

Differenzierung

Dem amerikanischen Paar- und Sexualtherapeuten David Schnarch zufolge helfen uns nahe ä Beziehungen (und Beziehungskrisen!) uns zu differenzierten und zu ebenso unabhängigen wie bindungsfähigen, also wahrhaft erwachsenen Menschen zu machen.

Hier eine kurze Erläuterung:

Innerlich misst der Differenzierungsgrad die Fähigkeit des Ichs, Emotionen zu kontrollieren und auch unter emotional schwierigen Situationen noch überlegt und rational zu handeln bzw. wählen zu können, ob in einer bestimmten Situation eine eher emotionale oder eine eher rationale Reaktion angemessen erscheint.

Zwischenmenschlich zeigt der Differenzierungsgrad an, inwieweit eine Person imstande ist, intime Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen, ohne die eigene Autonomie zu verlieren. Ein hoher Differenzierungsgrad gestattet es einem Menschen, den Konflikt zwischen "Nähe zu anderen" einerseits und "Autonomie des Selbst" besser auszubalancieren.

Etwas ausführlicher:

Differenzierung meint einerseits die Fähigkeit **zwischenmenschlich** im engen emotionalen Kontakt mit anderen ein stabiles Selbst zu bewahren. Dabei gilt es, zwei elementare Lebenskräfte in Einklang zu bringen: das Bedürfnis nach Individualität und das Bedürfnis nach dem Miteinander, der emotionalen Verbundenheit. Menschen, die in ihrem Prozess der Differenzierung weit ortgeschritten sind, können mit anderen einig sein, ohne das Gefühl zu haben, »sich zu verlieren oder zu verschmelzen«, oder aber anderer Meinung sein, ohne das Gefühl zu haben, sich dabei zu isolieren oder »gekränkt zu sein« (Kerr u. Bowen, 1988). Wenn der Grad der Differenzierung geringer ist, speist sich die Identität aus einem gespiegelten Selbst, einem sogenannten Pseudo-Selbst. Dieser Mensch ist ständig auf den Kontakt zu anderen, deren Bestätigung und Übereinstimmung, angewiesen.

Ein höheres Maß an Differenzierung befähigt dagegen, eigenständiger und zugleich kooperationsfähiger zu werden, das heißt die Bandbreite an Reaktionsmöglichkeiten zu vergrößern.

Andererseits meint Differenzierung die Fähigkeit **innerhalb des Individuums** zwischen Emotion und Intellekt zu unterscheiden: Gerade in Anwesenheit von depressiven und ängstlichen Symptomen ist die Unterscheidung von Fakten und Phantasien häufig erschwert. Wenn es gelingt, objektiveres Denken zu benutzen, um die Emotionen zu beschreiben, ist das Individuum in der Lage, seine Funktionsfähigkeit zurückzugewinnen.

Für David Schnarch wird dieser Differenzierungsprozess durch vier Aspekte charakterisiert.

Diese 4 Aspekte zu üben, steigert den Differenzierungsgrad und somit die Fähigkeit eine wachsende, lebendige und freudige Partnerschaft zu leben.

Siehe nächste Seite

Die vier Kräfte der Balance

nach Dr. David Schnarch, amerikanischer Paartherapeut, bearbeitet von Susanne und Andreas Rivoir

Voraussetzung für eine gut entwickelte seelische Balance ist, dass ich mich mit diesen vier Kräften auseinandersetze und daran arbeite. Wir haben diese Fähigkeit der seelischen Stabilität in unterschiedlichem Maße im Laufe unseres Lebens entwickelt. Viele wissen besser was Andere erwarten oder wollen und haben von sich selbst nur diffuse Vorstellungen von ihren Zielen, Stärken und Schwächen. Hilfreich auf diesem Wege zu innerer Ausgeglichenheit und Klarheit sind die hier genannten Punkte. Allerdings bringen diese Anregungen nur etwas, wenn man sie in sich trägt und im Alltag übt. Folge hiervon kann ein größeres Selbstbewusstsein sein, sowie eine stabilere Selbstkontrolle (sich besser im Griff haben...) und eine Kenntnis dessen was ich wirklich will. Dadurch können gewaltige Veränderungen im eigenen Leben nach und nach auftreten.

Punkte zum Üben und sich weiterentwickeln:

Stabiles und flexibles Selbst

1. Ich bleibe bei mir selbst, weiß was ich will, und kann, wenn es sinnvoll ist meine Position, meine Meinung, beharrlich vertreten (stabiles Selbst) auch wenn dies Anderen nicht (immer) gefällt.
2. Ich kann aber genauso da wo es angebracht ist auf Andere eingehen, großzügig sein und Dinge (für jemanden) tun, die mir schwerfallen. Ich muss mich nicht in den Vordergrund stellen. Ich kann auch meine Meinung aus Einsicht, dass es bessere Lösungen gibt, ändern (flexibles Selbst).
3. Ich kann in mir meine Gefühle wahrnehmen und benennen und schaue nicht weg, weil es vielleicht zu inneren Schmerzen und Unwohlsein führt.
4. Ich arbeite an meinen Bedürfnissen, Zielen und Wünschen und vermeide die vorschnelle Antwort: „ich weiß nicht“. Meist weiß ich sehr gut, wenn ich genau bei mir hinschaue, um was es geht, was ich will, und wo meine Grenzen sind.
5. Ich spreche über meine Bedürfnisse, dann wenn ich dies möchte (selbstbestätigte Intimität) unabhängig davon ob diese akzeptiert oder positiv gewertet werden. Ich mache mich nicht abhängig, dass Andere das, was ich sage, gut finden müssen (fremdbestätigte Intimität).
5. Ich übe mich darin Wertschätzung mir selbst zu geben und mich nicht von den positiven Reaktionen meiner Umwelt (gespiegeltes Selbst) abhängig zu machen.

Stiller Geist – ruhiges Herz

1. Ich übe mich darin in für mich schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren und mich nicht aufzuregen.
2. Ich lerne es mich selbst zu beruhigen durch z.B. tief ausatmen und dabei laut oder leise zu seufzen und dann einen Augenblick (3-60 sec.) innezuhalten. Sie können auch beim Ausatmen beide Lippen durch den Atemstrom in Schwingung versetzen („schnauben wie ein Pferd“). Ich suche mir immer wieder längere Momente der Ruhe und Stille.
3. Ich bin bereit die eigenen Ängste anzuschauen, auszuhalten und es nicht laufen zu lassen (ich bin halt so...). Ich höre auf, Dinge aus Angst zu vermeiden.
4. Ich weiß, dass es sich um alte Verletzungen handelt, wenn ich emotional reagiere.

Maßvolle und angemessene Reaktionen

1. Ich lerne Druck auszuhalten und nicht über zu reagieren
2. Ich gehe weder in den Kampf noch in den Fluchtmodus oder Totstellmodus, da dann die Möglichkeit mit Herz und Verstand zu reagieren ausgeschaltet ist. Ich bin dann ausschließlich in den Mustern des gewordenen Gehirns und somit egoistisch.
2. Ich stelle mich Konflikten und weiche nicht aus, sondern schaue genau hin. Um was geht es wirklich? Mit Ablehnung kann ich umgehen und mich, wenn nötig beruhigen. Dazu hilft es vor einer Reaktion mich zu besinnen und einen Moment inne zu halten. Hilfreich kann ein inneres Mantra sein z.B.: ich bleibe ruhig und stark.
3. Im Streit laufe ich nicht davon (Flucht) oder schreie laut rum. Ich halte an mir fest und versuche das Bedürfnis, das ich in dieser Situation eigentlich habe, weiter wahrzunehmen.
4. Ich verzichte auf den inneren Rückzug in Erstarrung (Totstellreflex) oder Distanzierung, sondern versuche in innerer Verbundenheit (Empathie) mit dem Gegenüber auch die ggf. kontroversen Punkte anzusprechen und wenn möglich zu klären.
5. Ich kann die Bedürfnisse, die Ängste und das Leid oder die Schmerzen die mein Gegenüber eventuell hat, mitfühlend wahrnehmen, ohne mitleiden.

Sinnvolle Beharrlichkeit

1. Ich bin bereit Unbehagen zu ertragen um der persönlichen Entwicklung oder der Weiterentwicklung einer mir am Herzen liegenden Sache oder Person willen.
2. Ich kann auf schnelle Bedürfniserfüllung verzichten, um ein größeres und langfristigeres Ziel zu erreichen.
3. Ich versuche in allen schwierigen Situationen einen höheren Sinn zu sehen, auch wenn dies sehr schwer sein kann und oft nicht leicht zu erkennen ist.
4. Ich gehe mit dem was mir zustößt so um, dass ich mich nicht in einer „Opferrolle“ einrichte und darin verharre.
5. Ich entwickle Vertrauen in mich und mein Leben.
6. Ich bin bereit an mir weiter zu arbeiten und mich zu entwickeln.

Zum Weiterlesen

David Schnarch :

1. „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ (Piper)
2. „Intimität und Verlangen“ (Klett Cotta)
3. „Braintalk“ bisher nur in Englisch. Kommt 2020 im Köselverlag heraus