

Beziehung und Begegnung!

*Was können wir in unserer beruflichen Welt dafür tun, um in Toleranz und Respekt miteinander umzugehen und zu arbeiten? Was kann der Beitrag von Pädagogen*innen und Berater*innen dabei sein? Was berührt Menschen derart, dass Lernen möglich wird? Pädagogen*innen und Berater*innen erhöhen mit der Beachtung und Einbeziehung von Beziehungsbedürfnissen, die Wahrscheinlichkeit, konstruktive Lern-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse anzuregen und einzuleiten. Es werden menschliche Beziehungsbedürfnisse vorgestellt und neurophysiologische Aspekte der Hirnforschung dabei einbezogen.*

Das Thema Kontakt- und Beziehungsgestaltung erfährt zurzeit ein Revival. Verstärkt und beschleunigt durch die Corona Pandemie, erleben wir eine Zeit, in der digitale Formen von Kontaktgestaltung mehr Raum als je zuvor einnehmen. Parallel dazu zeigt sich eine Sehnsucht der Menschen nach dem sich Einlassen auf andere, nach In-Kontakt-Sein mit mir und dir, nach einem „in“ statt nur „on“ sein. Menschen sind soziale und auf Dialog und Austausch ausgerichtete Wesen, die Beziehungsbedürfnisse haben und für die gemeinsame Tätigkeiten und direkte Kommunikation fundamental für ihre Entwicklung sind. Es stellt sich demnach nicht mehr die Frage, ob Beziehung wirkt oder nicht. Wenn Menschen sich an eine bedeutsame und gute Beziehung außerhalb des eigenen Familiensystems erinnern und sich dabei fragen, was konkret diese Beziehung bedeutsam und gut sein lässt und welche Beziehungsbedürfnisse sich in dieser Begegnung erfüllt haben, dann bestätigen sich in ihren Antworten oftmals die Grundannahmen, dass das Beziehungsgeschehen und die Qualität einer Begegnung, Auswirkungen auf die psychosoziale Entwicklung und das seelische Wohlbefinden, sowie auf zahlreiche Körperfunktionen haben.

Zudem ist diese Bedeutung von zahlreichen Vertretern¹ unterschiedlicher Forschungsrichtungen untersucht und in Studien belegt worden. Innerhalb der Transaktionsanalyse kommt es ebenfalls zu einer Wiederbelebung von beziehungsorientierten Aspekten. Die beziehungsorientierte Transaktionsanalyse² ist keine neue Theorie. Schon immer standen in ihr der transaktionale Austausch und die Begegnung zwischen Menschen im Vordergrund. Ob wir biografisch auf unsere zurückliegende prozesshafte Verbundenheit und die Transaktionen mit Beziehungs- und

¹ Vgl. Bauer (2019), Spitz (1996), Roth und Ryba (2016), Bowlby (2018)

² Vgl. Fowlie & Sills (2011), Hagehülsmann & Hagehülsmann (2008), Hargaden & Sills (2005), Nagel (2009).

Bindungspartnern schauen, oder auf systemische Modelle, wie die psychologische Spieltheorie und Gruppenkonzepte, auf entwickelte Antreiberdynamiken oder Muster des Fühlens- stets zeigt sich, dass die subjektive und soziale Entwicklung von Menschen in zwischenmenschlichen Beziehungen stattfindet. Im Dialog mit einem Du, werden wir zum Ich.³ Wir wollen „in-Beziehung-sein“ und entfalten unsere grundlegenden Potenziale in Beziehungen mit anderen Menschen.

Seit frühesten Kindheit sammeln wir individuelle Bindungserfahrungen und entwickeln daraus entsprechende Beziehungskompetenzen (Sell, 2009) d.h. die Fähigkeit Beziehungen zu gestalten und zu steuern. In unterschiedlichen Bindungsmustern bilden sich unsere gemachten oder eben auch nicht gemachten Beziehungserfahrungen ab. Mit den jeweiligen Lebensgrundeinstellungen wiederholen Menschen in gegenwärtigen Beziehungen ihre unbewussten Organisationsmuster und u.a. auch die Schwierigkeiten frühesten und erster Beziehungserfahrungen. Lebensgrundeinstellungen⁴ sind innere Einstellungen bzw. Wertesysteme, die aufgrund gemachter Beziehungserfahrungen entwickelt werden. Sie sind als existenzielle Haltung wirksam, die ein Mensch sich selbst, anderen und der Welt gegenüber einnimmt.

Beziehungsgestaltung in Bildungs- und Beratungsprozessen

Die Beziehungsgestaltung zwischen Beteiligten in Bildungs- und Beratungsprozessen ist durch deren Skripte⁵ geprägt. Ihr Menschenbild, ihre Überzeugungen und Wertvorstellungen, sowie die eigenen Beziehungserfahrungen und internalisierten Bindungserfahrungen bestimmen folgend mit darüber, was innerhalb sozialer Beziehungen wirkt und auf welche Art und Weise Beziehungen gestaltet werden. Berater*innen/Pädagogen*innen stehen in einem co-kreativen Prozess mit ihren jeweiligen Zielgruppen, in dem auch sie sich mit sich, als Beziehungspartner, auseinander zu setzen haben. Sie benötigen die Bewusstheit über die Einflussfaktoren, und zwar bezogen auf die

³ „Der Mensch wird erst am Du zum Ich“ (Martin Buber) Unser Wesen und wer wir sind, entsteht und formt sich in der Beziehung zu einem Gegenüber. Nur im Kontakt mit einem „Du“ entwickeln wir in Gefühl für uns selbst und werden zu einem „Ich.“

⁴ Mit Lebensgrundeinstellungen sind unsere inneren Einstellungen bzw. Wertesysteme gemeint, die wir aufgrund gesammelter Erfahrungen entwickelt haben. Es handelt sich dabei um eine existenzielle Haltung, die ein Mensch sich selbst, anderen und der Welt gegenüber einnimmt und die als innerer Bezugspunkt für Entscheidungen und Verhaltensweisen dient. Eine Grundeinstellung wird in der frühen Kindheit eingenommen und beruht auf den prägenden Erlebnissen, die in dieser Zeit gemacht wurden.

⁵ Das Skript ist ein unbewusster Lebensplan, der in der frühesten Kindheit entworfen wurde. Als ein sich fortlaufend verwirklichendes Programm bestimmen unsere frühen Entscheidungen und Überzeugungen uns selbst, die anderen Menschen und die Welt betreffend unser Verhalten in wichtigen Teilen unseres heutigen Lebens. In der Vergangenheit getroffen, um auf kreative Art unser Überleben zu sichern und unser Leben zu meistern, hindern sie uns im Erwachsenenalter häufig daran, autonom zu denken, zu fühlen und zu handeln.

eigene Person, und zusätzlich das Wissen über Konzepte und Modelle, mit denen innere und äußere Prozesse erfasst und gestaltet werden. Im Dialog entsteht eine Pendelbewegung zwischen ihrer und der Welt des Gegenübers. Dabei erhalten eigene sowie Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen des Gegenübers Aufmerksamkeit und Raum. Dieser Prozess der >freischwebenden Aufmerksamkeit< (vgl. Rath, 2014) erfordert die Arbeit mit wechselseitiger Übertragung, Präsenz und Wachheit, sowie emotionale Kompetenz.

Neurophysiologische (-biologische) Forschung und Ergebnisse

Die Neurowissenschaften haben ihre Grundlagenforschung auf zentrale Fragen der Psychotherapie aufgelegt und daraus Schlussfolgerungen abgeleitet, die bisherige therapeutische Denkweisen und Praktiken in Frage stellen. Diese Erkenntnisse lassen sich auf Bildungs- und Beratungsprozesse übertragen, da es in diesen stets um Lernen im sozialen Kontakt und um die Verbindung von äußeren und inneren Welten geht. Bauer (2018, S.19) beispielsweise schreibt, dass „... die Entdeckung von einem im Gehirn vorhandenen System von Spiegel-Neuronen zeigt, dass unsere Gehirnstrukturen spezialisierte Systeme besitzen, die auf Beziehungsaufnahme und Beziehungsgestaltung angelegt sind. Alles, was wir lernen, erfahren und erleben, vollzieht sich im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen.“

Er geht davon aus, dass zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen und das, was sie sowohl an Emotionen als auch an Lernerfahrungen mit sich bringen, in Nervenzell-Netzwerken des Gehirns gespeichert werden (ebda. S.59). Er bezieht sich dabei auf eine große Zahl an Untersuchungen über positive und negative biologische Auswirkungen, die sich aus fördernden oder belastenden zwischenmenschlichen Beziehungen ergeben. Seelische Erlebnisse werden vom Gehirn in bioelektrische Impulse und in die Freisetzung von Nerven-Botenstoffen umgewandelt. Das Gehirn macht aus jedem psychischen einen biologischen Vorgang (ebda. S. 21). Durch stimmig gestaltete und positiv anregende Beziehungen wird unser Belohnungszentrum aktiviert. Die einzige Belohnung, die laut Roth⁶ nicht in die Sättigung geht, ist die intrinsische: Der Mensch zieht Wohlbefinden daraus, dass er etwas tut, woran er Freude hat und worin er sich als selbstwirksam erlebt. Das Belohnungszentrum schüttet den Botenstoff Dopamin aus und Endorphine fluten unser Gehirn- wir fühlen uns verbunden. Durch (neue) positive Erfahrungen ist eine Neustrukturierung neuronaler Netzwerke in der Amygdala und in anderen Gehirnregionen möglich. Grawe (2004) betont die „synaptische Plastizität“ und schlussfolgert, das Lernen auf der Veränderung der „synaptischen Übertragungsbereitschaft“ beruht (ebda. S.38). Um

⁶ Roth, Gerhard (2019): Vortrag auf Petersburger Trainingstage, Auszeichnung Live Achievement Award, 5.April 2019.

neue Erregungsbereitschaften zu bahnen, und weitere und neue Synapsen⁷ herauszubilden, ist die Aktivierung unserer motivationalen Bereitschaft notwendig. Diese wird laut Grawe in guten Beziehungen erreicht, indem möglichst viele Emotionen ausgelöst werden, wenn genau da angeknüpft wird, was schon vorhanden ist und wenn uns positive und selbstwerterhöhende Kontrollerfahrungen ermöglicht werden.

Beziehungsbedürfnisse

Die Studienergebnisse⁸ von Erskine, einem amerikanischen Transaktionsanalytiker und Vertreter der beziehungsorientierten Psychotherapie, und Trautmann (1996) bekräftigen die These, dass Kontakt ein überlebenswichtiges Grundbedürfnis des Menschen ist und verdeutlichen ebenfalls die Bedeutung der Beziehungsgestaltung auf Lernprozesse.

Erskine (2008) benennt acht menschliche Beziehungsbedürfnisse, die von seinen Klienten am häufigsten im Zusammenhang mit bedeutenden Beziehungen und verbesserter Lebensqualität beschrieben wurden. Erskine geht davon aus, dass Beziehungsbedürfnisse ein Leben lang bestehen, allgegenwärtig sind und in unseren aktuellen Beziehungen sichtbar werden: in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, in der Schule, etc. Beziehungsbedürfnisse sind in sich beweglich, das heißt, ein Bedürfnis kann im Vordergrund stehen, während ein anderes in den Hintergrund tritt. Sie zeigen sich in unterschiedlichen Kontexten und individuellen Ausprägungen, so wie Menschen individuell ausgestattet sind (S.289 ebd.).

Bei den folgenden Beschreibungen schauen Anwender*innen aus unterschiedlichen Rollen und Praxiskontexten auf die Beziehungsbedürfnisse und auf deren Einstimmung⁹:

1. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Sicherheit meint, eine physische und emotionale Sicherheit zu bieten und die individuelle Verletzbarkeit des Gegenübers zu beachten und zu achten. Durch äußerliches und emotional sicheres Verhalten wird dem

⁷Synapsen sind Kontaktzonen, an denen Verschaltungen erfolgen und Nervenzellen untereinander Botenstoffe (Transmitter) austauschen. Eine aktive Nutzung der Nervenzell-Netzwerke aktiviert in selbigen insbesondere Nervenwachstums-Gene, die zur Vermehrung und Stabilisierung von (auch neuen) synaptischen Verschaltungen führen. Der Sitz der Verknüpfungen befindet sich im sogenannten „Gyrus cinguli“, der emotionalen Schaltstelle zwischen äußerer und innerer Welt. Unser Denken, Fühlen und Handeln stehen mit den Nervenzell- Netzwerken in wechselseitiger Abhängigkeit (Bauer 2018, S.59, 60, 68, 71).

⁸ Die beschriebenen Beziehungsbedürfnisse resultieren aus seiner Studie über das Phänomen der Übertragung und auf einer qualitativen Untersuchung der wesentlichen Faktoren in bedeutsamen Beziehungen, die am „Institute for Integrative Psychotherapy“ in New York durchgeführt wurde. Intersubjektive Erfahrungen zwischen anderen Klienten und anderen Therapeuten können auch zu einer anderen Aufstellung von Beziehungsbedürfnissen als den hier beschriebenen acht führen.

⁹ Einstimmung (attunement) ist ein beidseitiger Prozess, in dem man sich auf die Empfindungen, Rhythmen, und das Entwicklungsniveau seines Gegenübers einlässt. Zur Einstimmung gehört es auch, auf die Beziehungsbedürfnisse des Gegenübers zu reagieren (Erskine, 2008).

Gegenüber vermittelt: „Du bist o.k. in dieser Beziehung. Deine Gefühle und Bedürfnisse sind in Ordnung.“

2. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Bedeutsamkeit und Wertschätzung meint, dass Gefühle, Fantasien, Gedanken und Verhaltensweisen des Gegenübers gesehen, bestätigt und respektiert werden. Dazu gehören innerpsychische Vorgänge, korrespondierende Affekte und dysfunktionale Verhaltensweisen.

3. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Schutz und Stabilisierung (Halt) meint, dass wir unserem Gegenüber mit einer offenen und aufrichtigen Haltung begegnen, in der wir beständig, verlässlich und vertrauenswürdig Schutz und Führung anbieten. Möglicherweise werden wir dabei „idealisiert“, d.h. zu einer Person, die weiser und stärker als das Gegenüber selbst ist. Mit dieser Idealisierung können wir in Resonanz gehen und sie *kurzfristig* als Wunsch nach Halt anerkennen.

4. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Bestätigung persönlicher Erfahrungen meint, Verständnis und Anerkennung für das Erleben und das Erlebte vom Gegenüber zu zeigen. Die Erfahrungen des Gegenübers werden gesehen, gewürdigt und bestätigt, indem ich meinen Bezugsrahmen öffne und meine persönlichen, sorgfältig ausgewählten Erfahrungen mitteile. Weil ich ähnliche Erlebnisse hatte, erlebt mein Gegenüber durch mein mich-Mitteilen, eigene Erfahrungen als bestätigt.

5. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Einmaligkeit der eigenen Person meint die Möglichkeit, dass sich mein Gegenüber in seiner Einzigartigkeit (Selbst-Definition und Identität) ausdrücken kann und dafür Annahme und Anerkennung erfährt. Mein Gegenüber zeigt sich mit seinen Ideen und Interessen, ohne Ablehnung zu erfahren. Seine Wünsche, Entscheidungen und Vorlieben werden akzeptiert, ohne lächerlich gemacht zu werden.

6. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Wirksamkeit und Einflussnahme meint, die Selbstwirksamkeit des Gegenübers zu stärken und sein Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzeugen, zu bestätigen. Beispielsweise, indem wir uns von den Gefühlen des Gegenübers berühren lassen oder zu einer Einflussnahme hinsichtlich der Beziehung einladen.

7. Einstimmung auf das Bedürfnis nach Initiative des anderen meint, dass wir die Initiative ergreifen und einen Kontakt zu unserem Gegenüber herstellen. Wir zeigen aktiv Interesse und achten auf den Unterschied zwischen dem Ausdruck eines

Beziehungsbedürfnisses und dem Ausdruck passiver Verhaltensweisen seitens des Gegenübers.

8. Einstimmung auf das Bedürfnis danach, Liebe auszudrücken, meint die Fähigkeit Zuwendung für jemanden auszudrücken, als auch die Fähigkeit, Dankbarkeit, Fürsorge und Zuneigung vom Gegenüber zu empfangen und anzunehmen. Sie zeigt sich beispielsweise darin, wohlwollend auf die Zuwendungsformen des Gegenübers zu reagieren.

Pädagogen*innen und Berater*innen können eine kontaktfördernde und stimulierende Rolle in Bildungs- und Beratungsprozessen einnehmen. Durch aufrichtige, offene menschliche Begegnungen und durch die empathische Zuwendung des*der Pädagogen*in/Berater*in macht das Gegenüber neue emotionale und möglicherweise im gelingenden Fall, heilsame Beziehungserfahrungen, die langfristiges und nachhaltiges Lernen und gewünschtes Verändern fördern.

Andrea Landschof

Diplom Pädagogin, Lehrende Transaktionsanalytikerin unter Supervision (TSTA-E); Lehrsupervisorin/Coach (EASC), Autorin, Inhaberin vom Beraterwerk Hamburg (www.beraterwerk-hamburg.de)

Literaturangaben

Bauer, Joachim (2019): „Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz.“ 1.Auflage, Blessing Verlag.

Bauer, Joachim (2018): „Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 18.Auflage, Piper Verlag.

Bowlby, John (2018): „Bindung als sichere Basis: Grundlagen und Anwendung der Bindungstheorie“, 4. Auflage, Ernst Reinhardt Verlag.

Erskine, Richard (2008): „Beziehungsbedürfnisse“ In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse 4/2008, S. 287-297, Junfermann Verlag. Originalartikel ursprünglich erschienen: „Relational Needs“, EATA Newsletter 73, 2/2002, Page 5-9.

Erskine, Richard & Trautmann, R.L. (1996): „Methods of an integrative psychotherapy.“ In: Transactional Analysis Journal, 26 (4), page 316-328.

Erskine, Richard (1991): „Nachfragen, Einstimmung und Einbindung in der Psychotherapie von Dissoziation.“ In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 4, S. 37, 62, Junfermann Verlag.

Grawe, Claus Dr. Prof. (2004): „Neuropsychotherapie“ S.38, Hogrefe Verlag.

Fowlie, Heather & Sills Charlotte (2011): „Relational Transactional Analysis“ Karnac Books London.

Hagehülsmann, Heinrich & Hagehülsmann, Ute (2008): „Beziehungsorientierte transaktionsanalytische Psychotherapien.“ In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 4, S.225-245, Junfermann Verlag.

Hargaden, Heather & Sills, Charlotte (2005): „Deconfusion of the Child Ego State. A Relational Perspective“. in Cornell, W.F. & Hargaden, H. (2005): From Transactions to Relations: The Emergence of a relational Tradition. In: Transactional Analysis. Chadlington, Oxfordshire: Haddon Press, S. 155-178.

Nagel, Norbert (2009): „Beziehung als Schlüssel zum Lernen.“ In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 2, S.128-114, Junfermann Verlag.

Sell, Matthias (2009): „Beziehungsformen.“ In: Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 2, S.101-115, Junfermann Verlag.

Spitz, Rene (1996): „Vom Säugling zum Kleinkind“, 8.Auflage Klett-Cotta, Stgt.
Cobliner, W. Godfrey (Mitwirkender).

Rath, Ingo (2014): „Zur psychotherapeutischen Begegnung“ In Zeitschrift für Transaktionsanalyse, Heft 1, S.19-32, Junfermann Verlag.

Roth, Gerhard & Ryba, Alicia (2016): „Coaching, Beratung und Gehirn, Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte.“ 2. Auflage, Klett-Cotta.