



Liebe Müttertrefflerinnen,

der zweite virtuelle Müttertreff hat stattgefunden. Es waren mehr als das letzte Mal und ich war so auf das Gespräch und Geschehen konzentriert, dass ich es versäumt habe, die Wartenden „mitzunehmen“. Beim nächsten virtuellen Müttertreff werde ich daher öfters „außerplanmäßig halten“, um alle „Reisenden“ mitzunehmen.

Daher lade ich ein zum

nächsten virtuellen Müttertreff

Donnerstag, den 16.04.2020 um 15.00 Uhr

Technische Voraussetzungen:

PC/Laptop/Tablet mit stabiler Internetverbindung

Kamera, Mikrophon und Lautsprecher eingeschaltet

Es geht auch mit dem Handi.

Ich arbeite mit zoom: Ladet schon mal den kostenlosen Zoom Client herunter von der Website:

www.zoom.us unter Ressourcen/Zoom Client/Zoom-Client für Meetings

**Der Ticketverkauf wurde eingestellt:
Ursula Trahasch lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.**

Thema: Müttertreff

Zoom-Meeting beitreten

<https://us02web.zoom.us/j/3342214581>

Meeting-ID: 334 221 4581

TA-Kick für den Alltag „Theorie zur Weiterfahrt“

Im letzten virtuellen Müttertreff habe ich das Konzept der Grundbedürfnisse in der Transaktionsanalyse erklärt. Nachfolgend die schriftliche Ausführung.

Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse sind außerhalb der TA assoziiert mit Maslow und dessen Bedürfnispyramide. Die Rangfolge der Bedürfnisse verdeutlicht, dass zuerst die materiellen Bedürfnisse befriedigt werden müssen bevor die Befriedigung der immateriellen Bedürfnisse in den Vordergrund rückt.

Diese Themen finden sich in der Transaktionsanalyse im Konzept der Grundbedürfnisse wieder. Die physiologischen Grundbedürfnisse nach Nahrung und Wohnung verlangen ebenso nach Befriedigung wie die psychologischen Grundbedürfnisse nach Stimulation, Strokes (Anerkennung) und Struktur. Berne spricht von einem Hunger. Diese Grundbedürfnisse bestimmen nach Berne alle menschlichen Aktivitäten. (vgl. Berne 1983, S.38 ff.)

Bedürfnis nach Struktur

Strukturen, die sich wiederholen, geben Sicherheit. Die Möglichkeiten, die Zeit zu strukturieren, beziehen sich auf deren inhaltliche Gestaltung und auf den emotionalen Austausch

„Strukturen, das heißt z.B. Klarheit in Abläufen, Rollen, Funktionen, sinnvollen Regeln und Vereinbarungen, reduzieren Angst, indem sie Informationen über ein geordnetes und gewünschtes Zusammenleben geben und somit die Unsicherheit über das, was man darf, reduzieren.“ (Hagehülsmann 2007, S. 36)

Bedürfnis nach Stimulierung

Das Bedürfnis nach Stimulierung ist zum einen das Bedürfnis nach anregenden Sinnesreizen. Bei der Erledigung einer Aufgabe bzw. der Lösung eines Problems werden zusätzlich unsere Potenzen und Fähigkeiten stimuliert. Der gesunde Stress zählt hierzu. Bleibt das Bedürfnis nach Stimulation unbefriedigt, suchen Menschen nach einer Ersatzbefriedigung. Diese wird in Symptomen von Angst, Sucht oder selbst zugefügten Schmerzen sichtbar. Eine länger andauernde Unter- oder Überstimulierung führt zu emotionalen Schwierigkeiten.

Bedürfnis nach Anerkennung

Um die menschliche Lebendigkeit zu erhalten, ist das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung von grundlegender Bedeutung. Es sichert das Überleben und dient als hauptsächlichster Verstärker beim Lernen und zur Aufrechterhaltung der sozialen Verhaltensmuster.

Die Menschen streben nach positiver Zuwendung. Falls diese nicht zu bekommen ist, sind viele Menschen bereit, negative Zuwendung in Kauf zu nehmen. Der Grund liegt darin, dass keine Art der Zuwendung, also keine Anerkennung und Beachtung schlimmer ist und zu folgenschweren Problemen führen kann.

„`Negativ bedingte´ Formen der Zuwendung sind Kritik oder auch das Setzen von Grenzen als eine für die Erziehung wie Anleitung von Menschen unabdingbare Form der Beachtung. Geschieht das respektvoll, dient es der Orientierung, geschieht es ohne Respekt vor der Würde und Andersartigkeit unserer Mitmenschen/-arbeiter, bewirkt das Abwertung, Herabsetzung und Demotivierung oder lädt zu Rebellion oder zum Konkurrenzkampf ein.“ (Hagehülsmann 2007, S. 34)

Was in der derzeitigen Situation noch zusätzlich gefordert ist, wird in der Transaktionsanalyse mit „standing“ bezeichnet und bedeutet soviel wie Steh- und Durchhaltevermögen.

Ich wünsche Euch weiterhin ein gutes „standing“ und freue mich auf Donnerstag.

Viele Grüße

Ursula

