

Jens Corssen, Christiane Tramitz

Ich und die anderen

Als Selbst-Entwickler zu gelingenden Beziehungen

Knaur Verlag Verlag, München 2014, ISBN 978-3-426-65541-2, 284 Seiten, Hardcover gebunden mit Schutzumschlag, Format 20,70 x 13,5 cm, €19,99

Christiane Tramitz hat sich in den letzten 1980-er und ersten 1990-er Jahren an der Forschungsstelle für Humanethologie der Max-Planck-Gesellschaft in Andechs mit evolutionären Mustern der weiblichen und männlichen Körpersprache auseinander gesetzt und dazu die Publikationen „Du und kein anderer. Biologische Aspekte der Partnerwahl“ (1992) und „Irren ist männlich. Weibliche Körpersprache und ihre Wirkung auf Männer“ (1993) vorgelegt. Wie Karl Grammer und Kirsten B. Kruck geht Tramitz im empirischen Teil ihrer damals vorgestellten Forschungen von scheinbar zufälligen Begegnung eines Mannes und einer Frau aus. Bei Tramitz findet die Begegnung in einem Wartezimmer statt. Parallel dazu wertet sie einen Film aus, der eine attraktive Frau in einer Bar zeigt. Die zu überprüfende Annahme ist, dass die Körpersignale der Frauen ihre Kontaktbereitschaft und ihr Gegenteil, ihre Ablehnung zeigen. Die Männer, die den Film sehen, werden gefragt, wie sie die Kontaktbereitschaft der Frau einschätzen. In beiden Versuchsanordnungen wird studiert, wie die Körpersprache der Frauen auf Männer wirkt. Tramitz kommt zum Ergebnis, dass die Körper- der akustischen Sprache überlegen, die Gestik stärker kulturell verwurzelt und der Blick das wichtigste Instrument der Kontaktaufnahme und-ablehnung ist, gefolgt vom Lächeln. Das männliche Imponiergehabe ist ebenso sexuell gefärbt wie das sich Großmachen und das Spreizen der Beine. Weibliche Signale wie das Formen eines Kussmunds, der Haarflip, das Befeuchten der Lippen und das Präsentieren der Brust durch das Falten der Hände hinter dem Kopf signalisieren die Bereitschaft der Frau, näher mit dem Mann in Kontakt zu treten. Entgegen früherer Annahmen geben also Frauen und nicht Männer die Einstiegssignale zum Flirt.

In ihrem zusammen mit Jens Corssen herausgegebenen Buch „Ich und die anderen“ sollen diese Einsichten zusammen mit der von Corssen entwickelten und in 40 Jahren erprobten Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers Fragen wie „Wann hatten Sie das letzte Mal Herzklopfen, als sie einen anderen Menschen trafen? Wann waren Sie das letzte Mal in Gegenwart eines anderen Menschen unsicher? Wann waren Sie das letzte Mal wütend auf jemand?... Wann haben Sie das letzte Mal ihren Partner oder Ihrer Partnerin an gebrüllt, obwohl sie doch wissen, dass das überhaupt nichts bringt?“ zu beantworten helfen. Corssen hatte 1971 nach seinem Psychologiestudium und einer Zusatzausbildung als Verhaltenstherapeut die erste private Praxis für kognitive Verhaltenstherapie in Deutschland eröffnet und dort nicht mehr wie in tiefenpsychologisch orientierten therapeutischen Praxen Persönlichkeitsanalysen erstellt und nach Problemen und Kindheitserlebnissen gefragt, sondern nach den Zielen seiner Klienten und warum sie sie noch nicht erreicht haben. Sein Konzept des Selbst-Entwicklers geht davon aus, dass, wer um das komplexe biopsychosoziale Gefüge der Beziehungen zwischen Menschen und ihre biologischen, psychischen, neuronalen und sozialen Zusammenhänge weiß, selber Verantwortung für die Entwicklung seines Selbst

ham,17.8.2014

übernehmen und sein Selbstbewusstsein, seine Selbstverantwortung und sein Selbstvertrauen stärken kann. Dafür muss er aber zuerst einsehen, dass die Lösung seiner Probleme nicht bei anderen, sondern bei ihm selbst zu finden sind.

Für das Konzept des Selbst-Entwicklers sind einmal die „heimlichen Begleiter“ zentral, die die Evolution dem Menschen als Hilfe für sein Überleben mit auf den Weg gegeben hat. Und zum anderen drei Grundgestimmtheiten, die sein Verhalten in zwischenmenschlich kritischen wie in hochgestimmten Situationen färben. Zu den heimlichen Begleitern gehört unter anderen der Bewerter, der automatisch alles bewertet, was unsere Sinne wahrnehmen und damit die Ordnungsleistungen unseres Gehirns unterstützt. Weiter der Warner. Er schürt in uns die Angst vor einem Gesichtsverlust und einen möglichen Ausschluss aus der Gemeinschaft. Der Binder ist für unsere zwischenmenschliche Chemie verantwortlich. Der Mitfühler, der für unsere angeborene Fähigkeit, uns in die Gefühle anderer hinein zu versetzen, steht. Dazu kommen der Blinker, der Vergleicher, der Beschützer, der Erreger, der Behauptung, der Machthaber und der Kontrolleur, der unsere Gefühle reguliert und dafür sorgt, dass wir gute Miene zum bösen Spiel machen können.

Die heimlichen Begleiter stehen in Wechselwirkung mit der Grundgestimmtheit Konflikt, Kompromisslosigkeit und Kampf, dem K-Modus; der Grundgestimmtheit Abkehr, Abwendung, Ablehnung, dem A-Modus; und schließlich mit der Grundgestimmtheit Liebe, Leidenschaft, Lust und Loslassen, dem L-Modus.

Das Konzept des Selbst-Entwicklers soll nun helfen, im Umgang mit anderen so schnell und einfach wie möglich vom ablehnenden A-oder kampfeslustigen K-Modus in den liebevoll-zugewandten L-Modus zu wechseln. „Im L-Modus zu agieren ist eine Entscheidung. Wir können uns ganz bewusst entscheiden, für das Leben, für uns selbst und für die anderen zu sein. Das Agieren im L-Modus ist ein Agieren in gehobener Gestimmtheit, und ob Sie sich in den L-Modus und damit in gehobene Gestimmtheit bringen, ist letztlich eine Frage von Entscheidungen, die Sie treffen. Die wichtigste Entscheidung betrifft Ihre Sicht auf das Leben. Sie können sich entscheiden, das Leben zu lieben, indem sie bedingungslos für das Leben sind, mit allem, was dazugehört. Für das Leben sein bedeutet, dass Sie nicht nur dessen freundliche, helle und schöne Momente lieben, sondern auch die negativen, dunklen, traurigen und zerstörerischen Seiten akzeptieren. Für das Leben sein heißt, das Auf und Ab als gegeben anzunehmen. Hadern, Klagen und Wüten ist durchaus wichtig, wenn das Leben Anlass dazu gibt... Jammern ist der ärgste Feind der gehobenen Gestimmtheit und verhindert, dass Sie in den L-Modus kommen. Also hören Sie auf mit dem Jammern!“ (Jens Corssen, Christiane Tramitz). Handlungsanweisungen, Übungen und weitergehende Informationen unter anderem zu den Signalen unseres Beziehungsgeschehens und den Wirkmechanismen unserer heimlichen Begleiter sollen dafür sensibilisieren, dass gelingende Beziehungen in uns selbst wurzeln und wir bereit werden, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

Eine Liste mit den Aufgaben der heimlichen Begleiter und 15 Merksätze des Selbst-Entwicklers schließen den Band ab. Der zweite Merksatz unterstreicht die Bedeutung der Wertschätzung anderer, der dritte sensibilisiert für die Wirkung eines Lächelns und des Lachens. Der letzte fragt, was es uns auf Dauer kostet, wenn wir unseren wütenden, destruktiven, traurigen und enttäuschten Gedanken nachhängen.