

Der selbst-lose Stil / Typ

(in der Tabelle jeweils wesentliche Fakten, stichwortartig; etwaige ausführlichere Erörterungen zu den jeweiligen Punkte bzw. Ergänzungen dann unter der Tabelle.)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Selbst-los</i>
Erscheinungsbild		Erscheint unterwürfig-aufopfernd, will für andere da sein. Fühlt sich schwach; von eigener Bedeutungslosigkeit überzeugt. Fehlendes Selbstgefühl + Angst vor Selbstwerdung
Grundbotschaft		„Laß mich doch ganz für dich da sein“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		„Ich selbst bin unwichtig – nur im Einsatz für dich und andere kann ich zu etwas nütze sein!“ „Erst durch die Bürde ein Minimum an Würde“
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Frühkindliche Unterdrückung von Eigen-Sinn; dem Kind die Bestätigung von eigenem Wert, eigener Bedeutung, eigenen Wünschen verwehrt. Läßt sich instrumentalisieren um nicht ausgestoßen zu werden ... lebt dies in der Beziehung fort.
Selbstkundgabe		Ich bin unwichtig! Ich bin nichts!
Beziehungsbotschaft		Maßgeblich bist DU! ; Beziehungs-Ohr hat negative Umdeutungstendenz
Appell		Sag, wie du mich haben willst!
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		
Systemische Aspekte		Für den „passenden“ Partner leistet dieser Typ narzisstische Aufbauarbeit [typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten]
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Im Sozialen zurückhaltend; Meinungen werden als „bestätigende Begleitmusik“ vorgebracht („finde ich auch“) Motto: Harmonie um jeden Preis. Konfliktscheu, Aggressionshemmung
Differenzierung zu anderen Stilen		

Systemische Aspekte

Selbst-Loser fühlt sich mickrig; sagt: „Du bist famos! Ich bin ja nur ein armes Würstchen.“

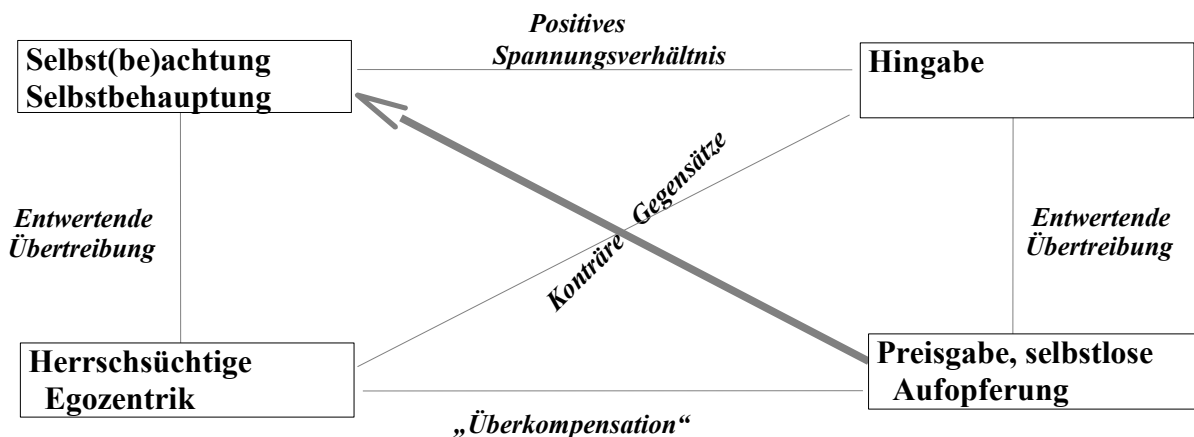
>> ein sich großartig fühlender Partner reagiert: „Nun ja ...“ >>>

>>> Selbstloser fühlt sich bestätigt, fühlt sich unterlegen aber sicher.

... >>>... aber der Partner des Lebst-Losen (insbesondere wenn er dem aggressiv-entwertendem Stil angehört) kann auch (gleich oder aber v.a. im Laufe der Zeit) „genervt“, ablehnend reagieren, Wut und Verachtung entwickeln; der selbstlose unternimmt darauf hin, v.a. wegen der Verlustangst, mehr Anstrengung, macht sich noch kleiner, um es dem Partner recht zu machen; der dann wiederum noch ablehnender wird, sich zurückzieht, aber auch Schuldgefühle entwickelt; usw. - die Beziehungsproblematik schaukelt sich hoch; der Selbstlose wird dabei in seiner Nichtigkeit bestätigt, wird aber entschädigt durch das Gefühl moralischer Überlegenheit. Es scheint sich ein Täter-Opfer-Kris zu entwickeln; der von außen kommende „Retter“ muß allerdings mit erheblichem Widerstand von *beiden* rechnen.

Entwicklungsquadrat

... zum Thema / Aspekte „Selbstbehauptung und Hingabe“



Selbstbehauptung und Hingabe sind notwendige Pole, die sich gegenseitig bedingen.

Es gibt gute Gründe für die wertschätzende Betonung der „egoistischen“ Seite:

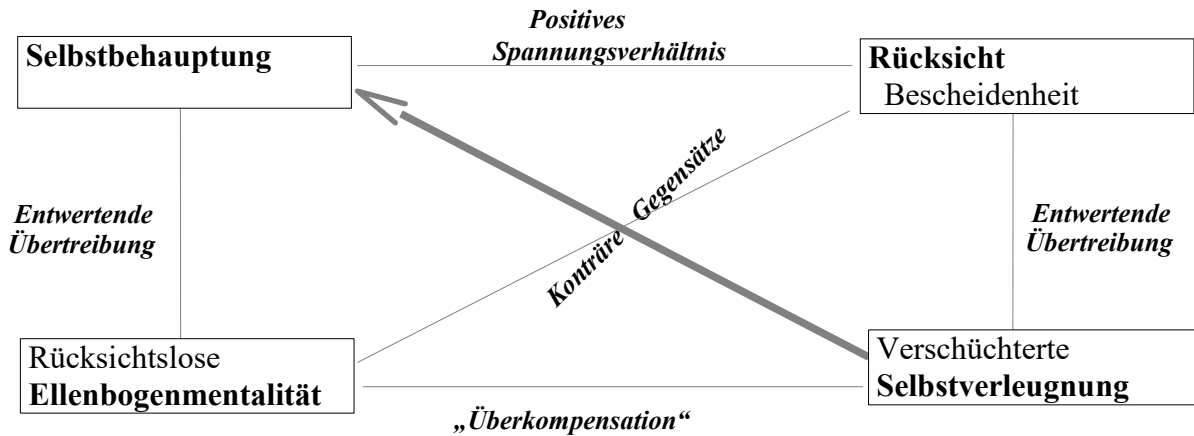
- mangelnde Hingabefähigkeit beruht auf *zu niedrigem* Selbstwertgefühl
- Aufopferung erscheint leicht als Aufdringlichkeit und läßt dem Geholfenen kaum eine Chance zum Wachstum;
- „Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst!*“
- „Die Brutalität einer Gruppe lebt von der Hingabe ihrer Mitglieder.“
- [weitere politische Argumente siehe im entspr. Abschnitt bei Schulz von Thun]

... nach Fromm: der autoritäre Charakter kompensiert seine eigene Nichtigkeit und Wertlosigkeit durch die glorifizierende Identifikation mit „dem großen Ganzen“, als dessen Teil er sich fühlen darf;

diese Teilhabe entschädigt nicht nur für das persönliche Minderwertigkeitsgefühl, sondern verbürgt auch seinen Schutz gegen die „Furcht vor der Freiheit“, also vor dem entsetzlichen Verlassenheitsgefühl, das aufkommt, wenn man nach eigenen Maßstäben leben, entscheiden und sich verantworten müsste, ohne die Geborgenheit spendenden Maßregeln „von oben“. ...

Entwicklungsquadrat

... zum Thema / Aspekte „>Ich< und >Nein< sagen“

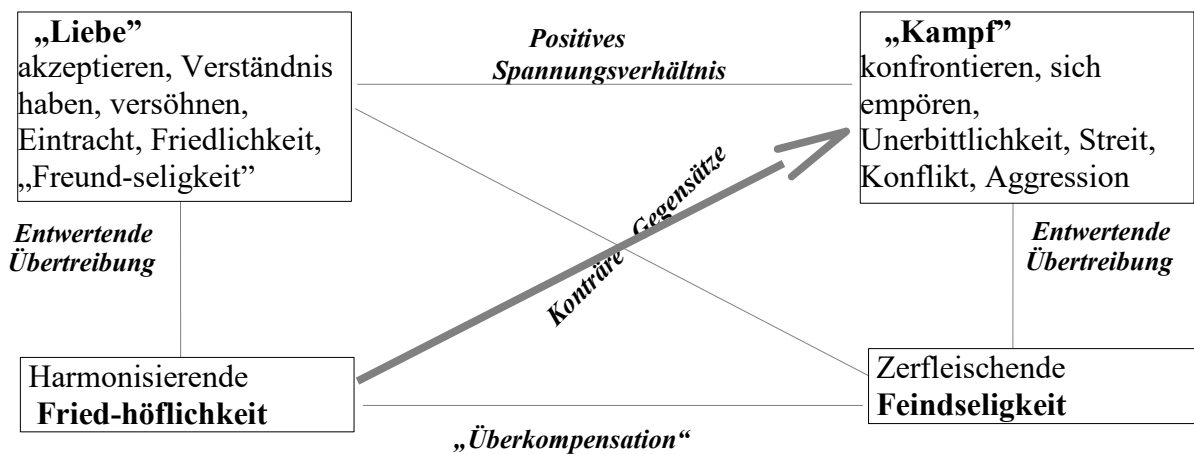


die Entwicklungsrichtung wird hier durch ein „Assertive Training“ realisiert, ein Verhaltenstraining zur sozialen Selbstbehauptung.

Es geht für den Selbst-losen darum zu lernen „Ich“ und „Nein“ sagen zu lernen, (statt: „du zuerst“).

Entwicklungsquadrat

... zum Thema / Aspekte „Aggression und Kampfgeist“



Die aufgezeigt Entwicklungsrichtung betrifft den Selbst-losen Typ. Dieser Typ neigt „von Hause aus“ dazu seine Aggression in Depression zu verwandeln; Aggression durch Selbstanklage hervorzubringen – somit sich u./o. dem Gegenüber Schaden zuzufügen.