

Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz

Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis

von Virginia Satir

Wir müssen danach streben, ein starkes Selbstwertgefühl und außerdem Risikobereitschaft zu entwickeln und uns die Anregung suchen, die erforderlich ist, um neue Möglichkeiten zu schaffen. Solange wir mit offenen Augen und allgemeiner Wachsamkeit und Handlungsbereitschaft durch das Leben gehen, wird es uns nie an Möglichkeiten mangeln. [Satir, p. 210]

Dieses Buch hat mich begeistert. Es ist verständlich, es bringt viele Beispiele, es enthält kleine Zeichnungen zur Veranschaulichung, es erläutert Übungen für den eigenen Gebrauch, und es endet mit einem Ausblick in die Zukunft der Menschheit. Diesen weiten Bogen spannt Virginia Satir in ihrem Buch "Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz" in überzeugender Art und Weise, hier ist eine Expertin am Werke!

Wenn jemand nicht essen will, so hat das nichts damit zu tun, ob er den Koch mag oder nicht, sondern nur damit, ob die betreffende Person Appetit hat oder nicht. [...] Für mich ist es wichtig, dass Menschen tun, was für sie persönlich richtig ist. [Satir, p. 366]

Wie oft neigen wir nicht dazu, Dinge, Äußerungen, Handlungen oder Umstände viel zu persönlich zu nehmen! Satir wertet dies als Zeichen von niedrigem Selbstwert. Das obige Zitat ist nur eines von vielen Beispielen aus ihrer jahrzehntelangen Arbeit als Familientherapeutin.

Satir unterscheidet nährenden Familien von hilfeschuchenden Familien und hat in ihrer Arbeit vier Bereiche festgestellt, in denen die größten Unterschiede der beiden Familientypen zu finden sind: Selbstwert, Kommunikation, Familiensystem / Regeln, Verbindung zur Gesellschaft. Da ich den Text von Satir so überzeugend finde, zitiere ich einige Passagen direkt aus dem Buch:

Angehörige nährenden Familien ist es offensichtlich angenehm, einander zu berühren und einander Zuneigung zu zeigen, unabhängig vom Alter. Liebe und Fürsorge werden nicht ausschließlich durch praktische Aktivitäten wie Leeren des Abfallbehälters, Essenkochen oder den Broterwerb für die Familie zum Ausdruck gebracht. Vielmehr zeigen die Familienmitglieder einander ihre Liebe und Fürsorge, indem sie offen miteinander reden und einander mit echtem Interesse zuhören, indem sie aufrichtig und ehrlich miteinander umgehen, und nicht zuletzt einfach durch ihr Zusammensein. [Satir, p. 31]

Nährenden Eltern hören nie auf, zu wachsen und sich zu verändern, ebenso wie die Welt um uns herum ja auch niemals stillsteht. Nährenden Eltern akzeptieren Veränderungen als Attribut des Lebendigseins und versuchen, den Wandel kreativ

zu nutzen, damit das nährende Element ihrer Familien noch stärker wird. [Satir, p.35]

Es folgt eine Übersicht über die zentrale Elemente von Satirs Arbeit:

	Erklärung	Beschreibung für hilfesuschende Familien	Beschreibung für nährende Familien
Selbstwert	Gefühle und Vorstellungen, die ein Mensch über sich selbst hat	Niedrig	Hoch
Kommunikation	Art, wie Menschen sich sinnvoll miteinander verständigen	Indirekt, vage, nicht wirklich ehrlich	Direkt, klar, spezifisch, ehrlich
Familiensystem	Regeln, die Menschen darüber aufstellen, wie sie sich fühlen und wie sie handeln sollen	Rigide, unmenschlich, unumstößlich	Flexibel, menschlich, angemessen, veränderbar
Verbindung zur Gesellschaft	Art, wie Menschen zu anderen Menschen und Institutionen außerhalb der Familie in Beziehung treten	Geprägt von Angst, Beschwichtigen und Beschuldigen (Anklagen)	Offen, hoffnungsvoll, basierend auf Wahlfreiheit

Zum Thema **Selbstwert** schreibt Satir:

[...] und bin dabei zu der Überzeugung gelangt, dass der entscheidende Faktor für das, was sowohl den Umgang eines Menschen *mit sich selbst* als auch den Kontakt *zwischen* den Menschen kennzeichnet, das eigene *Selbstwertgefühl* [...] ist. Integrität, Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit, Mitgefühl, Liebe und Kompetenz – alle diese Eigenschaften zeigen sich auf natürliche Weise bei Menschen, deren Selbstwert stark ist. [...] Wenn Menschen das Gefühl haben, von geringem Wert zu sein, leben sie in der Erwartung, dass man sie betrügt und auf ihnen herumtrampelt und dass andere sie geringschätzen. Auf diese Weise werden sie leicht zum Opfer. [Satir, p. 41f]

Glücklicherweise ist es möglich, den Selbstwert jedes Menschen zu erhöhen, ganz gleich, in welchem Alter und in welcher Situation er sich befindet. Da niedriges Selbstwertgefühl erlernt wird, kann es auch wieder *verlernt* und statt dessen etwas Neues erlernt werden. Dieses Lernen ist von der Geburt bis zum Tode möglich: es ist also nie zu spät. [Satir, p. 49]

Sobald Satir sich dem Thema **Kommunikation** zuwendet, werden manche überrascht sein. Sie beschreibt Übungen zur bewussteren Wahrnehmung unseres Gegenübers (sehen, hören, berühren, riechen) und Übungen zur bewussteren Wahrnehmung der Körperhaltungen zwischen den Personen, die miteinander kommunizieren. Die Übungen sind alle einfach und sofort nachvollziehbar – und sie haben eines gemein: Die Beteiligten haben ein Aha-Erlebnis.

Sehr bekannt sind die vier Kommunikationsmuster nach Satir, die das Kommunikationsverhalten von Menschen beschreiben, die unter Stress stehen, wenn gleichzeitig ihr Selbstwertgefühl erschüttert wird: beschwichtigen, beschuldigen, rationalisieren, ablenken. Diese vier Muster werden in der folgenden Übersicht beschrieben:

Beschwichtigen (placate)

Innerer Zustand: Ich fühle mich wie ein Nichts. Ohne dich bin ich tot. Ich bin wertlos.

Ziel: einschmeicheln, gefallen wollen, sich entschuldigen, immer einer Meinung sein

Verstärker: Falle niemandem zur Last! Es ist egoistisch, für sich selbst um etwas zu bitten.

Worte: zustimmend: "Was immer du willst, ist in Ordnung. Ich bin nur hier, um dich glücklich zu machen."

Stimme: weinerlich, quäkend, nicht genug Luft zur Verfügung

Körper: versöhnlich stimmend – Opferhaltung, die ausdrückt "Ich bin hilflos."



Beschuldigen oder anklagen (blame)

Innerer Zustand: Ich bin einsam und erfolglos.

Ziel: nach Fehlern suchen, Chef sein

Verstärker: Lass dich von niemandem zur Schnecke machen! Sei kein Feigling!

Worte: nicht zustimmend: "Du machst einfach alles falsch!" – "Was ist los mit Dir?"

Stimme: hart, fest, oft schrill und laut

Körper: angespannt, tadelnd – drückt aus: "Ich bin hier der Chef!"



Rationalisieren (compute)

Innerer Zustand: Ich fühle mich verletztlich.

Ziel: korrekt sein, vernünftig sein, ruhig und gesammelt sein

Verstärker: Sei nicht dumm! Du bist viel zu klug, um Fehler zu machen!

Worte: übervernünftig: "Wenn man sorgfältig betrachten würde, so würde man die erstaunlich ausgemergelten Hände eines Anwesenden bemerken."

Stimme: trocken und monoton, abstrakte Sprechweise

Körper: trocken, kühl, berechnend – drückt aus: "Ich bin ruhig, beherrscht und gesammelt."



Ablenken (distract)

Innerer Zustand: Niemand kümmert sich um mich. Hier ist kein Platz für mich.

Ziel: niemals zur Sache äußern, nicht festlegen

Verstärker: Sei nicht so ernst! Mach das Beste draus! Ist doch sowieso alles egal!

Worte: belanglos, die Worte ergeben keinen Sinn oder beziehen sich auf etwas völlig anderes als das, worum es gerade geht.

Stimme: Singsang, Inhalt oft nichts sagend

Körper: Kantig – drückt aus: "Ich bin gerade irgendwo anders."



Diesen vier schwächenden Kommunikationsmustern stellt Satir die **kongruente** (leveling) Art zu reagieren gegenüber.

Dabei gehen alle Teile einer Botschaft in die gleiche Richtung: Die Worte passen mit dem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung und dem Stimmausdruck überein. Wenn Menschen sich so verhalten, sind ihre Beziehungen leicht, frei und ehrlich, und die Betroffenen fühlen sich in ihrer Selbstachtung kaum bedroht. [...] Die kongruente Reaktionsweise bringt die Wahrheit des Reagierenden im betreffenden Augenblick zum Ausdruck. [...] Kongruentes Verhalten ermöglicht es, ein vibrierendes statt eines "toten" Lebens zu leben. [Satir, p. 131ff]

Ich fand heraus, dass es diese Menschen heilte, ihre Gefühle, ihren Körper und ihr Gehirn wiederzuentdecken. Dieser Prozess brachte sie wieder mit ihrer Seele und damit mit ihrem Menschsein in Kontakt. Dies hatte zur Folge, dass sie sich wieder als ganze Menschen ausdrückten, was wiederum ihr Selbstwertgefühl stärkte, ihre Beziehungen aufblühen ließ und zur befriedigenden Lösung ihrer Probleme führte. Keines dieser Ergebnisse kann zustandekommen, wenn man sich jener oben beschriebenen vier Kommunikationsweisen bedient, die den Selbstwert schwächen. [Satir, p. 137f]

Warum verwenden so viele Menschen dann diese vier schwächenden Kommunikationsweisen? Satir gibt folgende Antwort:

Die eigenen Gefühle nicht zu zeigen, ist eine Methode, weitere Verletzungen zu vermeiden. [Satir, p. 156]

Wenn Satir von den **Regeln**, die das Familiensystem ergeben, schreibt, dann meint sie ungeschriebene Regeln, die die freie Meinungsäußerung der Familienmitglieder betreffen. Falls solche ungeschriebenen Regeln in einer Familie existieren, die verhindern, dass über bestimmte Dinge geredet werden (Wut, Sexualität, Fehler in der Vergangenheit, etc.), "so ist dies eine ideale Brutstätte für Probleme" [Satir, p. 165].

Satir bringt selbst folgende Zusammenfassung der von ihr gefundenen Regeln:

Die Kategorie *menschlich-unmenschlich* bedeutet, dass Sie sich abfordern, nach einer Regel zu leben, die praktisch nicht zu befolgen ist: "Ganz gleich, was passiert, mach' ein fröhliches Gesicht."

Bei der Kategorie *offen-verdeckt* werden einige Regeln offen benannt, während andere, die versteckt sind, ebenfalls befolgt werden müssen: "Sprich nicht darüber. Tu' so, als würde es gar nicht existieren."

Außerdem gibt es noch die Kategorie *konstruktiv-destruktiv*. Ein Beispiel für eine konstruktive Art des Umgangs mit einer Situation ist: "Wir sind diesen Monat ziemlich knapp bei Kasse. Lass uns darüber sprechen." Eine hemmende oder destruktive Art des Umgangs mit der gleichen Situation ist: "Komm' mir nicht mit Geldproblemen – das ist deine Sache." [Satir, p. 176]

Der Beziehung der Eltern widmet Satir ein eigenes Kapitel, da es die Eltern sind, die die "Architekten" der Familie sind. Durch ihr Vorbild prägen sie die Verhaltensweisen und Überzeugungen der Kinder.

Einen großen Teil des Buches widmet Satir den "besonderen Familienformen", die vom Bild "Mutter-Vater-Kind(er)" abweichen und immer häufiger werden. Diese Familienformen haben mit den "normalen" Familien mehr Übereinstimmung als Abweichung. Satir geht auf die speziellen Bedürfnisse der besonderen Familien mit großem Einfühlungsvermögen ein.

Satir hat einige Phasen im Leben einer Familie beschrieben, in denen eines oder mehrere Mitglieder einer Familie drastische Veränderungen erleben:

Ich möchte nun die wichtigsten natürlichen Entwicklungsphasen beschreiben, die eine Familie durchläuft. Alle diese Phasen sind mit Krisen und zeitweiligen Ängsten verbunden und erfordern eine Zeit der Anpassung und Neuintegration.

Die erste Krise ist die Empfängnis, die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes.

Die zweite Krise tritt ein, wenn das Kind anfängt, verständlich zu sprechen. Nur wenigen Menschen ist klar, wieviel Anpassung dies erfordert.

Die dritte Krise beginnt, wenn das Kind in eine erste formelle Verbindung zur Außenwelt tritt – der Beginn der Schulzeit. [...]

Die vierte Krise, und eine nicht zu unterschätzende, tritt ein, wenn für das Kind die Zeit der Adoleszenz beginnt.

Die fünfte Krise ist der Zeitpunkt, zu dem das Kind erwachsen geworden ist und das Elternhaus verlässt, um sich unabhängig zu machen. Oft ist dies mit starken Verlustgefühlen verbunden.

Die sechste Krise beginnt, wenn der junge Erwachsene heiratet und die angeheirateten Verwandten als neue fremde Elemente von der Familie akzeptiert werden müssen.

Die siebte Krise ist der Beginn der Menopause bei der Frau.

Die achte Krise, Klimakterium des Mannes genannt, geht mit reduzierter sexueller Aktivität des Mannes einher. [...]

Die neunte Krise tritt ein, wenn ein Mensch zum Großvater oder zur Großmutter wird, eine Position, die mit vielen Privilegien, aber auch mit gewissen Fallen verbunden ist.

Die zehnte Krise schließlich tritt ein, wenn zuerst der eine Partner stirbt und dann der andere. [Satir, p. 267f]

Viel Platz widmet Satir der Kindererziehung – nie werden sich Menschen der eigenen Unzulänglichkeiten so sehr bewusst, als wenn sie beginnen, mit Kindern zu leben. Von

den vielen Ideen, die Satir in ihrem Buch eindrucksvoll schildert, zitiere ich hier ihr Abschlussplädoyer;

Perfekte Eltern gibt es nicht! Wichtig ist nur, dass Sie sich ständig darum bemühen, Ihre Aufgabe als Vater oder Mutter möglichst gut zu erfüllen. Wenn Sie stets ehrlich zu Ihren momentanen Unvollkommenheiten stehen, wird das Vertrauen Ihrer Kinder zu Ihnen wachsen. Aufrichtigkeit ist wichtig, nicht Vollkommenheit. [...] Die Schlüsselwörter sind einzigartig, liebevoll, fähig, sexuell, mitteilend, empfindsam, spirituell, realistisch und verantwortlich. [...] Sobald das Wesentliche verstanden ist, entwickeln sich Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Kreativität, Liebe, Interesse, Freude, Kompetenz und die Fähigkeit zu konstruktiver Problemlösung. [Satir, p. 316]

Zu jedem der Schlüsselwörter folgt eine ausführliche Erläuterung, aus der ich immer wieder ein äußerst positives Bild des Menschen herauslese, das Virginia Satir durch ihre Arbeit geleitet haben muss. Dieses positive Menschenbild wird auch in dem Kapitel über den Lebenskreis ganz deutlich. Das Original vermittelt die Wertschätzung wohl am deutlichsten – wobei folgende Stufen gemeint sind:

Stufe I: Empfängnis bis Erwachsenenalter

Stufe II: Erwachsenenalter bis Seniorenalter

Stufe III: Seniorenalter bis Tod

Bei diesem umfassenden menschlichen Modell ist jeder Mensch auf jeder Stufe seines Lebens stets am richtigen Ort. Wir kommen immer noch hilflos auf die Welt, verlassen sie jedoch auf dem Höhepunkt unserer Entwicklung. Das Modell basiert nicht auf Macht, sondern auf Selbstwert, Gleichwertigkeit, Liebe und auf einem Verhalten, das persönliche und soziale Verantwortlichkeit spiegelt. Bei diesem Modell begegnen wir dem Leben mit der Vorstellung, dass jede Lebensstufe einen erstklassigen Rang hat. Jede Stufe offenbart ein Wunder und ist Ausdruck der Magie des Wachsens. Wir betrachten in diesem Fall jede Stufe als eine Zeit, die man genießen kann, von der man lernen kann, der man geben und von der man nehmen kann und die man als eigenständiges Ganzes verstehen sollte. Wenn wir daran denken, dass Menschen lebende Wesen in permanenter Bewegung sind, behandeln wir sie dementsprechend. [Satir, p. 395]

Satir geht dann im Detail auf die Adoleszenz / Pubertät, auf Paarbeziehungen, auf Spiritualität ein, sowie auf die späten Lebensjahre. Immer wieder betont Satir, wie wichtig das Selbstwertgefühl und in Folge kongruente Kommunikation für das Gefühl einer zufriedenen Lebensweise ist – unabhängig wie alt ein Mensch ist.

Ausgehend von der Familie, die Satir als die kleinste Zelle der Gesellschaft ansieht, wagt sie einen mutigen Ausblick auf die Menschheit als Ganzes und fragt sich:

Was würde passieren, wenn plötzlich über Nacht alle Menschen unserer Welt die Erfordernisse einer kongruenten Lebensweise erlernen würden:

- klar zu kommunizieren
- zu kooperieren statt miteinander zu konkurrieren
- zu befähigen statt zu unterjochen
- der menschlichen Individualität gerecht zu werden statt zu kategorisieren
- Autorität zu nutzen, um zu dem anzuleiten und das zu erreichen, "was passt" statt durch Tyrannei der Macht Unterwerfung zu erzwingen

- sich selbst ganz und gar zu lieben, zu schätzen und zu respektieren
- persönlich und sozial verantwortlich sein
- Probleme als Herausforderungen und Gelegenheiten zur Entwicklung kreativer Lösungen zu nutzen

Ich glaube, wir würden in einer völlig anderen Welt aufwachen, einer Welt, in der Friede möglich wäre. Dazu ist nichts weiter erforderlich, als dass wir unser Bewusstsein verändern. Doch was würde uns dazu bringen, unser Bewusstsein zu ändern? Ich glaube, dazu müssten wir uns selbst genügend lieben und wertschätzen und erkennen, dass wir spirituelle Wesen sind. [Satir, p. 469f]

Wenn Satir dann von der Menschheit zurück zur Familie der Zukunft kommt, klingt die gleiche Intensität und Überzeugung durch:

Wir sind seit so langer Zeit durch Konformität und Gehorsam, durch Unterordnung und Überlegenheitsgefühle, durch Unterwerfung und Beherrschung geprägt, dass wir manchmal denken, so seien menschliche Beziehungen nun einmal.

Wir müssen nun die Gleichheit erlernen und in diesem Zusammenhang auch lernen, Autonomie, Freiheit, Verantwortlichkeit, Befähigung (*empowerment*), Führungsqualitäten, Entscheidungsfähigkeit und befriedigende Konfliktlösungen zu verstehen und zu leben. Wir benötigen Geduld und Kreativität, um die notwendigen Veränderungen in die Tat umzusetzen.

Wie befinden uns in einer Zeit gewaltiger Veränderungen. [Satir, p. 483]

Virginia Satir
Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz
Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis
7. Auflage © 1990, 2004
Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn
ISBN 3-87387-018-5

Ulrike Feichtinger
30. März 2005