

Freitag, 9. April 2010

Der unbändige Wunsch nach Anerkennung

Warum werden Menschen dick? Warum wollen Menschen so schlank sein? Warum arbeiten Menschen so viel, dass es gesundheitsschädlich ist? Warum machen alle diese Dinge, die offensichtlich nicht gut für sie selbst sind. Ganz einfach. Es ist der Wunsch nach Anerkennung, der nicht so befriedigt wird, wie man es sich wünscht. Und wenn die Anerkennung nicht von außen kommt, dann holt man sie sich von innen. Mit den sichtbar negativen Ergebnissen. Wenn man den ganzen Tag gearbeitet hat, aber nicht das Gefühl der Anerkennung einem zuteil wurde, dann entwickelt man Verhaltensweisen und Rituale, die dieses Defizit ausgleichen. So gönnt man sich zum Beispiel eine Flasche Wein. Und isst dazu etwas Leckeres. Diese Art der Selbstbestimmung und die damit verbundene Freiheit, sich selbst als Anerkennung etwas Gutes zu tun, ist nur der direkte Weg in die Falle. In die Falle einer Verhaltensauffälligkeit, die dann zur Verhaltensstörung wird und in einer Sucht enden kann. Bei alledem geht es aber nur um dieses Gefühl, das man so sehr vermisst. Bekommen diese Menschen zu wenig Anerkennung? In der Regel ist das nicht so. Es verhält sich wie bei allen anderen Menschen auch. Aber in der Sozialisierung gibt es da eine Störung. Oft gab es zu viel Anerkennung für zu wenig. Vor allem in der Kindheit. Kinder wurden für alles mögliche über den Klee gelobt. Die Unverhältnismäßigkeit von Anerkennung bringt das psychische Wertesystem in Schieflage. Nun ist das Kind aber schon in den Brunnen gefallen. Wer kennt keine Menschen in seinem Umfeld, die mit solchen Verhalten zu kämpfen oder darunter zu leiden haben. Meist trifft beides zu. Aber das Beenden oder Einschränken von solchem Verhalten bringt die Angst mit sich, auch diese Art der Anerkennung von innen zu verlieren. Deshalb hören Menschen damit nicht auf. Es ist paradox, aber Menschen gehen lieber lebensbedrohliche Risiken ein, anstatt einem gesunden Menschenverstand folgen zu können. Somit hilft auch keine falsche Anerkennung. Die Menschen sind nicht blöd. Das merkt ja jedes Kind. Sondern wenn die Menschen nicht das Glück finden, etwas zu machen, was ihnen ein gesundes Verhältnis zu echter Anerkennung vermittelt, dann wird und kann sich nichts ändern. Somit müssen sie lernen, mit diesem Gefühl richtig umzugehen. Man muss akzeptieren, die Schuld nicht in der Vergangenheit zu suchen. Denn eigentlich war es ja nur gut gemeint. Da wussten es Menschen einfach nicht besser. Es lag kein bewusstes Handeln vor, das absichtlich dieses Störung hervorgerufen sollte, sondern ganz im Gegenteil, da wollten Menschen einem eigentlich etwas Gutes tun. Und so zieht sich das dann durch ein ganzes Leben. Nichts ist gut genug. Sogar am Lob hat man was auszusetzen. Es kommt zu spät oder von der falschen Person. Man wird im Laufe der Jahre unfähig, Anerkennung zu erkennen, zu sehen und anzunehmen. Was das Rad der Verhaltensstörung nur schneller drehen lässt. Somit wird die Wesensveränderung immer umfangreicher. Die Dosis dessen was man macht um sich selbst Anerkennung zu zollen wird größer und größer. Und sie wird im sozialen Kontext eines Miteinanders absurder. Man zieht sich immer mehr in sich und auf sich selbst zurück. In der Falle. Wo ist der Ausweg? Wie kommt man aus diesem Hamsterrad wieder heraus? Was unterbricht diese Kettenreaktion? Einfach gesagt: professionelle Hilfe. Wer an sich selbst erkennt, dass sein Verhalten unnatürlich und besorgniserregend ist, dem kann man helfen. Mein Hinweis an Menschen, die solche Menschen kennen und schier verzweifeln, weil sie es nicht schaffen, etwas dazu beizusteuern, was dieses Verhalten verändert: Man kann nichts machen. Nichts. Außer da zu sein, wenn der Hilferuf kommt. Und dann wirklich da zu sein. Es ist wie bei Diäten. Der Wunsch eines Menschen abzunehmen, ist groß. Der Grund, warum man dick wird, ist aber wie beschrieben einfach. Man isst nicht aus Hunger, sondern um ein Bedürfnis nach Anerkennung zu befriedigen. Somit kann man eine zeitlang dieses Bedürfnis mal hinten anstellen. Aber nach der Diät klopft dieses wieder an der Vordertür an und kommt auch durch diese wieder hinein, denn die Anerkennung einer Diät ist nicht von Dauer. Was einem am Anfang einen Schub verleiht, ebbt ab. Und nun? Nun ist auch diese Anerkennung erloschen. Also fällt man in alte Verhaltensmuster zurück. Der Ausweg ist nicht die Diät, das Abnehmen und besser aussehen. Der Ausweg ist die Veränderung der Verhaltensauffälligkeit – Essen und Trinken als Anerkennung. Begreifen, dass dies ein falsches, dummes und nicht funktionierendes Ritual ist, das das eigentliche Problem sukzessive verstärken muss. Somit ist der Weg der falsche in die genau falsche Richtung. Es geht allein um den angemessenen Umgang mit der Anerkennung. Wer diese aus sich selbst schöpfen kann, darf sich glücklich schätzen. Wer auf Anerkennung von außen in immer höheren Impulsen angewiesen ist, der ist übel dran. Also, was denkst Du wirklich über dich? Nur du? Beobachte dich. Reflektiere dich. Vergleiche dich. Wer würdest Du gerne sein? Wie würdest Du gerne gesehen und verstanden werden? Welcher Mensch würdest du gerne sein, wenn du dir diesen wünschen könntest? So, und nun verhalte dich auch so. Konstant, konsequent, kontinuierlich und kreativ.

Geschrieben von Christof Hintze in Wilde Thesen um 13:38

Sich konstant, konsequent, kontinuierlich und kreativ zu verhalten löst sowieso so ziemlich alle Probleme im Leben. Nur die Wenigsten können das aber. Leider.

Anonym am Apr 14 2010, 12:16

Klingt plausibel. Ist so! Und ja - die Wenigsten können das. Sich reflektieren - ständig und kritisch. Aber ist das Bewusstmachen, das

Sich-im-Klaren-sein über Verhaltensmuster nicht eine erste Annäherung zur Änderung? Ich werde diesen Text möglichst vielen Menschen in meinem Umfeld empfehlen, weil er die Problematik echt auf den Punkt bringt. Danke!
Anonym am Apr 24 2010, 10:42