

Spannungsfelder



Grunddynamik 1

Das Bedürfnis, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen, ist tief in uns Menschen verwurzelt. Es ist entscheidend für das kindliche Heranwachsen und die Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Fehlt dieses Gefühl der Zugehörigkeit, entwickelt das Kind Kompensationsstrategien, wie z.B. «Anpassung», während es gleichzeitig eigene Aspekte der Identität zurückstellt oder unterdrückt.

Genau hier entsteht dieser ur-menschliche Konflikt. Zwischen dem Wunsch, die eigene Identität zu definieren, sich selbst zu verwirklichen und sich gleichzeitig einer Gruppe (Familie, Freunde, Arbeitsteam etc.) zugehörig zu fühlen.

In der Grunddynamik 1 wird das grundlegende Verhalten des Menschen beschrieben. Wenn Eltern ihre Kinder als «zu laut», «zu wild», «zu langsam», «zu klein» bezeichnen, entsteht bei Kindern die Angst, die Zugehörigkeit zu verlieren. Daher passen sie sich an, was häufig zu unauthentischem Verhalten, Künstlichkeit, Harmoniebedürftigkeit, emotionaler Abhängigkeit, übermäßiger Anpassung oder fehlender eigener Meinung führen kann («das Fähnchen im Wind»).

Quelle/Literatur: «Die Grundformen der Angst» von Fritz Riemann

Grundaussage: Fritz Riemann beschreibt in seinem Buch die Grunddynamiken zwischen den Bedürfnissen jedes Individuums in der Auseinandersetzung mit sich selbst (persönliche Entwicklung und Wachstum) und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe Gleichgesinnter. Dies erzeugt ein Spannungsfeld und löst verschiedene Ängste aus. Diese Grunddynamik ist die Basis meiner Arbeit.

Spannungsfelder



Grunddynamik 2

Die scheinbar entgegengesetzten Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung und Zugehörigkeit werden in unserem menschlichen Dasein wohl weiterhin Bestand haben, weil dies biologisch bedingt ist. Ebenso wird der daraus resultierende, tief verwurzelte Konflikt immer präsent sein. Doch was wir verändern können, ist unsere Reaktion darauf und zukünftig mit diesem Wissen agieren.

Indem wir uns diesen Mechanismus bewusst werden, uns selbst in sozialen Interaktionen beobachten und daraus lernen, können wir persönlich reifen und wachsen. Diese Selbstreflexion stärkt nicht nur uns selbst, sondern auch Gruppen wie Familien, Freundeskreise und Arbeitsteams und letztendlich die Gesellschaft als Ganzes.

Dies erfordert die Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen und Konfliktsituationen aktiv als Lernmöglichkeit zu nutzen, um zu verstehen, was vor sich geht. Als Individuen benötigen wir den Kontakt zur Gruppe, um uns selbst besser zu erkennen, und die Auseinandersetzung mit uns selbst, um in Ruhe zu reflektieren und zu verstehen, welche Veränderungen wir anstreben und umsetzen können, sowie wo wir klare Grenzen setzen müssen. Konflikte beinhalten immer die Beteiligung mehrerer Personen.

Quelle/Literatur: «Die Grundformen der Angst» von Fritz Riemann

Grundaussage: Fritz Riemann beschreibt in seinem Buch die Grunddynamiken zwischen den Bedürfnissen jedes Individuums in der Auseinandersetzung mit sich selbst (persönliche Entwicklung und Wachstum) und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe Gleichgesinnter. Dies erzeugt ein Spannungsfeld und löst verschiedene Ängste aus. Diese Grunddynamik ist die Basis meiner Arbeit.