

Die Kusslose Gesellschaft Supervision in Zeiten der Pandemie

Seit Monaten leben die Menschen aufgrund der CoV-Pandemie weltweit unter mehr oder weniger starken Einschränkungen. Die Folgen sind seither dramatisch – für die Gesundheit, für das wirtschaftliche Überleben, für das gesellschaftliche Zusammenleben. Und erst langsam werden die Auswirkungen, die die Pandemie auf das psychische Befinden der Menschen hat, sichtbar.

Die WHO-Direktorin für psychische Gesundheit, Devora Kestel, nannte die psychischen Folgen diese Woche den „vergessenen Aspekt von Covid-19“. „Die Trauer um verstorbene Corona-Opfer, Vereinsamung, Einkommensverluste und Angst lösen psychische Erkrankungen aus oder verschlimmern bereits bestehende Erkrankungen.“ Viele Menschen reagierten auf ihre Probleme mit „erhöhtem Alkohol- und Drogenkonsum, Schlaflosigkeit und Angstzuständen“.

Erschöpfung und anhaltende Müdigkeit dürften zwei der häufigeren psychischen Folgen der Belastung sein, wie eine irische Studie nahelegt

Dazu ein paar Definitionen

Pandemie aus dem altgriechischen pan - all,ganz,jeder und demos – Volk

dazu ein paar Zahlen

- AIDS , seit den 80 ziger Jahren bekannt bis heute 75,7 Mio Infizierte und 32,7 Mio Verstorbene.
- Spanische Grippe 1918-1920 500 Mio Infizierte und 20-50 Mio Tote.

Das Märchen von den Kuscheltüchern (Claude Steiner)

Es war einmal eine Familie mit dem Vater Tim, der Mutter Maggy, dem Sohn John und der Tochter Lucy – sie lebten vor langer Zeit und waren sehr glücklich. Warum waren sie so glücklich? Zu der Zeit, zu der sie lebten, war alles ganz anders: Zu jener Zeit bekam jedes Kind bei seiner Geburt ein kleines, weiches Kuscheltuch-Beutelchen. In dem Beutelchen war, wann immer man hineingriff, ein schönes, warmes Kuscheltuch. Alle Leute mochten diese Kuscheltücher sehr gerne. Wenn man ein Kuscheltuch hatte, dann fühlte man sich gleich ganz warm und kuschelig. Leute, die nicht jeden Tag ihr Kuscheltuch bekamen, wurden schnell krank, begannen wie ein alter Apfel einzutrocknen, und schließlich mussten sie sterben. Aber damals war es ganz einfach, warme Kuscheltücher zu bekommen. Wenn man eines brauchte, ging man zu einem anderen Menschen und sagte: „Ich möchte gerne ein warmes Kuscheltuch haben!“ Der andere griff dann in sein Beutelchen und zog ein Tüchlein hervor, so groß wie eine Mädchenhand.

Kaum erblickte das kleine Tuch das Tageslicht, begann es zu lächeln und verwandelte sich in ein großes, weiches und warmes Kuscheltuch. Der eine legte es dem anderen dann auf

die Schulter, auf den Kopf oder in den Schoß, und schon schmiegte es sich an und verschmolz mit dem Körper: Das war ein ganz wunderbares Gefühl! So erbat sich die Leute häufig ein Kuscheltuch voneinander, und jeder gab gerne, - es gab sie ja in Hülle und Fülle. So lebten sie alle glücklich und ihnen war wohl.

Eines Morgens stand eine böse Hexe mitten im Dorf! Sie war böse geworden, weil niemand ihre Salben, ihre Pillen und Mixturen kaufen wollte. Die böse Hexe aber war schlau und so dachte sie sich einen niederträchtigen Plan aus. Als Maggy gerade mit ihrer Tochter auf der Wiese beim Haus spielte, schlich sich die Hexe zu Tim und flüsterte ihm ins Ohr: „Sieh nur, Tim, was Maggy macht! Sieh nur, sie gibt all ihre schönen Kuscheltücher der kleinen Lucy. Wenn sie so weitermacht, wird bald keines mehr für dich übrig bleiben, weil sie alle der kleinen Lucy gegeben hat!“

Tim war erstaunt. Er schaute die Hexe an und sprach: „Soll das heißen, dass das Kuscheltuch-Beutelchen eines Tages leer sein könnte? Ist denn nicht immer, wenn man hineinlangt, ein neues, warmes Kuscheltuch darin?“

Da sprach die Hexe: „Oh, nein, keineswegs! Wenn sie ausgehen, dann ist keines mehr da. Das letzte wird das letzte sein!“ – sprach's und schwang sich auf ihren Besen und flog davon. Ihr Kichern und Triumphgeheul ließ noch lange Zeit die Luft erzittern.

Die Worte der Hexe begannen sich in Tims Herz einzufressen, und wann immer Maggy jemand anderem ein warmes Kuscheltuch gab, sah er es mit schrägem Blick. Er begann sich Sorgen zu machen, weil er die warmen Kuscheltücher seiner Frau so gerne mochte und nicht auf sie verzichten wollte. Er fand es nicht recht, dass Maggy alle ihre warmen Kuscheltüchern den Kindern und sogar Fremden im Dorf gab. Immer wenn er das sah, begann er zu klagen, und weil Maggy ihn sehr liebte, wurde sie sparsamer mit ihren Kuscheltüchern und hob sie für ihn auf.

Als die Kinder das sahen, dachten sie bei sich: „Mit warmen Kuscheltüchern muss man sparsam sein! Man darf sie nicht bei jeder beliebigen Gelegenheit verschenken!“ So wurden auch die Kinder sparsamer mit ihren Kuscheltüchern. Von nun an beobachteten sie ihre Eltern misstrauisch; und wenn sie fanden, dass ihre Eltern zu viele Tüchlein an andere Leute gaben, dann klagten und schimpften sie, und wenn sie selbst einmal großzügig waren, dann hatten sie gleich ein schlechtes Gewissen. Obwohl sie immer, wenn sie in das Beutelchen griffen, ein neues, schönes und warmes Kuscheltuch haben konnten, griffen sie immer seltener in das Beutelchen.

Sie wurden geiziger und geiziger. Nach kurzer Zeit begannen die Leute zu frieren und sich ungemütlich zu fühlen. Sie begannen zu frösteln und zu schrumpeln, und einige von ihnen starben sogar, weil sie schon lange kein warmes Kuscheltuch mehr bekommen hatten. So gingen immer mehr Menschen zum Haus der Hexe und kauften Salben und Pillen und kleine Fläschchen mit Elixier, obgleich sie schnell merkten, dass das Zeug wenig half.

Das Leben im Dorf wurde immer elender und beschwerlicher. Als die Hexe sah, dass immer mehr Menschen starben, erdachte sie einen neuen Plan; denn sie wollte ja nicht, dass die Leute alle sterben – wer hätte sonst noch ihre Salben und Pillen und Elixiere gekauft? Sie gab also allen Leuten ein zweites Beutelchen. Die waren den alten Beutelchen ganz ähnlich, nur – sie waren kalt, und wenn man hineingriff, so fand man darin kalte Nesselfetzen. Von diesen kalten Nesselfetzen wurde den Menschen nicht mehr warm und wohlig, sondern kühl; sie bekamen eine unangenehme Gänsehaut davon. Die kalten Nesselfetzen hinderten sie zwar am Schrumpeln und Sterben, aber ihnen wurde kalt und schauerhaft zumute. Sprach nun einer seinen Nachbarn an und bat um ein warmes Kuscheltuch, dann dachte der Nachbar bei sich, dass er keine hergeben mochte und sprach: „Ein warmes Kuscheltuch kann ich dir nicht geben, aber möchtest du nicht einen meiner kalten Nesselfetzen?“ So standen sie oft beieinander und dachten in ihrem Innersten an die warmen Kuscheltücher und gaben sich schließlich die kalten Nesselfetzen. So starben nur noch wenige Menschen,

aber die meisten waren unglücklich, kalt und frostig geworden.

Seitdem die Hexe im Dorf aufgetaucht war und die warmen Kuscheltücher immer seltener geworden waren, wurde das Leben immer beschwerlicher und komplizierter. Die warmen Kuscheltücher, die es vormals so reichlich gab, wie Luft zum Atmen, wurden nun teuer gehandelt. Die Leute taten alles Mögliche, um eines zu bekommen. Früher hatten sie einfach beieinander gestanden, zu dritt, zu viert, zu fünft, und keiner hatte darauf geachtet, wer wem ein Kuscheltuch gab. Aber nun begannen sie die Kuscheltücher einzuteilen. Es gab nicht mehr jeder jedem, sondern sie schlossen sich zu Paaren zusammen, die sich nur noch gegenseitig mit Kuscheltüchern versorgten. Vergaß jemand diese neue Regel und gab ein echtes Kuscheltuch an jemand anderen, dann bekam er schnell ein schlechtes Gewissen, weil er ja wusste, dass „sein“ Partner nun Mangel leiden musste. All die Menschen, die keinen anderen für sich finden konnten, mussten ihre warmen Kuscheltücher für teures Geld kaufen und dafür lange Stunden hart arbeiten.

Einige Menschen im Dorf wurden als etwas „Besonderes“ angesehen und berühmt; ihnen gab man viele Kuscheltücher, und sie mussten sie nicht zurückgeben. Diese Leute sammelten die Kuscheltücher und verkauften sie an weniger berühmte Menschen, die sie zum Überleben ja brauchten.

In der allgemeinen Not geschah es, dass einige Leute die kalten Nesseltücher färbten und ihnen das Aussehen von warmen Kuscheltüchern gaben. Die falschen Kuscheltücher kamen in Umlauf und brachten neue Not über die Menschen. So geschah es zum Beispiel, dass sich zwei Menschen begegneten und in liebevoller Absicht mit den – falschen – Kuscheltüchern beschenkten; danach fühlten sie sich dann ganz elend. Die Menschen wussten schließlich gar nicht mehr, woran sie waren: Sie konnten die falschen nicht mehr von den echten Kuscheltüchern unterscheiden und wurden unsicher.

Das einst so schöne Leben im Dorf war eine rechte Last geworden und alles nur, weil die böse Hexe sie glauben gemacht hatte, dass die schönen warmen Kuscheltücher eines Tages ausgehen könnten.

Vor nicht allzu langer Zeit erschien im Dorf eine junge Frau. Sie war im Sternzeichen des Wassermanns geboren und fiel allen auf, weil sie Blumen im Haar trug und oft sehr fröhlich über die Wiesen des Dorfes hüpfte. Sie kümmerte sich nicht um die böse Hexe und war mit ihren Kuscheltüchern ganz freizügig. Sie gab sie jedem – ja, man musste sie noch nicht einmal darum bitten. Die Bewohner des Dorfes nannten sie „die Blumenfrau“ und verachteten sie, weil sie die Kinder dazu verleitete, mit den Kuscheltüchern verschwenderisch umzugehen. Die Kinder mochten die Blumenfrau sehr gerne. Sie fühlten sich wohl in ihrer Nähe und geizten nicht mehr mit ihren Tüchlein.

Die Erwachsenen des Dorfes taten sich zusammen und machten ein Gesetz, das die Kinder davor bewahren sollte, die warmen Kuscheltücher zu vergeuden. Das Gesetz verbot den unkontrollierten Verkehr mit den Kuscheltüchern, und bedrohte all die mit Strafe, die ohne eine besondere Erlaubnis Kuscheltücher hervorzo-gen. Aber viele hielten sich nicht daran; sie waren weiterhin freizügig und scherten sich nicht um das Gesetz. Weil es so viele Kinder gab, fast so viele wie Erwachsene, sah es so aus, als ob die Kinder ihre eigenen Gesetze machten.

Wie es nun weitergeht? Das ist schwer zu sagen. Werden die Eltern ihre unfolgsamen Kinder unter ihr Gesetz zwingen? Werden sie sich der Blumenfrau anschließen und zusammen mit ihren Kindern wieder so freizügig leben wie in alten Tagen?

Claude Steiner hat sich mit dieser Frage beschäftigt und ein Märchen geschrieben, das die Knappheit – Ökonomie ist ja bekanntlich die Verwaltung knapper Güter – beschreibt. Ich habe lange gezögert, dieses Märchen wiederzugeben. Aber jeder Geschäftsführer, jede

Marketingleiterin, jeder Controller und jede Mitarbeiterin war einmal Kind, ist vielleicht heute Familienvater oder Mutter. In diesem Märchen ist „märchenhaft“ beschrieben, wie der Mechanismus des Gebens oder Nichtgebens von Streicheleinheiten funktioniert und was er bewirkt.

3 Arten von Hunger nach Eric Berne

Anerkennung

Es lassen sich verschiedene Arten von Streicheleinheiten/ strokes unterscheiden, nämlich:

- verbale und nonverbale
- positive und negative
- bedingte und unbedingte

Stimulus Reize

Struktur

Die Transaktionsanalyse kennt sechs Arten, die Zeit zu verbringen. Es sind diese:

- * der Rückzug
- * die Rituale
- * der Zeitvertreib
- * die Arbeit oder Aktivitäten
- * die psychologischen Spiele und
- * die offene vertraute zwischenmenschliche Beziehung (Intimität)

Gesetz zur sparsamen Anwendung von Streicheleinheiten

Was bedeuten nun diese Regeln, wie wirken sie sich praktisch aus? Sie konzentrieren sich auf den Austausch positiver Streicheleinheiten, nicht negativer, das ist wichtig zu betonen. Wir wollen uns diese fünf Regeln im Einzelnen genauer ansehen.

Das **erste** Gesetz lautet: „Gib keine Streicheleinheiten „her“, es sei denn, du musst.“

Der Wortlaut macht deutlich, ich sitze auf dem reichhaltigen Vermögen Streicheleinheiten zu geben, aber ich gebe ihn nur begrenzt oder gar nicht frei, wenn ich nicht muss. Warum gebe ich die Streicheleinheiten nicht her? Weil ich gelernt habe, dass sie ein knappes Gut sind und ich mit ihnen beim anderen gewünschtes Verhalten erzeugen kann. So werde ich eine neue Frisur bei meiner Sekretärin ignorieren, sie könnte daraus ja falsche Schlüsse ziehen. Das bedeutet aber, ich bin mir halb bewusst darüber in Klaren, dass ich diesen strengen Regeln der Stroke-Ökonomie unterliege. Deshalb habe ich aber auch gleich eine Erklärung in Form einer Entschuldigung zur Hand, warum ich so handele.

Wenn ein Mitarbeiter eine gute Leistung vollbracht hat, werde ich sagen: „Nicht schlecht!“ Ich

sage nicht: „Das haben Sie aber gut gemacht!“ Für diese meine Haltung habe ich auch gleich eine Entschuldigung parat: „Wenn man die über den grünen Klee lobt, tun sie in Zukunft gar nichts mehr!“

Wenn in einer Werbung eine Frau vor dem Spiegel ein Kleid anprobiert und ihren Fußballoberen fragt, wie er sie oder das Kleid und sie findet, antwortet dieser mit „gut“ oder „exzellent“ und meint damit sein Bier einer bestimmten Marke, das er sich gerade eingießt. Hier wird die „Rohheit“ als Ergebnis der ersten Regel zum mit Augenzwinkern akzeptierten Lebensprinzip erklärt, was sie aber nicht ist. Sie bleibt eine „Rohheit“.

Das **zweite** Gesetz lautet: „Bitte um keine Streicheleinheiten auch wenn du sie brauchst!“

Wer hat vielleicht in seinem Leben schon einen Menschen erlebt, der nach einer erfolgten Präsentation beim Kunden mit leuchtenden Augen die Frage stellte: „Wie war ich?“ Oft sind die Beteiligten in einer schwierigen Lage, insbesondere wenn der Frager ihr Vorgesetzter ist. Sie antworten dann ausweichend oder vielleicht auch unehrlich, wenn sein Auftritt in ihren Augen gar nicht so gut war. Derjenige der so etwas tut, wird allgemein als „Beau“ empfunden und sein Verhalten als auffällig gesehen, verstößt er doch gegen das zweite Gesetz der Stroke – Ökonomie

Wer kennt nicht den, der eine hervorragende Präsentation hinlegt, und am Ende nicht mehr aufzufinden ist, oder vielleicht sogar mit bekümmerten Gesicht dasitzt, als hätte es den Anschein, hier wäre alles schief gelaufen. Der fragt niemanden, ob er gut war. Derjenige hat ein inneres Verbot nach seinem Erfolg zu fragen. Aber selbst untrügliche Indizien für einen Erfolg werden ausgeblendet. Wenn man ihm zu verstehen gibt, dass alles gut gelaufen ist, antwortet er, dass hätte jeder auch gekonnt, das ist ja wie von selbst gelaufen. Er hält sich stoisch an das „Gesetz“, was offenbar sehr stark ist.

Oder da ist in meiner Abteilung ein Mitarbeiter, der sich viel Mühe gibt und ein hervorragendes Leistungsergebnis hat. Ich lasse ihn gewähren, weil ich meine, das kann für ihn nur gut sein. Mit der Zeit wird das von ihm vorgegebene Leistungsergebnis zum Standard. Plötzlich verlässt der Mitarbeiter völlig unerwartet das Unternehmen. Er begründet diesen Schritt damit, dass er die Abteilung auf einen neuen Weg gebracht hätte, er sagt aber nicht wirklich, warum er geht. Seine Selbsteinschätzung seiner Leistung war richtig, er hatte insgeheim mit Anerkennung gerechnet, sich aber auch an das „Gesetz“ gehalten: „Bitte um keine Streicheleinheiten“. So machte sich bei ihm Enttäuschung breit, die gewöhnlich mit der Weisheit: „Undank ist der Welt Lohn“ einhergeht. Aber auch ich habe mich an das „Gesetz“ gehalten habe: „Gib keine Streicheleinheiten her, es sei denn, du musst.“

Wenden wir uns nun dem **dritten** Gesetz zu. Es lautet: „Nimm keine Streicheleinheiten an, auch wenn du gerne möchtest.“

Unser Mitarbeiter im vorherigen Beispiel hat nicht nach Streicheleinheiten gefragt, aber er hätte sie in Form von Anerkennung seiner besonderen Leistung von seinem Vorgesetzten gern erfahren. Wenn ich ihm nun die Streicheleinheiten gegeben hätte, hätte er sie abgewertet mit Aussagen wie: „Das hätte doch jeder so gemacht“, oder „warum darum so viel Aufheben machen“ und hätte sich damit strikt an das dritte Gesetz gehalten.

Das **vierte** Gesetz lautet: „Lehne keine Streicheleinheiten an, wenn du sie nicht haben möchtest.“

Schon früh in der Kindheit fängt es an. Wenn eine Tante oder ein Onkel, den ich gar nicht leiden mochte, ihre Streicheleinheiten: „Er hat sich aber gut herausgemacht, groß ist er geworden...“ über mich ergossen, durfte ich sie nicht ablehnen und musste sie mit aufgesetztem dankbarem Lächeln quittieren. In einer Welt, in der durch Gesetze Streicheleinheiten knapp gemacht werden, kann man doch nicht solche zurückweisen, wenn

sie doch freiwillig gemacht werden, nur weil man vielleicht denjenigen nicht mag!

Wenn ein Mensch ganz gezielt bei mir Fähigkeiten lobt, die er vorgibt nicht zu haben, kann das ehrliches Empfinden sein, oder auch eine üble Absicht dahinterstecken. Auf jeden Fall muss ich mich an das Gesetz halten und darf sie nicht ablehnen, obwohl mir vielleicht nicht wohl ist, muss ich mich über mein Unbehagen hinwegsetzen. Wenn dieses Streicheln aber nun tatsächlich mit der Absicht geschehen war, mir etwas aufzuhalsen, bin ich durch die Gesetze schnell in eine missliche Lage geraten. Da wieder herauszukommen geht oft nur mit einer groben Abfuhr. Schlimm ist es, wenn ich tatsächlich zähneknirschend irgendeine Aufgabe übernehmen muss. Das „Muss“ besteht nur, weil ich mich an das vierte Gesetz halte.

Das **fünfte** Gesetz lautet: „Du darfst dir selbst keine Streicheleinheiten geben.“

Wenn ein Vorgesetzter ständig seine Verdienste groß herausstellt, sagt man das ist aber ein Prahlhans. Wenn ein Briefeschreiber den Brief mit „ich“ beginnt, sagt man „der Esel geht voran.“ Wenn jemand angeregt über sein Erlebnis mit Frauen berichtet, und sich gehörig in den Mittelpunkt stellt, sagt man „das ist ein Angeber.“

Wenn ein Politiker zufällige Entwicklungen als seinen Verdienst preist, rümpfen wir die Nase. Vielleicht mögen wir offenbar die ganze Riege der Berufspolitiker eben deswegen nicht, weil sie angeben, was sie erreicht haben, obwohl sie gar nichts erreicht haben, eben nur „angeben“. Damit hat das Wort seine doppelte Bedeutung erlangt. Politiker verstoßen in eklatanter Weise gegen dieses fünfte Gesetz. Aber für sie ist dies im Einvernehmen mit den Medien ein absolutes Muss.

Das fünfte Gesetz gibt uns vor, Bescheidenheit zu üben. Deshalb spricht man von sich selbst: „Von meiner Wenigkeit“ oder „Wenn ich bei aller Bescheidenheit für mich in Anspruch nehmen kann.“ Das Gesetz ist im Einklang mit der Bibel, denn in Matthäus 23, 12 steht „(Denn) wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht.“ Bei so viel Absicherung der Stroke-Ökonomie von „ganz oben“ ist es nicht verwunderlich, dass der Volksmund seinen Ausweg formuliert hat in dem Spruch: „Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr.“

Was können wir in unseren Beratungen und Supervisionen dagegen tun?

Natürlich die Politik zum kEL zum Feind erklären.

Oder gebannt auf die Zahlen, Dashboard schauen und „Ist es nicht schrecklich“ spielen. Oder aber

Brechen wir das StreichelsparGesetz!

Nun sollen Gesetze gewöhnlich die Wohlfahrt des Ganzen und das Wohlempfinden des einzelnen in der Regel fördern, von bedauerlichen Ausnahmen, wie Zwangsmaßnahmen einmal abgesehen. Weil nun aber Anerkennung, Zuwendung oder eben Streicheleinheiten das stärkste psychologische Grundbedürfnis ist, werden es die Menschen nicht aufgeben, trotz der „gesetzlichen“ Einschränkungen danach zu streben. Wenn sie Zuwendung nicht über den ehrlichen offenen Weg bekommen, werden sie eben psychologische „Spiele“ nutzen, sich versteckt und auf unehrliche Weise Streicheleinheiten zu verschaffen, darüber später mehr.

Wir haben gesehen, dass sich nicht alle an das StreichelsparGesetz halten. Die negativen Ausnahmen der selbstherrlichen Darstellung sollen uns nicht von der Frage ablenken: Ist es

klug, sich an die Regeln des StreichelsparGesetzes zu halten? Still und unerkannt gibt es da eine Vielzahl von Menschen, für die das Gesetz keine Richtschnur ihres Handelns ist. Sie verstoßen einfach dagegen. Warum? Weil es keine Sanktionen für den Verstoß gibt! Was passiert mir denn, wenn ich jemanden lobe? Gar nichts! Der andere freut sich.

Wenn es dann keine Sanktionen gibt und keine oberste Autorität uns machtvoll von einem Verstoß abhält, können wir doch den Versuch wagen ganz gezielt gegen das Gesetz zu verstoßen.

Genauso wie im Falle, dass wir die fünf Regeln akzeptiert haben, wollen wir nun auch den Verstoß gegen sie im Einzelnen neu betrachten.

Das erste Gesetz hieß: „Gib keine Streicheleinheiten her – es sei denn, du musst!“ Wenn wir im Training oder Beratung versuchen den Teilnehmerinnen zu entlocken, was sie an ihrem Gegenüber gut finden, erleben wir oft Blockaden. Bei den Teilnehmern, die sich ihre Streicheleinheiten von einem anderen abholen, erleben wir oft großes Erstaunen und große Zufriedenheit über das, was der andere an ihnen gut findet.

In jedem Buch für Managementmotivation steht: Ein Lob ist das billigste Motivationsinstrument! Ist das richtig? Ja, natürlich! Wie wir bisher wissen, befriedigt es das wohl wichtigste psychologische Bedürfnis des Menschen nach jedweder Form von Anerkennung, Zuwendung, also Streicheleinheiten.

Nun ist ein Bestandteil des Gesetzes der Passus: „Wenn musst!“ Das bedeutet, die Gepflogenheiten der Gesellschaft erfordern ein „Anstandsstreicheln“ wie „Wie geht es Ihnen?“ oder so. Das bringt keine Wärme, was jeder überprüfen kann, der diese Rituale erlebt hat. Nun der Passus: „Wenn du möchtest!“ Was heißt das? Wir wissen, Streicheleinheiten für unsere Mitarbeiter können Steine bewegen, aber sie müssten von mir oder uns kommen. Warum geht das nicht? Weil ich nicht kann und es lernen muss! Die Art und Weise, wie ich Streicheleinheiten gebe ist in mir fest verankert. Wobei die Formel gilt: „Wenn ich keine positive Streicheleinheiten bekommen habe, gebe ich auch keine!“

Das erste Gesetz lautete:

"Gib keine Streicheleinheiten her – es sei denn, du musst"

Wir erinnern uns, das klingt so, ich sitze auf dem Topf von Streicheleinheiten und gebe nichts oder gar nichts her. Das brauche ich nicht

Nun heißt es:

"Gib Streicheleinheiten her –wenn du möchtest!"

Wenn wir etwas an dem anderen gut finden, warum sollen wir es ihm nicht sagen? Vielleicht kann er gut Witze erzählen oder hat schöne Hände. Vielleicht hat er einen guten Beitrag zum Gelingen eines ganzen Projektes geleistet? Vielleicht ist er ein unterhaltsamer Gastgeber oder ein kluger Ratgeber. Weil sich jeder Mensch bemüht, irgendetwas gut zu machen, sollten wir unseren Blick darauf wenden, was macht er gut?

Das zweite Gesetz lautete:

"Bitte um keine Streicheleinheiten – auch wenn du sie brauchst!"

Das klingt so, ich habe genügend Streicheleinheiten und brauche gar keine mehr. Das

stimmt gar nicht. Das Gegenteil ist der Fall. Warum verhalte ich mich aber so? Ich habe gelernt, dass Streicheleinheiten nun einmal knapp sind und mein Begehren abgelehnt wird. Weil ich diese Enttäuschung nicht riskieren will, frage ich erst gar nicht. In mir hat sich das Vorurteil verfestigt: Wenn du nach Streicheleinheiten fragst, wirst Du abgewiesen.

Nun heißt es:

"Bitte um Streicheleinheiten – wenn du sie brauchst!"

Warum frage ich nicht, was mein Vorgesetzter von meiner Arbeit hält? Warum möchte ich nicht meine Leistung entsprechend gewürdigt wissen, wenn sie wirklich alles vorangebracht hat? Es gibt keinen Grund, dies nicht zu tun. Selbst wenn ich weiß, bevor der ein Lob ausspricht, geht ein Nashorn durchs Nadelöhr, lohnt es sich, einmal nachzufragen. Wenn ich die mögliche negative Antwort nicht erleben möchte, ist die Zurückhaltung verständlich. Wir lösen die Streichelprobleme eines anderen nicht damit, dass wir ihn ständig auffordern, der er gehorcht dem ersten Gesetz: „Gib keine Streicheleinheiten her – es sei denn, du musst!“

Das dritte Gesetz lautete:

"Nimm keine Streicheleinheiten an – auch wenn du gerne möchtest!"

Das klingt so, ich habe ja genug, besser gesagt, ich möchte dem anderen signalisieren: „Deine Streicheleinheiten brauch ich nicht, ich habe genug!“. Im innersten verlange ich aber doch nach Streicheleinheiten, getraue mich aber nicht, das offen zu äußern.

Nun heißt es:

"Nimm Streicheleinheiten an – wenn du gerne möchtest!"

Wenn jemand mir bereitwillig und ehrlich seine Zuwendung geben will, warum soll ich sie nicht annehmen? Ich brauch nicht zu sagen: Ach so toll war das doch auch wieder nicht, das hätte jeder andere auch geschafft.

Das vierte Gesetz lautete:

"Lehne keine Streicheleinheiten ab – wenn du sie nicht haben möchtest!"

Nun heißt es:

"Lehne Streicheleinheiten ab – wenn du sie nicht haben möchtest!"

Wenn ich das Gefühl habe, die Streicheleinheiten, die mir jemand geben will, sind nicht ehrlich, dann kann ich sie sehr wohl ablehnen. Ich muss sie mir nicht „gefallen lassen“ und vielleicht auch noch devot Danke sagen.

Das fünfte Gesetz lautete:

"Du darfst dir selbst keine Streicheleinheiten geben!"

Wer kennt nicht das geflügelte Wort „Eigenlob stinkt!“

Nun heißt es:

"Gib dir selbst Streicheleinheiten!"

Nein nun können wir einmal versuchen über uns gut zu reden, ja vielleicht auch einmal prahlen. So zähle ich alles einmal auf, was ich an mir gut finde.

Manche kaufen sich selbst ein Geschenk zum Geburtstag oder an einem Tag, wo sie

besonders erfolgreich waren. Oder sie verbinden es mit einer Einladung zum Essen, für sich selbst als Selbststreicheln und für andere um das Glück zu teilen.

Dazu möchte ich ermutigen für sich selbst und für die SupervisandInnen. Vielleicht ein ungewohnter Ansatz auch ohne körperliche Nähe und Berührungen ein intimeres Miteinander leben zu können.

Ausprobieren!!!

Danke für die Aufmerksamkeit !

Relevante Quellen

[1] <https://orf.at/stories/3184573>

[2] [http://www.drzeplin.com/wastun/? III.Streicheleinheiten:3.Die Streicheleinheiten](http://www.drzeplin.com/wastun/?III.Streicheleinheiten:3.Die+Streicheleinheiten)

[3] <http://www.leaschule.ch/media/archive1/pdf/hosentraeger/hosentraeger11.pdf>

[4] [http://institut-asta.ch/fileadmin/user_upload/Das Märchen von den Kuscheltüchern](http://institut-asta.ch/fileadmin/user_upload/Das_Märchen_von_den_Kuscheltüchern)

[5] [http://www.drzeplin.com/wastun?III. Streicheleinheiten:3.Die Streicheleinheiten](http://www.drzeplin.com/wastun?III.+Streicheleinheiten:3.Die+Streicheleinheiten)

[6] [http://www.drzeplin.com/wastun?III. Streicheleinheiten:1.3 Grundbedürfnisse](http://www.drzeplin.com/wastun?III.+Streicheleinheiten:1.3+Grundbedürfnisse)

[7] [http://www.drzeplin.com/wastun?III. Streicheleinheiten:3.Die Streicheleinheiten](http://www.drzeplin.com/wastun?III.+Streicheleinheiten:3.Die+Streicheleinheiten)

[8] [http://www.drzeplin.com/wastun/?III.Streicheleinheiten:3.Die Streicheleinheiten](http://www.drzeplin.com/wastun/?III.Streicheleinheiten:3.Die+Streicheleinheiten)