

Geben & Nehmen

Grundprinzipien unseres Handelns

Bei vielen Gelegenheiten in meinem Leben sind mir zwei generell unterschiedliche Handlungsweisen von Menschen aufgefallen. Mit der Zeit und durch selbst gemachte Erfahrungen sind diese Beobachtungen für mich zu einem wichtigen Hilfsmittel im Umgang mit Menschen geworden und zu der Erkenntnis, das es sich um zwei Grundprinzipien menschlichen Handelns dreht. Ich möchte Sie hiermit einladen, diese mit mir zu teilen und selbst zu überprüfen, ob sie in ihren bisherigen Erfahrungsschatz passen.

Unfassbar..

Ist es ihnen auch schon so ergangen? Sie hatten mit einem bestimmten Menschen näheren Kontakt geschlossen und alles lief gut, nur mit der Zeit nahmen sie wahr, dass immer sie es waren, die die Initiative ergriffen, das sie viele Dinge für den anderen taten, ohne das der andere dies bemerkte. Er nimmt es einfach nicht wahr – unfassbar!

Oder umgekehrt, sie sind es gewohnt, das sie alles dirigieren, dass sie bestimmen wo es lang geht und das sie bekommen, was sie von

anderen wollen. Denn sie können das gut und wissen, was gut für sie und andere ist. Wenn das dann nicht mehr so geschieht, auf einmal sollen andere Regeln als ihre gelten, dann ist es einfach - unfassbar!

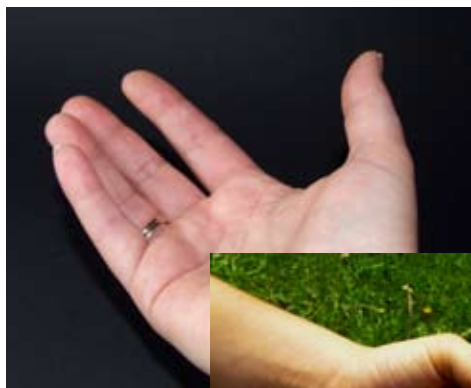
Sicher haben sie etliche Menschen dieser Art im Kopf, wenn sie sich mal aus dieser Perspektive ihre Beziehungen zu Menschen ansehen. Ich unterscheide dabei zwei unterschiedliche Handlungsweisen: das Geben und das Nehmen. Wir alle gehören in individueller Ausprägung entweder der einen oder der anderen Gruppe an.

Die Kernfrage lautet dabei natürlich zu aller erst: was sind sie selbst: ein/e Geber/in oder ein Nehmer/in?

Die Geber/in

Ein gebender Mensch lässt sich gut an seiner Hinwendung zu anderen Menschen erkennen, er achtet auf diese, tut gerne etwas für andere und kann schlecht etwas ablehnen. Im klassischen patriarchalen Rollenmodell ist dies die Frau und Mutter die sich aufopfert und alle ihre Bedürfnisse hinten anstellt oder - meist noch eher - diese nicht einmal kennt. Geber und Nehmer scheinen gut verteilt, auch wenn es manchmal so scheint, als würden diese Rolle doch häufiger Frauen übernehmen.

Die Geber werden im gesellschaftlichen Kontext gerne hochgelobt und als Heilige verklärt. Schaut man aber näher hin, so sind dies oft wenige Ausnahmen, im Allgemeinen nimmt man das Geben nicht wahr und straft es eher mit Missachtung, wie z.B. die niedrigen Löhne gerade im Dienstleistungssektor zeigen. Dies ist auch das große Dilemma der Geber, man nimmt ihr Geben nicht wahr und man nimmt SIE als Personen nicht wahr, obwohl sie doch alles für den anderen tun! Das liegt daran, dass sie den anderen und seine Bedürfnisse sehr gut kennen, aber das



*Geben oder Nehmen
Welcher Typ sind Sie?*

eigene Streben und Wollen liegt oft im Verborgenen. Daraus entsteht dann oft Unsicherheit und Abhängigkeit und es fällt schwer, selbst sehr zerstörerischen Beziehungen zu entkommen.

Bittet man einen Geber um etwas, so kann er schlecht ablehnen – JA ist das entscheidende Wort und das ist auch seine ureigenste Fähigkeit. Geber können sich zuwenden und einfühlen, dies kostet sie keine Mühe, ist ihre große Stärke. In einem anderen Sinn ist es die Opferhaltung: ich gebe und gebe und doch werde ich nie die Anerkennung bekommen, die ich auch eh nicht verdiene bzw. mir immer wieder neu verdienen muss. Geber sind oft in Dienstleistungsberufen zu finden, auch im Sozialbereich und das verwundert nicht – meist in untergeordneten Rängen von Hierarchien – sie leisten oft die meiste reale Arbeit.

Die Nehmer/in

Ein nehmender Mensch versteht die Welt als Universum, dessen Nabel er selbst ist. Die Dinge stehen ihm zu, es ist selbstverständlich, dass andere sich um ihn kümmern und das er umsorgt wird. Er ist in seiner extremen Form sehr herrschsüchtig, aber es gibt auch sehr unterschwellige Nehmer, welche durch unbewusste und geschickte Manipulation die Menschen dazu bringen wollen, nach ihrem Gutdünken zu handeln. Fragt man einen Nehmer etwas, so ist die spontane Antwort „NEIN“. Dies ist sein großes Gebiet: die Ablehnung von Etwas und das Grenzen ziehen. Darin liegt auch die Stärke, sich abgrenzen zu können, sich um sich zu kümmern und sich nicht im anderen zu verlieren.

Nehmer sind im anderen Sinne Täter, die sich nehmen, was sie benötigen und die sich nicht für die Folgen ihres Handelns bei anderen interessieren. Das menschliche Defizit beim Nehmer liegt häufig in seiner Unlebendigkeit und Erstarrung, durch sein NEIN lässt er die Menschen und Gefühle nicht an sich heran und ist so häufig isoliert. Nehmer sind öfter in führenden Positionen zu finden und in Berufen, die Aktion und Selbständigkeit brauchen. Service ist ein großes Thema für sie, aber eben der Service für sie selbst! Sie geben oft die Richtung vor, können klar benennen wohin es gehen soll, aber überlassen die Hauptarbeit lieber jemand anderen.

Von klein auf...

Sind sie viel mit kleinen Kindern im Kontakt? Dann können sie dort in Reinkultur erleben, wie die Verhaltensweise des Geben und Nehmen den Charakter prägt. So sind viele Kinder schon ganz früh klar in ihrer Rolle zu erkennen. Da ist die kleine Herrscherin, die alle anderen herumkommandiert, da ist der kleine Junge der versucht es jeden recht zu machen und doch immer wieder Zielscheibe von Spott und Ärger wird.

Die Strategie des Geben und Nehmens entwickelt sich früh, schon kleine Babys sind in ihrer Kommunikation sehr gerichtet und scheinen sich für einen Weg entschieden zu haben. Wir möchten besonders von unseren Eltern geliebt werden und benötigen Anerkennung. Der Geber holte sich die Anerkennung über seine Hingabe und konnte damit seine Ziele erreichen, der Nehmer forderte sich die Dinge, die er brauchte ein und hat damit Erfolg gehabt.

Wir wählen uns diese Rolle aufgrund unserer Suche nach Aufmerksamkeit und Lieb unserer Eltern. Aber auch wenn wir Geschwister hatten, richtete sich unsere Wahl oft nach dem noch offenen und unbesetzten Platz. Ich konnte das gut bei meinen Stiefenkeln bemerken, der Große ist der fordernde und nehmende kleine Junge, sein kleinerer Bruder hat sich entschieden, immer freundlich und ausgeglichen zu sein und die anderen mit seinem Charme zu erreichen.

Du bist immer so...

Es verwundert natürlich nicht, das sich in Beziehungen meist unterschiedliche Partner, also jeweils ein Geber und Nehmer finden. In 99 % der Paare die ich näher kenne, gab es einen nehmenden und einen gebenden Partner. Das ist auch wichtig, denn es gilt für unsere Entwicklung die eigene Ergänzung zu finden und das machen wir ganz instinktiv.

In harmonischen Beziehungen gleicht sich das Geben und Nehmen aus, jeder gibt mal und nimmt auch oder es gibt unterschiedliche Verantwortungsbereiche, wobei jeder einzelne Aufgaben davon übernimmt und somit für einen Ausgleich sorgt. In Beziehungen in denen dieses



Geben & Nehmen

Grundprinzipien unseres Handelns

▶▶▶▶ Gleichgewicht nicht befriedigend hergestellt wird, kann man eine permanente Unzufriedenheit wenigstens eines Partners bemerken. Häufig ist dies der gebende Partner, da er viel investiert und ständig gibt.

Doch der Geber ist an dem Konflikt genauso beteiligt, wie der Nehmer – denn er kommuniziert seine Bedürfnisse nicht oder/und setzt sie nicht um. Der Nehmer ist daran nicht schuld, meistens bemerkt er nicht einmal, das etwas im Ungleichgewicht ist und fällt aus allen Wolken, wenn der andere Partner die Notbremse zieht. Gleichwohl ist er durch sein NEIN und seine Verweigerung natürlich Mitverursacher des Konfliktes.

Wie hilft uns das weiter...

Die Unterscheidung in Geber und Nehmer eröffnet uns die Möglichkeit, auf einfache Weise grundlegende Konflikte im menschlichen Miteinander zu erkennen und aufzulösen.

Mich selbst hat die Auseinandersetzung damit und das Erkennen meiner Grundausrichtung (als Nehmer) ein entscheidendes Stück in meiner Entwicklung vorangebracht. Mich hat es etliche Freundschaften und Beziehungen gekostet, ehe ich erkannt habe, was ich da anrichte wie ich mich selbst mit meinem NEIN von den Menschen die ich liebe abschneide. Bestimmte Verhaltensmuster werden unmittelbar durch das NEIN in mir ausgelöst, mein Widerstand gegen andere Meinungen, meine Weigerung andere Leistungen anzuerkennen – dies alles hat mir das Leben mit meinen engsten Menschen oft schwer gemacht.

Auf der anderen Seite waren dies eben gebende Menschen, die auch erst lernen mussten, mich klar auf meine Haltung hinzuweisen und ihre eigenen ihnen zustehende Möglichkeiten erfahren mussten. Auch die geber müssen oft auf schmerzhaft Weise erfahren, das sie sich um sich selbst bemühen müssen und nicht so sehr um die Anderen. Dies ist auch

das Spiele dahinter – vom anderen das Fehlende zu lernen – zu sehen wie der andere das macht und es selbst auszuprobieren.

Das Verständnis und Bewußtsein mir selbst gegenüber, ist die erste Möglichkeit zu erkennen, wie ich es verändern kann. Das bedingungslose NEIN kann genauso verändert werden wie das bedingungslose JA. Auch wenn es meiner Erfahrung nach nicht aufgelöst werden kann, kann man den anderen und fehlenden Teil integrieren und somit ausgeglichener leben und kommunizieren. Der Nehmer ist aufgefordert öfter JA zu sagen, sich anderen zu zuwenden und zu probieren, etwas zu geben, ohne dafür etwas zu bekommen. Das heißt sich dem Leben hinzugeben, nicht alles zu wissen und nicht alles zu bekommen.

Für den Geber besteht die Aufgabe darin seine Bedürfnisse zu erforschen und sich unabhängiger zu machen von anderen Menschen, das heißt öfter NEIN sagen, wenn es nicht mit der eigenen Linie übereinstimmt.

Mit dem zunehmenden Alter entwickelt sich unsere Wahrnehmung von den eigenen Verhaltensweisen, wir bekommen viele Rückmeldungen, ob wir uns korrekt verhalten oder nicht. Dies heißt auch: ob wir es nicht übertreiben mit dem Nehmen und Geben.



Bild: www.pixello.de



*Ineinandergreifen von
Geben & Nehmen
statt Streit und Beharren auf
den eigenen Positionen*

Bildquelle: www.pixello.de

Wenn eine Frau sich ständig demütigen lässt und klein bei gibt, nehmen wir sie als unreif wahr, wenn ein Mann auch im erwachsenen Alter noch jede Kleinigkeit von andern gereicht bekommen will, wirkt auch dieses nicht angemessen. Bei einem kleinen Jungen, nehmen wir manche Forderungen als Teil seiner Entwicklung wahr und wissen, dass er die Grenzen seiner Macht noch wahrnehmen bzw. gezeigt bekommen muss. Wir Erwachsenen sind aufgefordert uns zu entwickeln und den Anforderungen des Lebens zu stellen. Das heißt auch die eigene Rolle zu reflektieren und uns zu verändern, wenn es uns - gerade von unseren liebsten Menschen - nahe gelegt wird.

Das Leben und die uns nahe stehenden Menschen selbst, weisen uns dabei immer wieder den Weg. Wichtig ist zuerst auf sich selbst zu schauen und die eigenen Schwächen und Stärken zu erkennen. Wir können miteinander reden und voneinander lernen und wachsen.

Steffen Mohr

Hilfreiches für den/die Geberin

- Was möchte ich wirklich?
- Wie kann ich das allein durchstehen?
- Will der andere meine Hilfe?
- Probieren Sie aus NEIN zu sagen, zuerst vielleicht bei unwichtigen Dingen, dann bei Wichtigen
- Warum habe ich mich für diese Haltung entschieden? Warum tue ich es noch immer?
- Was würde geschehen, wenn ich nicht mehr mich nur um andere kümmere? Was könnte ich statt dessen tun?

Hilfreiches für den/die Nehmerin

- Was braucht der/die andere jetzt?
- Was möchte ich selbst wirklich, wenn ich etwas ablehne?
- Probieren sie aus JA zu sagen, zuerst vielleicht bei unwichtigen Dingen, dann bei Wichtigen
- Warum habe ich mich für diese Haltung entschieden? Warum tue ich es noch immer?
- Was würde geschehen, wenn ich mich mehr um andere kümmere?
- Was könnte geschehen, wenn ich weniger ablehne und mehr annehme?

Buchtipps

Anderes Thema aber ähnlicher Inhalt: Wer sind wir Menschen angesichts von: Klimawandel, Öl zu Ende, Artensterben, Trinkwassermangel und so weiter - und wie geht es Ihnen - wollen Sie davon eigentlich am liebsten nichts mehr hören? „Ich kann doch eh nichts tun und die anderen machen doch auch nichts?“ Andreas Meißner zeigt mit seinem geschliffenen Stil und seiner eleganten und einfühlsamen Wortwahl, dass Resignation und Ohnmacht nicht sein müssen.

Er nähert sich dem Klimawandel aus der psychologischen Sicht: warum tun wir das, was wir tun und warum tun wir manches nicht - dafür haben wir gute Gründe, die schlechte Auswirkungen haben. Dass wir diese nicht sehen können oder sehen wollen, liegt an der Struktur unserer Psyche, unseres Denkens und unseres Bewußtseins.

Die Ökokrise betrachten und trotzdem nicht die Lebensfreude verlieren, dies hält der Psychotherapeut Andreas Meißner für möglich und zeigt uns andere, weil psychologische Betrachtungswege. Er nähert sich dem Klimawandel und anderen Umweltproblemen aus psychologischer Sicht. Ein wichtiges Buch zum wichtigen Thema Klimawandel und Ökokrise!

ISBN: 978-3-86582-902-3
Verlag: Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat, Münster
Preis: 17,50 €

Bei Bestellungen über die Internetseite: www.mensch-was-nun.de, gehen vom Verkaufspreis gehen bei Bestellung hier 2,50 Euro direkt als Spende an den Bund für Umwelt und Naturschutz e.V. (BUND) bzw. an den bayerischen Landesverband

