



Differenzierung

Dem amerikanischen Paar- und Sexualtherapeuten David Schnarch zufolge helfen uns Beziehungen (und Beziehungskrisen!) uns zu differenzieren und zu ebenso unabhängigen wie bindungsfähigen, also wahrhaft erwachsenen Menschen zu machen.

Hier eine kurze Erläuterung:

Innerlich misst der Differenzierungsgrad die Fähigkeit des Gehirns, Emotionen zu kontrollieren und auch unter emotional schwierigen Situationen noch überlegt und rational zu handeln bzw. wählen zu können, ob in einer bestimmten Situation eine eher emotionale oder eine eher rationale Reaktion angemessen erscheint.

Zwischenmenschlich zeigt der Differenzierungsgrad an, inwieweit eine Person imstande ist, intime Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen, ohne die eigene Autonomie zu verlieren. Ein hoher Differenzierungsgrad gestattet es einem Menschen, den Konflikt zwischen "Nähe zu anderen" einerseits und "Autonomie des Selbst" besser auszubalancieren.

Etwas ausführlicher:

Differenzierung meint einerseits die Fähigkeit **zwischenmenschlich** im engen emotionalen Kontakt mit anderen ein stabiles Selbst zu bewahren. Dabei gilt es, zwei elementare Lebenskräfte in Einklang zu bringen: das Bedürfnis nach Individualität und das Bedürfnis nach dem Miteinander, der emotionalen Verbundenheit. Menschen, die in ihrem Prozess der Differenzierung weit ortgeschritten sind, können mit anderen einig sein, ohne das Gefühl zu haben, »sich zu verlieren oder zu verschmelzen«, oder aber anderer Meinung sein, ohne das Gefühl zu haben, sich dabei zu isolieren oder »gekränkt zu sein« (Kerr u. Bowen, 1988). Wenn der Grad der Differenzierung geringer ist, speist sich die Identität aus einem gespiegelten Selbst, einem sogenannten Pseudo-Selbst. Dieser Mensch ist ständig auf den Kontakt zu anderen, deren Bestätigung und Übereinstimmung, angewiesen.

Ein höheres Maß an Differenzierung befähigt dagegen, eigenständiger und zugleich kooperationsfähiger zu werden, das heißt die Bandbreite an Reaktionsmöglichkeiten zu vergrößern.

Andererseits meint Differenzierung die Fähigkeit **innerhalb des Individuums** zwischen Emotion und Intellekt zu unterscheiden: Gerade in Anwesenheit von depressiven und ängstlichen Symptomen ist die Unterscheidung von Fakten und Phantasien häufig erschwert. Wenn es gelingt, objektiveres Denken zu benutzen, um die Emotionen zu beschreiben, ist das Individuum in der Lage, seine Funktionsfähigkeit zurückzugewinnen.

Für David Schnarch wird dieser Differenzierungsprozess durch vier Aspekte charakterisiert.

Diese 4 Aspekte zu üben steigert den Differenzierungsgrad und somit die Fähigkeit eine wachsende, lebendige und freudige Partnerschaft zu leben.

Siehe nächste Seite



Die vier Aspekte der Balance/ der Differenzierung

1. Stabiles, flexibles Selbst

Ihr Handeln wird durch Ihre ureigenen Werte, Prinzipien und Ziele, Ihrer Integrität bestimmt. Sie stehen zu sich und sind offen für Ihr Gegenüber. Auch dann, wenn die Menschen um Sie herum und Situationen, in denen Sie sich befinden an Ihrer emotionalen Ausgeglichenheit zerrén. Ein stabiles, erwachsenes Selbst entsteht durch die Abwesenheit der Bestätigung durch andere (wenn Sie z. B. etwas tun, was Ihr Partner überhaupt nicht gut heißt). Das weit verbreitete Gegenteil davon ist das gespiegelte Selbstbild, die Abhängigkeit von der Anerkennung und Bestätigung durch Andere.

2. Stiller Geist, ruhiges Herz

Sie können Ihre eigenen Ängste und unangenehmen Gefühle fühlen, annehmen und besänftigen. Sie übernehmen die Verantwortung für das Wohlbefinden des eigenen Herzens. Diese emotionale Unabhängigkeit sorgt in der Beziehung für Stabilität und Flexibilität.

3. Angemessenes Reagieren

Regulierte, angemessene Reaktionen auf schwierige Situationen und Menschen. Kein Überreagieren auf die Überreaktionen anderer Menschen (insbesondere nahen Beziehungspersonen). Sie sprechen Themen auch dann an, wenn Sie ihnen lieber ausweichen würden.

4. Sinnvolle Beharrlichkeit

„Dranbleiben“, auch im Angesicht von Frustration, Versagen und Enttäuschung. Das Aushalten unangenehmer Gefühle um des persönlichen Wachstums Willen. Das Abfedern von Schwierigkeiten und die Fähigkeit, nach einer Niederlage wieder aufzustehen. Menschliche Widerstandsfähigkeit

Zum Weiterlesen

David Schnarch :

1. „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ (Piper)
2. „Intimität und Verlangen“ (Klett Cotta)
3. „Braintalk“