

[reginereichwein.de](http://reginereichwein.de)

## 8. ARTIKEL: UNBERÜHRBARKEIT

von Regine Reichwein

**Wir wollen – davon gehe ich jetzt einfach einmal aus – keine Schlägereien von Kindern untereinander, wir wollen auch keine aggressiven Jugendlichen, wir wollen auch keine kriegerischen Auseinandersetzungen und erst recht keine terroristischen Angriffe.**

**Wir sind gegen Mobbing, gewalttätige Auseinandersetzungen in der Familie und anderswo, gegen Vernachlässigung und Ausbeutung von Abhängigen.**

Wir wollen es im Allgemeinen um uns herum lieb, nett und freundlich, sicher und ohne Überraschungen haben und wir sind meist auch bereit, Geld, Energie, Kreativität und Kompetenzen aller Art in die Erfüllung dieser Wünsche zu investieren.

Verschiedenste Projekte in den Bereichen Erziehung und Ausbildung zur Förderung von Kompetenzen und zur Gewaltprävention werden immer wieder neu initiiert, Fördergelder beantragt und manchmal auch bewilligt und die beteiligten Menschen versuchen meistens, ihr Bestes zu geben, um erfolgreich zu sein.

Es gibt dabei jedoch meiner Ansicht nach ein bisher wenig beachtetes Problem:

Ich habe in den letzten Jahrzehnten mit vielen engagierten Menschen gesprochen und immer wieder festgestellt, dass sie ihre Aufmerksamkeit überwiegend auf ihr jeweiliges Gegenüber richten. Sie wollen hilfreich und unterstützend für die anderen sein und achten daher meistens mehr auf das, was die anderen Menschen möglicherweise von ihnen erwarten als auf sich selbst und ihre

eigenen inneren Prozesse.

Diejenigen, denen diese Aufmerksamkeit und diese Art der Zuwendung entgegengebracht werden, legen häufig auch großen Wert darauf. Aber diese Einseitigkeit bedeutet, dass die Beziehung zwischen den beteiligten Menschen nicht in Balance ist. Eine Person kommt dabei zu kurz.

Und das hat kurz- und langfristige Folgen.

Siehe dazu auch: [\*\*BLOGARTIKEL 1: BALANCE - DIE KOMPETENZ, BALANCEN ZWISCHEN SICH bzw. DER UMWELT HERZUSTELLEN\*\*](#)

Wichtige **existentielle Wünsche**, wie wahrgenommen zu werden, dazu zu gehören, eine Bedeutung und eine Wirkung auf andere zu haben, **geachtet, respektiert** und **wertgeschätzt** zu werden und ähnliche werden im Zweifelsfalle nur einer Person erfüllt, die andere geht häufig leer aus.

Das bedeutet, dass es gerade bei Menschen in helfenden, lehrenden, oder sonst wie unterstützenden Berufen zu immer größeren emotionalen Defiziten kommen kann, die sich manchmal bis zu einem Burnout auswachsen können.

Was wir aber häufig nicht berücksichtigen, ist die gleichzeitig wachsende Aggression, die immer intensivere Wut bei den zu kurz kommenden Menschen – wegen der vielen **unerfüllten existentiellen Wünsche**. Allerdings wird diese Aggression meist dann nicht bewusst, wenn sie nicht mit dem Selbstbild in Übereinstimmung zu bringen ist. Sie kommt dann höchstens in einem unterschwellig **aggressiven Verhalten** zum Ausdruck, wie in Sticheleien oder ähnlichem.

Als liebevolle Mutter hat man vielleicht Schwierigkeiten und oft auch Schuldgefühle, wenn man plötzlich merkt, dass man sein schreiendes Kind am liebsten "an die Wand werfen möchte". Es können sich auch ablehnende Gefühle gegenüber dem Kind entwickeln, weil die Mutter oder der Vater den Kontakt zu ihrer Autonomie verloren haben und sich durch das Kind als „fremdbestimmt“ erleben. Lesen Sie dazu:

- <http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2015-05/mutterschaft-kinder-studium/komplettansicht>

Als Vater, der in seinem Beruf immer das Beste geben und die Erwartungen des Chefs erfüllen muss, findet man es möglicherweise unerträglich, wenn das eigene Kind nicht gehorcht, sondern einfach macht, was es will. Lesen Sie dazu:

- <http://www.spiegel.de/video/arbeitswelt-massendiagnose-burnout-video-1155731.html>

Wenn man als Lehrer\*in arbeitet, und alle erwarten, dass man die Kinder motiviert und für den eigenen Unterricht begeistert, und dann erlebt, dass man sie noch nicht einmal „disziplinieren“ kann, leidet man möglicherweise so daran, dass man die Kinder einfach nur noch anbrüllen möchte. Lesen Sie dazu:

- <http://www.spiegel.de/thema/lehrgestaendnisse/>

und dazu: [BLOGARTIKEL 14: SELBSTORGANISATION.](#)

Als Sozialarbeiter\*in, als Psychotherapeut\*in, als Erzieher\*in und in vielen anderen Berufen werden Erwartungen an uns herangetragen, die großenteils – allerdings aus sehr verschiedenen Gründen – nicht erfüllbar sind.

Die Unerfüllbarkeit mancher Erwartungen ergibt sich daraus, dass Menschen **selbstorganisierende Systeme** sind und man sie deshalb nicht durch äußere Einflüsse gezielt beeinflussen kann. Wechselwirkungen finden zwar immer statt, aber wir wissen meist nicht – auch wenn wir bestimmte Wahrscheinlichkeiten für größere Anzahlen von Menschen berücksichtigen, – welche Wirkungen bei einer konkreten Person eintreten werden.

Aber auf diese besonderen Eigenschaften selbstorganisierender Systeme will ich an dieser Stelle nicht eingehen.

Hier geht es mir um folgende Fragen:

- Welche Prozesse können sich in Menschen aktivieren, wenn

sie glauben, Erwartungen von anderen zu erfüllen zu müssen?

- Welche Prozesse können sich in Menschen aktivieren, wenn sie glauben, andere Menschen müssten ihre Erwartungen erfüllen?

Nach meiner Erfahrung gehören beide Aspekte zusammen. Ich habe immer wieder beobachtet, dass Menschen, die sich große Mühe geben, die Erwartungen von anderen zu erfüllen, häufig mit großer Selbstverständlichkeit davon ausgehen, dass andere ihrerseits auch ihre Erwartungen erfüllen müssten.

Sie können – obwohl sie sonst einen eher ruhigen und freundlichen Eindruck machen – plötzlich sehr wütend werden, wenn sie nicht das erreichen oder bekommen, was sie wollen, selbst wenn sie ihre Wünsche noch nicht einmal deutlich ausgesprochen haben.

Auch hier geht es um das Problem der fehlenden **Balance** und das dadurch immer größer werdende Defizit bei wenigsten einer der beteiligten Personen.

(siehe dazu [BLOGARTIKEL 1: BALANCE](#))

Häufig denken wir – auch wenn es uns nicht immer voll bewusst ist – eine solche Balance würde sich von allein herstellen nach dem Motto: „Wenn ich mir Mühe gebe, die Wünsche und Erwartungen von anderen zu erfüllen, dann will ich – wegen der Balance – auch etwas zurückhaben. Die anderen sollen dann auch meine Wünsche und Erwartungen erfüllen.“ Aber so funktioniert es meistens nicht.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal daran erinnern, dass selbstorganisierende Systeme – wenn sie nicht gerade satt und in jeder Hinsicht zufrieden sind – immer etwas für sich selbst wollen.

Wir sind intentionale Wesen und wir wollen zunächst einmal unsere eigenen Wünsche erfüllt haben. Wir denken allerdings durchaus daran, dass auch die anderen ihre Wünsche erfüllt haben wollen, aber diese Gedanken hängen meist mit unseren eigenen

Wünschen zusammen. Nur ist das uns nicht immer bewusst.

Dies ist z. B. dann der Fall, wenn wir, um selbst gemocht zu werden, der anderen Person eine Freude machen oder wenn wir in den Augen der anderen als hilfsbereit erscheinen wollen oder wenn wir beabsichtigen, demnächst selbst einen Wunsch an die andere Person heranzutragen und unsere Chancen für eine entsprechende Wunscherfüllung vergrößern wollen usw.

Das klingt sehr egoistisch. Und das ist es auch. Wir sind egoistisch und das ist umso weniger ein Problem, je Unterschiedlicheres wir von anderen wollen. Wenn wir eben nicht nur Macht und Geld, sondern Freund\*innen haben wollen, Unterstützung, Anregungen, Austausch und Zuwendungen aller Art brauchen und vieles andere mehr, dann sind wir auch bereit, etwas dafür zu tun, dass wir das auch bekommen.

Selbstverständlich ist das Konzept der Selbstorganisation auch nur ein Modell, so wie es eine Reihe anderer gibt. Mir geht es hier nicht darum, zu behaupten, dieses Modell sei „richtig“, stattdessen behaupte ich, es ist ein **hilfreiches Modell**. (siehe dazu: [BLOGARTIKEL 14: SELBSTORGANISATION](#).)

Und in diesem Sinne ist es wichtig, diesen „egoistischen“ Aspekt bei uns selbst und bei anderen zu berücksichtigen, denn dann ist es keine Selbstverständlichkeit mehr, dass andere einfach so unsere Erwartungen erfüllen. Es ist angemessen, sie darum zu bitten und uns zu bedanken, wenn sie unsere Wünsche und Erwartungen erfüllen.

(Lesen Sie dazu auch [BLOGARTIKEL 4: HELDENTATEN](#) und [BLOGARTIKEL 5: MUT](#))

Aber es können noch andere Probleme im Zusammenhang mit der bewussten oder unbewussten Tendenz, die Erwartungen von anderen zu erfüllen, auftreten und auf die möchte ich hier genauer eingehen:

Wenn ein Mensch mit einer anderen Person spricht und dabei seine eigenen Empfindungen und Gefühle vor sich selbst und vor

der anderen Person verbirgt, dann kommt es nicht zu einer berührenden und wirksamen Wechselwirkung. Die eine Person hat vielleicht etwas bekommen, die andere hat sich jedoch zusammengenommen und geht leer aus.

Wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit bei der anderen Person bin, dann kann ich zwar feststellen, was diese sagt und tut, aber ich kann sowohl meine eigenen emotionalen Reaktionen – außer sie sind sehr intensiv – als auch die darin verborgenen Wünsche nicht mehr so leicht feststellen.

Mein Gegenüber könnte z. B. folgendes tun und sagen:

- Während ich etwas sage, könnte mein Gegenüber an mir vorbeisehen;
- sich intensiv mit dem eigenen Smartphone beschäftigen;
- weiter in irgendwelchen Papieren blättern;
- einen Telefonanruf entgegennehmen und lange sprechen;
- mich unterbrechen, um selbst zu telefonieren; mit den Worten: „Einen Moment mal“ oder auch
- stumm aufstehen und den Raum verlassen.

Nachdem ich etwas gesagt habe, könnte mein Gegenüber

- mit einer Geste versuchen, meine Worte vom Tisch zu wischen;
- zu mir „Das ist doch Quatsch“, „So ein Blödsinn“, „Das glaubt doch kein Mensch“, „Das ist doch nicht mein Problem“; „Das geht dich gar nichts an“ oder etwas ähnliches sagen;
- sofort mit „Ja, aber....“ ein Gegenargument äußern;
- anfangen, von etwas ganz anderem zu erzählen oder auch

- gar nichts sagen und stattdessen nur irgendwohin starren.

In all diesen Situationen werden die eigenen **existentiellen Wünsche** nach Zugehörigkeit, nach Bedeutung und Wirkung, nach Achtung, Respekt und Wertschätzung nicht erfüllt. Und leider gilt:

Wenn solche Wünsche nicht erfüllt werden, wird das als schmerzhaft erlebt, außer das Gefühl wird auf der Stelle unterdrückt.

Und wenn die Aufmerksamkeit auf die Außenwelt gerichtet ist, werden die eigenen Gefühle meist nicht mehr bewusst wahrgenommen. Insofern ermöglicht diese Richtung der Aufmerksamkeit einen Schutz vor der Wahrnehmung eigener schmerzhafter Gefühle.

**Die existenziellen Wünsche** und die zugehörigen Wunscherfüllungen zeigen jedoch die Qualität der sozialen Beziehungen, deshalb können wir – als sozial lebende Wesen – die zugehörigen schmerzhaften Prozesse, wenn es für sie keine Wunscherfüllungen gibt, meistens nicht vollständig verdrängen.

Wenn wir nun andere Menschen schlecht behandeln oder diese Art des Umgangs mit uns hinnehmen, dann trägt dies meiner Ansicht nach Tag für Tag zu der Vergrößerung des persönlichen Defizits an Wunscherfüllungen und den damit einhergehenden Gefühlen von Schmerz und vielleicht auch von Wut und Hass bei.

Ich will an dieser Stelle ganz deutlich sagen, dass es nicht darum geht, sich einfach nur zur Wehr zu setzen oder anzufangen zu kämpfen. Das wären ineffektive und eskalierende Strategien. Ich will erst später darauf eingehen, wie man mit solchen Situationen umgehen kann.

Zunächst will ich einige vereinfachte Situationen vorstellen, die sich mit Kindern und Jugendlichen abspielen können und die man nur schwer ohne Gefühlsregung hinnehmen kann.

- Eine Person bittet ein Kind, ein Spielzeug wieder zurückzugeben, das Kind weigert sich, tritt um sich und fängt an zu schreien.

- Ein Kind fängt immer wieder an, andere Kinder in der Kindergartengruppe zu schlagen und auch wiederholte Ermahnungen, damit aufzuhören, fruchten nichts.
- Eine Mutter versucht, ihr dreijähriges Kind zu beruhigen. Das Kind will ein Eis und die Mutter will es ihm nicht kaufen. Das Kind schreit immer wieder: „Ich will aber, ich will aber!“
- Im Bus bittet eine (stehende) Person einen Jugendlichen, der danebenstehenden alten Dame seinen Sitzplatz zu überlassen. Der Jugendliche weigert sich und sagt: „Verpiss dich, Alte“.

Besonders, wenn sich solche Situationen häufen – z. B. weil man sie aus beruflichen Gründen nicht vermeiden kann – versuchen viele Menschen, sich nicht provozieren zu lassen, sondern mit solchen Aggressionen von anderen – ob klein oder groß – "souverän" umzugehen.

Wenn zusätzlich – möglicherweise auch wegen der Befürchtung, die Situation könne weiter eskalieren – die eigene Aufmerksamkeit weiter auf die andere Person gerichtet bleibt, kann man kaum noch merken, welche Gefühle und Wünsche sich im eigenen Inneren entwickeln.

Dadurch aber stehen einem die eigenen Gefühle und deren verborgene Informationen nicht mehr für die Problemlösung zur Verfügung. Zusätzlich aber versucht man, sich durch das Zurückdrängen der eigenen Gefühle selbst gefühllos und damit unberührbar zu machen, weil man sich vor den Schmerzen durch die fehlenden Wunscherfüllungen schützen muss oder will.

Die entstehende Gleichgültigkeit wirkt sich meist destruktiv auf den Umgang mit Menschen in anderen Situationen aus.

Dieser hier – nur sehr kurz und vereinfacht – beschriebene Prozess des sich Unberührbarmachens, des Gefühllos- und Gleichgültigwerdens beginnt in manchen Fällen bereits am Tage der Geburt.

Und viele Kinder gehen trotz der Liebe ihrer Eltern durch sehr

schwierige und sie belastende Prozesse, deren Wirkungen sehr destruktiv sein können. Auf jeden Fall wirken sich die Nichterfüllungen der existenziellen Bedürfnisse für die Entwicklung von Menschen außerordentlich problematisch aus.

Der Schmerz des Defizits wartet meist im Untergrund darauf, zum Vorschein zu kommen. Und zu diesem Schmerz gehören auch die Wut und der Hass auf alle diejenigen, die sich geweigert haben, die existenziellen Bedürfnisse zu erfüllen.

Diese Wut und dieser Hass können so groß und so bedrohlich sein, dass viele Menschen diese aus dem Defizit entstandenen Gefühle niemals spüren und sich auch nicht vorstellen können, wie groß und wie zerstörerisch sie sein und zu welchen Gewalttaten und Grausamkeiten sie – auch bei ihnen selbst – führen könnten.

Wenn uns das stärker bewusst wäre, würden wir vielleicht vorsichtiger miteinander umgehen und stärker darauf achten, dass wir sowohl die existenziellen Wünsche der anderen erfüllen als auch darauf achten und uns deutlich wünschen, dass andere Menschen unsere eigenen ebenfalls erfüllen.

©Autorenrechte Regine Reichwein

[8. ARTIKEL - UNBERÜHRBARKEIT](#)