

Zuwendungsregeln und Zuwendungswünsche

In Familien werden manchmal ungeschriebene *Zuwendungsregeln* tradiert, die Ausdruck eines kulturellen wie auch elterlichen Bezugsrahmens sind und Menschen in ihren Möglichkeiten begrenzen.

Der amerikanische Transaktionsanalytiker Claude Steiner (2009) fasste das Zuwendungsverhalten von vielen seiner kulturell westlich geprägten Klienten in den folgenden Regeln zusammen und leitete daraus antithetische Ermutigungen ab.

Nehmen Sie sich Zeit herauszufinden, welche der Regeln Ihnen vertraut vorkommen und was Ihr tatsächliches Bedürfnis wäre. Planen Sie konkret, wie Sie Ihr Bedürfnis in die Tat umsetzen könnten. Halten Sie Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen in Ihrem Tagebuch fest.

Einschränkende Zuwendungsregeln

Geben Sie anderen Menschen keine Zuwendung. (Sie könnten dadurch in Ihrer Achtung sinken.)

Bitten Sie niemanden um Zuwendung. (Erbetene Zuwendung ist nichts wert.)

Nehmen Sie keine Zuwendung an. (»Da nicht für!« oder »Ist doch selbstverständlich!«)

Lehnen Sie keine Ihnen unangenehme Zuwendung ab. (Beispielsweise Ihnen unangenehme Komplimente oder Berührungen)

Geben Sie sich selbst keine Zuwendung. (»Eigenlob stinkt!«)

Frei zu entscheidende Möglichkeiten im Umgang mit Zuwendung

Wenn Sie das Bedürfnis danach haben, dann ...

... geben Sie anderen Menschen Zuwendung.

... bitten Sie jemanden um Zuwendung.

... nehmen Sie Zuwendung an.

... lehnen Sie Ihnen unangenehme Zuwendung ab.

... geben Sie sich selbst Zuwendung.