

## „PERLE to go im Heidekreis“



### 5. Podcast - Coping-Reaktion

Herzlich willkommen zum Podcast „PERLE to go im Heidekreis“. Zu den Themen des Personal Leaderships ist Bildungskoordinatorin Alexandra von Plüskow-Kaminski im Gespräch mit Dr. Christoph Kolbe, psychologischer Psychotherapeut und Existenzanalytiker aus Hannover. In dieser Folge geht es um Coping- Reaktion.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Ja, herzlich willkommen zu unserem Podcast „Perle to go im Heidekreis“. Dies ist die fünfte Folge, die sich mit den Coping-Reaktionen beschäftigt. Wir sind hier im *überwegs* in Hannover, das ist ein Co-Lab. Und wir, das sind Dr. Christoph Kolbe, psychologischer Psychotherapeut, tiefenpsychologisch approbiert und Existenzanalytiker.

Dr. Christoph Kolbe: Guten Tag.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Und ich, Alexandra von Plüskow-Kaminski, Bildungskoodinatorin in der Bildungslandschaft Heidekreis. Ja, ich erlebe die folgende Situation in einer Kita oder in einer Schule. Ein Elternteil stürmt morgens zwischen Tür und Angel erbost auf mich zu, es geht beispielsweise um den Umgang in einer bestimmten Situation mit seinem Kind. Das Elternteil redet sich immer mehr in Rage, wird noch wütender, wird immer lauter und beschimpft mich sogar. Was mache ich in so einer Situation?

Dr. Christoph Kolbe: Tja, das ist nicht einfach. Ich würde sagen, erst mal ruhig bleiben. Also das, was sie hier beschreiben, das ist ja tatsächlich das, was wir Coping-Reaktion nennen. Also ein im Grunde nicht personaler Umgang eines anderen Menschen mit einer Situation, in dem er in dieser Art und Weise auf sie jetzt zukommt. Und das zeigt, dass er in Sorge ist. Und die Frage, die im Grunde sinnvoll ist, mit ihm zu klären, worin seine Sorge besteht. Also was hat er für eine Not, weshalb er in dieser Weise auf sie zukommt.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: In der PERLE-Langzeitfortbildung haben sie davon gesprochen, dass es zwei Modi gibt, mit Situationen umzugehen. Einmal das Reagieren oder eben auch das Handeln. Was heißt das?

Dr. Christoph Kolbe: Man kann quasi die Verhaltensweisen des Menschen in zwei Arten einteilen. Das eine ist das, worüber wir jetzt sprechen wollen, das nennt man ein Coping-Verhalten oder Coping-Reaktionsverhalten. Wir bezeichnen das in der Existenzanalyse als ein Reagieren. Also da gibt es ein Stimulus und aus dem Stimulus, dem Reiz heraus erfolgt ein relativ automatischer Reaktionsmechanismus in der Verhaltensweise eines Menschen. Das ist ein reaktives Verhalten und dem gegenüber gibt es personale Verhaltensweisen. Das ist, wir reservieren dafür den Begriff des Handelns. Das sind Verhaltensweisen, wo wir aktiv, selbstbestimmt, ich bestimmt und frei mit einer Situation umgehen. Das heißt, wir gehen deshalb so mit der Situation um, weil wir uns überlegt haben, dass das ein guter, angemessener Umgang mit dieser Situation ist und in diesem Verhalten selbst erleben wir uns als frei und gestaltend. Also man kann apersonale und personale Verhaltensweisen unterscheiden. Die Coping-Reaktionen zählen zu den apersonalen Verhaltensweisen, weil das Moment der Freiheit fehlt.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Sie haben ja jetzt öfter von dem Begriff Coping-Reaktion gesprochen. Auch in der PERLE-Langzeitfortbildung ist das ja ein Begriff, der ganz bedeutsam ist. Was steckt hinter dem Begriff, hinter der Idee der Coping-Reaktion?

Dr. Christoph Kolbe: Da steckt ja das Wort *cope*, vom Englischen *umgehen* drin in diesem Begriff Coping-Reaktion. Und unter Coping-Reaktion versteht man ein musterhaftes Verhalten. Das heißt, in der Biologie des Menschen, übrigens auch der Tiere, ist diese Verhaltensweise angeboren, wahrscheinlich durch Evolution herausgebildet, sodass wir sie zur Verfügung haben, wenn wir sie in bestimmten Situationen brauchen. Jetzt ist die Frage, an welcher Stelle werden solche Coping-Reaktionen ausgelöst? Und man stellt fest oder kann sagen, dass hinter allen Coping-Reaktionen im Grunde Angsterfahrungen stehen oder Sorge, wenn man es milder ausdrücken will. Also ein Mensch kommt in eine Sorge, oder auch ein Tier kommt in eine Sorge und in eine Angst und dann hat uns die Biologie mit der Möglichkeit ausgestattet, ohne dass wir nachdenken müssen, auf diese Situation zu reagieren. So dass wir uns retten. Das ist der Sinn einer Coping-Reaktion, sie hilft uns, dieser Situation zu entkommen. Und da es viele Situationen gibt oder jedenfalls früher gab, wo es schädlich gewesen wäre, erst lange Nachdenken zu müssen, wie man denn sinnvollerweise mit einer Situation umgeht, ist der Mensch eben so ausgestattet, dass er dann diese Coping-Reaktion zur Verfügung hat. Jetzt ist das in unserer heutigen Zeit zum Teil ein Problem, weil diese Coping-Reaktion, also diese Muster, in die wir kommen, nicht wirklich den Situationen angemessen sind. Also es ist oft eine überschießende Reaktion, in die wir emotional hineinkommen. Das heißt, einer solchen Coping-Reaktion geht immer eine Affektlage voraus, also zum Beispiel, dass man sich bedroht fühlt oder dass man sich verletzt erlebt. Und diese Af-

fektlage löst dann den Mechanismus der Coping-Reaktion aus und die Grundlage für die Auslösung ist immer eine Angst.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Was ich jetzt verstehe aus dem, was sie gesagt haben, ist, dass es sich einerseits um eine Reaktion handelt, die sehr schnell, sehr plötzlich passieren kann und auf der anderen Seite auch sehr persönlich veranlasst wird, aus persönlichen Gründen. Der Stimulus, von dem sie sprachen, ist persönlicher Natur dann auch.

Dr. Christoph Kolbe: Na ja, jedenfalls dieser Mensch empfindet das für sich so. Ob tatsächlich diese Situation das so enthält oder gemeint hat, steht oft an einem anderen Blatt. Also zum Beispiel nehmen wir ein klassisches Beispiel, was jeder wahrscheinlich kennt: dass, wenn er kritisiert wird, diese Kritik dazu führt, dass wir schnell mit einer Rechtfertigung reagieren. Also wir erklären uns dann und begründen, weshalb wir nicht anders konnten und so weiter. Vielleicht enthält sogar die Rechtfertigung eine gewisse Form von Vorwurf dem anderen gegenüber oder Ähnliches. Im Grunde hat das damit zu tun, dass wir uns verletzt erleben und hinter der Verletzung, das müsste man jetzt schauen, was die eigentliche Angst ist, die jetzt in dem Moment ausgelöst ist, meistens ist es eine Angst, nicht gelten gelassen zu werden oder abgewertet zu werden oder ähnliches und dann greifen wir zu einer dieser möglichen Verhaltensweisen. Das ist in dem Falle dann die Rechtfertigung und versuchen uns wortreich zu begründen, warum man nicht anders konnte und das doch richtig sei oder normal sei und so weiter und sofort. Aber in Wirklichkeit handelt es sich nicht um eine frei gewählte Verhaltensweise, sondern es ist ein spontaner Mechanismus, in dieser Form zu reagieren.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Sie haben jetzt eine typische Coping-Reaktion genannt. Was gibt es sonst noch für Coping-Reaktionen, die einigermaßen häufig auftreten?

Dr. Christoph Kolbe: Na, vielleicht kann man so sagen: Es gibt eine Vielfalt von Coping-Reaktionen, aber es gibt eine Abfolge in der Art der Coping-Reaktion. Und das ist in gewisser Weise von jedem Thema, das in eine Sorge geraten kann, zunächst mal unabhängig, sondern es beschreibt einfach vier Modi, wie üblicherweise Coping-Reaktionen vollzogen werden. Und genauso findet man es im Tierreich auch. Der erste Modus ist die Flucht. Also wenn etwas bedrohlich wird für uns, dann ist die primäre Neigung, im Sinne einer Coping-Reaktion, der Situation aus dem Weg zu gehen, zu fliehen. Ja, eine Klassenarbeit überfordert einen Schüler und er ist krank am nächsten Morgen, wenn er die schreiben soll, und kann deshalb nicht zur Schule kommen. Das wäre ein Fluchtmechanismus mit der Sorge umzugehen und an der Stelle die Sorge zu beruhigen. Natürlich muss man die Arbeit später trotzdem schreiben, aber für den Moment ist man aus dieser Situation raus. Die zweite Stufe und die haben Energiestufen, diese Coping-Muster. Ja, die Erste ist noch die mildeste und

dann wird es energetisch immer stärker. Die zweite etwas stärkere Energiestufe ist der Kampf. Das heißt, wenn ich der Situation durch Flucht nicht entkommen kann, dann gehe ich mit ihr oder mit demjenigen, der mich bedroht, dann gehe ich in den Kampf hinein und versuche, auf diese Art und Weise die Situation zu besiegen. Dann gibt es eine dritte Stufe, das ist die Aggressionsstufe. Da sind mächtige, intensive Gefühle im Spiel, also Wutgefühle sind das in der Regel. Hassgefühle können das auch sein, aus der heraus wir sehr mächtig werden manchmal zum Beispiel, wenn wir extrem vorwurfsvoll jemandem etwas sagen, wenn wir ihn anbrüllen und sagen „Du Schwein“ oder Ähnliches, dann sind das alles Copingmechanismen auf der Aggressionsstufe. Und die vierte Stufe, das ist der Todstellreflex. Das ist dieses berühmte Erstarren, das Kaninchen vor der Schlange.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Und das gibt es auch bei Menschen?

Dr. Christoph Kolbe: Genau ja, zum Beispiel psychische Störungen, also eine Depression ist letztlich, also ein schwerer Grad einer Depression ist so etwas, aber wir kennen es auch in den milden Formen, zum Beispiel da bleibt uns die Sprache weg. Da passiert etwas so Ungeheuerliches und wir sind wie versteinert. Festgenagelt, kommen nicht in Bewegung. Das wäre alles ein Todstellreflex. Und vielleicht ist das noch ganz interessant, in einer anderen Folge hatten wir ja die Daseinsthemen des Menschen besprochen und jetzt kann man Folgendes feststellen: Jedes Thema menschlichen Daseins kann in eine Sorge rutschen und wenn diese Sorge überhandnimmt oder plötzlich auf den Menschen trifft, dann ist in dem jeweiligen Thema, wird in diesem jeweiligen Thema eine der speziellen Coping-Reaktionen vollzogen. Wenn man sie ganz genau studiert, das würde jetzt hier zu weit führen in unserem Gespräch, aber dann kann man diese Art der Verhaltensweisen tatsächlich dahingehend diagnostizieren, dass sie Rückschlüsse möglich machen auf das spezifische Thema, in dem der Mensch seine Sorge hat. Man muss also gar nicht sehr viel aus der Lebensgeschichte eines Menschen wissen, es reicht, ihn zu beobachten im Modus seiner Coping-Reaktion und dann sieht man, mit welchem Thema er gerade ringt, weil er darin eine Sorge hat. Also nehmen wir das Beispiel von vorhin, eine schnelle Form der Rechtfertigung und eine starke Form der Rechtfertigung verweist auf eine, sagen wir mal, Aggressionsstufe oder auf eine Kampfstufe, so könnte man sagen, in dieser Stufenfolge der Coping-Reaktionen und das verweist auf ein Verletztheitsthema, wo man um sein Ansehen fürchtet und deswegen im Grunde sich wortgewandt erklärt und begründet.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Im schulischen oder auch im Kitaalltag gibt es einige Situationen, wo dann eben Kinder, Eltern, pädagogische Fachkräfte oder Lehrkräfte als Kolleginnen und Kollegen Coping-Reaktionen zeigen. Wie reagiere ich, wenn ich Coping-Reaktion bei meinem Gegenüber wahrnehme.

Dr. Christoph Kolbe: Na ja, wir haben ja auch an anderer Stelle schon über Verhaltensauffälligkeiten gesprochen und viele Verhaltensauffälligkeiten sind Coping-Reaktionen. Das heißt, da vollziehen Kinder zum Beispiel, indem sie stören, indem sie laut werden, indem sie fliehen, das heißt ja auch, sich mit anderen Dingen beschäftigen als vielleicht mit dem Unterrichtsgegenstand oder Spielanweisungen oder Ähnlichem, dann vollziehen sie im Grunde solche Muster. Jetzt ist folgendes Problem: Wenn diese Verhaltensweisen gezeigt werden, wird in der Regel mit diesen Verhaltensweisen gearbeitet im pädagogischen Bereich und das ist im Grunde nicht zielführend. Weil es geht weniger um die Verhaltensweise, die mag auch unangemessen, vielleicht sogar unangemessen für jemand anderes, der jetzt geschlagen wird oder beschimpft wird, das ist natürlich nicht richtig. Aber das eigentliche Thema ist die Sorge, die dahinter liegt. Und im Grunde müsste man ausgebildet sein, diese Sorge in den Blick zu nehmen und über diese Sorge mit jemandem, der sich so verhält, zu sprechen. Dann kommen wir weg von diesem Moralisieren der Coping-Reaktion. Ich sag das mal an einem Beispiel. Da liegt etwas Geld zu Hause in der Küche herum und plötzlich ist dieses Geld weg. Und dann fällt es einem Elternteil auf, dass dieses Geld nicht mehr da ist, und dann fragen die Eltern das Kind „Sag mal hast du die zwei Euro genommen“. Und dann sagt das Kind „Nein“. Aber man weiß es, oder vieles spricht dafür, es hat es genommen. Und jetzt ist die Frage oder jetzt sagt man „Du lügst“. Ja, also angenommen, man kriegt jetzt heraus, es hat es wirklich genommen und so weiter, dann sagt man „Du lügst“. Und damit moralisiert man dieses Verhalten. Natürlich stimmt es, dass das Kind nicht die Wahrheit gesagt hat. Und wenn man jetzt das Kind näher fragen würde, warum hast du sie denn genommen und nicht gesagt, dass du sie genommen hast, dann würde es sagen „Na ja ich wollte mir das Eis kaufen, das ich mit dem Geld bekommen kann, aber wenn ich dich gefragt hätte, hättest du es mir nicht erlaubt“. So, also sucht es sich einen Ausweg. Damit will ich nicht sagen, dass das richtig ist, wie sich das Kind verhalten hat, in ethischer Sicht ist es natürlich wichtig, jetzt zu lernen, wie gehe ich mit einer solchen Situation um. Auch für ein Kind das zu lernen. Aber es hilft nicht, diese Situation zu moralisieren und ihm schlechte Gefühle zu machen, sondern zu sagen, ja, wie gehen wir denn in Zukunft mit Situationen um, wenn du etwas willst und befürchtest, dass ich dir das nicht zugestehe. Vielleicht wird sich sogar ein Elternteil fragen lassen müssen, zu recht vielleicht sogar fragen lassen müssen, bin ich zu streng? Bin ich zu eng in dem was ich meinem Kind erlaube, sodass es quasi auf andere Weise, als dass es sich heimlich nimmt, was es sich wünscht, nicht zum Zuge käme. Und wenn Eltern und Kinder damit anders und konstruktiver umgehen können, dann muss das Kind das nicht mehr auf diese Weise tun.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Nun kann ich mir vorstellen, dass so eine Situation auch in gewisser Hinsicht eine Coping-Reaktion bei mir hervorrufen könnte. Sicherlich verhält sich

mein Kind anders, als ich es erwartet habe, indem es mir das Geld weggenommen hat. Wie gehe ich denn damit um, wenn ich an mir selbst Coping-Reaktionen wahrnehme?

Dr. Christoph Kolbe: Ja, das ist im Grunde ähnlich, dass man manchmal durch das Verhalten anderer so selber in Rage kommt, dass man brüllt. Ja, oder dass man unverhältnismäßige Reaktion zeigt. Also in einer Mächtigkeit auf etwas reagiert, die im Grunde der Situation nicht ganz angemessen ist. Das ist sehr anspruchsvoll, aus diesem unglaublich schnell ablaufenden Muster heraus zu kommen. Im Grunde muss man unterscheiden zwischen typischen Situationen, die einem im Sinne der Coping-Reaktionen immer wieder passieren. Das ist so was wie ein Hinweis auf mein eigenes Thema. Ich sagte schon mal in einer anderen Folge, jeder Mensch hat im Wesentlichen ein Thema, um das sein Dasein besonders kreist. Und das ist in der Regel ein Thema, wo wir eine Stärke haben, weil wir dieses Thema besonders im Blick haben. Wir haben aber oft auch eine Schwäche mit diesem Thema, das heißt, wenn dieses Thema ins Wanken gerät, wenn wir nicht alles bekommen, was wir da brauchen, dann geraten wir etwas stärker und schneller in Angst als bei den anderen Themen. Und dann kann es tatsächlich passieren, dass wir musterhafte Verhaltensweisen zeigen. Und es ist schon klug, sich zu kennen und im Grunde ein bisschen vorbereitet zu sein, was passiert mir häufiger? Dass ich mich vielleicht verletzt erlebe und schnell in die Rechtfertigung gerate oder immer, wenn ich mich überlastet fühle, dann verschwinde ich, das ist ein Modus zum Beispiel, wie man das löst. Und dass man dann auf sich achtet und im Grunde sagt, Halt, wie kann ich denn anders anwesend bleiben? Und meistens liegt der Schlüssel darin, dass man klärt, ob die eigene Befürchtung eigentlich eine Angemessenheit hat. Ja, bin ich gerade wirklich verletzt worden oder sagt der nur, gibt er mir nur eine Rückmeldung, die ist jetzt zwar nicht schmeichelhaft, aber er hat eine gewisse Fachlichkeit und aus der heraus meldet er mir etwas zurück, was vielleicht ganz klug wäre, es auch zu hören. Vielleicht sagen die Eltern mir, geben die mir eine Rückmeldung über mich, die ich nicht so gerne hören will, deswegen spontan würde ich in die Coping-Reaktion gehen, aber ich höre mal einfach zu, was sie sagen wollen. Ich versuche also viel konsequenter im Hier und Jetzt zu bleiben und dann kann ich mir immer noch überlegen, wie ich die Dinge bewerte und sehe. Und dann sollte ich Stellung nehmen.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wenn ich das in eigene Worte fasse, so ist die Coping-Reaktion schon in gewisser Hinsicht auch eine Überreaktion meiner Person in dem Moment?

Dr. Christoph Kolbe: Ja, kann man so sagen.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Was kann mir dabei helfen, zu erkennen, was mein Thema ist?

Dr. Christoph Kolbe: Ja, das ist vielleicht schwer, wenn man diese eigene Vorbildung dazu nicht hat, ich glaube, entweder müsste man dann zu jemandem gehen, der sich damit auskennt, um dem auf die Spur zu kommen. Ich glaube, manchmal hilft es auch, dass man Menschen fragt, die einen sehr gut kennen. Also ich habe damit gute Erfahrung gemacht und empfehle das auch immer wieder, dass man mal die Freunde oder auch Partner, Lebenspartner, Ehepartner fragt „Sag mal, was glaubst du, was ist typisch für mich im Sinne eines Themas, was nimmst du da wahr? Wo ist meine Sensibilität?“ So und das ist selten eine Frage, die wir an den anderen richten, weil sie uns manchmal auch schwerfällt, uns damit zu offenbaren, zu zeigen, weil wir glauben, das sei ein Zeichen von Schwäche und so weiter. Und deswegen verbergen wir das oder kompensieren das. Aber im Grunde wäre es klug, das zu wissen und zu klären. Und ich glaube, dass Menschen, die uns gut kennen und wohlwollend uns gegenüber sind, häufig sehr treffend etwas von dem beobachten und uns rückmelden können, was typisch für uns ist. Deswegen ist man eigentlich klug beraten, wenn man darauf hört und nicht gleich in Abwehr oder in Rechtfertigungsmechanismen geht.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Wenn ich mal einmal zurückkomme auf das Elternteil, was da anfangs empört auf mich zugestürmt ist. Ich merke in meiner Praxis, dass dieses Elternteil eine Coping-Reaktion aufzeigt. Ganz praktisch, was mache ich mit dem Vater, mit der Mutter?

Dr. Christoph Kolbe: Ja, ich würde ihnen wahrscheinlich spiegeln. Ich würde vielleicht sagen, ich nehme wahr, dass sie jetzt sehr empört sind, oder ich nehme wahr, dass sie sich jetzt gerade sehr rechtfertigen in dem, was sie mir noch mal begründen oder erklären wollen, also und das würde ich sehr respektvoll sagen, also nicht mit einer Entwertung, mit einem Lächeln oder mit einem Augenbrauen ziehen, ja so, dass der andere sich entwertet fühlt darüber, sondern dass er sich angenommen erlebt damit. Und dann würde ich fragen, dann würde ich mich nicht zu lange an diesem Verhalten aufhalten, das wäre auch mein Rat für den Umgang mit Kindern beispielsweise an diesem Verhalten sich nicht zu lange aufhalten, sondern fragen, können sie mir sagen, was ihre Sorge dahinter ist? Ich habe, sie könnten vielleicht sagen, ich habe den Eindruck oder ich vermute, dass sie, dass es ihnen um etwas Dahinterliegendes geht. Was ist das? Das würde ich gerne verstehen. Und meine Erfahrung ist, dass die meisten das erlösend empfinden, die wollen ja gar nicht insistieren. Das tut man nur, wenn man krank ist. Psychische Krankheit heißt, man sitzt fest in diesem Muster nur so reagieren zu können. Dass wir diese Coping-Reaktion vollziehen, ist kein Zeichen von Erkrankung zunächst mal, sondern das ist das Muster, das uns die Biologie mitgegeben hat, damit wir uns schnell retten können. Und wenn wir dann von jemandem angesprochen werden, der uns hilft, das Dahinterliegende zu erkennen und zu sehen, dann ist das meistens das Thema, das wir in aller Ruhe miteinander besprechen können. Und so haben es viele

ihrer Kolleginnen und Kollegen aus der Fortbildung erzählt, dass sie das ausprobiert haben und dass sie mal bei einem nächsten Gespräch, wenn ihnen das passiert ist, nicht in ihr eigenes Verletztsein gegangen sind, ja in ihre eigene Empörung, dass man so mit ihnen gerade umgeht, das haben die mal alles an die Seite gestellt und dann haben die das gelassen und dann haben die sehr einfühlsam gesagt „Ok, so geht es ihnen gerade, lass uns doch mal schauen, was ist denn ihre Sorge“. Und auf einmal sprudelte das aus dem Elternteil heraus und man hat ein konstruktives Gespräch.

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Vielen Dank, Herr Dr. Kolbe. Ich nehme aus dieser Folge Coping-Reaktion mit, dass ich sehr sensibel bin für mein Thema, dass ich aufpasse, dass ich mich nicht verführen lasse von mir selbst und falls mir eine Coping-Reaktion passiert, dass ich das wahrnehmen kann, dass ich dann aber auch zu mir selbst stehen kann und auch um Verzeihung bitten kann.

Dr. Christoph Kolbe: Dankeschön!

Alexandra von Plüskow-Kaminski: Danke auch!