

Leben in Beziehungen: Autonomie und Beziehungsbedürfnisse

Beziehung als Wirkfaktor

Für die Wirksamkeit unserer Arbeit ist oft entscheidend wichtig, qualitätvolle Beziehungen anzubieten und zu etablieren. Beziehung ist also wesentlicher Wirksamkeitsfaktor. So vermittelt sich unsere ok-ok-Haltung, und so lernen auch unsere Trainees / PatientInnen / KlientInnen, sich selbst und anderen aus dieser Haltung heraus zu begegnen.

Gesunde erwachsene Beziehungen zeichnen sich durch - bezogene - Autonomie beider Seiten aus. Und doch hat jede/r - ganz normale und nicht pathologische - Beziehungsbedürfnisse, deren Befriedigung wichtig ist.

Als beziehungsorientierten Transaktionsanalytikern erscheint es uns ausgesprochen fruchtbar, Beziehung einmal unter dem Gesichtspunkt anzuschauen, ob und wie ich mich z.B. in der Beziehung gesehen fühle, ob ich wahrnehmen kann, dass ich konstruktiven Einfluss auf mein Gegenüber habe, oder ob mein Bedürfnis, Wertschätzung zu geben, auf fruchtbaren Boden fällt. Diese und fünf weitere Beziehungsbedürfnisse hat Richard G. Erskine als besonders wichtig herausgearbeitet. Bevor wir die acht von Erskine beschriebenen Beziehungsbedürfnisse im Einzelnen darstellen, wollen wir dem Begriff der Autonomie noch den in der Transaktionsanalyse ebenfalls zentralen Begriff der Symbiose gegenüber stellen.

Autonomie und Symbiose

Als Autonomie (von altgriechisch *autos* = selbst und *nomos* = Gesetz) bezeichnet man die Fähigkeit, frei und unabhängig zu urteilen, zu entscheiden und zu handeln. Historisch gesehen ist der Begriff erstmals im Friedensvertrag zwischen Athen und Sparta 446/45 v. Chr. nachgewiesen, wo er das Recht beschrieb, „die eigenen inneren Angelegenheiten unabhängig von einer anderen Macht bestimmen zu können.“

In diesem Sinne setzt Berne (1966) Autonomie mit Skriptfreiheit gleich. Er schreibt sowohl Erwachsenen-Ich als auch Kind-Ich-Zustand autonome Qualitäten zu, im Unterschied zum Eltern-Ich als dem verinnerlichten, aber nicht assimilierten übernommenen Ich-Zustand. Berne (1964) stellt drei Eigenschaften der autonomen Persönlichkeit heraus: die

Fähigkeit zu ungefilterter sinnlicher Wahrnehmung (*awareness*), deren Konsequenz ein Leben im Hier und Jetzt sei; die Fähigkeit, Gefühle aus einem umfassenden Spektrum auszuwählen und auszudrücken, ohne den Zwang Spiele zu spielen, und frei von gelernten Gefühlen (*spontaneity*). Diesen Begriff erweitern Stewart und Joines (1987, Kap. 27) unseres Erachtens sinnvoll, indem sie ihn als Freiheit, aus einem umfassenden Spektrum von Alternativen des Denkens, Fühlens und Handelns zu wählen, definieren; schließlich die von Berne als wesentliche Funktion des „natürlichen Kind-Ichs“ verstandene Fähigkeit zu spontaner Offenheit (*intimacy*).

Menschliche Autonomie findet allerdings nicht im luftleeren Raum statt. Vielmehr sind soziale Rücksichten unerlässlich, um die eben beschriebenen Eigenschaften leben zu können. Seiner Eigengesetzlichkeit zu folgen, setzt eine angemessene Berücksichtigung auch der Sphäre des/der anderen als Teil der Realität voraus; ohne sie würde Autonomie in Rücksichtslosigkeit umschlagen. Um hier Missverständnissen vorzubeugen, schlägt Schlegel (1995, S. 369) vor, in Analogie zu Helm Stierlins Begriff der „bezogenen Individuation“ von „bezogener Autonomie“ zu sprechen, ein Vorschlag, dem wir uns gern anschließen. Überhaupt scheinen neue neurobiologische Studien, die Bauer (2006) für den medizinischen Laien gut verständlich referiert, eindrucksvoll zu bestätigen, dass Kooperation zu den menschlichen Grundeigenschaften gehört, so dass es angemessen ist, den Begriff der menschlichen Autonomie im Sinne „bezogener Autonomie“ zu interpretieren.

Autonome erwachsene Beziehungen zeichnen sich dann dadurch aus, dass die Beziehungspartner das ihnen zur Verfügung stehende Potential einbringen, und dann selbst bestimmt, aber unter angemessener Berücksichtigung des Anderen und der Situation, über ihr Denken, Fühlen und Verhalten entscheiden. So wird menschlich bedeutsamer Kontakt möglich.

Gegenbegriff zur Autonomie ist die Symbiose. Dieser ursprünglich aus der Biologie stammende Begriff wurde von Jacqui Lee Schiff (1975) in die TA eingeführt. Sie definiert Symbiose als einen Zustand, bei dem zwei oder mehr Personen sich so verhalten, als hätten sie gemeinsam nur ein einziges Set von Ich-Zuständen. Legt man diese Definition zugrunde, handelt es sich bei einer Symbiose immer um einen pathologischen Zustand.

Im Interesse terminologischer Klarheit schlagen wir vor, den Begriff Symbiose ausschließlich als Form pathologischer Beziehungsgestaltung unter Ausblendung des Potentials eines oder beider Beteiligten zu verwenden. In diesem Sinne wäre es aus unserer Sicht – wie allerdings etwa auch Schiff et al. (1975, S. 6) dies im Widerspruch zu ihrer eigenen Definition tun - unglücklich, von einer gesunden Symbiose zwischen Mutter/Vater und Kind zu sprechen. Das Kind hat je nach Lebensalter bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten noch gar nicht entwickelt, blendet also auch nichts aus. Umgekehrt benötigt die Mutter (bzw. die beelternde Person) ihr ganzes Potential als erwachsener Mensch, um ihr Kind gut und mit Freude zu beeltern. Würde sie hierbei, wie im klassischen Symbiosemodell üblicherweise dargestellt, nur Anteile des Eltern-Ich und des Erwachsenen-Ich zur Verfügung stellen, würde dies zu einer freudlosen und mangelhaften Beelterung führen. Auch die Elternfigur käme dabei dauerhaft zu kurz und würde ausbrennen. Situativ ist es zur angemessenen Beelterung von Kindern sicher immer wieder unumgänglich, die Befriedigung eigener Belange zurückzustellen und auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben; dauerhafte Unterdrückung oder Ausblendung hingegen wären keine Lösung.

Als Beispiele von Symbiose werden in der TA-Literatur häufig auch Fälle von Hilfsbedürftigkeit durch Krankheit oder Behinderung angeführt (siehe z.B. bei Stewart u. Joines, 1987, Kap. 20; Hennig und Pelz, 1997; Kouwenhoven et al, 2002, die zwischen „funktioneller“ und „dysfunktioneller Symbiose“ unterscheiden). Unserer Überzeugung nach ist der entscheidende Aspekt allerdings nicht der Unterstützungsbedarf an sich, sondern die Frage, ob in Wahrnehmung eigener Verantwortung um Hilfe gebeten wird.

Bezeichnete man aber jener Logik folgend, die Inanspruchnahme von Hilfe grundsätzlich als Symbiose, so hätte jemand, der ein Schwein für das gewünschte Schnitzel nicht selbst schlachtet, eine (gesunde) Symbiose mit seinem Metzger, wer seine Haare nicht selbst schneidet, ginge eine Symbiose mit dem Friseur ein, die nicht selbst herausoperierte Gallenblase würde eine Symbiose mit der Chirurgin bedeuten. Das zeigt, dass damit der Symbiosebegriff sinnentleert bzw. Unterstützungsbedarf pathologisiert würde. Im allgemeinen Sprachgebrauch der Transaktionsanalyse nämlich wird mit dem Wort Symbiose ohne erläuternden Zusatz „normalerweise eine ungesunde Symbiose gemeint“, so Stewart u. Joines (1990), S. 286.

Wir regen daher an, von Symbiose nur dann zu sprechen, wenn eine oder beide Seiten – pathologisch - Teile ihres Potentials ausblenden (discounten), statt sich vollständig in die Beziehung zum anderen einzubringen. Die eben skizzierten Alltagssituationen wären dann nicht Beispiele „gesunder Symbiose“, sondern von Arbeitsteilung. Die Beziehung zwischen Eltern und ihren kleinen Kindern, die den auf beiden Seiten bestehenden Möglichkeiten und Potentials angemessen Rechnung trägt, ließe sich – wie dies Woollams und Huige (1977) vorschlagen, als „normale Abhängigkeit“ bezeichnen. Und der Hilfsbedürftige, der sich im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst dafür zuständig fühlt, benötigte Hilfe zu bekommen, wäre autonom.

Im Spannungsfeld zwischen Autonomie einerseits und Symbiose andererseits liegen nun die von Erskine beschriebenen Beziehungsbedürfnisse. Uns ist wichtig zu vermitteln, dass es sich grundsätzlich um gesunde, natürliche menschliche Beziehungsbedürfnisse handelt, die einer angemessenen Reaktion bedürfen, und nicht von vornherein um symbiotische Ansprüche. Ausdruck und Befriedigung der Beziehungsbedürfnisse sind also nicht per se pathologisch, sondern mit Autonomie sehr wohl vereinbar!

Die Beziehungsbedürfnissen nach Erskine

Erskine (2002) bezeichnet als Beziehungsbedürfnisse diejenigen Bedürfnisse, die es nur im zwischenmenschlichen Kontakt gibt, während Nahrung, Luft und angemessene Temperatur, Basisbedürfnisse des Lebens allgemein sind. Die Beziehungsbedürfnisse sind entscheidend für die Lebensqualität und das Bewusstsein für den eigenen Wert in der Beziehung. Beziehungsbedürfnisse sind die Bestandteile eines universellen menschlichen Verlangens nach Beziehung, (Erskine et al., 1990, chapter 5).

Erskine räumt ein, dass es unendlich viele Beziehungsbedürfnisse geben mag; die formulierten acht Bedürfnisse seien allerdings in einer von ihm durchgeführten Untersuchung über die entscheidenden Faktoren bedeutsamer Beziehungen am häufigsten genannt worden. Er weist darauf hin, dass manche der acht Beziehungsbedürfnisse in der psychotherapeutischen Literatur auch als fixierte Bedürfnisse aus der frühen Kindheit beschrieben werden. Auch Heinz Kohut (zitiert nach Erskine (2002)) sehe in diesem Zusammenhang allerdings zumindest auch Verbindungen zu essentiellen Bedürfnissen.

Es ist uns wichtig, mit Erskine festzustellen, dass Beziehungsbedürfnisse während des ganzen Lebenslaufes, von der frühen Kindheit bis zum Alter bestehen. Sie entstehen nicht in der Kindheit und verschwinden dann im Laufe gesunder Entwicklung. Vielmehr sind sie aktuelle Bestandteile von Beziehung, die an jedem Tag unseres Lebens gegenwärtig sind.

1. Beziehungsbedürfnis nach Sicherheit

Bei diesem Bedürfnis geht es um die tiefgehende, viszerale Erfahrung, in der Beziehung in seiner körperlichen und emotionalen Verletzlichkeit sicher aufgehoben zu sein; um das Bedürfnis, die Beziehung als Ort zu erfahren, wo wir wirklich sein können, wer wir sind, wo wir uns zeigen können, ohne den Respekt, die Zuneigung der anderen Person zu verlieren. „Sicherheit ist die Wahrnehmung, gleichzeitig verletzlich und in Harmonie mit dem anderen zu sein.“ (Erskine, 2002) Je nach Situation mag zur Befriedigung dieses Bedürfnisses körperliche Präsenz wichtig sein, mitunter auch „nur“ verbale Bestätigung.

2. Bedürfnis, in der Beziehung wertgeschätzt, bestätigt und bedeutsam zu sein

Schwerpunkt dieses Bedürfnisses ist die Wertschätzung. Hierzu gehört auch, in der Legitimität seiner Bedürfnisse, in der Bedeutsamkeit der eigenen Gefühle, Phantasien und der Realitätswahrnehmung bestätigt zu werden. Wichtige Vorbedingung dafür ist, vom anderen verstanden zu werden, denn nur was verstanden ist, kann auch authentisch wertgeschätzt, gewürdigt werden.

Für den Bereich der Psychotherapie weist Erskine darauf hin, dass es im Zusammenhang mit diesem Beziehungsbedürfnis wichtig sein kann zu vermitteln, dass auch dysfunktionales Verhalten vor dem Hintergrund der Erfahrung des Klienten sinnvoll war oder eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation.

3. Bedürfnis, angenommen zu sein von einer starken, verlässlich-zugewandten schützenden Person

Wir brauchen bedeutsame Andere, die uns annehmen und von denen wir Schutz, Ermutigung und Orientierung erhalten.

Dieses Bedürfnis nach Schutz und Führung mag sich in einer Idealisierung des anderen zeigen. Es kann auch die Suche nach Schutz vor eigenen übermäßigen Ansprüchen an sich selbst sein und in diesem Sinne nach „Begrenzung“, wie Thomas Weil (2006) hervorhebt.

Erskine weist darauf hin, dass Idealisierung nicht notwendig pathologisch sein muss. Diese (Ab-)Qualifizierung liege allerdings nahe, wenn man hier Bernes Spiel „Gee, You’re Wonderful, Professor“ zitiert oder das Bedürfnis als „Opfer sucht einen Retter“ beschreibe. Es würde hierdurch ein essentielles menschliches Bedürfnis diskreditiert.

„Idealisierung kann eine unbewusste Anfrage nach Schutz sein, eine Anfrage, dass jemand für einen Sorge trägt, der größer, stärker und weiser ist, als man selbst. Sie (Idealisierung) ist oft auch ein Echo der Idealisierung der Eltern, die ein Kind erfahren muss: Alle Kinder brauchen Elternfiguren, die freundlich und stark und liebend und weise sind.“ (Erskine, 2002)

4. Bedürfnis nach Bestätigung der eigenen Erfahrungen

Während es beim 1. Beziehungsbedürfnis um Sicherheit in einem umfassenden Sinn geht, beim 2. um Wertschätzung als solche und beim 3. Beziehungsbedürfnis um Angenommensein von einem starken Gegenüber, geht es hier um geteilte Erfahrung. Der/die andere hat ähnliche Erfahrungen wie ich und kann daher meine spezifisch nachvollziehen, und das Teilen von Erfahrungen wirkt bestätigend. Es kommt dadurch ein Aspekt von Gegenseitigkeit („mutuality“, Erskine et al. 1990) in die Beziehung, aus der sich ein Gefühl ergibt von „denselben Weg im Leben gehen“ (Erskine, 2002) mit einem Begleiter, der ist wie ich.

Ist das Bedürfnis des Klienten nach „mutuality“ in einer professionellen Beziehung hoch, ist es nicht hilfreich, wenn der Therapeut/Berater/Coach ausschließlich auf den Klienten fokussiert. Der würde das als unsensibel empfinden. Hier sieht man auch gut die zwischen dem 4. Bedürfnis (Gegenseitigkeit) und dem 3. (Angenommensein durch eine starke, verlässliche Person) bestehende Spannung: Wenn das 3. Bedürfnis im Vordergrund ist, will - so Erskine - der Klient, dass der Fokus auf ihm ist, so dass er sich akzeptiert, respektiert, versorgt fühlt. In dem Fall wird ein Therapeut benötigt (oder eine Vorgesetzte oder ein Lehrherr), der weise und beschützend ist und nicht einer, der eigene persönliche Erfahrungen mitteilt.

Ist dagegen das Bedürfnis nach „mutuality“ im Vordergrund, will der Klient vielleicht wissen, dass der Therapeut ähnliche Probleme zu lösen hatte und nicht perfekt, weise und unfehlbar kompetent ist. Auch „Missverständnisse“ zwischen Eltern und ihren heranwachsenden Kindern lassen sich mitunter dadurch erklären, dass ein anderes als das tatsächlich bestehende Bedürfnis bedient wird.

5. Bedürfnis, in seinem Einmalig-Sein und dessen Ausdruck wahrgenommen und respektiert, kurz: in seiner Einmaligkeit akzeptiert zu werden

Das Bedürfnis nach Selbstdefinition in einer Beziehung ist das Bedürfnis, seine Einmaligkeit zu erfahren und auszudrücken und vom anderen hierin wahrgenommen, akzeptiert zu werden, und zwar gegebenenfalls auch dann, wenn der andere nicht zustimmt; er bleibt trotzdem konsistent präsent und in Kontakt.

Fehlt befriedigende Akzeptanz, nimmt der Ausdruck der Selbstdefinition mitunter feindselige Züge an. Sätze werden dann z.B. mit „Nein...“ begonnen, obwohl zugestimmt wird; oder der andere beginnt Diskussionen oder Konkurrenz. Denn: Menschen - so Erskine - zeigen oft Konkurrenzverhalten, um sich selbst im Unterschied oder Gegensatz zu anderen zu definieren.

Der Ausdruck der eigenen Andersartigkeit wird in Milieus, die Konformität und unbedingten Gehorsam fordern, entmutigt, oft lächerlich gemacht. Kinder, die so aufwachsen, lernen unter Umständen nie, sich selbst zu sein. „Für solche Leute wird das Bedürfnis, wirklich sie selbst zu sein und dieses Selbst wertgeschätzt und gefeiert zu sehen, selten, wenn überhaupt jemals, erfüllt,“ Erskine et al., 1990.

Oft übersetzen Menschen, um dem Risiko des Selbstaudrucks, der selbst definierenden Stellungnahme aus dem Weg zu gehen, Feststellungen in Fragen: statt: „Ich will das und das tun!“, wird gefragt: „Glaubst du, ich sollte das tun?“ So wird nicht nur Selbstaudruck, sondern auch Verantwortung vermieden. Hierbei wird dann die eigene Fähigkeit ausgeblendet, zu wissen, was man will, und entsprechend zu handeln. Lässt sich der Beziehungspartner darauf ein, entsteht Symbiose. Ähnlich vermeiden auch „Warum-Fragen oft Selbstaudruck bzw. Selbstdefinition. Es wird dann gefragt: „Warum hast du das getan?“, statt zu sagen: „Ich mag nicht, was du getan hast.“ - „Warum glaubst du das?“, statt: „Ich bin anderer Meinung“.

Im Übrigen definieren wir uns in weiten Teilen dadurch, dass wir das, was wir sind, dem, was wir nicht sind, gegenüberstellen. Trotzdem werden, worauf Erskine hinweist, im Prozess des Aufwachsens die meisten Kinder gelehrt, dass es nicht gut ist, nein zu sagen, weil es grob, unkooperativ und egoistisch sei.

Das Bedürfnis nach Selbstaussdruck muss in jeder gesunden Beziehung befriedigt werden! Denn: Unterschiede ermöglichen Kontakt. Ohne Gegensätze gibt es kein Zusammenkommen - wie Erskine ausführt und dazu Perls zitiert -, sondern nur eine schlüpfrige grenzenlose Masse von Ähnlichkeiten.

6. Bedürfnis, auf den anderen Einfluss zu haben

Ein essentieller Aspekt einer bedeutsamen Beziehung ist, Einfluss auf das Gegenüber zu haben, die Fähigkeit, den anderen in einer gewünschten Weise beeinflussen zu können: sein Denken zu beeinflussen, ihn zu veranlassen, anders zu handeln, oder eine emotionale Reaktion beim anderen auszulösen. Antwort auf dieses Bedürfnis kann es gegebenenfalls auch sein, einzuräumen, etwas falsch gesehen oder gemacht zu haben, und dies zu bedauern.

Am Beispiel dieses 6. Beziehungsbedürfnisses lässt sich besonders gut veranschaulichen, dass es entscheidend auf den praktischen Umgang mit den Bedürfnissen ankommt:

Sicher kennt jeder aus eigener Erfahrung, wie wichtig es für eine Beziehung ist zu erleben, Einfluss auf den anderen zu haben: mein Lebenspartner macht etwas „mir zuliebe“, meine Vorgesetzte greift einen Vorschlag auf, den ich gemacht habe, oder ich erlebe, dass sich jemand durch meine Argumente überzeugen lässt. Die Grenze zwischen legitimer Einflussnahme und Manipulation kann hier sehr subtil sein. Und umgekehrt ist es mit wohlverstandener Autonomie bestens vereinbar, sich „bewegen“ zu lassen, wenn dies nicht aus der Opfer- oder der Retterrolle heraus geschieht.

7. Bedürfnis, dass auch der andere die Initiative ergreift

Indem der andere die Initiative ergreift und auf mich zu kommt, signalisiert er die Bedeutung und Wertschätzung, die er mir und unserer Beziehung entgegenbringt. Die Beziehung wird so persönlich bedeutender und befriedigender.

Für den Bereich der Psychotherapie gibt Erskine (2002) einen interessanten Hinweis, der unseres Erachtens auch in anderen professionellen Kontexten hilfreich sein kann: Folgt der Therapeut einer „theorieinduzierten Gegenübertragung“ und aus dieser heraus generell dem theoretischen Konzept „nicht zu retten“ oder „nicht mehr als 50% zu tun“, ist es konsequent darauf zu warten, dass der Klient die Initiative ergreift. Es besteht dann allerdings das Risiko, Verhalten des Klienten als passiv zu definieren und dabei zu übersehen, dass es Ausdruck des Beziehungsbedürfnisses nach Initiative des anderen sein kann. Hier ist also Sensibilität gegenüber der Nichthandlung des Klienten und Bereitschaft, gegebenenfalls selbst initiativ zu sein, erforderlich.

Während es also beim „Wirkung auf den anderen haben“ oder bei der „Selbstdefinition“ um Aktivitäten, auf die es als Beziehungspartner zu reagieren gilt, geht, ist der entscheidende Punkt hier, dass der andere – ungefragt - die Initiative ergreift.

Dass hier das Risiko der Bevormundung hoch ist, liegt auf der Hand. Tatsache ist auch, dass viele Klienten von Transaktionsanalytikern wesentlich lernen müssen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und eben nicht zu warten, dass etwas von außen kommt. Und dennoch steht dies der Bedeutung dieses Beziehungsbedürfnisses nicht entgegen; auch hier kommt es auf subtilen Umgang und Achtsamkeit an der Grenzlinie zwischen Fürsorglichkeit und Symbiose an.

8. Bedürfnis, Liebe auszudrücken

Das Bedürfnis, Liebe zu geben, wird oft durch Fürsorge, Dankbarkeit, Wertschätzung, etwas für den anderen Tun ausgedrückt; es ist in jeder gesunden Beziehung gegenwärtig. Thomas Weil (2006) bezeichnet es zutreffend als Herzensbedürfnis.

Einem großzügigen Ausdruck dieses Bedürfnisses und der angemessenen Reaktion darauf stehen im Alltag aber häufig die Regeln der Stroke-Ökonomie entgegen, so dass sie sich im vorliegenden Kontext als ausgesprochen beziehungsfeindlich erweisen.

In der Praxis der Psychotherapie werde, wie Erskine (2002) beobachtet hat, der Wunsch Liebe auszudrücken, als bedeutsames Beziehungsbedürfnis oft übersehen. Häufig, allzu häufig, entmutigt der Therapeut den Ausdruck von Zuneigung, indem er ihn als

Übertragung oder Anzeichen zu großer Abhängigkeit, einer Infantilisierung oder den Versuch von Manipulation etikettiere.

Auch wenn die Verwendung des Begriffes „Liebe“ zur Beschreibung diese Beziehungsbedürfnisses nahe legt, hier i.w. an persönliche Beziehungen zu denken, spielt dieses achte Beziehungsbedürfnis auch in beruflichen Beziehungen eine große Rolle. Auch im gemeinsam etwas Erreichen, aus der Aktivität heraus ist Intimität im Sinne von Bernes sechs Arten der Zeitstrukturierung möglich. Es geht dann darum, eine dem Kontext angemessene Form zu finden, diese auszudrücken, wodurch nicht nur das allgemein menschliche Beziehungsbedürfnis befriedigt, sondern gleichzeitig die Beziehung als Grundlage weitere Aktivität gestärkt wird.

Auch wenn dies i.d.R. nicht der Focus professioneller Beziehungen ist, ereignen sich bei entsprechender Achtsamkeit beider Seiten auch im nicht-psychologischen Kontext Momente der Intimität, die dann als besonders bedeutsam und befriedigend erlebt werden. Es lohnt sich daher auch dort die eignen Beziehungsbedürfnisse und die des Gegenübers im Blick zu haben.

Das umgekehrte Bedürfnis, geliebt zu werden, wird von Erskine et al. (1990) nicht als 9. Beziehungsbedürfnis gelistet; würden nämlich die acht genannten Bedürfnisse achtsam, konsistent und mit Sensibilität dafür, welches Bedürfnis gerade im Vordergrund ist, erfüllt, so sei die daraus resultierende gesamthafte Erfahrung diejenige, geliebt zu werden.

Beziehung und Beziehungsbedürfnisse

Wie die Erläuterung der einzelnen Beziehungsbedürfnisse gezeigt hat, sind in ihnen wesentliche Aspekte menschlicher Beziehung formuliert. Das Bestehen dieser Bedürfnisse resultiert aus der Natur des Menschen als soziales Wesen. Die einzelnen Beziehungsbedürfnisse als solche sind daher weder gut noch schlecht, sondern schlicht Teil der Realität. Allenfalls die Intensität, der Kontext oder die Art ihres Ausdrucks bzw. ihrer Erwidern **können** problematisch sein.

Die Beziehungsbedürfnisse sind nicht kontinuierlich und gleichermaßen im Vordergrund. Mal ist das eine, mal das andere, manchmal sind auch mehrere gleichzeitig oder ist gar keins bedeutsam. Wird das jeweilige Beziehungsbedürfnis authentisch und situationsangemessen ausgedrückt, kann es als Ausdruck von Autonomie verstanden werden, dazu geeignet, auch den anderen zu autonomer Beziehungsgestaltung, aus der Intimität resultieren kann, einzuladen.

Sind die Beziehungsbedürfnisse hingegen durch unzureichende Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit deformiert, sprengen sie z.B. durch ihre Intensität den Rahmen des Erfüllbaren, so kann ihr Ausdruck als Symbioseeinladung verstanden werden und, hat das Gegenüber an entsprechender Stelle einen schwachen Punkt, auch in eine Symbiose führen. Denkbar und nicht selten ist auch, dass ein Gegenüber aufgrund skriptbedingt verzerrter Wahrnehmung des anderen oder der Situation auf ein konkret gar nicht vorhandenes oder geäußertes Bedürfnis „re“-agiert und damit eine Symbioseeinladung von ihm/ihr ausgeht.

Bringe ich allerdings meine Beziehungsbedürfnisse angemessen zum Ausdruck, lade ich damit zu einer authentischen Beziehung ein. Ob diese sich dann tatsächlich ereignet, hängt davon ab, ob der andere bereit und in der Lage ist, diese Einladung anzunehmen.

Betrachtet man gelingende Beziehungen unter dem Gesichtspunkt der Beziehungsbedürfnisse, so zeichnen sie sich dadurch aus, dass jeder Beziehungspartner gut mit seinen Beziehungsbedürfnissen in Kontakt ist, diese klar kommuniziert und der/die andere sie häufig genug in einer für beide Seiten stimmigen Art und einem entsprechenden Umfang authentisch befriedigt.

Richard R. Reith, Dr. Anne Kohlhaas-Reith
Veröffentlicht im DGTA-Kongressreader Mai 2011

Waldkirch, Februar 2011

Literatur:

- Bauer, Joachim (2006) . Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann und Campe
 Berne, Eric (1964) Games People Play, New York: Grove Press 1967 (deutsch: Spiele der Erwachsenen, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag 1970)
 Berne, Eric (1966), Principles of Group Treatment, New York: Oxford University Press (deutsch: Grundlagen der Gruppenbehandlung. Padaborn: Junfermann Verlag 2005)

- Erskine, R. G., Moursund, J. P., Trautmann, R. L. (1990). *Beyond Empathy – A Therapy of Contact-in-Relationship*, New York,: Brunner & Mazel
- Erskine, Richard G. (2002). *Relational Needs*, EATA Newsletter Nr. 73 (deutsch: *Beziehungsbedürfnisse*, ZTA 2008, Heft 4, S. 287 – 297)
- Hennig, Gudrun, Pelz, Georg (1997). *Transaktionsanalyse*, Freiburg: Herder-Verlag
- Kouwenhoven, Maarten, Kiltz, Rolf Reiner, Elbing, Ulrich (2002). *Schwere Persönlichkeitsstörungen – Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Cathexis-Ansatz*. Wien: Springer Verlag
- Schiff, Jacqui Lee et al. (1975). *Cathexis-Reader*, New York: Harper & Row
- Schlegel, Leonhard (1995) *Die Transaktionale Analyse*, 4. Aufl., Tübingen: Frankcke
- Stewart, Ian, Joines, Vann (1987). *TA Today*. Nottingham: Lifespace Publishing, (deutsch: *Die Transaktionsanalyse*, Freiburg: Herder-Verlag 1990)
- Weil, Th. (2006). *Endlich frei von Stress Endlich frei von Stress - innere Blockaden lösen mit ROMPC*. München: Hugendubel Verlag, Seite 71 – 77
- Wollams, Stanley, Huige, Krystin (1977) *Normal Dependency and Symbiosis*, TAJ, 7, 3, 1977, 217-20