

**Die Wippe – Beratungsmodell aus der Bindungstheorie abgeleitet-  
beinhaltet u.a. verhaltenstherapeutische und humanistische Aspekte  
-Skizze -**

von Claudia Höpfner

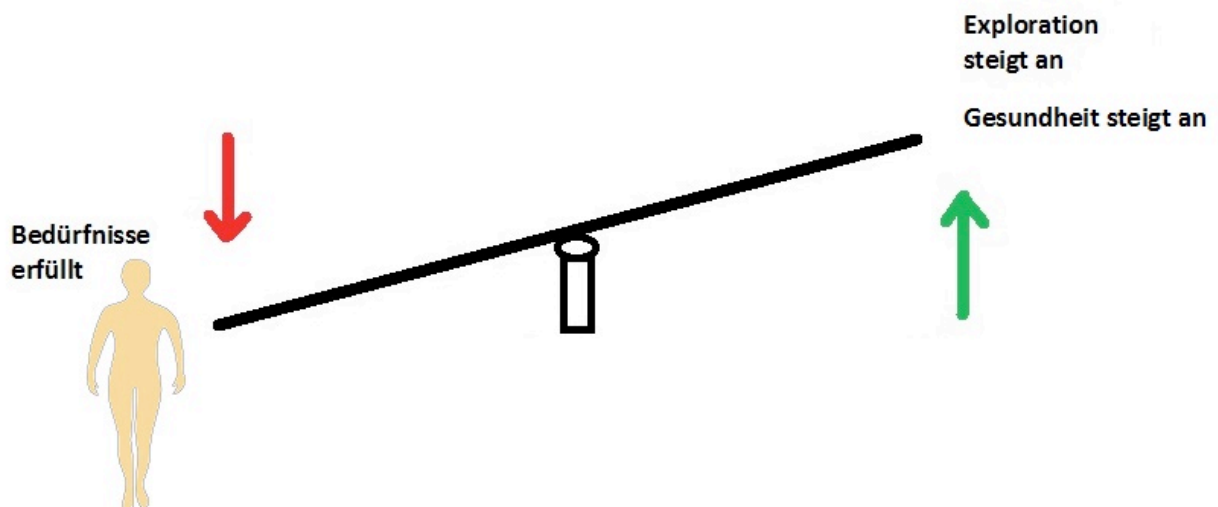
Aus meiner eigenen Recherche, meiner Forschung und meiner eigenen Therapie finde ich das folgende einfache (bindungstheoretische) Prinzip als Orientierung für Gespräche hilfreich – die **Wippe**:

Der Mensch hat evolutionär zwei 'Aspekte'. Das ist *wissenschaftlich erwiesen* und evolutionär begründet. Auf Investition folgt Wachstum – gieße die Pflanze, dann wird sie wachsen.

1) Auf der einen Seite stehen **Bedürfnisse**: Grundbedürfnisse wie Essen, Entspannung, Kontakt/'soziale' Bedürfnisse, Sicherheit ..auch abstraktere: Anerkennung (kurz: Belohnung in der Kindheit oft durch Nähe, später durch verbale und mimische Mittel oder Geld ersetzt. Das Prinzip der Belohnung bleibt aber. Also: Rückmeldung durch wichtige Bezugspersonen ist wichtig für das Wohlbefinden, die ursprüngliche Natur liegt in Körperkontakten.. daher kommen wir und dahin gehen wir – Fortpflanzung über Körperkontakt und Brutpflege – Sicherung durch Nähe im Rudel)

2) wenn die Grundbedürfnisse erfüllt sind (wichtig: ohne an Forderungen geknüpft zu sein, bedingungslose Liebe/Unterstützung!), stellen sich bei der Person freiheitliche Triebe ein: Kinder spielen mehr, Erwachsene gehen wieder raus, sind offen für neue Erfahrungen, für Wachstum, Tätigkeit, Bewegung. Dies ist die **Exploration**.

[Zu 1) zählt natürlich auch finanzielle Sicherheit oder Kalkulierbarkeit einer Zukunft. Da dies durch die aktuelle Arbeitswelt teilweise immer weiter für Menschen weg fällt, werden natürlich auch psychische Probleme verbreiteter. Denn wenn es hier keine Klarheit gibt, dann fehlt auch die Möglichkeit zur Entspannung und die Fähigkeit, andere Probleme in Angriff zu nehmen - betrifft die freiheitlichen Triebe 2) – diese ist dann mehr oder weniger stark reduziert, wenn das pure Überleben nicht sicher ist.]



1) und 2) wurden auch als Wippe beschrieben: wenn bei 1) viele Ressourcen (Bedürfnisse befriedigt) sind, schwingt die Seite runter.. auf der anderen Seite geht es dadurch nach oben: Exploration und Kraft steigen. (Analogie nicht komplett schlüssig aber intuitiv hilfreich – Investition auf der einen Seite erleichtert die andere Seite=Leben/Gesundheit/Entwicklung)

Also: die Wippe als Orientierung für das Gespräch.

Übergeordnete Aufgabe um einer Person zu helfen: **Suche Ressourcen entlang der Wippe!**

**Wie kann die Person sich selbst helfen? Dies betrifft Körper, Interessen/Bewegung, und Beziehungen. Eventuell gilt die Beziehung in beide Richtungen. Daher die Person reden lassen über Dinge, die ihr Freude machen. Freudige Tätigkeiten könnten dann rückwärts Kraft für 1) geben.**

Zu Beginn:

Wichtig ist der aktuelle Zustand und die Geschichte.. wenn man die Probleme nicht auflöst, können sich die Ressourcen nur bedingt entfalten. Man sollte zuerst den

a) Ist-Zustand herausfinden und anerkennen/wiederspiegeln

hierbei geht es darum heraus zu finden, welche ungelösten Konflikte der Klient mit sich rum trägt. Die können ihm selbst mehr oder weniger klar sein. Ungelöste Konflikte sind wie unsichtbare Barrieren, die die Entwicklung hemmen. Zum Beispiel wurde die Person in der Familie geschlagen, durfte aber mit niemand darüber reden und auch die entsprechenden (natürlichen) Gefühle dazu nicht ausleben.

Blockiert sind Menschen 'nicht primär' durch schlechte Erfahrungen, sondern vor allem darum, weil sie nie den Rahmen hatten, ihre natürlichen Reaktionen und Gefühle darauf (z.B. auf Verletzung) zu lassen und aus zu leben.

Im Gespräch würde ich ermutigen, dass die (aktuelle oder frühere) Problematik beschrieben und Trauer oder Wut zugelassen wird. Empathie zeigt man, indem man das traurige Gefühl oder Wut mit Mimik oder auch durch eigene Äußerungen der Person widerspiegelt. Man macht das meist automatisch. Dafür muss man mitfühlen, was natürlich anstrengend sein kann. Wenn die Person weinen will, soll sie das.. Es ist eine Erleichterung! Weiter trösten könnte man, indem man die Hand hält oder die Schulter umfasst.

Dieses a) denke ich ist ganz wichtig. Viele Menschen wissen vom Verstand her um ihre Probleme und Verletzungen, kommen aber nicht vorwärts. Sie haben gelernt, ihre Gefühle zu verdrängen. Nur wenn die ursprünglichen Gefühle erlebt werden, wird man sich befreien. Im Allgemeinen können die Menschen durch das Weinen oder die Rückmeldung der Rechtmäßigkeit der eigenen Gefühle durch den Gesprächspartner wieder mehr ein Gefühl für sich bekommen. Ihre eigene Wahrnehmung wird damit auch für die Zukunft gestärkt.

b) Verzeihen

den Menschen ermuntern, den Menschen, die Ihm weh getan haben, zu verzeihen, aber erst wenn a) rückhaltlos erlebt wurde (Wut und Trauer auf die Person ohne Rechtfertigung oder Entschuldigung dieser Person erlauben Bsp: Aber er hatte doch auch so ein schweres Leben... NEIN! Auch wenn sein Leben schwer war, hätte er sich für ein besseres Verhalten entscheiden können.)

Die Person wird vielleicht stutzen: Warum soll ich dem verzeihen? Es erscheint wie ein Zugeständnis.

Fakt ist: erst wenn man dem 'Täter' verzeiht, ist man selber frei.

Solange man nicht verzeiht, ist man weiter in dem Netz verstrickt (und den entsprechenden Verhaltensweisen). Verzeihen tut man dem anderen vor allem für sich selber.

c) Schuld

die Person, die man berät, kann selbst Schuldgefühle mit sich rumtragen

„Warum habe ich mir nicht früher geholfen?“

„Warum mache ich dieselben Fehler mit meinen eigenen Kindern?“

Dann kann man sagen:

„Schuldgefühle machen dich nicht zu einem besseren Menschen!“

„Die Vergangenheit kann man nicht ändern, Sie haben es so gut gemacht wie Sie konnten.“

„Die Schuld verbessert nichts.“

„Du kannst nur ab jetzt aus der Vergangenheit lernen und dich un Zukunft anders verhalten.“

Lass die Schuld los.“

„Du darfst leben.“

„Du darfst glücklich sein.“

„Egal was passiert ist.“

Schuld hat auf Dauer keinen Sinn.

Es ist wie es ist.

In der Zukunft kann man es anders machen!

Aus der Vergangenheit lernen!

Bsp. Schuld

„Mein Vater war bei der SS.“ -> „Sie sind nicht ihr Vater!“

oder:

„Meine Mutter hat so hart gearbeitet, um mir das Studium zu ermöglichen.“

Aber ich wollte gar nicht studieren/ich habe versagt/.. “ → „Wenn ihre Mutter studieren will, dann soll sie selbst studieren, man hat heute alle Möglichkeiten. Jeder Mensch darf für sich entscheiden wie er leben will.“

hier kommen wir wieder zu 1): man kann den Menschen ermuntern, dass er für sich selbst leben darf und ganz für sich seine Entscheidungen treffen darf, auch wenn das anderen nicht gefällt. Freiheit. Jeder ist frei. Seine Bedürfnisse zu

verfolgen. Nur so kann die Welt funktionieren.

(zu 1) manche erwachsene Menschen warten immer noch darauf, dass ihre Eltern Bedürfnisse erfüllen, die sie sich eigentlich inzwischen selbst erfüllen könn(t)en. Person dazu ermuntern bzw. drauf hinweisen, dass sie nun die Macht hat, die Bedürfnisse zu befriedigen, auch wenn das als Kind nicht so war, weil Kinder naturgemäß von Erwachsenen abhängen.

Bsp: Eine Person wartet immer noch auf Anerkennung des Vaters oder auf ein liebes Wort der kaltherzigen Mutter. Es ist aber eher unwahrscheinlich, hier auf Änderung zu hoffen. Person auf Möglichkeiten hinweisen: treffen sie sich mit Menschen und finden sie einen Partner, der Bewunderung geben kann oder Liebe zeigen kann. Als Erwachsener kann man sich auf diesen Weg machen. Dafür muss man sich auch ein Stück weit Selbstliebe zugestehen, sonst wird man vielleicht bei Partnern landen, die das Muster wiederholen. Durch mimische und verbale Rückmeldung kann man die Selbstliebe der Person unterstützen, z.B. durch Lächeln, wenn der Klient von Dingen erzählt die ihm Spaß machen, unabhängig was andere davon denken. ->)

nach a)b)c) oder parallel dazu macht die Frage nach 2) Sinn:

d) an welcher Stelle in ihrem Leben fühlt sich die Person frei und unbeschwert? Bei welchen Tätigkeiten? Egal ob 'sinnvoll' oder 'sinnlos'. Wenn man den Klienten über Dinge reden lässt, die er mag, die er gerne macht, und ihn durch positive Äußerungen bestärkt, fördert man die Selbstliebe und die Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse. Dadurch kann die Person wieder selbst auf Kurs kommen und dann selbst weiter shippern, wenn sie den eigenen inneren Kompass wieder gefunden hat. Positive Dinge, oder auch Beziehungen (betrifft dann 1) ) erfragen (kaum ein Mensch hat nur negative Erfahrungen gemacht): Öffnung der Energiespeicher. Ermunterung, diese Personen und Tätigkeiten wieder auf zu nehmen. Zugleich werden neuronale und physiologische Netzwerke aktiv, die für Positives stehen. Je öfter die 'an' sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie wieder 'an' gehen. (deshalb auch nicht Problem unendlich besprechen.. kann verstärkend wirken.→ Möglichkeiten benennen, Vergangenheit verabschieden. Bsp: 'Denke nicht an den roten Elefanten.' Oder zu Kinder „Wirf nicht wieder mit dem Essen!“ bringt das Kind auf Ideen.. „Denke an das gelbe Zebra!“ positiv formulieren.. gutes benennen, Rest weg lassen)

a) erleben b) und c) drüber weg kommen d)positive Erinnerungen, Verhaltensoptionen und Personen suchen und verstärken (lächeln, loben, bestärken.. Begeisterung für die Potentiale zeigen, jeder Mensch ist einzigartig in seinen Möglichkeiten, Bewegung hin zu den positiven Optionen planen und organisieren, möglichst konkret) d)=weg vom negativen, denn auch dass kann sich selbst aufrecht erhalten was bedeutet d)? auch wenn der Mensch nur wenig Geld und keine Zukunftsperspektiven hat, kann er durch ein geliebtes Hobby oder etwas anderes was er mag Energie schöpfen, um die 'sinnvollen' Aufgaben (Klärung von 1) ) an zu gehen. Motto: Alles was Freude macht, ist sinnvoll! Ist erlaubt! Ein freudvolles Hobby oder eine Tätigkeit muss nicht teuer sein.

Wichtig noch: Viele Menschen denken zu viel darüber nach, was andere von Ihnen denken (könnten). Klar machen: Die anderen denken gar nicht so viel über dich nach, wie du glaubst (du bist gar nicht so wichtig für die anderen wie du denkst ;)). Auch: Es hat keinen Sinn Entscheidungen für andere zu treffen. Dabei wird eh immer was Falsches raus kommen, wenn man nicht das gemacht hat, was man eigentlich wollte. Davon haben die anderen auch nichts, wenn man es genau betrachtet. Und: Auch mal Ablehnung oder Widerspruch aushalten. Nicht alle müssen einen mögen. An Menschen denken, die einen unterstützen, bzw. solche Menschen suchen (Vereine, die eigene Interessen verfolgen, Partnerbörse,.. Sport, Freizeit, Kochkurs.. was auch immer.). „Es gibt welche, die mögen mich, die andern sind nicht so wichtig. Ich tue das, was für mich das Beste ist. So kann ich am Ende für alle das Beste erreichen.“

Wenn ich mein Glück nicht selbst anstrebe, gehe ich indirekt davon aus, das jemand anders dafür zuständig ist?! Das ist Egoismus.

**Als praktischer Tipp an Person:** Suche Körperstimulationen, da durch sie die physiologischen 'Liebesnetzwerke' aktiviert werden. Dazu gehören warme Reize, Massage (auch bei sich selbst), Sexualität, (gesundes) Essen und Trinken, eine schöne Umgebung, Duschpeeling, viel Bewegung.

Wenn die Person viel Positive Stimulationen des Körpers durchführt, wird sie sich häufiger entspannen und die Transmitter für positive Gedanken und Handlungsorientierung werden ansteigen. Wichtig: Regelmäßig! So bleibt das Niveau der positiven Aktivierungen und Körperstoffe hoch (dadurch werden auch eher positive Erinnerungen wach, die wiederum den positiven Kreislauf fördern).Ggf. Partner oder Freunde einbeziehen.. (Schwimmen gehen, Nackenmassage, Sauna, .. zusammen kochen,.. Sex). Oder auch alleine! Für sich selbst! Weil man es sich wert ist. Körperlichkeit ist was Schönes, erlaubt und sogar gesund!

Im Gespräch finde ich es am besten, natürlich und 'getrennt' zu bleiben, und Fragen zu stellen. Eingreifen würde ich, wenn sich die Person in Negativem verliert →Gefühle fördern, →Verzeihen anregen. Mit den Fragen, auch Fragen nach Positivem kann man die Person in eine gute Richtung lenken, die Belohnung und Selbstorganisation nach sich zieht.