

Veranstaltung Kommunikationstraining bei Axel Kraus

Literatur: Miteinander reden Band 2 – Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung –
Differentielle Psychologie der Kommunikation, Rowohlt Taschenbuchverlag, 2001
weitere Informationen unter: <http://www.schulz-von-thun.de/>

Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung

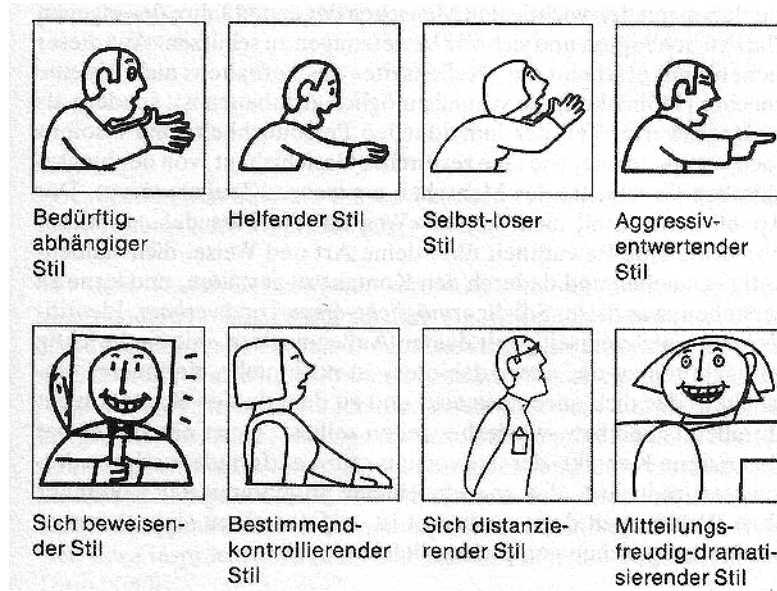


Abbildung 1: Die 8 Stile, Schulz von Thun, 2001, S.15

Der Schwerpunkt in diesem Referatteil liegt in den **Kommunikationsstilen**. Vorher möchte ich jedoch Instrumente, das Wertequadrat und den Teufelskreis kurz vorstellen.

Die Darstellung der Geschlechter spielt in der Abbildung, der hier vorgestellten Stile (Abbildung1) keine Rolle, soll der Zeichnung aber mehr Ausdruck. Jeder Persönlichkeit vereint mehrere Stile, jedoch steht

meist einer im Vordergrund, was auch von der jeweiligen Situation abhängig ist.

Bei der **Persönlichkeitsentwicklung** muss daher darauf geachtet werden, welche Merkmale bereits ausgeprägt sind, um für die jeweilige Person die „wünschenswerte“ Entwicklung aufzuzeigen. Es sollen daher nicht schon ausgeprägte Persönlichkeitsmerkmale weiter vertieft werden.

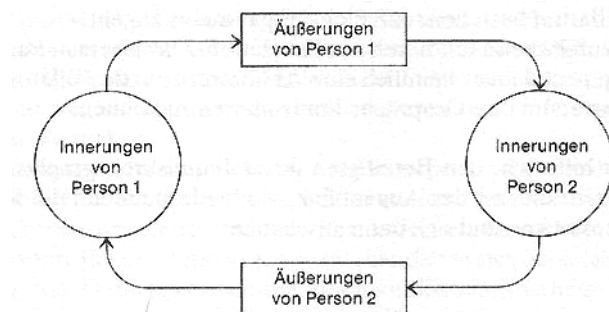


Abbildung 2: Allg. Struktur eines zwischenmenschlichen Kreislaufs mit 4 Stationen, Schulz von Thun, 2001, S. 30

Kommunikation findet zwischen den Individuen statt. **Störungen in der Kommunikation** entstehen aus dem Fehlverhalten beider

Personen – jeder reagiert für sich genommen jedoch immer nur auf den anderen und begeben sich so in einen **Teufelskreis**. Diesen Sachverhalt möchte die zweite Abbildung deutlich machen. Kommunikation ist von den Teilnehmern abhängig. Dies kann an einem alltäglichen Beispiel, wie in Partnerschaft, Beruf oder Schule verdeutlicht werden (Abbildung3).

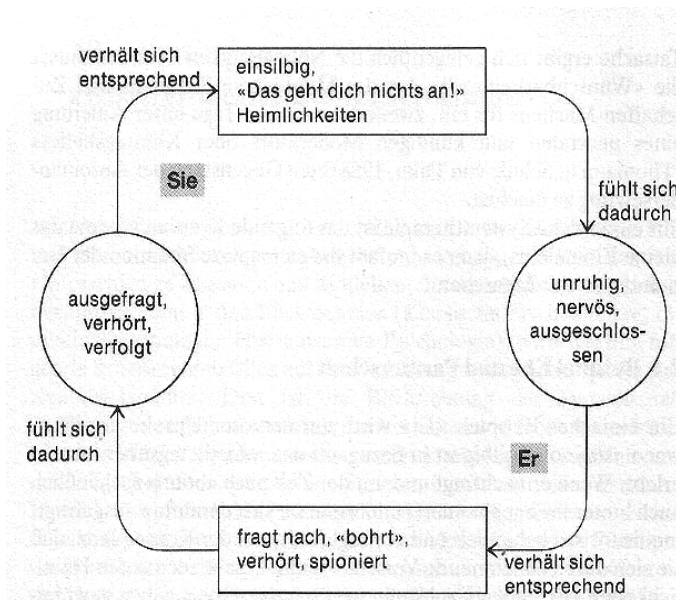


Abbildung 3: Kreislauf Partnerschaft, Schulz von Thun, 2001, S. 30

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, können die jeweiligen Reaktionen der Beteiligten in den Kreislauf eingebunden werden (Abbildung 4). Es muss erkannt werden, dass in diesem Kreislauf kein Anfang und keine Ursache vorhanden ist, sondern die Systematik muss vielmehr erkannt werden, um die **Wechselwirkungen** aufzudecken.

Erst wenn diese Wechselwirkungen aufgedeckt werden, ist es möglich einen solchen Konflikt auszuräumen. Wie bereits oben erwähnt gibt es solche

Konstellationen in allen Bereichen des alltäglichen Lebens. In Arbeitsgruppen von Studenten zum Beispiel gibt es Leute, die die gesamte Arbeit unternehmen, da sie Angst haben, dass die Arbeiten andernfalls nicht Termingerecht erledigt werden. Die anderen Mitglieder einer solchen Gruppen lassen dies zu, jedoch mit dem Gefühl, dass ihre Aufgaben ihnen weggenommen werden und der andere Studierende sich beispielsweise nur profilieren möchte. Daher werden sie auch in der Zukunft auf diese Weise handeln. Werden die Wechselwirkungen und deren Dynamik des Systems nicht aufgedeckt, mit Ihren Nach- und Vorteilen werden sich die Personen, zum größten Teil unbewusst, an der Aufrechterhaltung dieses Teufelskreises aktiv beteiligen.

Zu den gezeigten **offenen Kreisläufen** kommen noch **verdeckte** hinzu, die dazu beitragen ein solches System beizubehalten.

So erhält die Frau bei unserem Partnerschaftsbeispiel durch den Mann Aufmerksamkeit: „Er ist an mir interessiert.“

Um zu bestimmen, wie Menschen sich entwickeln sollten, um eine Änderung im Verhalten zu erreichen, die dann auch verinnerlicht werden muss, steht uns ein Instrument zur Verfügung:

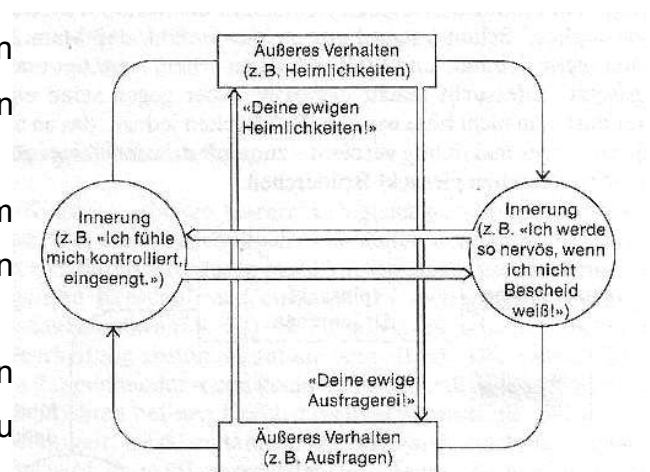


Abbildung 4: Kreislauf mit Einbezug der Reaktionen, Schulz von Thun, 2001, S. 31

das **Werte- und Entwicklungsquadrat**, dass hier nun vorgestellt werden soll (Abbildung 5).

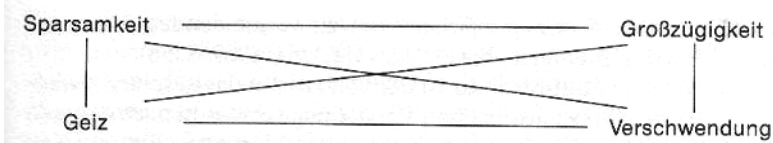


Abbildung 5: Allg. Struktur des Wertequadrats am Bsp. "Sparsamkeit", Schulz von Thun, 2001, S. 39

Tugende bzw. Werte werden nur solange als positiv angesehen, solange diese in einer **Balance** zu ihrem Gegenwert stehen. In dem hier

verwendeten Beispiel „Sparsamkeit“ besteht die Gefahr, dass die Tugend in Geiz umschlägt. Jedoch würde die Tugend „Großzügigkeit“ ohne der „Sparsamkeit“ in „Verschwendung“ umschlagen. Die vier genannten Begriffe lassen sich, wie in der Abbildung 5 gezeigt, zu einem Wertequadrat zusammenführen.

Eine allgemeine Darstellung des Wertequadrats mit ihren Wechselwirkung, in der eine Balance gefunden werden muss ist mit der Abbildung 6 dargestellt. Mit diesem Schema sollte es möglich

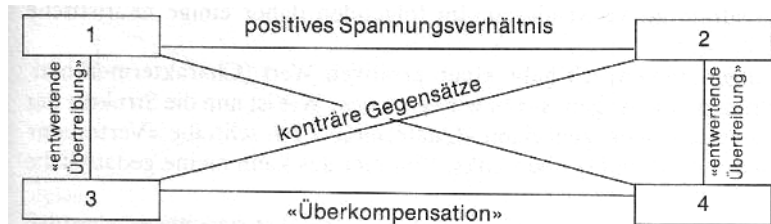


Abbildung 6: Netz der Beziehungen zwischen den 4 Pole des Wertequadrats, 2001, S. 39

sein für jeden Wert bzw. Tugend ein eigenes Wertequadrat zu entwickeln.

Es lässt sich nicht genau Feststellen, an welchen Punkt eine Balance erreicht wird, vielmehr

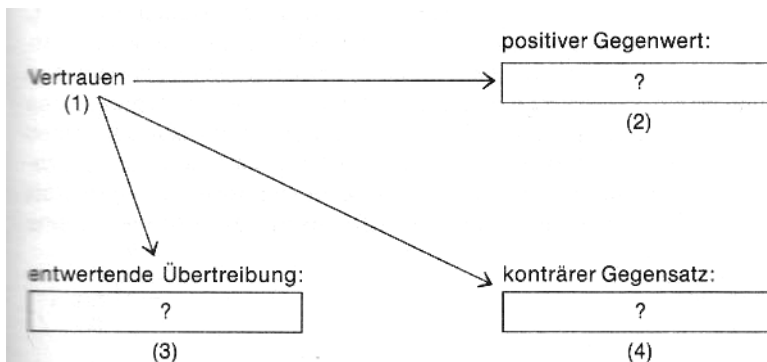


Abbildung 7: Wertequadrat erstellen am Bsp. Vertrauen, Schulz von Thun, S. 41

durchdringen die einzelne Werte einander. Am besten lässt sich dies an dem Ying-Yang-Symbol erkennen.

Solche Wertequadrate können für jede Tugend auch selbst erstellt werden. Dabei ist es effektiv immer erst die Gegensatzpaare zusammenzustellen (Abbildung 7).

In der Darstellung wurde das

bedeuten, dass man von dem ersten Punkt (Vertrauen) erst den den dritten Punkt sucht. An dem Wertequadrat wird deutlich, dass Fehler die Menschen haben auch einen positiven Aspekt haben. Es geht also dann nicht darum, diesen Fehler gänzlich auszumerzen, sondern vielmehr darum den Akzent zu ändern, d.h. die richtige Balance zu finden. Die vollständige Hinwendung in eine andere Richtung würde wieder zu einer Überdosierung einer bestimmten

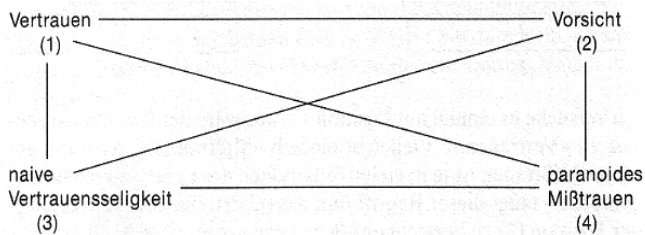


Abbildung 8: Wertequadrat Vertrauen, Schulz von Thun, S. 42

Eigenschaft führen. Die Balance, die gefunden werden muss ist jedoch dynamisch: Es gibt Situationen in denen es angebracht sein kann geizig, egoistisch, etc. zu sein. Das Ziel ist es die gegensätzlichen Handlungsschemas im Repertoire bereitzuhalten und anwenden zu können.

Das fertig erstellte Quadrat könnte dann, wie in Abbildung 8 dargestellt, aussehen. Natürlich kann man ein Wertequadrat auch für eine negative Eigenschaft erstellen. Um das gleiche Schema beizubehalten beginnt man in diesem Fall von unten links. Sollte man für eine Tugend nicht das richtige Wort beim erstellen eines Wertequadrats finden, kann man diese auch einfach umschreiben oder ein neues Wort hierfür kreieren (Wortschöpfung).

Für die **zwischenmenschliche Kommunikation** spielen zwei Wertequadrate eine besondere Rolle, bzw. die Werte, die darin dargestellt werden. Das erste beinhaltet **Wahrhaftigkeit und Wirkungsbewußtsein** (Abbildung 9). Es soll aufzeigen, dass

Authentizität, wenn deren Wirkung nicht beachtet wird, durch zu große Offenheit negative Folgen nach sich ziehen kann. Umgekehrt wird jemand, der sich um die Wirkung von Äußerungen bewusst ist und aus diesen Grund alles auf deren Wirkung prüft nie sagen was er wirklich denkt. Damit würde die eigentliche Nachricht seinen Gegenüber, vielleicht sogar ihm selber, verborgen bleiben. In diesem Spannungsverhältnis geht es darum, etwas zu sagen ohne eine negative Reaktion zu erhalten. „Wie kann ich Ihm meine Gefühle sagen, ohne Ihn zu verletzen?“ Wie kann ich meinen Schüler kritisieren, ohne ihn zu demotivieren?“ „Wie kann ich meinen Chef die Meinung sagen, ohne ihn gegen mich aufzubringen?“ etc.

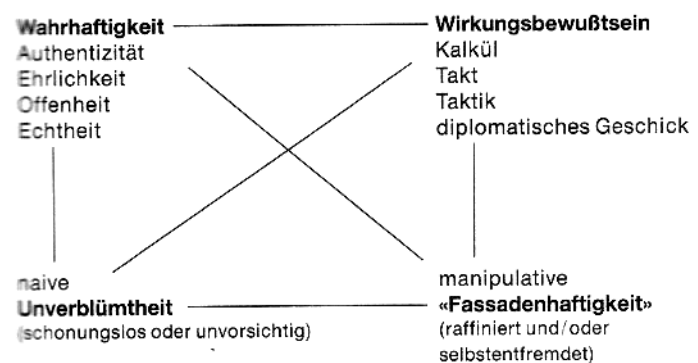


Abbildung 9: Wertequadrat für zwischenmenschliche Kommunikation, Schulz von Thun, S.45

Das zweite Wertequadrat, das in diesem Zusammenhang vorgestellt werden soll, zeigt das

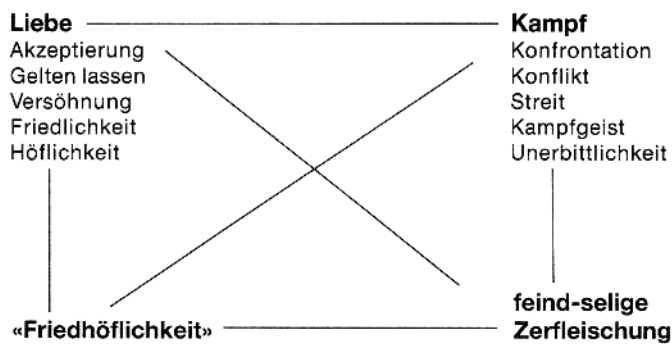


Abbildung 10: Wertequadrat für zwischenmenschliche Kommunikation, Schulz von Thun, S.47

werden auch keine wirklichen Beziehungen entstehen, da nur die Höflichkeit alles kittet.

Wie schon oben beschrieben, kann das Wertequadrat auch als **Entwicklungsquadrat** einer Person oder Gruppe verwendet werden. Es wird aufgezeigt in welche Richtung sich ein Mensch entwickeln soll, um ein positives Resultat zu bekommen, z.B. um toleranter zu werden (Abbildung 11). Auch hier ist

es wichtig zwischen den einzelnen Werten die Balance zu bewahren. Beim Entwicklungsprozess kann es passieren, dass man genau in die andere Seite extrem wird, also z.B. von jemanden der ständig zu allem

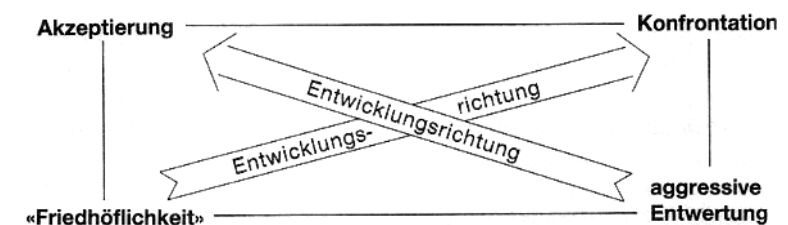


Abbildung 11: Entwicklungsquadrat, Schulz von Thun, S. 48

„Ja und Amen“ sagt zu Jemand der ständig seine Meinung äußert und alles Kritisiert. Dies ist damit zu Erklären, dass man erst die Balance zwischen den beiden Gegenpaaren gefunden werden muss, bzw. durch das neue Bewusstsein erst einmal die andere Tugend ausgelebt wird.

Das Wertequadrat kann noch eine weitere Funktion erfüllen. Es ermöglicht gegensätzliche Standpunkte in Diskussionen aufzudecken. Die **Aufdeckung der Polarisierung** in Diskussionen kann hilfreich sein, da durch die Aufdeckung, dass beide Parteien für eine eigentlich gute Sache eintreten, wodurch Spannungen aufgehoben werden können. Es kann dazu führen, dass die beiden Gruppen nicht mehr gegeneinander Arbeiten, jedoch sollte diese Technik nicht verhindern, sich mit den Themen auseinanderzusetzen. In Abbildung 12 wird dies an einem Beispiel aufgezeigt, die wir sicher in der Schule wiederfinden können.

Mit den besprochenen Instrumenten möchten wir nun **Kommunikations- und Interaktionsstile** betrachten. Also die Art und Weise, wie Menschen mit anderen in Kontakt treten, sie Sprechen und wie sie Ihre Beziehungen gestalten. Wir behandeln, wie in Abbildung 1 ersichtlich, acht verschiedene Stile, mit denen jeweils verschiedene innere Verfassungen verbunden werden. Ein Gemisch aus Bedürfnissen, Gefühlen, Stimmungen und Absichten erreicht unsere Kontaktpersonen durch

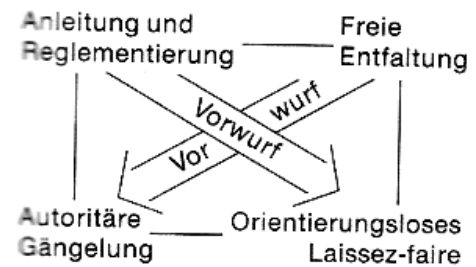


Abbildung 12: Polarisierung in Diskussionen durchschauen, Schulz von Thun, S. 53

die Sprache, beeinflusst aber auch die Nonverbale Ausdrucksweise. Dabei werden wir in der Realität sicherlich keine Reinformen finden, jeder von uns trägt einen Teil von jedem Stil, jedoch ist ein oder mehrere bestimmte Stile verstärkt bei jeden einzelnen ausgeprägt. So verbindet sich der entwertende Stil mit dem bestimmenden Stil zum bekannten autoritären Verhalten. Es gibt sicherlich mehr als die hier erwähnten acht Stile, jedoch scheinen die folgend beschriebenen, nützlich um die Menschen zu einer persönlichen Weiterentwicklung anzuregen, bzw. sind diese häufig anzutreffen.

Kommunikationsstile zwischen Persönlichkeits- und Beziehungsdynamik

Übersicht:

1. Der bedürftig-abhängige Stil
2. Der helfende Stil
3. Der selbst-lose Stil
4. Der aggressiv-entwertende Stil
5. Der sich beweisende Stil
6. Der bestimmende-kontrollierende Stil
7. Der sich distanzierende Stil
8. Der mitteilungsfreudig-dramatische Stil

An dieser Stelle werden wir nun auf die einzelnen Stile näher eingehen. Es ist natürlich sich in einigen der Stile wiederzuerkennen, bzw. andere Personen diesen Stilen zuzuordnen. Es kann jedoch auch vorkommen, dass man erst auf den zweiten Blick merkt, dass man Aspekte eines Stils unbewußt innehat. Dies ist sicherlich auch eine Frage der Wahrnehmung.

Wichtig ist auch, dass immer ein Gegenspieler benötigt wird, um einen bestimmten Stil ausleben zu können – man muss sich also ergänzen.

1. Der bedürftig-abhängige Stil

Diese Menschen brauchen das Gefühl umsorgt und beschützt zu werden, sie wollen von Jemanden großen und starken beschützt werden und möchten, dass ihnen der richtige Weg gezeigt werden und dass aufgepasst wird, dass nicht schlimmes passiert.

Alle diese Dinge gehen verloren, wenn man unabhängig und erwachsen wird. Wir müssen Verantwortung übernehmen. Das Bedürfnis, sich irgendwo anzulehnen, bleibt bei jedem von uns bestehen, jedoch lösen Personen mit dem bedürftig-abhängigen Stil einen Hilfsinstinkt bei den Personen in seiner Umgebung aus, die für einen Erwachsenen überdimensioniert ist.



Abbildung 13: Bedürftig-abhängiger Stil, Schulz von Thun, S. 61

Die Personen mit diesem Kommunikationsstil stellen sich selbst als hilflos und überfordert da. Die anderen sollen das Gefühl bekommen einspringen, helfen und die Verantwortung übernehmen zu müssen. Diese wird Nonverbal, aber auch in Form von Bitten bzw. Forderungen ausgedrückt.

Es wird beschrieben, dass Menschen wohl in der **Kindheit entsprechende Erfahrungen gemacht** haben, dass sie folgende psychologische Schlußfolgerung für das Leben gezogen

haben: „**Ich bin schwach und hilflos – allein bin ich dem Leben nicht gewachsen!**“

Diese Einstellung ist **verinnerlicht** und wird beim Erwachsenen nicht mehr überprüft. Auch wird der Betroffene sich immer wieder durch **Erfahrungen in seiner Lebenswelt immer wieder bestätigt fühlen**, da auf sein sein Kommunikationsschema auf eine bestimmte Art und Weise reagiert wird.

Mögliche kindliche Erfahrungen dieses Typs:

- Mangel an Selbstvertrauen: „Laß mich das machen, dafür bist Du noch zu klein.“ „Bleib hier, sonst machst Du dich schmutzig.“ „Ach so doch nicht, gib her!“ Durch solche Sätze verliert man den Mut und eigene Kräfte werden nicht entwickelt. Energie wird verwendet, um sich mit starken Personen zu umgeben, an denen man sich anlehnen kann.
- Eine andere Möglichkeit ist, dass das Kind vernachlässigt wurde. Es fühlte sich in der großen Welt verlassen und allein. Dieses Gefühl möchte man dann nie wieder erleben.

- Nicht nur in der Kindheit können solche Erfahrungen gemacht werden. (z.B.: Pubertät, neue Erfahrungen in der Arbeitswelt, etc.)
- Gesellschaft kann solche Verhaltensmuster dulden oder gar fordern, dieser Stil vor allem bei Frauen

Die von der Person versendete **Nachrichten** sind in der Abbildung 14 abgebildet.

- Die Selbstkundgabe der Hilfsbedürftigkeit: „Ich kann das nicht allein“
- verführerische Beziehungsbotschaft: „Du bist stark und kompetent.“ Der Angesprochene fühlt sich fähig zu sein und gebraucht. Steicheleinheiten für die Seele.
- Direkte und verdeckte Appelle: „Hilf mir, du mußt für mich sorgen, hörst Du? Laß mich nicht im Stich!“



Abbildung 14: Grundbotschaft des Stils, Schulz von Thun, S. 66

Dafür, dass diese Menschen Hilf- und Kraftlos wirken, entwickeln sie auf den Gegenüber auf der Emotionalen Schiene einen gewaltigen Einfluß, dem man sich nicht entziehen kann ohne herzlos und egoistisch zu wirken. Ganz nebenbei bekommt der Gegenüber auch die Verantwortung für das Gelingen zugeschoben.

Der systematische Blickwinkel

Jeder Kommunikationsstil steht nicht für sich allein. Er kann nur ausgeübt werden, wenn er dies in einer Beziehung ausleben kann. Die beiden Kommunikationspartner müssen also zueinander „passen“ (siehe Abbildung 15). Sie werfen sich

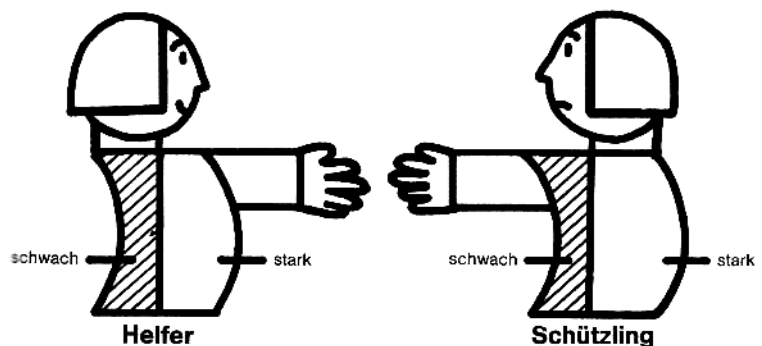


Abbildung 15: Kontaktzugewandte Seiten, Schulz von Thun, S. 67

sozusagen, die Bälle gegenseitig zu. In diesem Fall kann dies auf zwei verschiedenen Arten geschehen. Der Partner kann sich entweder fürsorglich oder verweigernd verhalten. Diese

Verhaltensmuster sind in den beiden folgenden Teufelskreisen (Abbildung 16 und 17) ersichtlich.

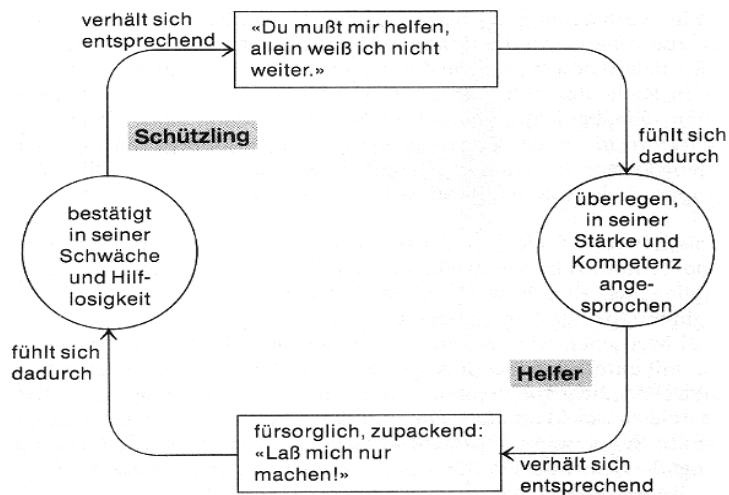


Abbildung 16 Teufelskreis, fürsorglich, Schulz von Thun, S. 68

sowieso besser entwickelten Kommunikationsstil aus ihrem Repertoire. Es findet daher kein Entwicklungsprozess statt. Diese Stabilität wäre auch positiv, wenn der, der den Bedürftig-Abhängigen Stil vertritt, nicht durch jeden erfolgreichen Durchlauf dieses Systems nicht eine erneute Kränkung erfahren würde.

Denn es wird ihm immer wieder neu bewusst, dass er immer jemanden braucht, um sein Leben zu bewältigen. Damit nimmt das Selbstwertgefühl weiter ab. Die Wut richtet sich dann vor allem auch auf die Person, die ihm zur Seite steht.

Beim Helfer kommen neben dem Gefühl stark zu sein auch weiter dazu, wie Mitleid und Überlegenheit.

Die Vorteile des ersten Teufelskreises (Abbildung 16) hat für den Bedürftig-Abhängigen Stil vor allem den Vorteil, dass er keine eigene Entscheidungen treffen muss und dadurch seine Ängste zur Seite schieben kann. Wie jedoch schon oben beschrieben, birgt diese Konstellation auch für den Kommunikationspartner Vorteile. Dennoch birgt diese Form, obwohl die beiden Paare so gut zusammenzupassen scheinen einige Probleme. Beide nutzen den

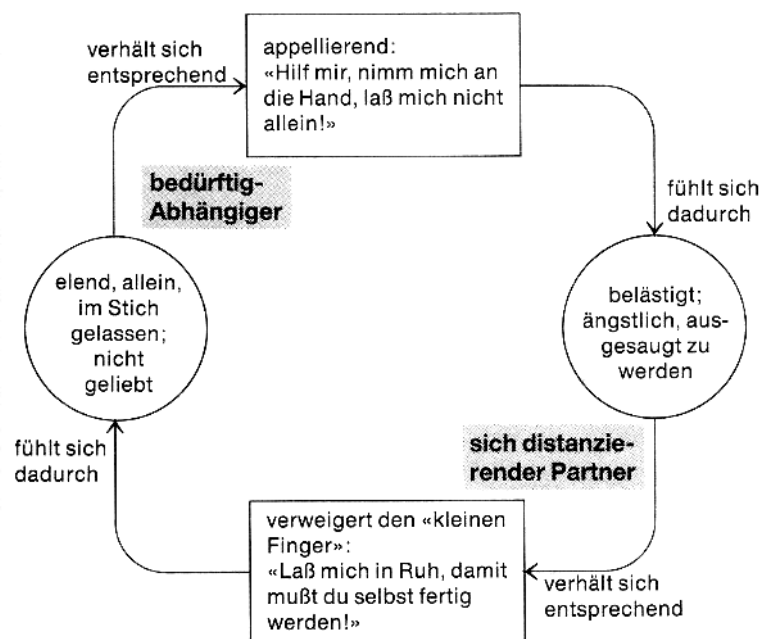


Abbildung 17: Teufelskreis, abweisend, Schulz von Thun, S. 69

In Abbildung 17 sehen wir den Teufelskreis, der entsteht, wenn der Partner sich abweisend verhält. Beide Teufelskreise können in einer Beziehung angetroffen werden. Erst hilft der Partner, bis er sich gestresst fühlt und verhält sich darauf abweisend.

Richtung der Persönlichkeitsentwicklung

Auch wenn der Bedürftig-Abhängige Stil an dieser Stelle negativ dargestellt wurde, ist hervorzuheben, dass auch diese Menschen Fähigkeiten besitzen, die andere erlernen müssen. Es hat nicht jeder die Fähigkeit andere um Hilfe zu bitten. Viele wollen ihr Leben ganz alleine meistern und möchten niemanden zu Dank verpflichtet sein. Diese können oft keine Hilfe annehmen oder tun sich schwer jemanden um etwas zu bitten.

Erst diese Fähigkeiten mit den Wunsch sich anzulehnen beschützt und umsorgt zu werden, machen erst Intimität möglich. Eine weitere Fähigkeit, die der Bedürftig-Abhängige Stil besitzt



Abbildung 18: Entwicklungsquadrat, Schulz von Thun, S. 71

ist das Jammern. Damit kann man sich erst einmal freimachen, es kann also als Ventil dienen. Das ständige Jammern jedoch verbraucht nur Energie und der Status quo wird beibehalten.

Nun bleibt jedoch die Frage, wie sich die Menschen verändern müssen, um die Vorteile des Kommunikationsstil

beizubehalten, aber die schon

aufgeführten Nachteile im Verhaltensmuster zu beseitigen. Einen ersten Hinweis darauf, kann uns ein Entwicklungsquadrat liefern (Abbildung 18).

Wie daraus ersichtlich wird, ist es wichtig, dass die Menschen mit dem Bedürftig-Abhängigen Stil mehr Autonomie und Selbstverantwortung gewinnen müssen. Auf der Ebene der Kommunikation gibt es Methoden um diesen Entwicklungsprozess zu fördern. Sie erleben sich selber als passiv und und abhängig, sie sind Opfer des Geschehens. Dies kommt auch durch die Sprache deutlich (Passiv-Konstruktionen und Betonung der Fremdbestimmung, eigene Urheberschaft des Geschehens wird verleugnet). Sie müssen erkennen, dass *ich* mich abhängig mache. In der Gestalttherapie gibt es den Ansatz, dass bestimmte

Formulierungen geändert werden:

Ich kann nicht...	Ich will nicht
Ich kann keine Knöpfe annähen.	Ich will keine Knöpfe annähen.
Ich kann ihn doch nicht einfach rausschmeißen.	Ich will ihn nicht einfach rausschmeißen.
Ich kann dir da auch nicht helfen.	Ich will dir dabei nicht helfen. (Ich sehe nicht ein, wozu du mich dabei brauchst.
Ich muß...	Ich entscheide mich für.../ ich will...

Es ist hierbei zweitrangig, ob die Formulierung den Sachinhalt besser beschreiben. Durch die andere Formulierung, soll bei dem Sprecher ein anderes Gefühl und Bewußtsein hervorgerufen werden. Denn wenn wir sprechen, sprechen wir nicht nur den Adressaten an, sondern reden auch uns immer auch etwas ein.

Eine Verhaltensänderung kann nur Schrittweise erfolgen. Hier eine weitere Übungsmöglichkeit, wie der Stil um Hilfe zu bitten verändert werden kann:

- spezifisch, statt global
- aktiv regieführend, anstatt passiv überlassend
- offen und deutlich statt verdeckt und zwischen den Zeilen

Es geht, also darum einen Potentialen Helfer mit der Frage zu konfrontieren „Was mache ich jetzt nur?“, sondern einen Rat für bestimmte Felder einzuholen. Auch der Helfer hat die Möglichkeit, die Verantwortung dem Hilfesuchenden durch folgende Fragen zurückzugeben:

- Was hast du dir bis jetzt gedacht? Oder
- Was genau erwartest du jetzt von mir?

2. Der helfende Stil

Der helfende Stil ist der komplementäre Stil zum eben beschriebenen bedürftig-abhängigen Stil. Sie sind geduldige Zuhörer, Ratgeber und sind für die Schwachen immer da. Sie setzen sich häufig über ihre eigene Erschöpfungsgrenze für andere ein. Sie sind stark: „Ich brauche niemanden – Ich bin ganz für dich da.“



Abbildung 19: Helfender Stil, Schulz von Thun, S. 76

Von der helfenden Strömung werden wir um so leichter erfasst, wenn hilfsbedürftige und schwache Anteile in unserer Persönlichkeit überwiegen. Wir wenden uns daher von diesen Anteilen ab, und finden bei unseren Kommunikationspartner gleichzeitig folgendes:

- Stärke und Belastbarkeit durch deren Selbstkundgabe
- durch die Thematisierung der Sorgen und Probleme des Gegenübers, oft verbunden mit der Bereitschaft, geduldig zuzuhören
- durch eine Beziehungsbotschaft, die die Hilfsbedürftigkeit des anderen unterstreicht
- durch Apelle, die Empfehlungen für den anderen, aber keine eigene Wünsche enthalten

Zwar müssen sich die Menschen mit dem helfenden Stil oftmals bis zur Erschöpfung für

andere Einsetzen, jedoch ist ihr Vorteil, dass sie ihr

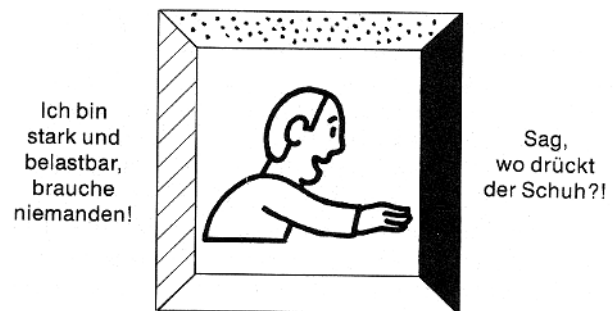


Abbildung 20: Grundbotschaft des helfenden Stils, Schulz von Thun, S. 77

Anlehnungsbedürfnis, also ihre schwachen Anteile aus ihrem Bewußtsein schieben können. Unter dem Stichwort Helfersyndrom ist uns allen dieses Phänomen bekannt.

Helfende Menschen wurden in der Kindheit, als sie Bedürftig waren, sich nach Schutz und Zuwendung sehnten alleingelassen oder fühlten sich abgelehnt. Um diese Erfahrung nicht noch einmal machen zu müssen, zeigen sie nur noch die starken,



Abbildung 21: Grundpose helfender Stil mit Ergänzungen, Schulz von Thun, S. 79

souveräne Teile, die sie selber mit der Vorstellung verbinden, wie sich ein guter Mensch verhält. Die eigenen Bedürfnisse werden praktisch unter Verschluss gehalten. Aus dem Helfen wollen wird ein Helfen müssen, es ist eine Ersatzbefriedigung für die eigentlichen Bedürfnisse.

Systematischer Blickwinkel

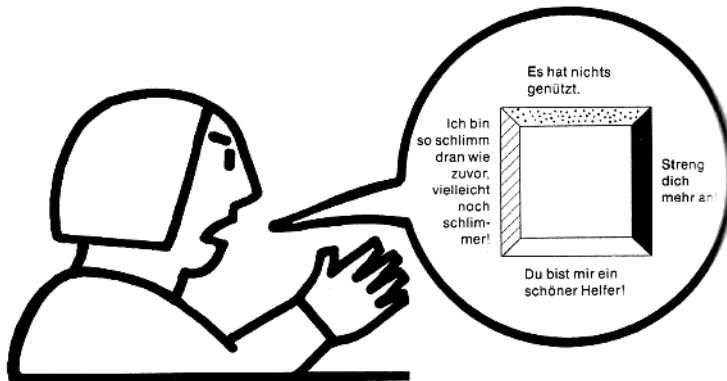


Abbildung 22: Reduktion des Hilfebedürftigen im Teufelskreis mit dem Helfer, Schulz von Thun, S. 84

Schon beim bedürftig-abhängigen Stil haben wir festgestellt, dass immer beide Kommunikationspartner mitspielen müssen, damit die Verhaltensmuster ausgelebt werden können.

Auch beim Helfenden Stil können wir aus dem Muster einen Teufelskreis bilden (siehe Abbildung 23).

Der Helfer kommt durch die geleistete Hilfe immer wieder in die position des stärkeren und bei Untersuchungen mit Alkoholabhängigen wurde festgestellt, dass der Helfer in die Gefahr gerät, die Symptome verdeckt zu fördern. Dem Süchtigen wird es erspart sich mit den Folgen seines Verhaltens auseinanderzusetzen und sich um sein eigenes Schicksal zu kümmern.

Der Helfer muss, vor allem bei Suchtkrankheiten, überlegen welche Hilfe tatsächlich angemessen ist.

Die Person, der geholfen wird, wird sich auch gegen die ständige Bevormundung wehren und dem Helfer Vorwürfe für gescheiterte Aktionen machen (siehe Abbildung 22 und 23).

Auch bei der professionellen Hilfe, muss darauf geachtet werden, erst mal nur Verständnis für den Hilfesuchenden zu entwickeln und ihn

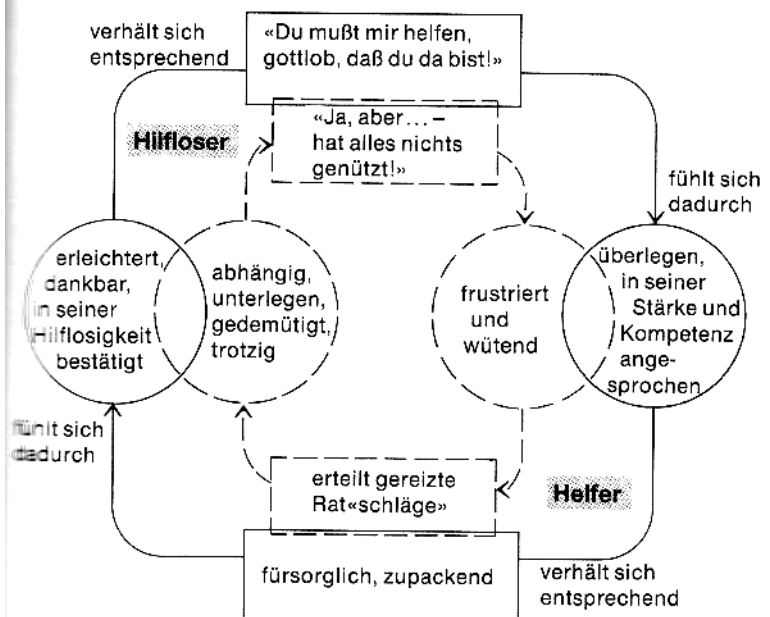


Abbildung 23: Teufelskreis Helfer, Schulz von Thun, S. 85

nicht gleich mit vielen klugen Ratschlägen beizukommen. Damit sich nicht gleich eine Abwehrreaktion eintritt, da er ziemlich dumm dasteht, wenn das Problem so leicht zu lösen.

Richtung der Persönlichkeitsentwicklung

Es ist wichtig, dass es Menschen gibt, die die Gabe haben anderen zu helfen. Sie sollten nicht unter dem Generalverdacht stehen, dies nur zu tun, weil sie psychologische Probleme haben. Problematisch wird die helfende Strömung erst,

- wenn der Helfende seine Kontakte und Privatbeziehungen regelmäßig so organisiert, daß keine Gegenseitigkeit von Geben und Nehmen entstehen kann, aus dem unbewußten Wunsch heraus, durch Konzentration auf die Sorgen und die Bedürftigkeit anderer die eigenen nicht spüren zu müssen;
- wenn der Helfende anfängt, durch 150 %iges Engagement für andere seine Substanz zu ruinieren – ohne seine eigenen Bedürfnisse überhaupt noch zu spüren;
- wenn der Helfende aus dem Blick verliert, welchen Gewinn er selbst aus seinem altruistischen Verhalten zieht, sich nur noch mit dem hilfreich, edel und guten Selbstbild identifiziert und damit moralischen Druck ausübt;
- wenn der Helfende aus dem inneren Zwang heraus, die Rollen des Starken und Kompetenten immer wieder einzunehmen, die Selbsthilfekräfte des Hilfesuchenden schwächt und ihn abhängig hält. Dies ist gemeint, wenn Ruth Cohn sagt: „Zuwenig Hilfe ist Diebstahl, zuviel ist Mord!“ (Vgl. Schulz von Thun, S. 86)

Das Verhalten eines Helfers kann, zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit, auf zwei verschiedenen Arten ausgerichtet werden. Die erste Möglichkeit betrifft, der Umgang mit der eigenen Person, der andere der Umgang mit den hilfsbedürftigen Partner.

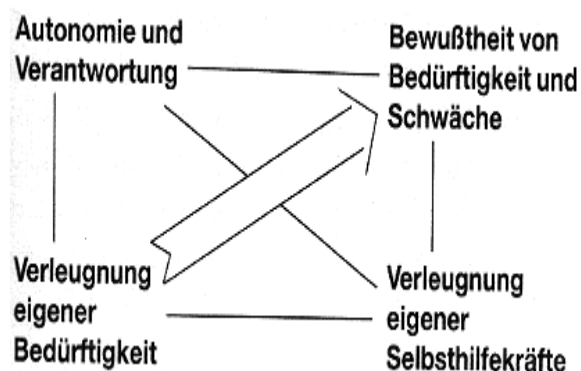


Abbildung 24: Entwicklungsquadrat HelferI, Schulz von Thun, S. 87

Der Helfer muss sich die Frage beantworten können aus welchen Grund er seinen nächsten Hilft. Er sollte sich nicht ständig ausgenutzt und ausgelaugt fühlen. Jedoch sind Helfer auch noch aktiv, wenn sie für ihren Einsatz keine Dankbarkeit und Anerkennung erhalten. Das eigene Bild lässt es auch nicht zu, dass man selber Hilfe, bzw. jemanden zum Anlehnen benötigt. Dies wird auch

im Entwicklungsquadrat (Abbildung 24) deutlich. Helfer sollten bei passenden Gelegenheiten versuchen, selber mal um Hilfe zu bitten.

In Abbildung 25 können wir ein Wertequadrat sehen, die die immer wiederkehrende

Situation der Helfer widerspiegelt. Besonders problematisch scheint für den Helfer zu sein, dass Situationen, bei denen ein Helfer notwendig war, beim nächsten mal schon eine Über-
Behütung bedeuten kann.

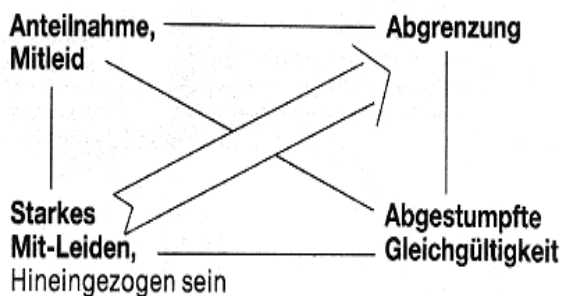


Abbildung 26: Entwicklungsquadrat Helfer 3, Schulz von Thun, S.89

Viele Helfer wollen oft auch lernen, Nein zu sagen, d.h. seine Dienstleistung als Helfer verweigern. Dies ist vor allem nötig, wenn sich der Helfer ausgenutzt fühlt. Es ist wichtig, dass das Problem der Hilfebedürftigen nicht zu eigenen Problem wird, es ist nötig sich abzugrenzen (Abbildung 26).

In der Abbildung 27 soll diesen Zusammenhang noch einmal verdeutlichen. Wenn der Helfer es nicht

schafft die Probleme an sich rankommen zu lassen, wird er bald nicht mehr bereit sein anderen zu helfen, bzw kommt es zum Burn-Out-Syndrom.

Da es oft schwierig ist sich innerlich richtig abzugrenzen, werten Sozialpädagogen, Ärzte, usw. ihr Klientel ab. Ein Abwehrmechanismus, um das Leid, dass sie ansonsten ertragen müssten nicht an sich ran zulassen.

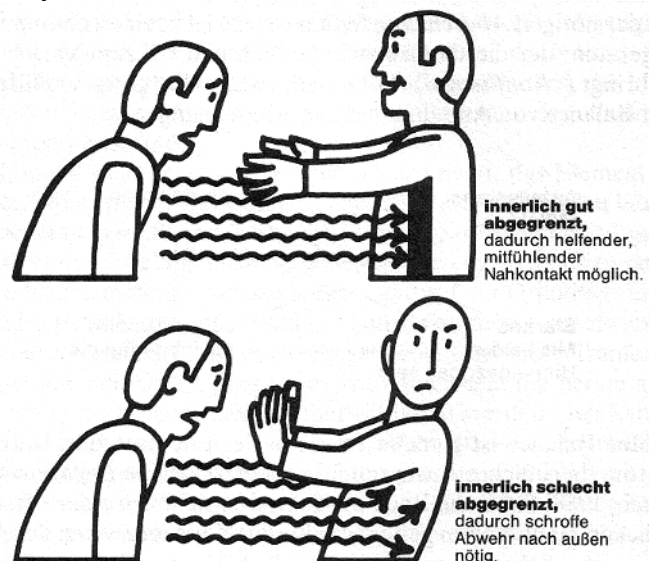


Abbildung 27: Konfluenz und Abgrenzung auf der Seite des Helfers, Schulz von Thun, S.90