

Buchbesprechung: Selbstwert und Kommunikation



Buchbesprechung von Ulrike Feichtinger

Diesen schwächenden Kommunikationsmustern stellt Satir die **kongruente** (leveling) Art zu reagieren gegenüber.

Dabei gehen alle Teile einer Botschaft in die gleiche Richtung: Die Worte passen mit dem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung und dem Stimmausdruck überein. Wenn Menschen sich so verhalten, sind ihre Beziehungen leicht, frei und ehrlich, und die Betroffenen fühlen sich in ihrer Selbstachtung kaum bedroht. [...] Die kongruente Reaktionsweise bringt die Wahrheit des Reagierenden im betreffenden Augenblick zum Ausdruck. **Kongruentes Verhalten** ermöglicht es, ein vibrierendes statt eines "toten" Lebens zu leben. [Satir, p. 131ff]

Ich fand heraus, dass es diese Menschen heilte, ihre Gefühle, **ihren Körper und ihr Gehirn** wiederzuentdecken. **Dieser Prozess brachte sie wieder mit ihrer Seele und damit mit ihrem Menschsein in Kontakt. Dies hatte zur Folge, dass sie sich wieder als ganze Menschen ausdrückten, was wiederum ihr Selbstwertgefühl stärkte, ihre Beziehungen aufblühen ließ und zur befriedigenden Lösung ihrer Probleme führte.**

Keines dieser Ergebnisse kann zustandekommen, wenn man sich jener oben beschriebenen vier Kommunikationsweisen bedient, die den Selbstwert schwächen. [Satir, p. 137f]

Warum verwenden so viele Menschen dann diese schwächenden Kommunikationsweisen? Satir gibt folgende Antwort:

Die eigenen Gefühle nicht zu zeigen, ist eine Methode, weitere Verletzungen zu vermeiden. [Satir, p. 156]

Wenn Satir von den **Regeln**, die das Familiensystem ergeben, schreibt, dann meint sie **ungeschriebene Regeln**, die die freie Meinungsäußerung der Familienmitglieder betreffen.

Falls solche ungeschriebenen Regeln in einer Familie existieren, die verhindern, dass über bestimmte Dinge geredet werden (Wut, Sexualität, Fehler in der Vergangenheit, etc.), "so ist dies eine ideale Brutstätte für Probleme" [Satir, p. 165].

Satir bringt selbst folgende Zusammenfassung der von ihr gefundenen Regeln: Die Kategorie *menschlich-unmenschlich* bedeutet, **dass Sie sich abfordern, nach einer Regel zu leben, die praktisch nicht zu befolgen ist:**

"Bei der Kategorie *offen-verdeckt* werden einige Regeln offen benannt, während andere, die versteckt sind, ebenfalls befolgt werden müssen: **"Sprich nicht darüber. Tu' so, als würde es gar nicht existieren."**

Außerdem gibt es noch die **Kategorie konstruktiv-destruktiv**. Ein Beispiel für eine konstruktive Art des Umgangs mit einer Situation ist:

"Wir sind diesen Monat ziemlich knapp bei Kasse. Lass uns darüber sprechen." Eine hemmende oder destruktive Art des Umgangs mit der gleichen Situation ist:

"Komm' mir nicht mit Geldproblemen – das ist deine Sache."Ganz gleich, was passiert, mach' ein fröhliches Gesicht."

Satir hat einige Phasen im Leben einer Familie beschrieben, in denen eines oder mehrere Mitglieder einer Familie **drastische Veränderungen erleben**:

Ich möchte nun die wichtigsten natürlichen Entwicklungsphasen beschreiben, die eine Familie durchläuft. **Alle diese Phasen sind mit Krisen und zeitweiligen Ängsten verbunden und erfordern eine Zeit der Anpassung und Neuintegration.**

Die erste Krise ist die Empfängnis, die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes.

Die zweite Krise tritt ein, wenn das Kind anfängt, verständlich zu sprechen. Nur wenigen Menschen ist klar, wieviel Anpassung dies erfordert.

Die dritte Krise beginnt, wenn das Kind in eine erste formelle Verbindung zur Außenwelt tritt – der Beginn der Schulzeit. [...]

Die vierte Krise, und eine nicht zu unterschätzende, tritt ein, wenn für das Kind die Zeit der Adoleszenz beginnt.

Die fünfte Krise ist der Zeitpunkt, zu dem das Kind erwachsen geworden ist und das Elternhaus verlässt, um sich unabhängig zu machen. Oft ist dies mit starken Verlustgefühlen verbunden.

Die sechste Krise beginnt, wenn der junge Erwachsene heiratet und die angeheirateten Verwandten als neue fremde Elemente von der Familie akzeptiert werden müssen.

Die siebte Krise ist der Beginn der Menopause bei der Frau.

Die achte Krise, Klimakterium des Mannes genannt, geht mit reduzierter sexueller Aktivität des Mannes einher. [...]

Die neunte Krise tritt ein, wenn ein Mensch zum Großvater oder zur Großmutter wird, eine Position, die mit vielen Privilegien, aber auch mit gewissen Fallen verbunden ist.

Die zehnte Krise schließlich tritt ein, wenn zuerst der eine Partner stirbt und dann der andere. [Satir, p. 267f]

Perfekte Eltern gibt es nicht! Wichtig ist nur, dass Sie sich ständig darum bemühen, Ihre Aufgabe als Vater oder Mutter möglichst gut zu erfüllen. Wenn Sie stets ehrlich zu Ihren momentanen Unvollkommenheiten stehen, wird das Vertrauen Ihrer Kinder zu Ihnen wachsen. Aufrichtigkeit ist wichtig, nicht Vollkommenheit. [...] Die Schlüsselwörter sind:

einzigartig, liebevoll, fähig, sexuell, mitteilsam, empfindsam, spirituell, realistisch und verantwortlich. Sobald das Wesentliche verstanden ist, entwickeln sich Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Kreativität, Liebe, Interesse, Freude, Kompetenz und die Fähigkeit zu konstruktiver Problemlösung.

Bei diesem umfassenden menschlichen Modell ist jeder Mensch auf jeder Stufe seines Lebens stets am richtigen Ort. Wir kommen immer noch hilflos auf die Welt, verlassen sie jedoch auf dem Höhepunkt unserer Entwicklung. Das Modell basiert nicht auf Macht, sondern auf Selbstwert, Gleichwertigkeit, Liebe und auf einem Verhalten, das persönliche und soziale Verantwortlichkeit spiegelt. Bei diesem Modell begegnen wir dem Leben mit der Vorstellung, dass jede Lebensstufe einen erstklassigen Rang hat. Jede Stufe offenbart ein Wunder und ist Ausdruck der Magie des Wachsens. Wir betrachten in diesem Fall jede Stufe als eine Zeit, die man genießen kann, von der man lernen kann, der man geben und von der man nehmen kann und die man als eigenständiges Ganzes verstehen sollte. Wenn wir daran denken, dass Menschen lebende Wesen in permanenter Bewegung sind, behandeln wir sie dementsprechend. [Satir, p. 395]

Satir geht dann im Detail auf die Adoleszenz / Pubertät, auf Paarbeziehungen, auf Spiritualität ein, sowie auf die späten Lebensjahre. Immer wieder betont Satir, wie wichtig das Selbstwertgefühl und in Folge kongruente Kommunikation für das Gefühl einer zufriedenen Lebensweise ist – unabhängig wie alt ein Mensch ist.

Ausgehend von der Familie, die Satir als die kleinste Zelle der Gesellschaft ansieht, wagt sie einen mutigen Ausblick auf die Menschheit als Ganzes und fragt sich: Was würde passieren, wenn plötzlich über Nacht alle Menschen unserer Welt die Erfordernisse einer kongruenten Lebensweise erlernen würden:

- klar zu kommunizieren
- zu kooperieren, statt miteinander zu konkurrieren
- zu befähigen, statt zu unterjochen
- der menschlichen Individualität gerecht zu werden, statt zu kategorisieren
- Autorität zu nutzen, um zu dem anzuleiten und das zu erreichen, "was passt" statt durch Tyrannei der Macht Unterwerfung zu erzwingen
- sich selbst ganz und gar zu lieben, zu schätzen und zu respektieren
- persönlich und sozial verantwortlich sein
- Probleme als Herausforderungen und Gelegenheiten zur Entwicklung kreativer Lösungen zu nutzen

Ich glaube, wir würden in einer völlig anderen Welt aufwachen, einer Welt, in der Friede möglich wäre. Dazu ist nichts weiter erforderlich, als dass wir unser Bewusstsein verändern. Doch was würde uns dazu bringen, unser Bewusstsein zu ändern? **Ich glaube, dazu müssten wir uns selbst genügend lieben und wertschätzen und erkennen, dass wir spirituelle Wesen sind. [Satir, p. 469f] Wenn Satir dann von der Menschheit zurück zur Familie der Zukunft kommt, klingt die gleiche Intensität und Überzeugung durch:**

Wir sind seit so langer Zeit durch Konformität und Gehorsam, durch Unterordnung und Überlegenheitsgefühle, durch Unterwerfung und Beherrschung geprägt, dass wir manchmal denken, so seien menschliche Beziehungen nun einmal.

Wir müssen nun die **Gleichheit** erlernen und in diesem Zusammenhang auch lernen, Autonomie, Freiheit, Verantwortlichkeit, Befähigung (*empowerment*), Führungsqualitäten, Entscheidungsfähigkeit und befriedigende Konfliktlösungen zu verstehen und zu leben.

Wir benötigen Geduld und Kreativität, um die notwendigen Veränderungen in die Tat umzusetzen.
Wie befinden uns in einer Zeit gewaltiger Veränderungen. [Satir, p. 483]