

Eisbergmodell nach Sigmund Freud (Ruch/Zimbardo 1974)

Mit diesem Modell werden überwiegend in der Pädagogik und Psychologie zwischenmenschliche Kommunikationsmodelle verdeutlicht, die auf der sogenannten 80/20 (oder auch 90/10 je nach Dichte eines Eisbergs) Regel basieren.

Das Eisbergmodell beschreibt die allgemeine Theorie der Persönlichkeit eines Menschen.

Sie ist eine wesentliche Säule in der Kommunikationstheorie

Denn das wesentliche Handeln des Menschen passiert nur zu einem kleinen Teil bewusst!

80 – 90 % unseres Handelns, Agierens, Kommunizierens, passiert unbewusst/nonverbal (Mimik/Gestik).

Der verbale bewusste Anteil unserer Kommunikation enthält demnach mit etwa 20% Gewicht nur einen sehr geringen Anteil am gesamten Informationsgehalt einer persönlichen Aussage eines Menschen. (und umgekehrt)

Was haben jetzt Eisberge und die Kommunikation unter Menschen gemeinsam? Und was hat es in weiterer Folge mit der Selbstfürsorge als pflegender Angehöriger zu tun?

Nicht viel werden sie sich jetzt denken! Aber auch wie der größte Teil eines Eisberges nicht zu sehen ist findet bei Menschen ein großer Teil der Kommunikation (Man kann nicht, nicht kommunizieren – Watzlawick) und des daraus entstehenden Agierens (Handelns) unsichtbar und unbewusst statt!

Der Mensch ist in der Lage sich mittels persönlicher Reflexion, die unbewusste Ebene bewusst zu machen (ausschalten der Sachebene).

Wir können uns unser Handeln, die dazugehörigen Gefühle bewusst machen und für uns selbst entscheiden: was will ich in Zukunft für mich verändern oder bewusst beibehalten!

In Bezug auf die Lebenssituation als pflegender Angehöriger sollten sie sich Bereiche schaffen, die ihnen guttun.

- Was gefällt mir?
- Was verschafft mir Erholung, Freiraum?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Was brauche ich damit mein inneres Gleichgewicht wiederhergestellt ist?
- Wie möchte ich mich abreagieren?

Die Ergebnisse werden von Mensch zu Mensch verschieden sein. Da wir alle unterschiedliche Bedürfnisse, Werte und Gefühle haben, die wir berücksichtigen möchten. Es steht uns aber frei Werte, Einstellungen und Gefühle zu hinterfragen und zu verändern. Wenn sie uns bewusst sind!

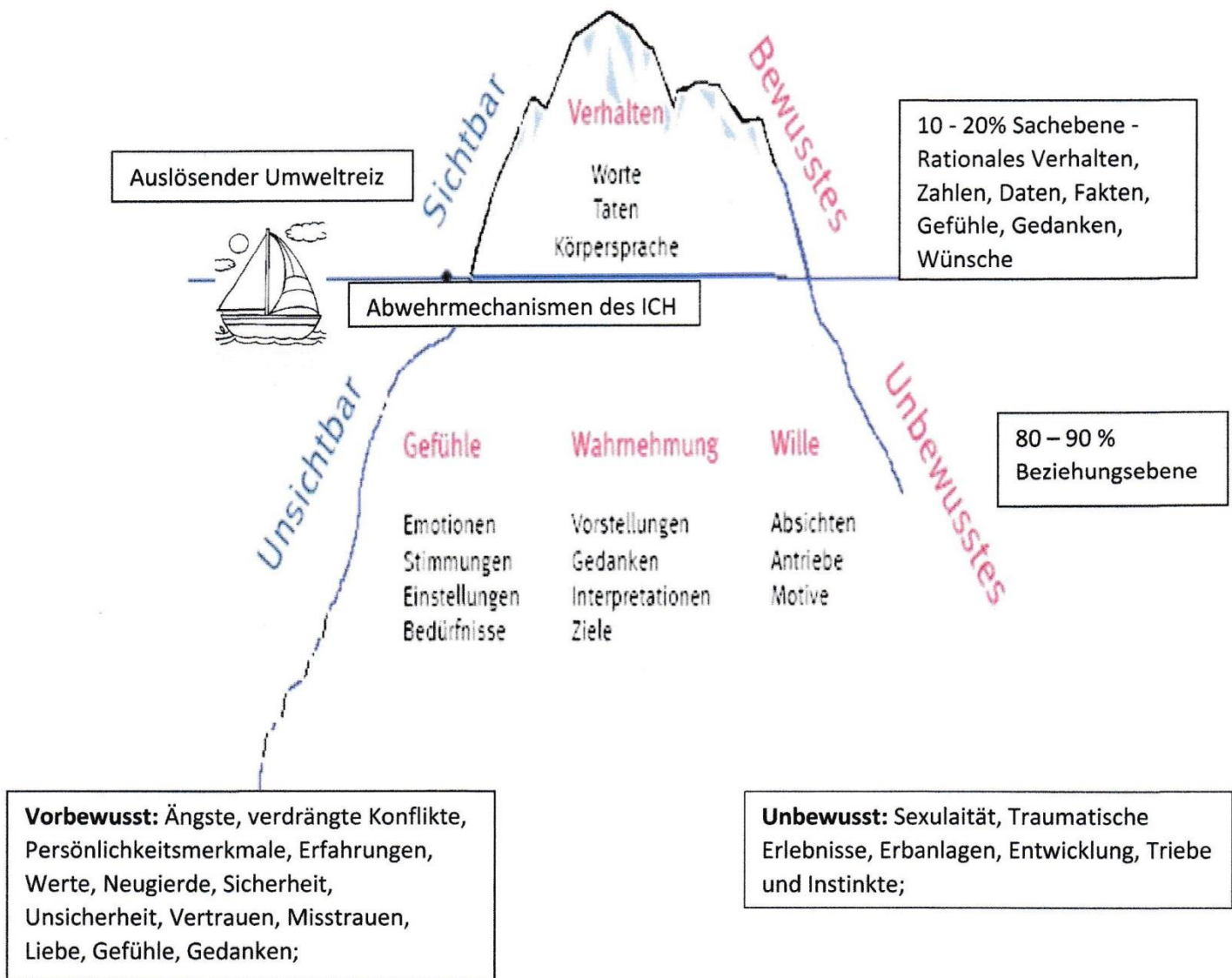
Konflikte in ihrem alltäglichen Leben sind immer nur zu 10 – 20 % sichtbar. Der Mensch bewertet den sichtbaren Teil und interpretiert seine Sichtweisen dazu, meist negativ. Da sie als pflegende Angehörige ihren Partner, Mutter, Vater pflegen und der auf SIE angewiesen ist, oft nur SIE akzeptiert unterwerfen wir uns diesem Verlangen und Stellen unsere Bedürfnisse zurück.

Beide Parteien sehen also nur die Spitze des Eisberges und alles andere wird nicht wahrgenommen. Wir bewerten in Schwarz oder Weiß, falsch oder richtig bzw. wer Recht hat oder nicht Recht hat. Was wir im Konflikt nicht sehen, ist, dass es unter dem sichtbaren Verhalten und Aussagen einen großen Pool an verschiedenen Gefühlen, Bedürfnissen, Erfahrungen, kulturellen Prägungen und mehr gibt. Dieser nicht sichtbare Bereich des Menschen ist der Kontext, der das Sichtbare verstehbar macht.

Die Eisbergspitze könnte nicht über Wasser schwimmen, gäbe es nicht die anderen 90 % unter Wasser. Genau so ist es beim Menschen: wir würden nicht dieses oder jenes Verhalten zeigen, hätten wir nicht bestimmte zunächst, nichtsichtbare Erfahrungen, Annahmen und Bedürfnisse.

Eisbergmodell nach Sigmund Freud

- Nur die Spitze des Eisberges ist sichtbar! -



Es bewirken die nonverbalen (also unbewussten) Anteile in unserer Kommunikation 80% der Reaktionen, die wir in unserem Gegenüber auslösen und wir bilden somit Werte!

Gleichzeitig glauben wir sehr oft unser Handeln von unserem Gegenüber abhängig machen zu müssen und es nicht verändern zu können!

Das Eisbergmodell versinnbildlicht die unterschwelligten Gefühle, Gedanken und Werte, die unser Verhalten bestimmen. Die wiederum basieren auf unseren Bedürfnissen, Gefühlen, Gedanken, Werten, inneren Haltung, die uns selbst oft nicht bewusst ist. Sich diese Ebene ins Bewusstsein zu holen hilft dem Menschen sich selbst in seinem Handeln besser zu verstehen.