

Symbiose – (k) ein „liebendes“ System

(von Karl-Heinz Bittl, 11.11.2020)

Heute hatte ich eine Beratung in einem Leitungsteam. Eine der Leitungspersonen beschrieb mir sein Team als ständig jammernd und klagend. Die Teammitglieder finden seit gut drei Jahren immer Gründe, ihren eigentlich unerträglichen Zustand nicht zu verändern. Das Team ist erstaunlich stabil. Es sind aber zwei Stellen offen. Jede Bewerberin, die in dieses Team kam, wurde innerhalb kürzester Zeit dazu gebracht, wieder zu gehen. Initiativen, die aufzeigten, was alles möglich ist, wurden als Verrat an der Gruppe beschrieben. Eine Leitung wurde regelrecht gemobbt, nachdem sie versucht hatte, eine verbindliche Struktur zu schaffen.

In der Beratung fragte ich die aktuellen Leitungen, was sie empfinden, wenn sie in der Gruppe sind? Die Antwort war eindeutig: Angst vor Ablehnung!

In der Transaktionsanalyse wird zum Phänomen der Symbiose auf die beiden Schiff's ¹ Bezug genommen. Sie gehen davon aus, dass sich zwei oder mehrere Individuen so verhalten, als wären sie eine Person. Es ist eine starke Eltern-Kind-Ich-Bindung. Oft auch in Wechselseitigkeit. Es entsteht dabei ein „Wohlgefühl“ und eine starke Abhängigkeit. Grundthemen sind Liebe oder Zuneigung oder die Angst vor Ablehnung und Verlassenwerden.

In der Gestalttherapie gibt es die Konfluenz. Sie wird verstanden als ein Zustand der Kontaktlosigkeit (ohne Grenze des Selbst)². Grenzenlosigkeit oder Verschmelzung sind hier Ausdruck der Illusion von Nähe und Liebe. Kontakt würde ja bedeuten, dass wir einzig und verschieden sind. Nähe mit Kontakt erlaubt den Unterschied, wie auch das Gemeinsame.

Das Heilsversprechen der Symbiose ist die Liebe. Wenn wir unsere Verantwortung für uns selbst, unsere Grenzen und unsere Kontaktfähigkeit, aufgeben, dann werden wir geliebt. In der Umkehrung, wenn wir uns nicht symbiotisch verhalten, werden wir abgelehnt. Die Angst ist der Brennstoff der Verschmelzung. Es ist nicht die Liebe, die uns in diese Symbiose zieht. Es ist die Angst, wieder und wieder alleine zu sein oder zurückgewiesen zu werden. In einer beginnenden Liebe, dem Verlieben, ist es die Angst, dass dieses Vage und Unbestimmte wieder zerbrechen könnte. Wir investieren eine ungeheure Energie, um „Eins“ zu werden. Das gibt ein wunderschönes Gefühl und ist doch so zerbrechlich. Die Liebe entsteht mit der Beendigung der Symbiose, dem ersten Streit, dem Entdecken, dass wir alle einzig, also unterschiedlich, sind. Zwischen Eltern und Kindern ist es ähnlich. Die primäre Bindung ist angstbestimmt und erst dann kommt die Möglichkeit zur Unterscheidung, indem die Eltern und /oder das Kind für sich eigene Bedürfnisse wahrnehmen. In einem oben be-

¹ Schiff, A. und Schiff, J.: Passivity, TAJ 1.1.1971, 71-8;

² PHG, Band: »Grundlagen«, S. 244

schriebenen Team finden wir ebenfalls die Angst wieder. Doch was ist die Angst, die ein so unverbindliches Team so zusammen schweißt? Sehr häufig sind es Geheimnisse oder Tabus, die eine Bindkraft sein können. Ähnlich wie in Familien, in denen Gewalt und Missbrauch stattfindet, kann in einem Team unbewusst etwas geschützt werden, dass unter keinen Umständen ans Tageslicht kommen darf. Dies können auch nur Vermutungen oder Ängste sein, die nicht benannt werden dürfen.

Eine weitere Option, die zur Symbiose führt, ist Allmacht, die sich aus Idealen nährt. Diese Ideale können die totale Befreiung des Menschen von allen Zwängen, die unbedingte Verhinderung irgendwelcher Diskriminierung, das Überwinden von Rassismus oder die absolute Verherrlichung einer religiösen Überzeugung sein. Ich verwende hier absichtlich die grandiosen Adjektive: total, absolut oder unbedingt.

In einem Team, das jahrelang in der Klage verharrt, sich als Opfer inszeniert oder sich zum omnipotenten Retter aufspielt, darf nicht gefühlt werden. Alle fühlen sich zwar angeblich wohl. Ein Zweifel an diesem Schein wird zum Verrat. Es wird ein ungeheurer Druck auf die Einzelnen aufgebaut, der meist nur über Krankheit oder Mobbing zu einer Loslösung führt.

In sozialen Bewegungen, die mit illegalen Aktionen einen gesellschaftlichen Dialog erzwingen wollen, entwickeln sich symbiotische Phänomene, wenn sie ihre Aktionen verheimlichen wollen. Die Gründe für subversive Aktionen können vielfältig sein. Fakt ist, dass Geheimnisse eine Symbiose erschaffen. In dieser Symbiose gibt es außerdem eine sehr große Anfälligkeit, vom vermeintlichen Gegner manipuliert zu werden. Dies sind Gründe, wieso gewaltfreie Aktivisten ihre illegalen Aktionen ankündigen und für alle zugänglich diskutieren. Damit bleiben die Akteure mit sich und anderen in Kontakt, setzen klare Grenzen und sind in Verantwortung für das, was sie tun. Der juristische Prozess wird zur Offenlegung der Diskrepanz zwischen dem Handeln der Regierung oder des Betreibers und den Grundwerten. Damit handeln wir mit Macht.

Eine Sensibilisierung gegenüber Diskriminierung und Rassismus sind Grundlage für ein menschliches Zusammenleben. Sie verhindern, dass Menschen abgewertet oder ausgeschlossen werden. Interessant für die Beratungs- und Trainingsarbeit: Menschen, die sich aktiv gegen Diskriminierung und Rassismus einsetzen, entwickeln symbiotische Züge. Es wirkt wie ein Paradoxon: Antidiskriminierung schafft Ausschluss und Ausgrenzung. Die treibenden Ideale sind z.B. Selbstlosigkeit statt Solidarität, Identität statt Gleichberechtigung, Entsagung statt Gerechtigkeit oder Transparenz statt Wahrheit.

Krisenzeiten

In der Pandemie und der ökologischen wie wirtschaftlichen Krise brauchen wir klare Verantwortungen, Vertrauen und Dialogformen, die sich an den Grundwerten orientieren. Ziel in diesem Prozess muss es sein, eine konstruktive Form der Macht zu schaffen. Das Leben auf diesem Planeten müsste der Mittelpunkt unserer Bemühungen sein. Dazu gehören die Verhinderung der Kriege, die Aufhebung von Erniedrigung und Entrechtung vieler Menschen, das Unterbinden der fortlaufenden Umweltzerstörung, wie auch eine Reduzierung der Infektionen im Pandemieverlauf.

Im Augenblick brauchen wir Kraft, um uns den symbiotischen Botschaften zu widersetzen. Die einen verklären die technologische Entwicklung von Impfstoffen, die anderen verteufeln alle Maßnahmen der verantwortlich Regierenden. In beiden Dynamiken ist ein symbiotisches Verhalten sichtbar. Jemand, der eine unabhängige Meinung zu den widersprüchlichen Aktionen einzelner Ämter hat, muss sich dauernd erklären, dass er kein Coronaleugner sei. Jemand, der einzelne Maßnahmen der Regierung für richtig und verantwortungsvoll hält, wird zum dummen Mitläufer. Ein weiteres Phänomen von Symbiosen wird hier sichtbar: die Polarisierung der symbiotischen Systeme. Im Kleinen hat dies schon lange angefangen. Zwischen einzelnen gesellschaftlichen Strömungen wird Kommunikation und Dialog gemieden. Es entwickeln sich Glaubenskriege, die wie erlösend auf ihre Anhänger wirken. Die Botschaft: wir sind die Guten, dort sind die Bösen. Auch hier die Angst, von den eigenen - Guten - ausgeschlossen zu werden. Endlich Heimat zu finden in einer Welt der Vereinzelung. Paradox auch hier: das Ideal der Gesundheit, die Unsterblichkeit und Unverwundbarkeit, wird zur Ausbreitung der Krankheit beitragen. Der Tod ist ebenfalls ein symbiotisches Unterfangen, beschrieb schon S. Freud in seiner Theorie zum Todestrieb.

Was können wir in Trainings oder Beratungen machen?

Symbiose wird durch Kontakt, Grenzen und Authentizität aufgebrochen. Ich bin einzig und damit anders. Mit meiner Unterschiedlichkeit bin ich verbunden und finde Gemeinsames. Ich bleibe aber einzig und alleine. Als Individuum brauche ich den*die Andere*n, damit ich die Bedürfnisse nach Liebe, Anerkennung, Autonomie, Orientierung, Sicherheit und Sinn leben kann. Wenn wir es genau betrachten, haben wir aktuell einen Paradigmenwechsel. Der Mensch in seiner Umwelt steht im Mittelpunkt des Geschehens. Es geht nicht um Wirtschaftswachstum. Es geht um das Wohlergehen auf diesem Planeten! So wird es zumindest kommuniziert. Diesen Paradigmenwechsel sollten wir uns zu eigen machen. Die 17 Nachhaltigkeitsziele der UNO dringen langsam in den Alltag vor. Sie sind keine Utopie (S. 3: Bittl, 11.11.2020) mehr, sondern ein Kriterium für gesellschaftliches Handeln. Dies sollten wir in der Trainingsarbeit aufgreifen. In den Nachhaltigkeitszielen geht es um verantwortungsvolles, dialogisches und vertrauensvolles Handeln. Sie sind keine Ideale, sondern ganz pragmatische Ziele mit den Grundwerten im Hintergrund. Wir können in allen unseren Trainingsformen darauf achten und sie ins Bewusstsein der Teilnehmenden bringen. Damit sind wir verbunden mit den vielen handelnden Menschen auf dieser Erde.

Identität kommt von identisch

In der Seminararbeit werden uns zunehmend symbiotische Erwartungen begegnen. Wir werden immer mehr Gruppen oder Einzelnen begegnen, die ihre Zukunftsangst in Schuldzuschreibungen auf fiktive oder reale Personen oder Organisationen ausrichten. Manch eine*r nennt dies dann eine Verschwörung gegen die Menschen. Weiterhin werden wir mit Zensurvorstellungen konfrontiert werden, die vor allem einen Beitrag zur

Identifikation, im Sinne von identisch, leisten. Das zieht sich durch alle politischen Strömungen. Nur meinen die Einen, dass sie die „Guten“ sind. Die Übungen: „Was macht mich aus?“ oder „Meine-Deine Kultur“ sind aktuell zunehmend mit den Standardbildern ohne Eigenheit gefüllt. Immer weniger Menschen wagen es, das Eigene und damit den Unterschied zu thematisieren. Hier sind wir als Trainer*innen gefordert. Dem Eigenen, dem Unterschied und damit der Angst vor Einsamkeit und

Verlassenwerden einen Raum geben. Lernen, dass Zuneigung keine Unterwerfung, sondern ein aufrechtes Gegenüber braucht. Ich setze zunehmend wieder „Gegenüberstellungen“ als Methode ein. Dies geht übrigens auch in virtuellen Seminaren!

In der Beratungsarbeit kann ich symbiotische Systeme am ehesten durch mein eigenes Verhalten erkennen. Ich ertappe mich, wie ich immer mehr in Anpassungsleistungen gehe. Ich möchte dazu gehören. Die unbewusste Angst vor Ausschluss verhindert, wenn ich nicht achtsam bin, wahrzunehmen, dass hier eine identische Haltung verlangt wird. Verbindungsrunden und Vertragsarbeiten sollten deswegen hier mit „Symbiosebrechern“ umgesetzt werden. Hilfreich hierbei sind Postkarten, Dixitkarten, Gefühlskarten oder Moderationskarten, die den einzelnen zu einer persönlichen Position einladen. Es können auch eigene Körperhaltungen sein, bzw. Gegenstände, die kurz vor der Einheit gesucht werden. In der Beratung selbst hilft es, die einzelnen Themen verarbeitet zu visualisieren. Es geht also nicht, ein Protokoll der Beiträge zu machen, sondern zu hinterfragen und das Erfragte sichtbar zu machen.

Beispiel: Behörde; ein Mitarbeiter hat einen Mobbingvorwurf gegenüber seinem Vorgesetzten angezeigt. Wenn der Vorgesetzte über seine ganzen Integrationsbemühungen berichtet und sich beklagt, dass der Mitarbeiter keinerlei Bereitschaft dafür gezeigt hat, ist es gut nachzufragen und aufzunotieren, was er denn und mit welchem Auftrag er es getan hat. Dabei wird wahrscheinlich sichtbar, dass der Vorgesetzte durch einen massiven Eingriff in den Büroalltag der Kollegen*innen, einen ziemlichen Unmut ausgelöst hat. Die Sicherheit war nicht mehr vorhanden.

Ich hoffe der Text hat dich inspiriert, mehr auf Dich selbst in symbiotischen Systemen zu schauen. Damit ist eigentlich das Wichtigste geschehen. Wer einen Zugang zu sich selbst und den eigenen Gefühlen hat, verfügt über gute Möglichkeiten, früher oder später aus einem symbiotischen Kontext auszubrechen.

Gerne erhalte ich zu dem Text Rückmeldungen, dann weiß ich wenigstens, ob jemand sich die Zeit nehmen konnte, um den Text zu lesen.

*Wer eine solche Situation gerade erlebt und dazu Beratung sucht.: die ATCC-Berater*innen sind im ganzen Bundesgebiet verteilt. Ich vermittele gerne einen Kontakt.*

Karl-Heinz Bittl: [Info\(at\)eiccc.org](mailto:Info@eiccc.org), 0173 80 63071