwere Persönlichkeitsstörungen, Springer, 2002
- Leonard Schlegel, Die Transaktionale Analyse, Francke, 1987
- Ian Stewart, Vann Joines, Die Transaktionsanalyse, eine Einführung, Herder, 2006
- Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 2-3, 9.Jahrgang 1992