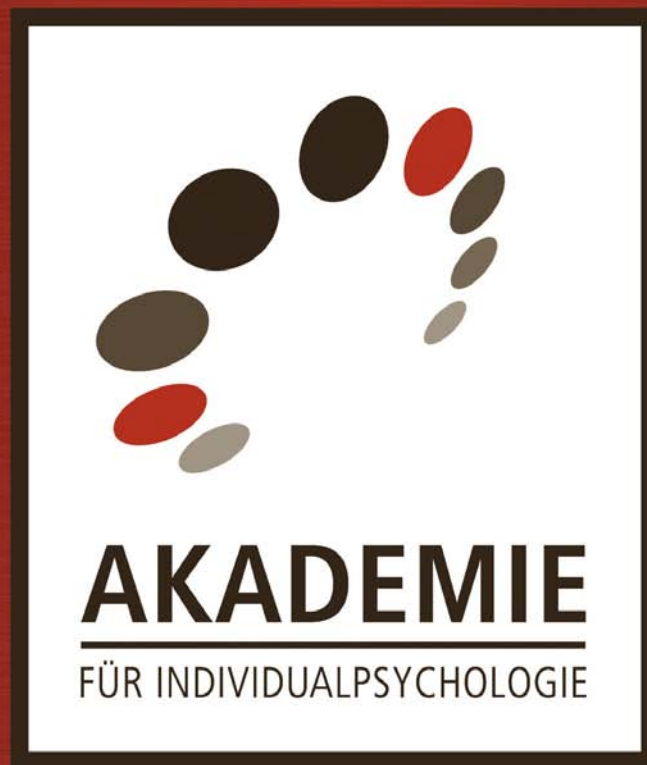


NEWSLETTER

Nr. 14

Zugehörigkeit – die Notwendigkeit der sozialen Akzeptanz, von Theo Schoenaker



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Mit freundlicher Genehmigung von Theo Schoenaker

4. Die Notwendigkeit der sozialen Akzeptanz

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Sein tiefstes Bedürfnis ist es, sich innerhalb einer klar definierbaren Gruppe akzeptiert zu fühlen. Wir nennen dieses Gefühl „Zugehörigkeitsgefühl“. Fühlt er sich zugehörig, erlebt er sich als gleichwertiger Partner, hat Selbstvertrauen und sein Streben richtet sich darauf, zum Wohle der Gemeinschaft beizutragen. Wenn er sich nicht akzeptiert, nicht zugehörig fühlt, hat er Schwierigkeiten, konstruktiv beizutragen und seine Lebensaufgaben befriedigend zu lösen.

Wir Menschen sind nicht geboren, um in Krieg, Armut und Angst zu leben. Wir können in Frieden leben. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Das Wichtigste, was er braucht um sein Potential einzusetzen, ist das Gefühl, dass er akzeptiert und gebraucht wird und mit anderen verbunden ist. Wir nennen es das soziale Zugehörigkeitsgefühl. Wenn es uns verloren geht, erleben wir die anderen in der Entfernung und wir fühlen uns wie entfremdet und unglücklich. Mit dem Gefühl der Zugehörigkeit erleben wir uns selbst als gleichwertige Partner, wertvoll und bedeutungsvoll und wissen, dass es gut ist, dass es uns gibt. Wir erleben andere als unterstützend und als eine Einladung, beizutragen. Wenn wir uns in der Partnerschaft zugehörig fühlen, können wir lieben und das Beste geben, was wir sind und haben. Am Arbeitsplatz und in der Gemeinschaft sind wir kreativ und kooperativ.

Für dieses Gefühl des Integriert seins, des Bejahtwerdens, was wir Menschen so sehr brauchen, sind wir bereit, alles zu tun. Das Wohlbefinden, das Menschen in Gruppen oder Cliquen — mit guten oder fragwürdigen Zielen — haben, ist das Zugehörigkeitsgefühl. Fühlen wir uns zugehörig, dann glauben wir an uns und unsere Möglichkeiten. Zweifeln wir aber an unserem Wert, dann können wir uns nicht mehr zugehörig fühlen. Die Zusammenarbeit ist gefährdet. Dann sind wir ängstlich oder unsicher auf uns selbst zurückgeworfen.

4.1. Ergebnisse einer Umfrage

1996 begann ich mit einer Untersuchung¹. Inzwischen hatte ich die Gelegenheit, etwa 1000 Personen unterschiedlichen Alters aus den verschiedensten Berufsgruppen Fragen über ihr Zugehörigkeitsgefühl zu stellen. Die Ergebnisse wurden von Kolleginnen und Kollegen in eigenen Gruppen mehrfach bestätigt. Die meistvorkommenden Antworten lauten zusammengefasst:

Wenn ich mich **nicht zugehörig fühle**:

Bin ich angespannt; fühle mich traurig, ängstlich, aggressiv, mutlos, dumm, allein.

Ich denke: was habe ich wieder falsch gemacht; mir ist alles egal; lass mich bloß in Ruhe.

Ich ziehe mich zurück; rede kaum; habe keine eigenen Ideen; bin gereizt, schlecht gelaunt und kritisiere andere Leute. Ich will hier weg. Es ist mir egal, wie es anderen geht. Denen ist es auch egal, ob ich da bin.

Ich erlebe die andern als abweisend, lästig, gemein, fremd und als weit weg.

Wenn Partner, Kinder, Mitarbeiter diesen Eindruck machen oder sich so verhalten, dann wissen Sie, was sie brauchen: Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls.

Wenn ich **mich als zugehörig**, als Teil des Ganzen erlebe, fühle ich mich:

¹ Siehe auch: Schoenaker, Theo und Julitta und Platt, John: Die Kunst als Familie zu leben. Freiburg 2000

Fit, belastbar und aktiv. Ich fühle mich glücklich, wissbegierig und voller Tatendrang. Ich bin froh, da zu sein, ich glaube: „Ich bin offensichtlich okay und werde gebraucht.“ Ich bin hilfsbereit, kann mich gut konzentrieren, habe Interesse für andere und bin humorvoll. Ich erlebe die anderen als liebenswert, sympathisch und entgegenkommend.

Wie ist das bei Ihnen? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich nicht akzeptiert fühlen und wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich akzeptiert fühlen?

Wir erkennen in diesen Aussagen, dass das Zugehörigkeitsgefühl zu Aktivität und Interesse führt. Wer sich akzeptiert fühlt, findet in dem betreffenden System den Antrieb zu mutigem Verhalten zum Wohle der Gemeinschaft. Adler nannte es Gemeinschaftsgefühl. Da das Zugehörigkeitsgefühl ein aktives Gemeinschaftsgefühl begünstigt, stelle ich erst das Zugehörigkeitsgefühl vor.

4.2. Die Wirkung des Zugehörigkeitsgefühls

Menschen wollen dazugehören. So erklärt sich die Freude an gemeinsamen Unternehmungen wie beispielsweise im Vereinsleben, und auch die Freude der Großeltern, wenn sie auf die Enkelkinder aufpassen können. So erklärt sich aber auch die Bereitschaft von Jugendlichen, sich tätowieren zu lassen, den Kopf kahl zu scheren, den ersten Alkohol, die ersten Drogen zu sich zu nehmen, oder einer Sekte anzugehören. Das Gefühl der Zugehörigkeit zu dieser klar umschriebenen Gruppe ist für sie wichtiger als der Frieden mit den Eltern, wenn sie sich zu Hause nicht akzeptiert fühlen. Unter demselben Aspekt ist das Verhalten von Mitgliedern von Sekten und terroristischen Gruppierungen zu verstehen. Auch der Terrorist fühlt sich zugehörig zu seiner Gruppe und ist bereit, sich im Sinne der Spielregel zu verhalten.

Manch einer fühlt sich nicht unbedingt zugehörig zu konkret erkennbaren Personen, sondern eher zu einer Idee, die ihn mit Menschen verbindet, die diese Idee stützen, vertreten, verfechten, auch wenn er keine dieser Menschen kennt. Er weiß sich eingebunden und fühlt sich akzeptiert in dem gemeinsamen Einsatz.

So ist unser soziales Wohlbefinden, stärker als wir wahrhaben wollen, abhängig von dem Verhalten anderer uns gegenüber und davon, ob wir glauben, dass sie uns akzeptieren, und ob sie eine gute oder schlechte Meinung über uns haben. Sich akzeptiert fühlen, weckt Spontaneität, Kreativität und Risikobereitschaft. Der Wunsch, beizutragen, wird stärker als die Angst vor Kritik. Wenn wir wissen, dass wir von anderen grundsätzlich akzeptiert werden, dass wir nicht fallen gelassen werden, machen wir mögliche Fehler für uns selbst nicht so wichtig. Wir können besser improvisieren und wir haben Mut zur Unvollkommenheit. Das ist in der Partnerschaft nicht anders als am Arbeitsplatz und für das Kind nicht anders als für den Erwachsenen. Wir haben dann unser Wertgefühl und fühlen uns eingebettet. Für die Kindererziehung ist es von großer Bedeutung, dass das Kind sich zu seinen Erziehern zugehörig fühlt. Dann kann es die Sicherheit, dass es geborgen und akzeptiert ist, in seinen Lebensstil integrieren. So legt es die Grundlage für die Entwicklung zu einem nützlichen, kooperativen, selbstbewussten, mutigen Mitmenschen. Diese Menschen werden auch bei Schwierigkeiten im erwachsenen Leben ihr Zugehörigkeitsgefühl nicht leicht verlieren. Sie sind wie „Stehaufmännchen“. Der Mensch ist so angelegt, dass er aktiv sein und sozial konstruktiv beitragen will. So kann er gemeinsam mit anderen zum Fortschritt der Gesellschaft und zum Frieden beitragen. Jedes Kind will das. Die Vorbilder geben die Richtung an. Es will da hin kommen, wo die Großen sind. Es will lernen und beitragen. Das ist ein Grundbedürfnis.

4.3. Die Abwesenheit des Zugehörigkeitsgefühls

Wenn das Gefühl der Zugehörigkeit verloren geht, haben Menschen nicht mehr den Wunsch, mitzuarbeiten und beizutragen. Die einen werden passiv, ich-bezogen. Die anderen machen sich durch störende Verhaltensweisen bemerkbar. Sie versuchen sich zu behaupten, durch Kämpfen ihre Bedeutung zu spüren und durch eine blockierende Haltung den Fortgang von Entwicklungen zu behindern. Über diesen Weg versuchen sie unbewusst ihre Bedeutung und ihren Platz zu finden. Sie streben mit negativem Verhalten ein Gefühl der Zugehörigkeit an, weil sie glauben, es über konstruktive Wege nicht erreichen zu können.

Manchen Menschen geht das Zugehörigkeitsgefühl in allen Lebensaufgaben verloren. Sie haben keinen Partner oder sind in der Partnerschaft chronisch unzufrieden; sie haben keine Arbeit oder können sich in der täglichen Arbeit nicht entfalten. Wenn sie auch keine Freunde haben, drängt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. Selbstmordgedanken liegen nahe. Die 4. Lebensaufgabe „Die Religion“ kann dann eine Zeitlang den Sinn erhalten und selbstschädigende Verhaltensweisen verhindern.

Kinder, die in ihrem Leben wenig Liebe, Geborgenheit und Sicherheit erlebten, konnten kein starkes Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln. Sie fühlen sich auch als Erwachsene selten zugehörig, weil sie ein gewisses Misstrauen und den Glauben, nicht akzeptiert zu werden aus der Ursprungsfamilie mitbringen. Obwohl sie Schwierigkeiten haben mit dem Vertrauen zum Leben und zu den Menschen, finden viele dieser Personen im erwachsenen Alter trotzdem ihren Weg, eben. Sie fühlen sich am sichersten, wenn sie alles kontrollieren, überblicken, im Griff haben können. Sie schaffen Ordnung und System. Es gibt viele Aufgaben, wofür man diese Qualitäten braucht. Oft finden sie ihre Erfüllung in der Nähe zu den Tieren und in der Natur. Dort fühlen sich eher zugehörig.

4.4 Ist das Zugehörigkeitsgefühl durchweg als positiv zu betrachten?

Nein, das Zugehörigkeitsgefühl kann eine gefährliche Kraft sein, wenn es sich gegen andere richtet. Es gibt Familien, worin sich die Mitglieder innerhalb der Familie akzeptieren und sich zugehörig fühlen und in diesem Bündnis gegen andere Familien kämpfen. So kämpfen Rassen gegen Rassen, Religionen gegen Religionen, Nationen gegen Nationen. Es fehlt dabei nicht am Gefühl der Zugehörigkeit zur eigenen Gruppe. Es fehlt an der Akzeptanz des anderen außerhalb dieser Gruppe.

Erkennen Sie in der nationalen oder internationalen politischen Landschaft die Gefahren, die das Zugehörigkeitsgefühl zu einer ethnischen Gruppe, einer religiösen oder politischen Richtung in sich bergen kann?

Steht Ihr eigenes Zugehörigkeitsgefühl einer Zusammenarbeit mit anderen Gruppen oder Gemeinschaften im Wege?

Deswegen ist das individualpsychologische Ziel der Kindererziehung, das Kind so wenig wie möglich mit Vorurteilen anderen Geschlecht, anderen Nationen, anderen Religionen, anderen Rassen gegenüber auszustatten und es so zu einem mutigen Weltbürger zu erziehen. Kriege entstehen dort, wo das Zugehörigkeitsgefühl nicht weiter reicht als für den eigenen begrenzten Lebensraum. Die anderen werden zu Gegnern.

4.5. Beitragen zum Zugehörigkeitsgefühl des anderen

Wenn das Zugehörigkeitsgefühl so entscheidend ist für Glück und Unglück bis hin zur Sinnlosigkeit und Suizid, was ist dann nötig, um das Zugehörigkeitsgefühl zu wecken? Meine Umfragegruppe zeigt die Richtung mit den Antworten auf die Frage: Was können andere tun, wenn Sie sich nicht zugehörig fühlen?

Auf mich zukommen; lächeln; eine einladende Geste machen; einen freundlichen Blick senden; mich einbeziehen; sich mir zuwenden. Einen Handschlag, oder wenn es passen würde, eine Hand auf meine Schulter; mit mir sprechen; meine Leistungen oder Fortschritte anerkennen; meine Ideen ernstnehmen; mir zuhören; mich bei meinem Namen nennen; Fragen stellen; ein bisschen Humor. Mit mir zusammen etwas machen; Zeit haben.

Wer in Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis fällt Ihnen ein, der sich vermutlich nicht zugehörig fühlt? Können Sie da etwas tun?

Das ist für jeden von uns ein Beitragskatalog zum „Leben selbst gestalten.“ Es scheinen Kleinigkeiten zu sein, aber sie sind genau das, was Menschen von „außen“ (außerhalb der Gruppe) nach „innen“ holen kann. Sie erleben durch diese Signale: „Ich bin offensichtlich der Mühe wert, positiv wahrgenommen zu werden; ich gehöre dazu; ich habe hier meinen Platz. Ich werde akzeptiert.“

Ich hoffe, dass das Verständnis für diese Zusammenhänge Vertreter aus medizinischen, psychologischen, pädagogischen Berufen dazu führt, bei psychosomatischen Störungen oder Störverhalten bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen neben Symptombehandlung auch das mögliche Fehlen von Zugehörigkeitsgefühl zu untersuchen. Sie können von ihren Behandlungsansätzen, welcher Art auch, nicht viel erwarten, wenn zu Hause das Zugehörigkeitsgefühl fehlt.

4.6. Das eigene Zugehörigkeitsgefühl

Es ist ein wichtiges Thema. Es erklärt uns, warum wir uns gut oder schlecht fühlen; warum wir gute Zeiten erlebten, warum wir schlechte Zeiten hatten, auch wenn wir sonst alles hatten. Es ist eines der niederdrückendsten Gefühle, sich als nicht dazugehörig zu empfinden.

Erinnern Sie sich an eine Phase in ihrem Leben, in der es Ihnen schlecht ging, obwohl Sie nicht wirklich krank waren? Erkennen Sie, dass Sie sich damals nicht zugehörig gefühlt haben? Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie durchweg glücklich waren. Fühlten Sie sich akzeptiert, so wie Sie sind? Wollen Sie dabei einen Moment verweilen?

Trotzdem, auch dieses Gefühl kann man wie alle Gefühle wichtiger oder weniger wichtig machen. Wer sich nicht akzeptiert fühlt, hat eine Entwicklungschance vor sich. Er kann sich fragen: Was trage ich selbst dazu bei? Und was kann ich selbst zur Verbesserung der Beziehungen beitragen? Das Zugehörigkeitsgefühl kann man zwar gleichsetzen mit Akzeptanz, aber es ist ja auch das Ergebnis der eigenen Entscheidung, dazugehören zu wollen und der Bereitschaft, dafür das Richtige zu tun.

Das Zugehörigkeitsgefühl ist, weil wir ja auch unsere Selbstzweifel haben, nicht konstant. Mal fühlen wir uns akzeptiert und integriert, so dass uns alles wie selbstverständlich vorkommt und wir uns selbst vergessen. Das ist ein Idealzustand. Dann können wir sein, wie wir sind. Ein andermal ist es uns mulmig zumute. Wir zweifeln an unserem Platz und kreisen um uns selbst. Das Zugehörigkeitsgefühl ist eine schwankende Befindlichkeit.

Durch die Beschäftigung mit diesem Thema kommt man unvermeidlich auf einen anderen individualpsychologischen Begriff, nämlich das Gemeinschaftsgefühl.

Das Gemeinschaftsgefühl ist weniger ein Gefühl als ein tätiges Leben im Bewusstsein, Teil der Menschengemeinschaft zu sein. Ein Leben als Mit-Mensch.

Mit einem guten Zugehörigkeitsgefühl fällt es uns leicht, aber auch ohne sind wir zur Mitmenschlichkeit aufgerufen.

Autor: Theo Schoenaker, Jg. 1932, Begründer des Adler-Dreikurs-Instituts und der Individualpsychologischen Sozialtherapie. Er ist Individualpsychologischer Berater (DGIP, SGAIP), Logopäde und Autor mehrerer individualpsychologischer Lebenshilfe- und Fachbücher.

	Auszug aus dem Buch: Theo Schoenaker <i>Das Leben selbst gestalten. Mut zur Unvollkommenheit</i> RDI-Verlag 279 Seiten, 1. Auflage 2006 ISBN 3-932708-27-X S., 26-34 RDI-Verlag Pfarrer-Wissing-Straße 63 D-46397 Bocholt-Barlo http://www.rdi-verlag.de
--	--

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Nächster Beginn: Januar 2011

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH
Dorfstrasse 111
CH-8424 Embrach
+41 (0) 44 865 05 20

www.akademie-individualpsychologie.ch