



Unsere Sehnsucht nach Harmonie

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Friede, Freude, Eierkuchen: Harmonie ist voll im Trend. Tee- und Kaffeemischungen, Öle oder Bade-Essenzen versprechen diesen Balancezustand. Auch in der Bindung zu anderen Menschen lieben wir die Harmonie – die bei einem „zu viel“ in eine Lähmung, ja in eine Sucht, umschlagen kann. Sie führt keineswegs zu mehr Bindung, sondern ins Gegenteil.

„Der Ausdruck Harmonie kommt aus dem Griechischen. Harmonía bedeutet Verbindung, Übereinstimmung, Einklang. Doch woher kommt unsere Sehnsucht nach Harmonie? Menschwerdung bedeutet die Sehnsucht nach Harmonie. Gefährden jedoch der eigene Wille, Individualität und Eigenständigkeit harmonische Beziehungen, weil die Bindungspersonen auf ein Nein mit Rückzug oder Beziehungsabbruch reagieren, so kann dies über einen längeren Zeitraum zu einem zunehmenden Verlust des eigenen Selbst führen“, erklärt Dr. Willi Martmüller. „Erleben die Bindungspersonen Konflikte oder Reibung nicht positiv (Reibung erzeugt Wärme!),



mit Dr. med.
Willi Martmüller

„Lässt sich Harmonie eigentlich „messen“?“

Menschen, die ein extrem ausgeprägtes Harmoniebedürfnis haben und leben, besitzen oftmals die Fähigkeit, die Bedürfnisse, Wünsche, den Schmerz oder die Nöte des Gegenübers zu erspüren. Schon vor Elaine Aron, der Pionierin auf dem Gebiet der Hochsensibilität, nahmen Wissenschaftler an, Sensibilität hänge mit einem „durchlässigeren“ Thalamus zusammen. Erste Studien mit funktioneller Magnetresonanztomographie zeigen, dass sich bei (laut standardisiertem Fragebogen) hochsensiblen Personen tatsächlich eine stärkere Aktivität in bestimmten Hirnregionen messen lässt.

sondern werden Konflikte im Keim erstickt, wirkt die in diesem Fall nur äußerlich vorhandene Harmonie lähmend. Sie ist ein dynamischer Prozess zwischen Sehnsucht nach Nähe, Reibung in der Nähe und erneuter Sehnsucht. Geht es immer nur um die Erfüllung der Bedürfnisse eines Gegenüber, wird diese Bedürftigkeit zur Harmoniesucht. Der ‚Süchtige‘ hat Angst vor Trennung und Verlust: er fühlt sich schlecht, wenn er Nein sagt. Möglicherweise liegt das daran, weil er selbst in der Vergangenheit von Menschen etwas empfangen hat und nun glaubt, ihnen etwas zu schulden. Aber das Schenken besteht darin, dass es ein Geben ohne Anspruch ist und keine Bedingungen beinhaltet. Wer ein Geschenk angenommen hat, ist dem anderen nichts schuldig – allenfalls Dankbarkeit“, macht Martmüller deutlich.

„Die Zurückstellung eigener Bedürfnisse und das Vermeiden jeglichen Konfliktes macht unglücklich und kann zu körperlicher und seelischer Erschöpfung, zu Depressionen oder auch aggressivem Verhalten führen. Der Weg aus der Harmoniesucht führt durch innere Widerstände wie falsche Schuldgefühle, schlechtes Gewissen und Ängste.

Üben Sie das ‚Nein sagen‘ zuerst in Situationen und bei Menschen, bei denen es Ihnen leichter fällt! Wagen Sie sich dann an Situationen, die Sie als schwieriger empfinden! Machen Sie sich bewusst, dass jeder Mensch in erster Linie für seine eigenen Gefühle verantwortlich ist. Sie können nicht die Gefühle für einen anderen Menschen (er)spüren. Gottes Gebot lautet, dass wir den Nächsten wie uns selbst lieben sollen. Er spricht aber nicht davon, dass wir auch noch die Gefühle unseres Gegenüber zu verantworten haben.“

anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de