

SCHMUSER UND SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Was meinen wir mit "Schmusern" (auch: "Anerkennung", "Knutsche")? Gemeint sind physische und verbale "Streicheleinheiten": freundliche körperliche Berührung aller Art, Lob, Anerkennung, Wertschätzung - auch non-verbal ausgedrückt (Mimik, Gestik ...).

Theoretisch-ideologischer Hintergrund:

Wir gehen davon aus, daß "Streicheleinheiten" (Schmuser) für den Menschen ein Grundbedürfnis sind, genauso wie z.B. Nahrung und Schlaf. Der Mangel daran führt zu depressiven Erscheinungen. Deshalb ist der Austausch von "Streicheleinheiten" (Schmusern) als eine der wichtigsten menschlichen Aktivitäten anzusehen.

Gesellschaftlicher Kontext:

Konkurrenz ist ein zentrales Thema unserer Gesellschaft; auch in Bezug auf Schmuser. Wir wachsen mit der (unbewußten) Vorstellung auf, daß wir um Anerkennung und Zuneigung kämpfen und wetteifern müssen, daß wir hart dafür arbeiten müssen. Schmuser sind entsprechend dieser Grunderfahrung knapp, es herrscht ein Mangel daran.

Diesen Mangel versuchen wir zu durchbrechen.

Was wollen wir mit der Durchbrechung des Schmuse-Mangels erreichen?

- Das Selbstwertgefühl des Einzelnen steigt.
- Mit einer besseren Befriedigung des Schmusebedürfnisses bekommen wir auch einen klareren Blick dafür, wo es Schmuser gibt und lernen, unsere gewohnten, eingeschränkten Wege der Schmuse-Befriedigung zu verlassen bzw. zu erweitern.
- Wir fangen an, langsam all die Spiele aufzugeben, mit denen wir - zumeist unbewußt - indirekt an Streicheleinheiten zu kommen versuchen. Solche Spiele haben meistens destruktive Nebeneffekte. Bei genügend direkten Schmusern brauchen wir sie nicht mehr.
- Unser Glaube an das Positive im Menschen wird gestärkt: Wir erleben, daß andere ebenso wie wir selbst gerne und in ausreichendem Maße Schmuser geben.

Der Schmusemangel entsteht durch gewisse in unserer Gesellschaft verbreitete Verhaltensnormen. Sie lassen sich in 5 Regeln zusammenfassen:

Regel 1: Gebe keine Schmuser. Es ist unpassend, gefragt oder ungefragt ungehemmt nette Sachen über andere zu sagen. Tue das nur unter ganz besonderen Umständen und bei auserwählten Leuten.

Regel 2: Frage keine Schmuser an. Auch nicht, wenn du sie brauchst. Es ist unpassend, Aufmerksamkeit für dich anzufragen und auch noch nette Sachen hören zu wollen.

Regel 3: Gib dir selbst keine Schmuser. Denn: "Eigenlob stinkt!" (Unter den Gegebenheiten des Schmusemangels kann Selbstwertschätzung in der Tat dazu mißbraucht werden, sich selbst zu erhöhen und damit den Anwesenden das Gefühl zu geben, daß sie niedriger, schlechter ... sind. Das muß jedoch nicht der ausschließliche Normalfall sein, wie die Redewendung "Eigenlob stinkt!" es impliziert.)

Regel 4: Nimm Schmuser nicht voll an. Laß sie nicht in dich eindringen; besser ist z.B., das Gelobte herunterzuspielen. Glaube

es nicht. Genieße es nicht. Nimm dir keine Zeit dafür, sondern gib z.B. schnell etwas zurück.

Regel 5: Lehne Schmuser nie offen ab. Wenn du eine der seltenen Streicheleinheit nicht willst, weil sie sich nicht gut anfühlt für dich oder dir zuwider ist, dann zeige das nicht; sie zu abzulehnen ist gänzlich unpassend.

In MRT kehren wir diese Regeln nun absichtsvoll um und geben uns folgende Regeln:

1. Gebt euch - gefragt und ungefragt - ungehemmt Streicheleinheiten; und das nicht nur in der Schmuse-Runde, sondern auch sogar außerhalb der Gruppensituation. Dies ist eine Fähigkeit, die wir ursprünglich hatten; wir versuchen sie als zweite Natur wieder zu erlernen.
2. Fragt ungehemmt nach Streicheleinheiten - immer dann, wenn du das Bedürfnis danach hast. Bitte um allgemeine oder spezifische Anerkennung und schäme dich nicht darum.
3. Gib dir selbst sovielen Streicheleinheiten wie möglich. Tue das mit aufrechter und selbstbewußter Haltung. Das mag sich am Anfang schwierig anfühlen; übe es immer wieder. Nach einiger Zeit wird es dir keine Mühe mehr machen.
4. Laß Streicheleinheiten in dich eindringen. Mimm dir Zeit dafür. Wenn dabei negative Selbstbilder aktiviert werden, warte, bis diese inneren Stimmen wieder weggehen und lasse dir den Schmuser wiederholen.
5. Wenn ein Schmuser sich nicht gut anfühlt, weil du z.B. gewertschätzt wirst für etwas, was du überwinden willst, dann lehne ihn offen heraus ab. Das heißt nicht, daß der Schmuser nicht in Ordnung wäre; er passt für dich nur einfach nicht.

Worauf man bei der Schmuse-Runde achten sollte:

- Reagiere nicht mit "danke" oder ähnlichem; wir wollen lernen, es als etwas selbstverständliches zu sehen Schmuser zu bekommen.
- Gib nicht sofort einen Schmuser zurück, sondern laß dir genügend Zeit, den Schmuser in dich eindringen zu lassen.
- Achte auch darauf, ob du sonstige subtile Mechanismen hast, die das Eindringen von Schmusern abwehren. Arbeit daran, sie abzubauen.
- Gib nur ehrlich gemeinte Schmuser. Halte es rein; gib lieber keinen als einen unreinen Schmuser! Die ganze Sache steht und fällt mit dem Vertrauen in die Ehrlichkeit der Schmuser.
- Gib deshalb auch Schmuser nur aus einem guten Gefühl zum Empfänger heraus.
- Wenn du das Gefühl hast, andere bekommen mehr oder es ist für dich nicht genug, dann bleib nicht auf diesem Gefühl sitzen, sondern bitte um Schmuser. Laß dich nicht in das Gefühl fallen: "Sie mögen mich nicht", was außerordentlich lähmend ist. Entdecke, daß die Wirklichkeit anders aussieht.
- Lehne einen Schmuser, der sich nicht gut anfühlt, offen heraus ab. Versuche als Geber dabei, das nicht auf dich zu beziehen. Dein Schmuser war in Ordnung; er passt für den Empfänger bloß nicht.

Eine wesentliche Rolle bei der Überwindung des Schmusemangels kommt der **Selbstwertschätzung** zu. Wir haben nicht nur die Regel

verinnerlicht, uns selbst VOR ANDEREN KEINE SCHMUSER ZU GEBEN, SONDERN DIES AUCH IM STILLEN ZU UNTERLASSEN. Wir tendieren dazu, unter all dem Druck, unter dem wir stehen, uns innerlich hauptsächlich damit auseinanderzusetzen, was alles nicht o.k., nicht gut genug, nicht schnell genug, ... an uns ist. Beobachte dich in dieser Hinsicht in deinem Alltag. Versuche, mehr Zeit dafür zu verwenden, dich selbst (im Stillen) ganz bewußt wertzuschätzen, dir selbst eine wohlwollende Haltung entgegenzubringen.

Schmusemangel hat auch stark mit der Haltung zu sich selbst zu tun, die oft hart oder gleichgültig, manchmal erbarmungslos ist. Das führt zu einem - oft unbewußten - Hunger nach Anerkennung von außen. Eine ausgehungerte Grundhaltung aber kann in der Interaktion blockierend wirken und eben das Gegenteil bewirken, nämlich, daß man weniger Zuneigung bekommt.

Selbstanerkennung in der Schmuserunde (oder auch sonst unter Gruppenmitgliedern) laut auszusprechen ist dabei stimulierend: Man sieht, daß es o.k. ist; andere werden angeregt, es auch zu tun. Selbstwertschätzung ist auch insofern wichtig, als sie dazu führt, daß man Anerkennung von anderen leichter und tiefer annehmen kann. Außerdem fällt es leichter, anderen zu geben, wenn man sich selbst genug gibt.