

# **Die „verlorene Aufmerksamkeit“ im Beziehungsalltag**

Ilse Schneider

## **Impressum**

© 2020, Dr. Ilse Schneider  
2. Auflage

Autorin: Dr. Ilse Schneider  
Illustrationen: Mag.art. Tobias Gossow  
[www.tobiasgossow.com](http://www.tobiasgossow.com)  
[www.comicbuero.com](http://www.comicbuero.com)

Gestaltung: Mag. Walter Rehucek  
Lektorat: Rudolf Wildszeisz

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschniede.com](http://www.buchschniede.com)

ISBN: 978-3-99110-087-4 (Paperback)  
ISBN: 978-3-99110-161-1 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Vorwort	5
2. Auffallende Gewohnheiten und Ausdrucksformen	9
2.1. Posen, Marotten, Manierismen, Schrullen, Exzentrik als Markenzeichen	9
2.2. Perseverationen	10
2.3. Ticks	10
2.4. Zwänge	11
2.5. Das Suchtverhalten – eine entgleitende Gewohnheit	13
2.6. Mit sich und der Welt „zerfallen“	14
3. Unterschiedliche Absichten – unterschiedliche Wirkungen	15
3.1. Das soziale Stimmungsbarometer	17
3.2. Sich bemerkbar machen um jeden Preis	17
3.3. Gnadenlose Langweiligkeit	20
4. Ganz normale Eigenschaften und prekäre Manieren	21
5. Beobachtungen und Ansichten zur „Selbstverwirklichung“	25
5.1. Einschränkungen und wie man sich zu helfen weiß	26
5.2. Eine Zumutung	28
6. Das Milieu als Herausforderung	30
6.1. Auffassungen über alltägliche Verständigung	31
7. Zeitgefühl und Beziehungsabstimmung	34
7.1. Zustände der Zeitlosigkeit	36
7.2. Abschalten für den Hausgebrauch	37
7.3. Einschätzung des Zeitgefühls	38
8. Persönliches Tempo und Beziehungsabstimmung	40
8.1. Beispiele für massive Tempounterschiede	40
8.2. Ergänzende Beobachtungen zum persönlichen Tempo	44

9. Erklärungsversuche zur Entstehung und Signalwirkung von merkwürdigen Angewohnheiten	46
9.1. Zur Entstehung von zwanghaften Verhaltensweisen	47
9.2. Aus dem Weg gehen?	48
10. Kann man Menschen ändern?	
Wollen sich Menschen ändern?	50
10.1. Positive Formulierungen	51
10.2. Hypnose	51
10.3. Suggestion	52
10.4. Gehirnwäsche	52
11. Gegensteuerung zu Änderungsversuchen	54
11.1. Widerspruchsgeist, Widerspenstigkeit, Trotz, Sabotage – Negativismus als chronische Haltung	54
12. Die Basis unserer spontanen wechselseitigen Einschätzung	56
12.1. Erster Eindruck	56
12.2. Empathie, unsere universelle Fähigkeit	
Formen der Empathie und deren Wirkung	58
12.3. Authentizität – die individuelle und soziale Kompetenz	59
12.3.1. Der Körperausdruck ist eine individuelle Basis-Kompetenz	60
12.3.2. Das Nähe-, Distanz- und Territorialgefühl ist eine soziale Basis-Kompetenz	61
12.3.3. Die kulturelle Kompetenz ist Erziehungs- und Erfahrungssache	63
12.3.4. Das Kommunikationsgeschick	64
13. Resümee über die Entstehung und Wirkung alltäglicher Angewohnheiten	65

## 1. Vorwort

Alles, was beiträgt, sich selbst und einander in entsprechender Umgebung besser zu verstehen, ermöglicht eine bessere Lebensqualität. Im Folgenden wird die Rede von Angewohnheiten sein, mit denen wir nichts Rechtes anfangen können, die uns schwächen und ein engeres und weiteres Zusammenleben beeinträchtigen und zermürben. Von eitlen Eigenheiten, Nachlässigkeiten, Gedankenlosigkeiten bis hin zum Zwangs- und Suchtverhalten. Verhaltensweisen, die uns beleidigen, kränken, lähmen wird die Rede sein. Das sind Lebenszeichen, die aus Trotz, Beharrung, Bosheit, aber auch aus Witz und Schalk beibehalten werden – zum Schutz und zur Verteidigung des Selbstwertgefühls. Zur Rechtfertigung wird gar nicht selten beansprucht: „Wenn eine Person mich wirklich mag, dann akzeptiert sie mich mit allen Fehlern und Schwächen“. Muss man, soll man, kann man das? – Ratlosigkeit!

Was tun mit Erfahrungen, die nach Unbeirrbarkeit und verllorener Liebesmüh ausschauen:

- eine Nörgelspirale in Gang setzen,
- ironische, zynische Bemerkungen einstreuen, spiegeln, spotten
- sich blind und taub stellen
- sich in jedwede Tätigkeit flüchten, d. h. abreagieren – putzen, gärtnern, sporteln ...
- in Trauer verfallen und warten, bis der Schmerz vorüber ist, um dann weiterzuwursteln
- sich mit Hilfe von Alkohol und anderen Drogen ins Vergessen flüchten
- wütend oder resigniert die Beziehung abbrechen.

Ist die Frage nach der Entstehung von Gewohnheiten, dem möglichen Sinn bestimmter Selbstdarstellungen, weiterführend? Ob Personen einander gut leiden können oder weniger bis gar nicht, hängt von gewissen Übereinstimmungen ab. Aber die Erfahrung lehrt, dass sogar der Gleichklang zur Wahrung des eigenen Gesichts aufs Spiel gesetzt wird und daher die Chancen auf Überprüfung der persönlichen Wirkung nicht besonders aussichtsreich sind. Worum könnte es gehen? Fühlen sich Personen ertappt oder/und stimmt die Beschämung über einen Mangel an Selbstkontrolle abweisend? Was schafft wechselseitige Selbstzufriedenheit und Zugewandtheit?

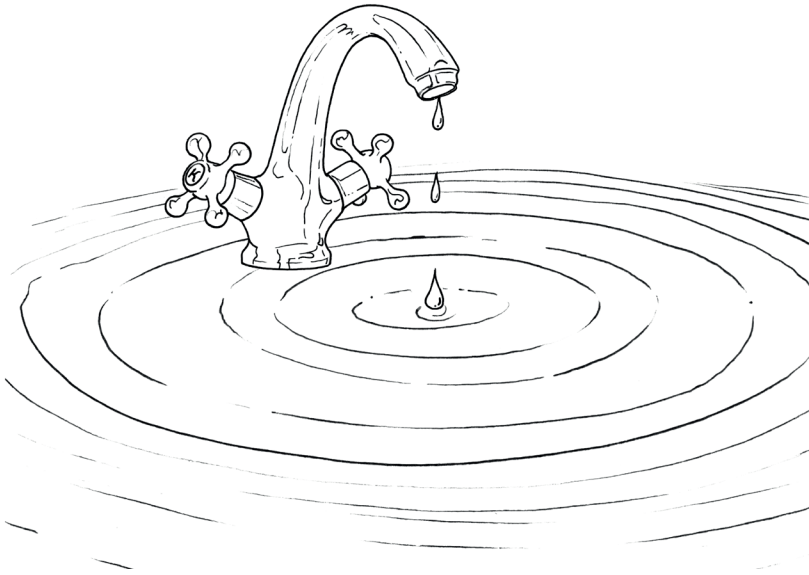
## Ein Platz in der Gemeinschaft



Was die Menschheit vorwärtsbringt und einzigartig macht, sind Neugierde, Forschergeist, Expansionsstreben, Schaffenskraft, sich selbst als handelnde und wirksame Person zu erleben – und das als Bezugsperson in einer Gemeinschaft. In der westlichen Kultur gelten Individualität, Unverwechselbarkeit, Selbstverwirklichung als erstrebenswert, während in der östlichen Kultur mehr ein konformistisches Verhalten Ansehen genießt – das Selbstverständnis, die Selbstsicherheit wird aus der Zugehörigkeit und dem Beitrag zum Gelingen einer Gemeinschaft bezogen.

Abgesehen von diesen beiden kulturellen Idealvorstellungen von Selbstverwirklichung ist der Mensch – egal wie – auf Beachtung von seiner Bezugswelt angewiesen. Und das wird das Kernthema der folgenden Ausführungen sein. Die Aufmerksamkeit wird vor allem auf alltägliche, persönliche Ausdrucksformen gerichtet, die zur Beachtung der Person in der jeweiligen Gemeinschaft beitragen – im positiven aber mehr noch im aufreibenden Sinn.

Immer dasselbe, wundert sich fast jeder im Stillen – banale Verhaltensweisen, Marotten, Manierismen, Schrullen, Ticks und Zwänge im täglichen Zusammenleben! Aber Spannungen und Reibereien, die aus unvereinbarem Zeitgefühl, Tempo und unterschiedlichen Grundstimmungen entstehen, haben Auswirkungen auf die Beziehungswelt. Eine seltsame Scheu hindert die meisten Menschen



jedoch, solchen Beobachtungen offiziell eine Bedeutung beizumessen, geschweige denn, sich zu beklagen, wie sich Personen von gewissen Gewohnheiten vereinnahmen lassen.

Was diese häufig gedankenlosen Verhaltensweisen bedeuten sollen, frage ich mich aus eigener Erfahrung, als gelernte Expertin und im Interesse zahlloser Betroffener. Minimale Ärgernisse, lästige Gewohnheiten laufen unter dem Begriff „daily hassles“ – z. B. dauernd Sachen verlegt, unbrauchbare Werkzeuge, unzufriedene Mitmenschen, subtiler Erwartungsdruck usw. Solche chronischen Minibelastungen verursachen erwiesenermaßen größeren Stress als einschneidende Lebensereignisse, die bewältigt und abgeschlossen werden können. Wenn uns auch manche merkwürdige, höchst widerstandsfähige Verhaltensmuster tagtäglich wundern und zunehmend unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, kann es ein Trost sein, dass jede Erfahrung nicht nur Persönliches, sondern auch allgemein Gültiges über die Gefühls- und Gedankenwelt der meisten Mitmenschen aussagt. Wir sind mit unseren Beobachtungen, Beschwerden und Bewertungen nicht allein.

*„Die Elemente der Beziehung, die mitzuteilen unmöglich scheinen – die heimlich beunruhigenden, unbefriedigenden Elemente – sind am meisten der Mitteilung wert“,* sagt der amerikanische Begründer der Gesprächs-Psychotherapie, Carl R. Rogers (1902–1987), dessen Grundideen mich als Absolventin überzeugt haben. Und darum nehme ich entsprechend seinem Spruch einige beunruhigende, als belanglos heruntergespielte Anlässe für subtile Beziehungsspannungen unter die Lupe.

Bei näherer Betrachtung stellen sich gedankenlose, lästige Gewohnheiten im täglichen Umgang als bekannt, wenn auch meist als so selbstverständlich heraus, dass sie „offiziell“ kaum unser Interesse verdienen dürfen.

Zur näheren Abklärung der subtilen Vorgänge wird eine Unterscheidung in absichtsvolle und absichtslose Vorgänge versucht; dann interessiert, was die Person selbst davon hat, was der Beitrag zu einem Beziehungsgeschehen sein könnte und was in den hilflosen Beteiligten vorgeht. Und es ist zu hoffen, dass aufgrund näherer Erkenntnisse unausbleibliche Spannungen verständlicher werden und ein distanzierterer, humorvollerer Umgang mit diversen Zumutungen möglich wird.





## 2. Auffallende Gewohnheiten und Ausdrucksformen

### 2.1. Posen, Marotten, Manierismen, Schrullen, Exzentrik als Markenzeichen

werden unterschiedlich stark zum Ausdruck gebracht; man will gefallen, man will auffallen, man will sich beschäftigen, die Zeit vertreiben. Die genannten Erscheinungsformen kann man immerhin als eine Art bewusstes soziales Signal auffassen, das jeder deuten kann, wie er will.

Einer wippt mit dem Fuß und das bedeutet vielleicht „mir ist schad‘ um die Zeit“ oder „mir ist fad“.

Jemand trägt bei jedem Wetter und in Innenräumen eine Sonnenbrille – soll heißen, so finde ich mich cooler und geheimnisvoller.

Solche Zeichen haben mitunter sogar etwas Verschmitztes an sich, worüber oft gelächelt wird. Anlässlich seines 60. Geburtstages erinnerte sich Österreich an einen der eindrucksvollsten Vertreter des Manierismus mit größtem Unterhaltungswert, den tragisch verstorbenen Sänger und Musiker Falco. Marotten, Manierismen, Schrullen und Exzentrik könnte man als Schnörkel des Lebens auffassen.



## 2.2. Perseverationen

sind „freisteigende“ Vorstellungen und Einfälle, die repetitiv geäußert werden oder auf das Innenleben der Person beschränkt sind, ohne ersichtlichen Anlass, nur für die Person selbst lästig, nicht steuerbar, nicht sichtbar oder erkennbar für andere. Jedem bekannt sind Melodien, die im Kopf immer wieder auftauchen und sich nicht abstellen lassen. Gedanken, Vorstellungen, die sich immer wieder aufdrängen und wiederholen, kennt auch ein jeder. Die meisten Perseverationen vergehen bald wieder sang- und klanglos. Wenn Perseverationen zwanghaften Handlungsdruck erzeugen, kann das für die Person sehr plägend sein, selbst wenn die tatsächliche Ausführung niemals in Betracht gezogen wird. Wenn sich zum Beispiel ohne jeden Grund dauernd der Impuls aufdrängt, sich vor ein Auto zu werfen, zum Glück aber Vernunft und Selbstkontrolle funktionieren, dann wird ja weiter nichts passieren.

## 2.3. Ticks

treten gleichfalls unwillkürlich auf, wie das berühmte Augenzucken, bestimmte Grimassen oder wie diese beim Tourette-Syndrom als Laute, Zuckungen und unpassende Satzketzen zum Ausdruck kommen, die sich aber der Selbstkontrolle entziehen, darüber hinaus mit sozial irritierender Wirkung. Die armen Betroffenen können nur abwarten und die Nerven zur Ruhe kommen lassen und/oder versuchen, das unerwünschte Symptom willentlich zu üben und so unter Selbstkontrolle bringen. Der Unterschied zwischen Ticks und Zwängen ist nicht immer ganz klar zu erkennen. Wohin gehört z. B. das Nägelbeißen und das Haarewuzeln?

