

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um Lernen und Weiterentwicklung: Vera Birkenbihl gibt Ihnen Tipps, wie Sie sich gut auf Prüfungen u.ä. vorbereiten können. Der Buchtipps behandelt einen Roman, in dem es um die Entwicklung von Patienten und (!) Therapeuten geht. Um Entwicklungsblockaden bei Paaren geht es dann auf der folgenden Seite. In den Geschichten auf der letzten Seite wird deutlich, wie Lernen funktioniert und weshalb Pausen wichtig sind. Vielleicht fallen Ihnen auch da die Parallelen zur psychotherapeutischen Arbeit auf.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Gegen den Streß einer Prüfungs-Situation

Vera F. Birkenbihl ist eine der bekanntesten deutschen Trainerinnen auf dem Gebiet des Lernens und Erinnerns. In ihrem Artikel beschreibt sie Ihnen, wie sich Stress vor und in Prüfungen reduzieren lässt.

Die Tatsache, dass unser Gedächtnis assoziativ arbeitet, führt zu unnötigem Stress bei Tests aller Art; z.B. bei der Heilpraktiker-Überprüfung beim Gesundheitsamt.

Bitte bedenken Sie, dass die Umgebung, in der Sie sich befinden, sowie Ihre Kleidung, etwaige Gegenstände auf dem Tisch etc. unbewusst mit eingespeichert werden. Fehlen dann später sämtliche Merkmale der Lernumgebung, dann wird das Abrufen schwer! So haben z.B. Experimente gezeigt, dass Taucher, die unter Wasser lernten, den Lernstoff über Wasser fast nicht mehr abrufen konnten! Gingen Sie jedoch wieder in die ursprüngliche Lernumgebung "hinunter", dann wussten sie wieder (fast) alles.



Diese Tatsache können wir uns zunutze machen: Tragen Sie bei den Vorbereitungen auf die Prüfung dieselbe Bluse (dasselbe Hemd, T-Shirt etc.), und verteilen Sie zwei, drei Gegenstände auf dem Tisch (Ihr besonderes Schreibgerät, ein Bleistiftspitzer etc). Somit "schaffen" Sie einen Teil "tragbare Umgebung", die beim Lernen identisch ist mit der Situation, in der Sie diese Informationen später wieder abrufen wollen!

Wer regelmäßig in einer Umgebung Informationen lernt, die er/sie später in anderen Umgebungen abrufen will (Schüler, Studenten, Redner), könnte einige identische T-Shirts (Blusen, Hemden) anschaffen, welche bevorzugt beim Lernen und Wiedergeben getragen werden können. Denken Sie auch über weitere Dinge nach, die Sie immer zum Teil Ihrer Umgebung machen können. So benutzen z.B. amerikanische Juristen besondere gelbe Schreibblocks (sogenannte "legal pads").

Vielleicht könnten auch Sie sich eine Schreibmappe (mit Ringen) mit einer besonderen Papiereinlage anschaffen, die Sie überall hin mitnehmen?

Ihre

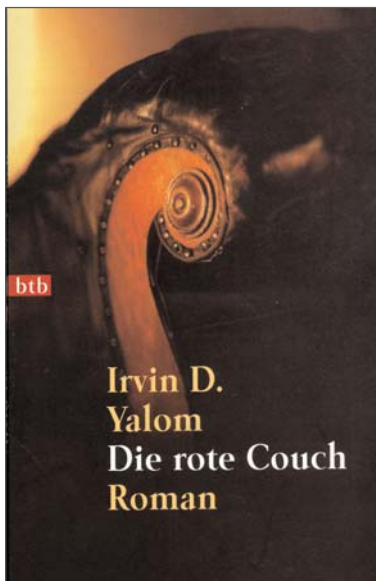
Vera F. Birkenbihl

© Vera F. Birkenbihl
www.birkenbihl-insider.de

*Leben heißt lernen,
daß wir uns Zeit nehmen müssen,
wenn wir welche haben wollen;
daß wir verantwortlich sind
für Gedachtes und Nichtgedachtes,
Gesagtes und Nichtgesagtes,
Getanes und Nichtgetanes;
daß der Sinn des Lebens
darin liegt, immer die Liebe
und das Leben im Sinn zu haben.
Leben heißt lernen,
daß es nicht darauf ankommt,
ob wir uns etwas schenken,
sondern darauf, ob wir imstande sind,
uns gegenseitig etwas zu geben;
daß das Wesen des Lebens
die Veränderung ist;
daß wir Liebe säen müssen,
wenn wir Liebe ernten wollen.
Leben heißt lernen,
die Kunst der Gelassenheit auszuüben:
das Weglassen, das Zulassen,
das Loslassen;
daß die schwierigste Aufgabe
unseres Lebens darin besteht,
nie aufzugeben;
daß unser Mensch-Sein untrennbar
mit dem Mensch-Werden verbunden
ist.*

*Ernst Ferstl (*1955), österreichischer
Lehrer und Dichter*

Buchempfehlung



Irvin D. Yalom (1998): Die rote Couch, btb-Verlag
ISBN 3-442-72330-2

Irvin D. Yalom, ein bekannter Psychoanalytiker, ist erfolgreicher Autor von Romanen und Fachbüchern.

In seinem Roman "Die rote Couch" gibt er einen faszinierenden Einblick in die Psyche des Menschen. Er beschreibt in verschiedenen Handlungssträngen, die sich am Ende des Buches überraschend vereinen, mehrere Personen, die unterschiedliche Eigenschaften aufweisen.

Da gibt es den Psychiater und Lehranalytiker Marshal Streider - der sich (vordergründig) durch vorbildhafte Eigenschaften auszeichnet. Er ist sehr korrekt und diszipliniert: "Der Patient war noch nicht geboren, der Marshal Streider dazu zwingen konnte, eine Sitzung zu überziehen. Nicht einmal um ein oder zwei Minuten."

Aber Marshal ist auch besessen vom Ehrgeiz, sich Macht und Ansehen zu verschaffen. So überprüft er täglich seine Aktienkurse und rechnet sich die Gewinne aus und möchte Präsident des psychoanalytischen Institutes seiner Stadt werden.

Ein völlig gegensätzlicher Psychoanalytiker ist sein Supervisor Ernest Lash.

Ernest sind die Methoden der Psychoanalyse zu distanziert und zu wenig authentisch. Deshalb bemüht er sich um vollständige Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit, bemerkt dabei aber, wie anstrengend und aufwühlend es ist, zu seinen Patienten immer ehrlich zu sein und zu eigenen (auch erotischen) Gefühlen zu stehen.

Yalom zeigt mit beiden Romanfiguren verschiedene Aspekte des Menschseins. Er polarisiert zwischen dem sportlichen, souverän wirkenden Marshal und dem rührend unbeholfenen, sich selbstoffenbarenden Ernest.

Während Marshal die Sicherheit der Vernunft darstellt, verkörpert Ernest die Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit der Gefühle. Marshal steht für gesellschaftliche Normen und Werte wie Macht und Status, Ernest für die Suche nach individuellen Werten.

Doch im Laufe der Handlung beginnt die vermeintlich überlegene Sicherheit der Vernunft für Marshal wie ein Kartenhaus in sich zusammenzubrechen, wohingegen Ernest zunehmende souverän mit seinen Gefühlen gegenüber sich und seinen Patienten umgehen kann.

Wäre da nicht Carol, die von ihrem Ehemann verlassen wurde. Gekränkt und verletzt sinnt sie nur noch auf Rache am Ex-Mann und dessen Therapeuten. Also setzt Sie ihre ganze Intelligenz und weibliche List ein, als Patientin diesen Therapeuten zu verführen und dadurch beruflich zu ruinieren.

Dieser Therapeut - Ernest Lash (!) - befindet sich in seinem Bemühen um Authentizität unerwartet in einem starken Konflikt zwischen dem, was für seine Patientin Carol gut ist, ihrem sexuellen Begehren und seinen eigenen erotischen Gefühlen für sie.

Doch während Ernest den Kampf mit seinen widerstreitenden Gefühlen ausficht, hat auch Carol ihren eigenen inneren Kampf auszutragen.

Sie verkörpert eine Person, die nur noch für ihre Rache lebt. Sie möchte es den "Schuldigen" heimzahlen. Dabei bemerkt sie nicht, dass das richtige Leben an ihr vorbei geht. Der Weg zur Heilung ihrer emotionalen Verletzung führt aber genau in die andere Richtung: Dass es notwendig wäre, die eigene Verletzung zu erkennen und zu akzeptieren, den Schmerz zuzulassen und schrittweise zu verarbeiten. Es gilt aber auch, den eigenen Beitrag zu erkennen, den sie für das Scheitern der Ehe trägt und die Verantwortung für ihr Verhalten und ihre Wünsche zu übernehmen.

Yalom macht deutlich, dass Leben bedeutet, zu seinen Gefühlen zu stehen, es sich erlauben, verletzt sein zu dürfen und: das Leben mit Unsicherheit verbunden ist. Aber gerade diese Unsicherheit ermöglicht erst Wachstum und Entwicklung. Wer sich seiner selbst immer sicher fühlt, hat wenig Grund etwas zu ändern.

Aber auch für Therapeuten ist es eine Herausforderung, sich Klienten authentisch zu zeigen und nicht hinter vorgeschobenen Regeln zu verstecken. Dabei aber, wie Ernest zu erkennen, nur dann als Therapeut, wenn es dem Klienten hilft. Der Klient gehört in der Therapie in den Mittelpunkt und hat ein Recht auf einen authentischen Therapeuten, der bereit ist, auch sich selbst zu hinterfragen.

Die Kollusion

Im Oktober 2004 lautete eine Prüfungsfrage der schriftlichen Überprüfung zum HPP:

Einfachauswahl

In einer Paarbeziehung agieren zwei Partner nach einem gemeinsamen Schema, das ihnen nicht bewusst ist (z.B. nach der Regel: „Wir sind füreinander da, nehmen Rücksicht aufeinander und stimmen alles, was wir tun, auf die Bedürfnisse des anderen ab.“) Wenn sich in einer solchen Konstellation die Partner in ihren wechselseitigen neurotischen Befürchtungen verstricken, bezeichnet man dies als:

- A) Doppelbindung
- B) Gegenübertragung
- C) Gruppenkohäsion
- D) Kollusion
- E) Konvention

Die richtige Antwort lautet: D) Kollusion. Aber was genau ist das?

Das Konzept der „Kollusion“ wurde vom deutschen Psychoanalytiker Jürg Willi entwickelt. Es geht dabei um Partnerwahl und -konflikte, bei denen unbewusste innere Anteile eine wichtige Rolle spielen.

Wichtig sind dabei die Begriffe: Abgrenzungsprinzip (Austausch und Abgrenzung der Partner gegenüber einander und der Umwelt), Regression-Progression (das Zeigen von kindlichen und erwachsenen Zügen) und Kollisionsstypen:

Abgrenzungsprinzip: Beim Abgrenzungsprinzip sind Partnerschaften „gesund“, wenn sie durchlässige Grenzen zur Außenwelt und nach innen haben und dadurch Austausch stattfindet. Bei „gestörten“ Partnerschaften herrschen nach innen oder außen zu rigide Grenzen vor (kein Austausch mehr möglich) oder aber die Grenzen sind so diffus, dass der Einzelne keine eigenständige Persönlichkeit mehr ist (z.B. „Wir essen gern Pasta. Stimmt's Schatz?!“)

Regression-Progression: Ein gesunder Mensch hat viele Verhaltensmöglichkeiten (Tendenzen): Er kann z.B. mit „kindlichen“ Bedürfnissen umgehen, wie dem Bedürfnis nach Schutz, Zärtlichkeit, Abhängigkeit und Geborgenheit; kann diese dem Partner gegenüber äußern und sich ihnen hingeben (regressive Verhaltensweisen).

Er kann aber auch „erwachsenes“ Verhalten zeigen, wie Schutz geben, Stärke zeigen, sich durchsetzen und damit regressive Bedürfnisse des Partners erfüllen (progressive Verhaltensweisen).

Der „neurotische“ Mensch verfügt nur über wenige Verhaltensweisen (Position) und verhält sich entweder dauerhaft regressiv oder progressiv. Nach Willi gehen vorzugsweise ein regressiver Typ und ein progressiver Typ eine Partnerschaft ein: Sie können so ihre eigene Position halten und werden darin vom Partner unterstützt; gleichzeitig können sie eigene verdrängte gegensätzliche Anteile auf den Partner projizieren.

Willi unterscheidet **4 Kollisionsstypen** in Anlehnung an das psychoanalytische Phasenmodell: Verhalten Partner (A) und Partner (B)

Narzisstische Kollusion:

(A) egozentrisch, dominant, grandios
(B) bewundert, verschmilzt mit (A)
Selbstaufgabe, Idealisierung

Orale Kollusion:

(A) ist fürsorglich, überbehütend
(B) ist pflegebedürftig, unselbständig

Anal-sadistische Kollusion:

(A) ist mächtig, autonom, aktiv
(B) ist passiv, gefügig

Phallisch-ödipale Kollusion:

(A) verkörpert männliche Rolle
(B) verkörpert weibliche Rolle

Jede Paarkonstellation beginnt damit, dass sich beide Partner ergänzen und jeder den bestmöglichen Nutzen aus der Beziehung zieht. Aufgrund zunehmender Polarisierung werden die Verhaltensweisen extrem überzogen und da keiner der Partner die jeweils anderen Verhaltensweisen zeigen kann, ergibt sich eine Beziehung, bei der jeder Partner den anderen braucht, gleichzeitig sich aber beide Vorwürfe machen und unzufrieden sind.

Kernkonzept der Kollusion nach Willi (1975, S.59):

„Kollusion meint ein uneingeständenes, voreinander verheimlichtes Zusammenspiel zweier oder mehrerer Partner auf Grund eines gleichartigen, unbewältigten Grundkonfliktes.

Der gemeinsame unbewältigte Grundkonflikt wird in verschiedenen Rollen ausgetragen, was den Eindruck entstehen lässt, der eine Partner sei geradezu das Gegenteil des anderen. Es handelt sich dabei aber nur um polarisierte Varianten des Gleichen.

Die Verbindung im gleichartigen Grundkonflikt begünstigt in Partnerschaften beim einen Partner progressive (überkompensierende), beim anderen Partner regressive Selbstheilungsversuche.

Dieses progressive und regressive Abwehrverhalten bewirkt zu einem wesentlichen Teil die Anziehung und dyadische Verklammerung der Partner. Jeder hofft, von seinem Grundkonflikt durch den Partner erlöst zu werden. Beide glauben, in der Abwehr ihrer tiefen Ängste durch den Partner so weit gesichert zu sein, dass eine Bedürfnisbefriedigung in bisher nicht erreichtem Maße zulässig und möglich wäre.

Im längeren Zusammenleben scheitert dieser kollusive Selbstheilungsversuch aber wegen der Wiederkehr des Verdrängten bei beiden Partnern. Die auf den Partner verlegten (delegierten oder externalisierten) Anteile kommen im eigenen Selbst wieder hoch.“

Literaturempfehlung: Jürg Willi: „Die Zweierbeziehung“ (1975), „Therapie der Zweierbeziehung“ (1978)

“Der entspannte Bogen”

Es heißt, dass der alte Apostel Johannes gern mit seinem zahmen Rebhuhn spielte.

Nun kam eines Tages ein Jäger zu ihm. Verwundert sah er, dass ein so angesehener Mann wie Johannes einfach spielte. Konnte der Apostel seine Zeit nicht mit viel Wichtigerem als mit einem Rebhuhn verbringen?

So fragte er Johannes: “Warum vertust du deine Zeit mit Spielen? Warum wendest du deine Aufmerksamkeit einem nutzlosen Tier zu?”

Verwundert blickte Johannes auf. Er konnte gar nicht verstehen, warum er nicht mit dem Rebhuhn spielen sollte.

Und so sprach er: “Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?”

Der Jäger antwortete: “Das darf nicht sein. Ein Bogen verliert seine Spannkraft, wenn er immer gespannt wäre. Er hätte dann, wenn ich einen Pfeil abschießen wollte, keine Kraft mehr. Und so würde ich natürlich das anvisierte Ziel nicht treffen können.”

Johannes sagte daraufhin: “Siehst du, so wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so müssen wir alle uns immer wieder entspannen und erholen. Wenn ich mich nicht entspannen würde, indem ich z.B. einfach ein wenig mit diesem - scheinbar so nutzlosen - Tier spiele, dann hätte ich bald keine Kraft mehr, all das zu tun, was notwendig ist. Nur so kann ich meine Ziele erreichen und das tun, was wirklich wichtig ist.”

aus: Wolf W. Lasko und Iris Seim “Die Wow-Präsentation”, leicht geändert

“Lernen...”

Erster Tag:

Ich gehe eine Straße entlang, am Gehsteig. Plötzlich tut sich vor mir ein Loch im Boden auf. Ich stürze hinein. Ich bin verloren. Ich weiß, ich muss sterben. Kläglich rufe ich um Hilfe. Dann, nach endlos langer Zeit, kommt mir jemand zu Hilfe, hilft mir heraus aus dem Loch.

Zweiter Tag:

Ich gehe die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig. Vor mir tut sich unerwartet wieder das Loch im Boden auf. Ich stürze hinein. Ich habe Angst. Aber ich rapple mich auf, und ich erkenne, dass es eine Möglichkeit gibt, wie ich mich selbst befreien kann. Das ist mühsam, aber es gelingt mir schließlich doch.

Dritter Tag:

Ich gehe die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig, und da ist wieder das gleiche Loch. Ich falle wieder hinein - aus reiner Gewohnheit. Ich ärgere mich über mich selbst, klettere auf dem mir nun schon bekannten Weg heraus und gehe weiter.

Vierter Tag:

Ich gehe wieder die gleiche Straße entlang, am gleichen Gehsteig, sehe das Loch vor mir - und wechsle die Straßenseite.

Fünfter Tag:

Ich nehme eine andere Straße.

von Nossrat Peseschkian

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Denkmalstraße 10a
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de