

Die 4 Grundmotivationen im Kontext der Corona-Krise

von THOMAS ZIMMERMANN

Die vorherrschenden Gefühle der Menschen in Zeiten der Corona-Krise sind neben Wut und Verzweiflung Ungewissheit, Angst und Vertrauensverlust. Im einen oder anderen Fall kommt eine existenzielle Angst hinzu: Habe ich morgen noch genug zum Leben (Hamsterkäufe, Toilettenpapier)? Lebe ich morgen überhaupt noch? Werde ich meine (wirtschaftliche) Existenz behalten oder ggf. eine neue finden? Wo ist in der Fülle der Informationen und Ereignissen mein Raum, wo ich bei mir sein kann, wo ich Ruhe finden, in Ruhe sein kann? Wie komme ich in Distanz zu meiner Befindlichkeit? Wichtig: „Der ängstliche Mensch ist ein Zukunfts- und kein Gegenwartsmensch“ (Christoph Kolbe).

Welche Perspektiven eröffnen sich, wenn man die Corona-Krise in den Kontext der 4 Grundmotivationen setzt?

1. Grundmotivation: Ich bin – kann ich sein? Schutz – Raum – Halt

Corona „knabbert“ das Schutz-Bedürfnis auf der physischen Ebene stark an: Man ist potentiell einer Erkrankung mit ungewissem Ausgang ausgesetzt, die sogar das Leben bedrohen kann. Verschärfend wirkt, dass aktuell auch kein Medikament zur Verfügung steht, welches rasche Heilung verspricht und auf das Hoffnung gesetzt werden könnte. Nein: Ich bin ganz auf mich selbst und auf meine körperlichen Abwehrkräfte gestellt. Ich habe es mit einem Feind zu tun, den ich weder sehen noch greifen kann und mit dem noch niemand Erfahrung gesammelt hat, so dass auch ein auf Erfahrungswerten beruhendes Schutzgefühl ausfällt. Die Angst vor fehlendem Schutz wird auch noch durch die aktuelle Berichterstattung angeheizt, wo es ein erfolgreiches Bemühen gibt, einander mit verunsichernden Meldungen zu übertreffen (BILD: „Berliner Metzger bekommt kein Fleisch mehr“, und das ist noch eine harmlose Meldung).

Weil es aufgrund der Neuheit des Virus wenig Erfahrungswerte und schon gar keine Rezepte gibt, hat auch die Psyche erhebliche Probleme, gelassen zu bleiben, vor allem durch die Angstgefühle in fast allen gesellschaftlichen Gruppen bis hin zur Hysterie. Der Gedanke: „Das wird schon gut!“ wie er sich bei anderen Erkrankungen oft früher oder später einstellt, auch grippalen Infekten, ist für die

meisten Menschen aktuell aus den vorgenannten Gründen nicht gerade naheliegend. Eine gewisse Rat- und Orientierungslosigkeit auch der sog. „Experten“ trägt ebenfalls nicht zur psychischen Beruhigung bei. Die Folgen können z.B. (nicht nur beim einzelnen) Verzweiflung, Wut, Trauer oder gar Lähmung sein.

Neben dem gefühlten Verlust von Schutz geht auch (gefühl) der Raum für das eigene Leben verloren: Ich darf nicht an meinen Arbeitsplatz, muss auf den realen Kontakt mit den Kolleg*innen verzichten, kann Arbeitsprozesse nicht so praktizieren wie gewohnt und meinen Qualitätsstandards entsprechend. Im Gegenzug verwandelt sich z.B. mein Wohnzimmer in ein Büro, die Grenze privat-beruflich verwischt sich, ich bin den ganzen Tag dem den Arbeitsprozess gelegentlich störenden Kontakt mit meinen Familienmitgliedern ausgesetzt, man kann sich schlecht aus dem Weg gehen, mit einer Reihe von Konsequenzen. Da draußen tobt das Virus und hier drin die Familie.

Die Halt-Erfahrung ist für Menschen zentral und an vielem erfahrbar. Einiges, was Halt gibt, fällt aber während der Krise aus, z.B. Ordnung, Struktur und Regelmäßigkeit. Die Beziehung zu anderen Menschen ist ebenfalls eingeschränkt bis unmöglich (Kontaktverbot) und meist nur über Medien wahrnehmbar. Das Grundvertrauen, dass die Welt mich trägt, ist angesichts der Nachrichtenlage auch nicht besonders stark. Die Frage, die ganz im Vordergrund steht, lautet: Wie werde ich das überleben, und wie wird mein Leben „danach“ sein, wenn es überhaupt ein „danach“ gibt?

Wie in der Beratungspraxis mit dieser hochgradigen Verunsicherung umgehen? Wie mit Klienten, die vermutlich zwischen Depression und Hysterie oszillieren? Idee (kommt natürlich auf den Klienten an): Genau hinschauen, erfragen, was ihn genau bewegt, diese Eindrücke konkretisieren (lassen) und auf ihren Wahrheits- und/oder Wahrscheinlichkeitsgehalt hin überprüfen (lassen). Mit ihm die Unterscheidung in Gegenwart und Zukunft treffen: Was ist real da, was ist Vermutung? Anschauen: Wo und wie habe ich früher Schutz und Halt gefunden? Was gibt mir aktuell (noch) Schutz und Halt? Welchen Lebens- und Handlungsraum habe ich (noch), und was gibt mir darin Halt? Dabei, wie immer, nichts beschönigen („ist ja gar nicht so schlimm“) und die beraterische Grundhaltung bewahren.

2. Grundmotivation: Ich lebe – mag ich (so) leben? Beziehung – Zeit – Nähe

Beschäftigt sich die 1. Grundmotivation mit den Grundbedingungen des Leben-Könnens, so schaut die 2. Grundmotivation auf die Qualität des Lebens. Mit dem Mögen kommt Qualität ins Leben: Wie möchte ich leben? Wie fühlt sich mein

Leben an? Wie richte ich mir das Leben ein? Ich lebe, aber ist das Leben, so wie es ist, für mich gut? Bezogen auf die 2. Grundmotivation wirkt die Corona-Situation einschränkend: Die Lebensmöglichkeiten werden (zumindest in Teilen) von außen vorgegeben, ich mag nicht mit einer Schutzmaske herumlaufen, muss es aber. „Wenn das Müssen zu viel wird, bekommt das Mögen zu wenig Raum“ (Susanne Jäger-Gerlach).

Der Mensch ist auf Beziehungen angewiesen: Manche können mit wenigen zu-rechtkommen, ohne kann niemand. In der Beziehung habe ich Austausch, bekomme Rückmeldung zu mir („Ich bin durch Dich so ich“, David Steindl-Rast), erfahre mich selbst, kann mich entwickeln usw. Kontaktverbote z.B. sind aber nicht beziehungsfördernd. „Mir fällt die Decke auf den Kopf, ich möchte unter Menschen, mich mit Freunden treffen“ ist der Ruf vieler in dieser Zeit. Da geht es dann vor allem um die persönliche Begegnung. Telefon, Skype oder Brief sind nur ein minderer Ersatz.

„Zeit des Menschen ist immer Lebenszeit“ (Alfried Längle). Zeit ist im Moment gefühlt für viele Menschen im Übermaß da, da sie nicht an den Arbeitsplatz gehen oder ihren sonstigen Beschäftigungen nachgehen dürfen. Zuviel (unstrukturierte) Zeit zu haben, stiftet Verwirrung: Wie kann ich sie (als effizienzgetriebener Mensch) gut, „sinnvoll“ nutzen? Empfehlungen gibt es dazu unendlich viele, einschließlich Entschleunigungsübungen. Sicher ist es auch sinnvoll einmal darauf zu schauen, wie man bislang Prioritäten gesetzt, wem bzw. welchen Aktivitäten man bisher Wert eingeräumt hat und das zu hinterfragen. Es geht hier aber auch noch um Lebenszeit, die mir gefühlt davonläuft: Was könnte ich/wollte ich noch alles machen, jetzt geht es nicht (mehr). Lebenszeit wird als „verschwendet“ empfunden, man kann ja kaum etwas tun bei diesen Einschränkungen! Man kann schon (s.o.)!

Nähe: Aufgrund der Restriktionen (z.B. Kontaktverbot) sind die Nähe-Möglichkeiten eingeschränkt. Durch Nähe entstehen Gefühle, die für den Menschen in dieser Situation gut sein, ihn stärken können: Ich bin nicht allein, da sind andere, denen es ähnlich ergeht, die mich verstehen, auf die ich mich ggf. stützen kann oder die ich stützen kann. Weil jetzt Zeit da ist, fühlt man sich vielleicht auch (wieder) Menschen nahe, mit denen der Kontakt in der Vergangenheit eher spärlich oder völlig unterbrochen war. Nimmt man ihn auf den zur Verfügung stehenden Wegen wieder auf, kann eine neue Qualität von Beziehung und Nähe entstehen.

In der Beratung wird beim Klienten/in vielleicht eine Haltung deutlich, die sich mit der Aussage: „Das Leben lohnt sich (so) für mich nicht“ umschreiben lässt. Die Ursachen/Gründe einer solchen Aussage bzw. Haltung lassen sich vermutlich zum größeren Teil diesen Themen Beziehung und/oder Zeit und/oder Nähe zuordnen, wo der/die Klient*in Defizite verspürt. Aus einem gemeinsamen analytischen Blick heraus auf die Beziehungen: Was ist da, wie kann man das pflegen/fördern? und auf die Zeit (s.o.) können helfende Gedanken generiert und Verluste (z.B. auch Verlust von Lebensentwürfen oder Gewohnheiten oder Hoffnungen) betrauert werden. Gleiches gilt auch für Nähe.

3. Grundmotivation: Ich bin ich – darf ich so sein? Beachtung – Gerechtigkeit – Wertschätzung

Ich kann leben (1. Grundmotivation), mein Leben hat auch eine gewisse Qualität (2. Grundmotivation), und nun geht es bei der 3. Grundmotivation um das Etablieren des Eigenen. Der Wunsch ist, sich selbst quasi als Unikat in die Welt zu bringen, das zu entdecken und in der Gesellschaft zu leben, was am besten zur Person und zu mir passt. Den geformten Raum der Gesellschaft nennt Heidegger das „man“, z.B. wie man sich verhält. Das Leben im „man“ ist aber noch keine Existenz im Sinne der Existenzanalyse, denn der Mensch will zu seinem „ich“ finden, zu seinem eigenen, einen Selbstwert entwickeln. In der aktuellen Situation gibt es dazu Möglichkeiten, wenn man fragt: Was macht die Situation mit mir? Wie gut komme ich damit zurecht? Fange ich an zu zweifeln an mir oder werde ich stärker? Kann ich meinen Selbstwert auch dann aufrechterhalten, wenn mir bestimmte Referenzen (z.B. Feedback aus der Arbeit) fehlen? Oder kann ich meinen Selbstwert sogar erweitern aufgrund bestimmter Leistungen, Erfahrungen in dieser Zeit? Finde ich auch jetzt Akzeptanz so wie ich bin?

Durch das Kontaktverbot fällt eine relevante Quelle von Beachtung für Menschen teilweise oder ganz weg: Der Arbeitskontext. Videokonferenzen oder Telefongespräche können den direkten Kontakt mit all seinen Feinheiten nicht in gleichem Maße ersetzen. Im Homeoffice ist der/die Einzelne große Teile des Tages allein und ohne Begegnung. Es gibt weniger Feedback, und das, was kommt, ist vielleicht nicht aufrichtig gemeint und berücksichtigt zu viel oder zu wenig die Umstände. Man kann auch nicht so gut das übliche Geschehen in der Organisation beobachten und muss sich mit wenigen Ausschnitten zufriedengeben. So merkt man vielleicht nicht einmal, dass man übergangen wurde.

Der Mensch entwickelt ein Gespür für sich selbst, für seine Mitte, seinen Wert. „Das Gefühl, in seinem So-Sein und So-Handeln gerechtfertigt zu sein, lässt den

Menschen als Person erstarken in der Beziehung zu anderen Menschen und zu sich selbst“ (Alfried Längle). Daraus resultiert auch ein starkes Gefühl für Gerechtigkeit, dafür, ob die Umwelt dem Menschen in seinem Wesen, in seiner Besonderheit gerecht wird, ob ihm Recht wiederfährt. Allen das gleiche oder jedem das, was er braucht? Aktuell gilt wohl eher „allen das gleiche“, so dass das Gerechtigkeitsempfinden zumindest gestört wird: Für andere mag diese oder jene Vorgabe gelten und die Anordnung richtig sein, für mich nicht. Es wäre – nicht nur für mich – so wichtig, dieses oder jenes zu tun, aber man lässt mich nicht, das ist ungerecht genauso wie, dass alle über einen Kamm geschoren werden. Eine Zeitlang mag man sich über Rationalisierung („es geht eben nicht anders“) die Sache akzeptabel machen, irgendwann ist aber Schluss.

Um unseren Selbstwert entfalten zu können sind wir auf die Wertschätzung anderer angewiesen. Diese Wertschätzung erfahren wir vor allem im persönlichen Kontakt, aber auch medial kann Wertschätzung zum Ausdruck gebracht werden. In der Wertschätzung bringt man etwas persönliches zum Ausdruck: Das schätze ich an Dir. Somit ist Wertschätzung auch beziehungs-stiftend. Aktuell ist es auf den ersten Blick mit der Wertschätzung nicht weit her, alle werden über einen Kamm geschoren (s.o.). Andererseits wird Menschen in Pflegeberufen oder an der Supermarktkasse aktuell ein Übermaß an Wertschätzung entgegengebracht. Mir erscheint sie oft verzweckt, und die Angesprochenen antworten: Mit Balkongesängen kann man keine Miete bezahlen. Die Wahrhaftigkeit dieser Wertschätzung wird sich nach der Krise zeigen, wenn man sieht, wie dann diese Berufsgruppen angesehen und vor allem honoriert werden. Man kann vielleicht argumentieren, dass die ergriffenen Maßnahmen bzw. Einschränkungen Leben und Gesundheit eines jeden Menschen schützen sollen, aber keiner hat gefragt, ob man geschützt werden will. Vielen bleibt doch das Gefühl, nur ein Rädchen im Getriebe zu sein, ohne besondere Relevanz, ohne dass ich so sein kann, wie ich will, und ich entsprechend gesehen werde.

In der Beratung, so kann ich mir vorstellen, spielt vor allem der Faktor der Gerechtigkeit eine zunehmende Rolle dann, wenn die Maßnahmen noch lange anhalten. Man raubt mir meine Freiheit, stellt mich als Quelle der Ansteckung unter Generalverdacht und gibt vor, mich mit irgendwelchen Maßnahmen zu schützen, ohne dass ich nach meinem Einverständnis gefragt werde. Stichwort z.B. Altersdiskriminierung. Zu besprechen wäre, wie der Klient/die Klientin ihr Eigenes, ihr Selbst unter den gegebenen Umständen erhalten bzw. entwickeln kann, auch wenn z.B. das Feedback von außen reduziert ist oder sogar entfällt. Herauszuarbeiten wäre vielleicht auch, ob eine Ungerechtigkeit gegenüber der Person beklagt wird oder

ob es um eine Ungerechtigkeit der Welt als Ganzes gegenüber geht (höhere Dimension).

4. Grundmotivation: Ich bin da – wofür soll ich da sein? Tätigkeitsfeld – Strukturzusammenhang – Ausrichtung auf einen Wert in der Zukunft

Beschäftigen sich die ersten drei Grundmotivationen mit der Sicherung des physischen und auch psychischen Seins, geht es in der 4. Grundmotivation darum, Antworten auf die Frage „Wofür?“ zu finden und somit den Weg zu einer erfüllten Existenz zu beschreiten: Wofür bin ich auf dieser Welt, was ist mein Beitrag, worin kann ich aufgehen? Ich kann mir vorstellen, dass die persönlichen Inhalte der 4. Grundmotivation bei vielen Menschen derzeit einen herben Schlag erleiden – und sich danach in neue Dimensionen entwickeln können: Die Krise eröffnet eine Chance. Aktuell ist schlichtweg ein Weltbild ins Wanken geraten, die Fantasien von Berechenbarkeit, Beherrschbarkeit und nachhaltiger Unverletzlichkeit sind erschüttert. Stattdessen wurde jede/r durch die Krise (wieder unsanft auf Grundlagen des menschlichen Daseins hingewiesen. Ändern sich die Lebensbedingungen, kann sich auch die Sinnfrage ändern.

Im familiären Rahmen wird durch das aktuelle Geschehen die Qualität der Beziehungen auf die Probe gestellt, der Grad des Aushalten-Könnens des anderen, die Fähigkeit und Bereitschaft zur Rücksichtnahme, die gemeinsamen und die unterschiedlichen Inhalte des Miteinanders usw. Illusionen wurden (vielleicht durch die permanente Nähe) zerstört, neue Perspektiven haben sich aufgetan. Im beruflichen Tätigkeitsfeld wurde vielleicht der Blick auf andere Arbeitsformen und deren Nützlichkeit verändert (z.B. Homeoffice) und auch die eigene Position im Arbeitskontext neu betrachtet: Ist mein Beitrag noch so wertvoll wie zuvor? Ist meine Rolle noch so gefragt wie zuvor? Kann ich noch so kreativ sein wie zuvor (oder muss ich mir etwas Neues einfallen lassen)? Bin ich noch so wichtig wie zuvor oder stelle ich fest, dass es ohne mich oder mit geringerem Einfluss meinerseits die Mitarbeiter*innen die Ziele auch erreichen? Wie verändern sich meine schöpferischen Werte, wie meine Erlebniswerte und wie die Einstellungswerte?

Jeder lebt in Strukturzusammenhängen wie Familie, Arbeitsplatz, Gesellschaft usw. Diese Strukturzusammenhänge sind nachhaltig erschüttert worden, in der Gesellschaft wird nach Corona nichts mehr so sein wie zuvor. Der Stein, der ins Wasser geworfen wurde, hat den ganzen See verändert. Ändert sich die Kontexteingebundenheit in einem Feld, hat dies auch Veränderungen in allen anderen Feldern zur Folge. **Die Antworten auf Fragen wie: Was ist mein Beitrag zu meiner Familie, an meinem Arbeitsplatz, in der Gesellschaft, wofür kann und will**

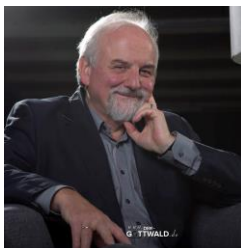
ich in diesen Strukturen stehen? – sie müssen neu beantwortet werden, und diesmal nicht nur auf Basis meiner Lebenserfahrungen, sondern auch vor dem Hintergrund der Entwicklungen während der Corona-Krise und ihren Auswirkungen.

Die Frage nach der Ausrichtung auf einen oder mehrere Werte in der Zukunft scheint zumindest derzeit sehr schwer zu sein, da niemand genau weiß, die lange die aktuelle Situation andauern und wie sich die Welt dann verändert darstellen wird. In dieser fundamentalen Unsicherheit ist ein „Trotzdem ja zum Leben sagen“ (Viktor Frankl) gefragt. Es ist also gut, die Werte mehr in der Person und möglichst ohne Anbindung an (zu erwartende) Realitäten zu suchen und zu stabilisieren. Mehr denn je ist gefragt, ganz bei sich zu sein, damit man ganz bei den anderen sein kann.

In der Beratungspraxis wird die 4. Grundmotivation wahrscheinlich nicht ganz vorne stehen (auf dem 1. Platz werden wir wahrscheinlich die 1. Grundmotivation antreffen), aber immer wieder durchscheinen, genauso wie die anderen. Sollte das Gespräch aber einmal ganz explizit auf die Sinnfrage im Kontext dieser Zeit kommen, könnte das für den Berater wie für den Klienten eine spannende Reise werden, so lange beide die Chancenperspektive vor die Unmöglichkeitsperspektive stellen.

Die aktuellen Ereignisse verlangen den Menschen eine enorme Flexibilität auf allen Ebenen ab, Berater und Therapeuten sind davon nicht ausgenommen. Neben den physischen wird es auch psychische Opfer geben, eine komplette Wertever-schiebung und vermutlich eine ruinierte Weltwirtschaft, die alle vor neue Situationen stellt. Tröstlich ist, dass die Menschheit bisher alles überlebt hat, und das wird auch diesmal der Fall sein.

Verfasser



Thomas Zimmermann
Personalentwickler und Managementcoach in Berlin
Systemischer Berater
in Ausbildung zum Logotherapeuten und Existenzanalytischen Berater
Kontakt: th.zimmermann@synthesis-berlin.de

Literatur

Die Zitate von Alfred Längle sind dem „Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen“ entnommen, alle anderen sind Äußerungen der Dozent*innen während der Beraterausbildung.