

Systemische Werkzeuge I

Systemischer Gedanke und Homöopathie –

zwei in einer Spur

Barbara Nowecki
Lebens – und Sozialberaterin
www.syshom.com
info@syshom.com

1. Abend

Systemische Grundlagen

Vorstellen der Teilnehmer durch eine Ressourcenperson

In den 50er Jahren zeichneten sich in vielen wissenschaftlichen Bereichen gleichartige Veränderungen ab: Der Fokus der Aufmerksamkeit verschob sich von der Untersuchung der Eigenschaften isolierter Objekte hin zur Betrachtung der Wechselbeziehungen miteinander. Man begann also, nicht mehr nur einzelne Objekte zu betrachten, sondern das ganze System, in dem sich diese befinden und das, was dazwischen ist.

Im psychosozialen Bereich ergaben sich mit dieser veränderten Sichtweise viele neue Fragen. Es entwickelte sich eine neuartige Form der Psychotherapie – die systemische Therapie löste immer mehr die analytische Therapie ab.

Im systemischen Denken konzentriert man sich nun also weniger auf das einzelne Problem, das Einzelindividuum, sondern vielmehr auf den Lebenskontext, die gesamten psychosozialen Bedingungen, in dem das Individuum lebt und in dem sich eine Vielzahl von Interaktionsmustern entwickelt haben.

Grundbausteine der systemischen Theorie

Kybernetik

Ursprünglich befasst sich die Kybernetik mit technischen Regelkreisen, in denen verschiedene Elemente eines komplexen Systems in der Weise zusammenwirken, dass Veränderungen aufgefangen und ausgeglichen werden. Das so immer wieder neu gewonnene Gleichgewicht des Systems wird Homöostase genannt. Eine Heizung wird z.B. von einem Thermostat so geregelt, dass immer eine gleich bleibende Temperatur herrscht.

In einem sozialen System, z.B. Familie oder Berufsfeld funktioniert das genauso. Es gibt kybernetische Regelkreise, meist unbewusst.

Demonstration: Betonplatte

- Sobald einer im System etwas verändert, müssen alle anderen auch etwas ändern.
- Menschen halten Stabilität und Bewegungslosigkeit nicht aus.

- Wenn einer agiert, müssen die anderen reagieren.
- Probleme sind solche Störungen / Bewegungen. Sie haben die Aufgabe, das System in Bewegung zu halten. Ein „böses“ Kind macht die Eltern zu Verbündeten.

Beispiel:

Frau B. hat eine Depression. Sobald sie diese depressiven Gefühle zeigt, bewirkt dies bei ihrem Partner komplementäre Interaktionen der liebevollen Zuwendung. Dies wiederum ermöglicht Herrn B. eine idealisierte Selbstwahrnehmung, nämlich, dass er der Stärkere ist, wie es sich für einen „richtigen Mann“ gehört. Die Kinder interpretieren die Depression der Mutter als eine Aufforderung, ordentlich zu funktionieren, keinen Ärger zu machen. Und je weniger die Mutter belastet wird, umso autonomer und selbständiger werden die Kinder.

Insgesamt und systemisch betrachtet sorgt die Mutter für eine gute emotionale Befindlichkeit ihrer wichtigsten Bezugspersonen. Sie selbst bezahlt zwar mit eigenem Schwermut, kommt aber möglicherweise ihrer inneren Überzeugung nach, dass das eben das Schicksal der Frauen ist, sich für andere zu opfern. Damit wiederum erfüllt sie vielleicht den Auftrag ihrer Mutter und handelt somit nach ihrem Herkunftssystem.

Zirkularität

Wenn man bei einem Mobile ein Element bewegt, verändern sich die anderen Elemente, was dem ursprünglichen Element wiederum den Impuls der Veränderung gibt. Dasselbe gilt für menschliche Systeme: Die Verhaltensweisen des Einzelnen sind immer durch die Verhaltensweisen der anderen bedingt und bedingen diese gleichzeitig. Jedes Verhalten kann man unter dem Aspekt seiner Ursachen, als auch seiner Auswirkung betrachten.

Jede Ursache wird zur Auswirkung, jede Auswirkung wird für den nächsten zur Ursache. Somit ist jedes Opfer auch ein Täter.

Beispiel:

Ein Mann betrügt eine Frau (oder natürlich umgekehrt ☺). Der Mann ist hier Täter, die Frau Opfer. Nun verzeiht die Frau dem Mann, ohne Wiedergutmachung zu fordern. Dadurch bekommt der Mann ein schlechtes Gewissen, er hat Schuldgefühle. Damit wurde die Frau zum Täter, der Mann zum Opfer.

Konstruktivismus

Der Konstruktivismus versteht den Menschen als Konstrukteur von Realität.

Jeder Mensch sieht ein Objekt, eine Situation völlig anders. Die menschliche Sensorik nimmt einen Impuls auf, registriert dabei aber gleich einmal nur einen Teil, ein anderer Mensch nimmt vielleicht einen anderen Teil dieses Objektes wahr. Im nächsten Schritt werden diese sinnesspezifischen Erregungen vom Gehirn analysiert und mit Bedeutung versehen – und das unter Nutzung früherer Lernerfahrungen, alter überlieferter Muster, Traditionen usw. Nun wird die Information in ein individuelles Ordnungs- und Bedeutungsraaster einsortiert. Das Raster bestimmt den Blick auf die „Wirklichkeit“. Außerdem spielen auch noch die Stimmungen, Ängste, Hoffnungen usw. aus dem aktuellen Lebenskontext eine Rolle.

Konstruktivismus meint also: es gibt keine objektive Wahrheit, jeder Mensch konstruiert seine eigene Wahrheit.

Demonstration: Landkarte

Beispiel:

Zwei Personen verbringen ihren Urlaub auf Fuerteventura.

Während die eine Person von der kargen bis trostlosen Mondlandschaft der Insel völlig enttäuscht ist und sich die ganze Zeit über mehr oder weniger gelangweilt hat, zumindest solange sie nicht gerade der ständige Wind zur Verzweiflung brachte, sodass sie nur noch Sehnsucht nach Kultur und grünen Landschaften verspürt, ist die andere vom Lichterspiel der Sonne in der vulkanischen Landschaft fasziniert, fühlt sich vom warmen Passatwind umschmeichelt, erfährt sich in der endlosen Stille auf besondere Weise geborgen, genießt die reduzierte Natur, die zu einer Konzentration auf das Wesentliche einlädt, lässt den Sand zwischen den Fingern zerrinnen, während die Zeit stehen bleibt und begreift, dass sie mehr als irgendwo anders zu Hause ist.....

Diese Art der Wahrnehmung beeinflusst nun wiederum die weiteren Verhaltenspläne der Person.

Ein Mensch hält immer Konstruktionen für wahr, die für sein Wohlbefinden und seine existentielle Sicherung im Zusammenleben mit anderen nützlich sind. Die Sicht der Dinge muss konstruktiv sein. Entsprechend existieren also bei derzeit fast 7 Milliarden Menschen auf der Erde auch knapp 7 Milliarden Wahrheiten.

Beispiel: Insel

Die Systemtheorie zusammenfassend

Vom einzelnen Objekt zum System

Menschen sind Systeme und bewegen sich in sozialen Systemen. Sie sind als solche autonom und verhalten sich ihrer inneren Landkarte entsprechend. Diese innere Landkarte ist geprägt von den Bedeutungen und den Erklärungen, die er diesen Beobachtungen gibt. So gesehen befinden sich Menschen in ständigen zirkulären Prozessen mit sich selbst und ihrer Umwelt.

Der Systemiker betrachtet nicht die einzelnen Objekte, sondern die Interaktionen dazwischen.

Der Mensch als Einzelperson ist auch ein System. Sein Körper ist ein System, dessen Teile zusammenhängen, sich gegenseitig bedingen. Auch geistig-emotional besteht der Mensch aus Teilen, seinen Teilpersönlichkeiten, dem inneren Team.

Dieser Mensch ist nun wiederum Teil eines Systems, Teil einer Familie, Teil eines beruflichen Teams, Teil einer Siedlung usw.

Immer agieren und reagieren die Teile. Wenn die Lunge zuwenig Sauerstoff erzeugt, reagiert auch das Herz mit Ausgleich, es pumpt mehr Blut, um die Organe mit mehr Sauerstoff zu versorgen.

Wenn der innere Lycopodium peinlich berührt ist, kommt ihm der innere Nux zu Hilfe, um das gut zu überspielen ☺.

Wenn es in einer Siedlung eine Scheidung gibt, schweißt das plötzlich die anderen Paare in dieser Siedlung wieder zusammen.

Nun bekommt auch Krankheit eine andere Bedeutung. Es gibt keine Krankheit als Objekt alleine. Sie steht immer mit einem Menschen in Verbindung, ist somit Teil eines Systems. Der Schulmediziner betrachtet oft die Krankheit abgesondert vom System. Es werden Laborwerte erforscht, ohne das dazugehörige System zu berücksichtigen. Der Homöopath betrachtet nicht die Krankheit, sondern die Krankheit in Interaktion mit dem Menschen. Wie wirkt sich die Krankheit speziell bei diesem Menschen aus ?

Verschiedene Sichtweisen

Die Systemtheorie geht von verschiedenen Sichtweisen und Wahrheiten aus, die abhängig von der Betrachtungsweise sind.

Vom Problem zur Lösung

Systemtheorie ist lösungsorientiert. Sie betrachtet auch das Problem nicht als Einzelobjekt. Das Problem ist Teil eines Systems. Man überlegt kurz

- welche Aufgabe das Problem hat
- was würde sich ohne dieses Problem verändern
- wer würde sich freuen, wenn das Problem weg wäre, wer würde das nicht gern sehen
- welche Glaubenssätze / Muster werden durch das Problem aufrecht erhalten
- wie sieht es aus, wenn das Problem verschwunden ist

und dann überlegt man schon, wie man dort hin kommt, wo das Problem verschwunden ist.

- wie sieht meine Situation aus, wenn das Problem verschwunden ist
- was ist der erste Schritt Richtung Lösung
- welche weiteren Schritte sind dann noch nötig
- wer unterstützt mich auf diesem Weg (Ressourcenperson)
- wer könnte mich aufhalten
- was müsste passieren, dass ich „rückfällig“ werde
- welche eigenen Ressourcen habe ich, die hier hilfreich sind
- hatte ich das Problem schon früher ? Wie habe ich es damals gelöst

Systemische Fragen statt Ratschläge

Ratschläge sind auch Schläge ! Sie sind wie eine Sackgasse. Der Beratschlagte hat keine Wahl, er soll den Ratschlag akzeptieren, eine andere Wahrheit einfach übernehmen, obwohl es möglicherweise gar nicht seine Wahrheit ist.

Fragen, besonders systemische (dazu später einmal mehr) regen an, eröffnen verschiedene Sichtweisen, erlauben die eigene Wahrheit und bringen den Menschen zu SEINER Lösung.

Überlege und spüre den Unterschied:

Eine Frau wird zum x-ten Mal von ihrem Mann geschlagen. Sie möchte sich ja trennen, hat aber Ängste, was aus ihr werden soll, weiß nicht, ob sie es alleine schafft, was aus den Kindern wird...

Ratschlag: „Trenn Dich endlich von ihm ! Das wird doch nicht mehr anders ! Wie lange willst Du Dir das noch gefallen lassen ? Geh endlich zum Anwalt, den gibt's auch kostenfrei einmal im Monat !...“

Systemische Fragen:

- Auf einer Skala von 0 - 100 %: 0 steht für Zusammenbleiben, 100 für Trennung. Wo stehst Du jetzt?
- Was müsste geschehen, dass Du Deinen Mann wieder lieben und mit ihm zusammenbleiben kannst?
- Wie hoch schätzt Du die Wahrscheinlichkeit ein, dass diese Veränderungen eintreffen? Auf einer Skala von 0 – 100 ?
- Wie wird es ein Jahr nach der Trennung sein?
- Was werden die Kinder ein Jahr nach der Trennung machen?
- Angenommen, Deine beste Freundin (Mutter, Kind...) säße hier, was würde sie sagen?
- Angenommen Dein Mann säße hier, was würde er sagen?
- Wer könnte Dich bei der Trennung unterstützen?
- Was könnte der 1. Schritt sein?
- Was brauchst Du, um diesen 1. Schritt zu tun?
- Wer kann Dich dabei unterstützen?

Was meinst Du ? Welche Methode würde für diese Frau hilfreicher sein?

Auswirkungen der systemischen Sichtweise im Alltag – was kann sich nach diesem Workshop ändern ?

Recht oder Unrecht ?

Nehmen wir die systemisch-konstruktivistische Sichtweise ein, gibt es keinen Kampf mehr um Wahrheit, zumindest nicht mehr in partnerschaftlichen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Selbst im Gerichtssaal, wo es doch scheinbar nur eine geschriebene Wahrheit geben kann, gibt es die unterschiedlichsten Auffassungen von Recht.

„Aber ich habe es doch mit eigenen Ohren gehört“ – auch das ist subjektiv, weil hören nicht im Ohr passiert, sondern im Gehirn, und dort wird das Gehörte mit Erfahrungen, Werten,

Vorstellungen, Idealen verknüpft. Das Resultat hat man dann gehört, und das ist bei dir ein anderes Ergebnis als bei mir.

→ ich werde toleranter, akzeptiere andere Meinungen viel besser

→ meine Sprache wird wertschätzend

→ Fragen statt Ratschläge

→ ich kann verfahrenere Systeme bewusst „stören“ ☺

→ viele Lösungsmöglichkeiten durch systemische Fragen und systemische Interventionen

→ ich durchschaue meine Systeme (Familie, Freundeskreis, Berufsfeld) und kann bewusst verändern

→ ich erkenne eigene Muster, von denen ich mich verabschieden darf, oder sie auch behalten kann

Systemische Werkzeuge (Interventionen)

- Zirkuläre und andere Fragen
- Paradoxe Interventionen
- Die Arbeit mit dem inneren Team
- Aufstellungsarbeit
- Wunderfrage
- Die Zukunft spricht zur Gegenwart (Zielpunkt)
- Metaphern und Symbole
- Herstellen von Unterschieden
- Skalierungen
- Ressourcenarbeit
- Körperübungen
- Tetralemma
- Rosenberg – Methode
- Kindheitsrutsche – ab geht's in die alten Muster

2. Abend

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. GfK kann sowohl beim Kommunizieren im Alltag als auch beim friedlichen Lösen von Konflikten im persönlichen, beruflichen oder politischen Bereich hilfreich sein. Sie versteht sich nicht als Technik, die andere Menschen zu einem bestimmten Handeln bewegen soll, sondern als Grundhaltung, bei der eine wertschätzende Beziehung im Vordergrund steht. Synonyme sind Einfühlsame Kommunikation, Verbindende Kommunikation, Sprache des Herzens, „Giraffensprache“.

Geschichte und Verbreitung

Rosenberg hat an der University of Wisconsin-Madison in klinischer Psychologie promoviert. Das Konzept der gewaltfreien Kommunikation entstand aus Rosenbergs Auseinandersetzung mit der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den frühen 1960ern. Er half dabei, die Rassentrennung an Schulen und Institutionen auf friedvollem Wege rückgängig zu machen. Zu diesem Zwecke gründete er das „Center for Nonviolent Communication“.

Rosenberg bietet Trainings in gewaltfreier Kommunikation in Schweden, der Schweiz, Italien, Deutschland, Dänemark, Malaysia, Indien, den USA und vielen weiteren Staaten an. Er ist auch in Krisengebieten und ökonomisch benachteiligten Regionen wie Israel, Palästina, Serbien und Ruanda tätig.

1994 haben serbische Pädagoginnen und Psychologen – unterstützt von Unicef – ein dreibändiges Werk zum Erlernen gewaltfreier Kommunikation nach Rosenbergs Methode für Kindergärten und Schulen entwickelt. Rosenberg hat auch ein speziell auf Kinder zugeschnittenes Konzept des Lernens der GfK entwickelt.

Das Konzept der GfK kann in vielen Bereichen verwendet werden, so etwa in Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Therapie, Beratung, Verhandlungen, Diplomatie und überall, wo Konflikte auftreten. Viele Coaching- und Mediations-Agenturen bieten Fortbildungen und Seminare zur GfK an und nutzen sie zur Bearbeitung von Konflikten.

Theoretischer Hintergrund

Die GfK steht in der Tradition der klienten-zentrierten Gesprächstherapie, die von Rosenbergs Lehrer Carl Rogers entwickelt wurde. Das aktive Zuhören steht bei Rogers im Mittelpunkt, die GfK geht jedoch über den gesprächstherapeutischen Rahmen hinaus. Beeinflusst ist die GfK auch von Mahatma Gandhi und seinen Überlegungen zur Gewaltfreiheit, ahimsa genannt, die auf den Upanishaden basieren. Viele Elemente der GfK finden sich auch in anderen Konfliktlösungstechniken, wie im Gütekraft-Konzept von Martin Arnold, der Mediation und den Win-Win-Strategien.

Erläuterung des Konzepts von Rosenberg

Häufig richten Menschen in ihrer Kommunikation die Aufmerksamkeit darauf, was andere falsch machen bzw. was "verkehrt" an ihnen ist. Der Ausgangspunkt all dieser Verhaltensweisen ist häufig eine negative Bewertung der anderen Person oder ihres Verhaltens. Menschen sehen den Grund für ihre aufkommenden Gefühle daher in den Handlungen der anderen, woraus im negativen Fall Ärger, Frustration, Ohnmacht oder Hilflosigkeit entstehen, die dann reflexartig mit Vorwürfen, Kritik, Drohungen u.ä. abgewehrt werden. Die üblichen Reaktionen der Gesprächspartner/innen sind wiederum Rechtfertigung, Gegenangriff, Beleidigt sein und Rückzug. Eine Spirale, die, egal ob in Beziehungen, im Beruf oder der Politik, mit Streit und Krieg endet. In der Gewaltfreien Kommunikation richtet man die Aufmerksamkeit dagegen darauf, was einem wichtig ist und vermeidet in der Kommunikation alles, was beim Gegenüber als Bewertung, Beschuldigung, Kritik oder Angriff ankommen könnte - daher die Bezeichnung "gewaltfreie Kommunikation".

Aufbauend auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg in den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts das Modell der "Nonviolent Communication". Rosenberg steht in guter gruppensdynamischer Tradition und legt in seinem Buch sehr viel Wert darauf, genau zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden: Was können wir in einem Gespräch, in einem Konfliktverlauf oder einfach in einer Begegnung zwischen Menschen genau beobachten – und welche Schlüsse, welche Bewertungen folgen daraus? Meistens vermischen wir Beobachtung und Bewertung sehr flott – und leisten damit einer Gewalt-Sprache unbewusst Vorschub.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist also eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, welche die Anliegen aller am Konflikt Beteiligten aufspüren und zu berücksichtigen versucht, um somit eine positive Bearbeitung von Konflikten zu ermöglichen.

Rosenberg bezeichnet die Gewaltfreien Kommunikation auch "language of the heart" oder "Giraffensprache", denn die Giraffe als Symboltier ist das Landtier mit dem größten Herzen. Wer gelernt hat, eher "giraffisch" zu kommunizieren, erlebt im Konfliktverlauf viele positive Veränderungen, z.B. ein verbessertes Verständnis auf beiden Seiten, Transparenz von Absichten und Motiven, so dass eine Abwehrreaktion oder gar Aggression unnötig wird. In der gewaltfreien Kommunikation wird ausgedrückt, was einen bewegt und was man möchte (Selbstbehauptung) und empathisches Zuhören, wie es der anderen Person geht und was sie möchte (Einfühlung). Diese beiden Prozesse bilden das wesentliche Merkmal der Gewaltfreien Kommunikation. Dabei geht es weder darum die eigenen Bedürfnisse hinten an zu stellen, noch die Bedürfnisse anderer Menschen zu unterdrücken: Marshall Rosenberg: "Das Ziel dieses Prozesses ist der Ort, an dem alle Bedürfnisse erfüllt sind."

Empathie ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Er geht davon aus, dass die Form, in der Menschen miteinander kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob sie Empathie für ihr Gegenüber entwickeln und ihre Bedürfnisse erfüllen können. Außerdem nimmt er an, dass Menschen unter freien Bedingungen die empathische Verbindung zum Mitmenschen suchen. Die GfK soll helfen, sich ehrlich auszudrücken und empathisch zuzuhören. Sie ist auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Sie ist weniger als eine Kommunikations-*Technik* zu betrachten, sondern eine Bewusstwerdung über Möglichkeiten des empathischen Kontaktes. Dabei ist es nicht nötig, dass beide Kommunikationspartner GfK anwenden.

Rosenberg nimmt an, dass jeder Mensch gern bereit sei, etwas für einen anderen Menschen zu tun, sofern bestimmte Bedingungen erfüllt sind (z. B. die Anfrage als Bitte formuliert ist und nicht als Forderung, er nicht den Eindruck hat, dadurch eine Pflicht abzuarbeiten oder den anderen in eine Pflicht zu setzen etc.). Dieses Menschenbild geht auf die der humanistischen Psychologie entlehnten Haltung zurück, in einer schädigenden Aktion eines Individuums nicht den Ausdruck des inneren Wesens zu sehen, sondern die „fehlgeleitete“ Strategie eines eigentlich positiven Impulses (Rosenberg bezieht sich besonders auf Carl Rogers). So nennt Rosenberg jede Form von Gewalt *einen tragischen Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses*.

Rosenberg unterscheidet zwei gegenläufige mögliche Formen der zwischenmenschlichen Kommunikation, die *gewaltfreie Kommunikation* („Giraffensprache“) und die *lebensentfremdende Kommunikation* („Wolfssprache“, im amerikanischen Original „*jackal language*“, also „Schakalssprache“).

Lebensentfremdende Kommunikation

Unter lebensentfremdender Kommunikation versteht Rosenberg Formen der Kommunikation, die zu Gewalt beitragen. Gewalt ist in diesem Konzept ein weitgefaster Begriff, der jedes Erfüllen eigener Bedürfnisse auf Kosten anderer beschreibt. Lebensentfremdende Kommunikation ist gekennzeichnet durch:

1. Das (moralische) Urteilen über den Kommunikationspartner; dazu gehört das Diagnostizieren, Zuschreiben und Vergleichen von Eigenschaften. Rosenberg zitiert im Bezug auf die Vermischung von Beobachtung und Bewertung gerne den indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti mit den Worten: „Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten.“
2. Das Leugnen der Verantwortung für eigene Gefühle und Handlungen. Eine häufige Form des Leugnens der Verantwortung für eigene Gefühle ist auch das Äußern von sogenannten Pseudogefühlen, die eigentlich Gedanken sind, z. B. *ich fühle mich provoziert*. Hier handelt es sich nach Rosenberg um ein Pseudogefühl, das ein Urteil über den anderen impliziert, der in dem Beispielsatz indirekt als Provokateur bezeichnet wird und damit dem anderen wiederum die alleinige Verantwortung zuschiebt.
3. Das Stellen von Forderungen anstatt von Bitten. Der Unterschied zwischen Bitte und Forderung ist, dass einer Bitte auch *nicht* entsprochen werden kann, bei einer Forderung drohen hier negative Sanktionen. Dies muss nicht immer in Form von offensichtlichen Strafen passieren, möglich ist auch die Erzeugung von Angst oder Schuldgefühlen beim Gegenüber.

Grundmodell der GfK

Anklagen, Kritik, Vorwürfe, Schuldzuweisungen und der Großteil der aggressiven Sprache sind nach den Grundideen der gewaltfreien Kommunikation so etwas wie "verkappte Wünsche". Weil wir nicht gelernt haben, richtig zu bitten, unsere Wünsche konstruktiv - und vor allem in einer annehmbaren Form zu äußern, greifen wir zur aggressiven Sprache. Jede Aggression ist Ausdruck der eigenen Schwäche – weil wir unbewusst meinen, nur durch Macht, Stärke und Drohung zur Erfüllung unserer Bedürfnisse zu kommen. Doch genau das ist der Trugschluss: Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Wunsch erfüllt wird, steigt, wenn er ohne Anklage, Schuldzuweisung, Kritik (oder anderer Stachelwörter) präsentiert wird. Bei Anklagen, Kritik etc. muss sich Empfänger automatisch in Verteidigungshaltung begeben (um seinen Selbstwert und positives Selbstbild zu schützen) – oder selbst aggressiv werden. Aggression erzeugt immer Gegenaggression und selten Unterwerfung. Dabei ist nichts Schlechtes und nichts Lebensfremdes dabei, Bedürfnisse zu haben, die durch Handlungen oder Worte der Mitmenschen erfüllt werden können. Wir alle leben in wechselseitiger

Abhängigkeit – und es ist nur natürlich, um das zu bitten, "was das Leben bereichert" – wie es Rosenberg formuliert. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage "Wer hat welche Bedürfnisse und wie sind sie im Einklang miteinander zu erfüllen?" Die gewaltfreie Kommunikation soll es ermöglichen, einen kreativen Dialog zu beginnen, um eigene zufrieden stellende Lösungen zu finden. In der gewaltfreien Kommunikation richtet sich die Aufmerksamkeit auf folgende Bestandteile bzw. Schritte:

Beobachten statt Bewerten oder Interpretieren.

Gefühle wahrnehmen und benennen.

Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen.

Auf der Grundlage der Bedürfnisse klare und erfüllbare Bitten äußern.

Die 4 Schritte können als Selbstmitteilung kommuniziert werden oder als Einfühlung. Mit der Selbstmitteilung zeigen wir uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen und drücken eine damit verbundene Bitte aus. Mit der Einfühlung versuchen wir das Bedürfnis des Gesprächspartners zu erkunden und uns mit ihm zu verbinden. Alles zusammen bildet den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation. In Konflikten entfaltet Gewaltfreie Kommunikation ihre verbindende und transformierende Kraft im Wechselspiel von Selbstmitteilung und Einfühlung.

Beispiel für eine **Selbstmitteilung**:

1. Beobachtung:

"Du stehst auf und schaust aus dem Fenster, wenn ich mit dir über das Thema "Schule" sprechen will."

2. Gefühl:

"Ich fühle mich besorgt und auch etwas ratlos, ..."

3. Bedürfnis

"... weil ich wissen möchte, wie es dir in der Schule geht und auf welche Weise ich dich unterstützen kann."

4. Bitte:

"Bitte sage mir, was du brauchst, um mit mir darüber zu reden zu können."

Beispiel für **einfühlsames Zuhören**

1. Beobachtung: "Du stehst auf und schaust aus dem Fenster, wenn ich mit dir über das Thema "Schule" sprechen will."

2. Gefühl: "Kann es sein, dass du ziemlich genervt bist?"

3. Bedürfnis: "... und du im Moment einfach nur Ruhe und Entspannung brauchst?"

4. Bitte: "Möchtest du, dass wir zu einem anderen Zeitpunkt darüber reden?"

Scheibel benennt die Schwierigkeiten dieses Modells, denn Rosenberg wendet sein Modell nicht nur für die eigene Situation, sondern auch für die Situation des anderen an: Was sind dessen Gefühle, Bedürfnisse und – verborgene – Bitten? Er sieht in Kritik,

Schuldzuweisungen und "Gewaltssprache" immer ein Eingeständnis der Schwäche des anderen. Sie sind Ausdruck seiner nicht gestillten Bedürfnisse – nach Zuwendung, nach Beachtung, nach Ressourcen aller Art. Und diesem möchte er mit "Empathie" begegnen, mit respektvollem, vorurteilsfreiem Bemühen um ein Verständnis des anderen. Dazu gehört aber eine sehr hohe Portion Selbstannahme und keinerlei Zweifel am eigenen Selbstwert. Das ist auch der Haken an seiner Methode – wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen der Betroffenheit, der Wut, des ungerecht-behandelt-seins um? Kann ich mich innerlich soweit zurückziehen, meine eigenen Gefühle soweit heraushalten, dass ich nicht in den Automatismus von Verteidigung oder Gegenaggression ver falle? Er empfiehlt: Präsent sein, Atmen, innere Distanz einnehmen.

Die vier Schritte, auf denen die GfK beruht, lassen sich unter den Stichworten: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte zusammenfassen:

1. Es wird die **Beobachtung** einer konkreten Handlung oder Unterlassung beschrieben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Es kommt vor, dass trotz bewertungsfreier Äußerungen vom Gegenüber eine Kritik herausgehört wird. Hier soll der Kommunikationspartner das Gesagte paraphrasieren (*siehe auch: aktives Zuhören*).
2. Es wird das **Gefühl** ausgedrückt, das mit der Beobachtung in Verbindung steht.
3. Das hinter dem Gefühl liegende **Bedürfnis** wird formuliert. Dies ist häufig nicht auf den ersten Blick erkennbar. Besonders bei negativen Gefühlen ist es für den empathischen Kontakt zum Kommunikationspartner notwendig, die dahinter liegenden eigenen Bedürfnisse zu verstehen.
4. Es wird die **Bitte** um eine konkrete Handlung geäußert. Es wird zwischen Bitten und Wünschen unterschieden. Bitten beziehen sich auf Handlungen im Jetzt und Wünsche auf Ereignisse in der Zukunft. Da Empathie immer im Jetzt ist, passen dazu nur Bitten, die im Jetzt erfüllt werden können. Rosenberg schlägt vor, Bitten in einer „positiven Handlungssprache“ zu formulieren.

Man kann unterscheiden zwischen einer *Handlungsbitte* (beispielsweise darum, die Geschirrspülmaschine auszuräumen) und einer *Beziehungsbitte* (beispielsweise um eine Beschreibung der eigenen Empfindungen).

Rosenberg fasst die Kommunikationsart der GfK in folgendem Satz zusammen:

„Wenn *a*, dann fühle ich mich *b*, weil ich *c* brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne *d*.“

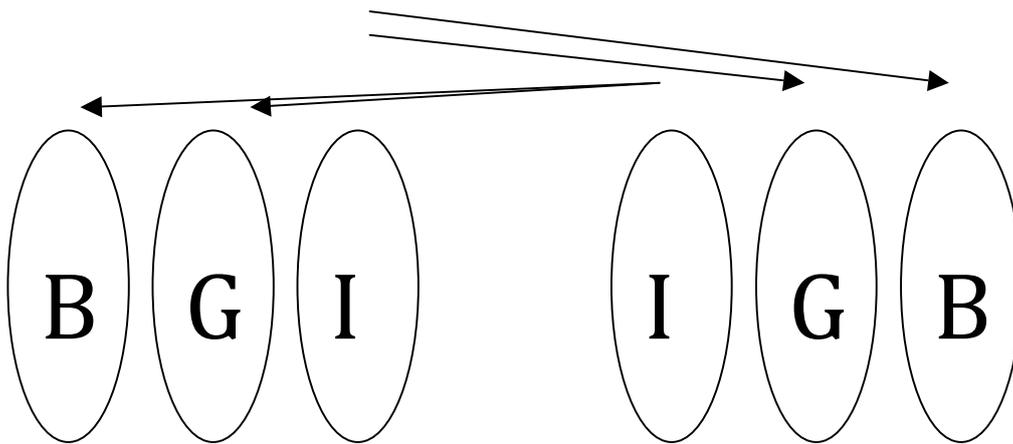
Dieses Grundmodell soll nach Rosenberg nicht stur angewendet werden und kann in der Reihenfolge variieren. Die GfK bedarf einer erheblichen Übung. Es wird darüber gestritten, ob man bei massivem Fehlverhalten des anderen mit der GfK Grenzen ziehen kann. Die GfK

sieht die Ausübung von Macht lediglich in der Form der Schaffung von Fakten durch „beschützende Macht“ vor.

Grundmodell in einem Beispiel

Gewaltfreie Kommunikation versus lebensentfremdende Kommunikation am Beispiel einer schmutzigen WG-Küche.

| | <i>Gewaltfreie Kommunikation</i> | <i>Lebensentfremdende Kommunikation</i> |
|------------------------|---|---|
| <u>Situation</u> | <p>Konkrete Handlungen, die wir beobachten und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> „In der letzten Woche hast du dein Geschirr dreimal nach dem Essen auf die Spüle gestellt und es stand dort jeweils bis zum Morgen. Dann habe ich es abgespült“ | <p>Beobachtung und Bewertung werden vermischt:</p> <p>Personifizierung.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Du verhältst dich in der Küche total schlampig!“ |
| <u>Gefühl</u> | <p>Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Ich bin sauer“ | <p>Keine Erläuterung über Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern: Eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalierungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass hier so ein Dreck ist“ |
| <u>Bedürfnis</u> | <p>Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet und mitgeteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"> „da ich, wenn ich in das Haus komme, eine Ordnung vorfinden möchte, die mir ein Entspannen möglich macht.“ | <p>Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Du bist ein Schlamper“ |
| <u>Bitte/Forderung</u> | <p>Um eine konkrete Handlung wird gebeten – auch Nichterfüllung ist in Ordnung.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Sage mir bitte, ob du bereit bist, dein Geschirr gleich nach dem Essen abzuspülen oder gemeinsam mit mir nach einem Weg zu suchen, wie unser beider Bedürfnis nach Ordnung erfüllt werden kann.“ | <p>Es wird eine Forderung gestellt. Bei Nichtbeachten drohen Sanktionen.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Wenn in zwei Wochen nicht sauber ist, dann schmeiß' ich dein Geschirr weg!“ |



Die grundlegenden Ansätze der "Gewaltfreien Kommunikation"

Die Ziele der GfK

- Eigene Bedürfnisse erfüllen, ohne andere zu beeinträchtigen - ohne ihnen Gewalt anzutun
- Befriedigende Beziehungen aufbauen, wiederherstellen und erhalten
- schmerzhaftes Kommunikation verhindern
- Konflikte nutzen

Grundlegende Annahmen

- Wenn unsere (Grund)Bedürfnisse dauerhaft nicht erfüllt werden, werden wir krank
- Alle Menschen bemühen sich, ihre Bedürfnisse erfüllt zu bekommen
- Jeder Mensch hat erstaunliche Fähigkeiten, die uns erfahrbar werden, wenn wir in herzlichen Kontakt kommen
- Menschen leben in guten Beziehungen, wenn sie sich gegenseitig bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse unterstützen
- Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein unerfülltes Bedürfnis
- Es gibt keine "negativen" Bedürfnisse
- All unsere Handlungen haben das Ziel, eines oder mehrere Bedürfnisse zu befriedigen
- Menschen sind soziale Wesen und sehnen sich nach wertschätzender Verbindung und Mitgefühl
- Deshalb sind Menschen gern freiwillig bereit, das Leben anderer zu bereichern, denn sie möchten sich damit das Bedürfnis nach Kontakt und Zugehörigkeit erfüllen
- Jede aggressive Aussage ist der verzweifelte Versuch, sich ein Bedürfnis zu erfüllen bez. erfüllen zu lassen
- Aggressives Verhalten eines anderen hat nichts mit mir zu tun, - dass etwas mit mir nicht richtig sei - es weist auf unerfüllte Bedürfnisse hin und kann entsprechend übersetzt werden
- Es macht Sinn, die Verantwortung für sich selbst und die eigenen Handlungen zu übernehmen und gleichzeitig die Verantwortung für fremdes Handeln beim anderen zu lassen

Sich selbst klar ausdrücken:

Beobachtung - Wenn ich sehe, dass **du** handelst,

Gefühl - dann fühle **ich** mich ,

Bedürfnis - weil **ich** brauche.

Bitte - Könntest **du** bitte tun

Sich in den anderen Hineinversetzen (Einfühlung)

Beobachtung - Wenn **du** siehst/hörst, dass jemand handelt,

Gefühl - dann fühlst **du dich** ,

Bedürfnis - weil **du** brauchst.

Bitte - Deshalb bittest **du** diesen jemand zu tun

Selbst - Einfühlung

Beobachtung - Wenn **ich** sehe, dass er/sie handelt,

Gefühl - dann fühle **ich** mich ,

Bedürfnis - weil **ich** bräuchte.

Bitte - könnte **ich** ihn/sie bitten zu tun oder
ich könnte nach anderen Wegen suchen, mein Bt
erfüllen

Die Sprache, die wir gelernt haben zu sprechen

- **Kritisieren:** *So geht das nicht ..., falsch ...*
- **Loben:** *Das haben Sie **hervorragend** gemacht, weiter so*
- **Belohnen:** *Wenn Du ... schaffst, dann ...*
- **Analysieren:** *Wenn Sie beachtet hätten ... , dann ...*
- **Etikettieren:** *Sie **sind** ... Zuverlässig/unzuverlässig*
- **Interpretieren:** *Du machst das nur, weil ...*
- **Strafen, drohen:** *Wenn Du nicht*

Die Sprache der Gewaltfreien Kommunikation

- **In der Gfk sprechen wir die Sprache des Herzens**
- **trennen wir strikt** zwischen **Beobachtung** und der **Bewertung** dieser Beobachtung
- **achten wir auf unsere Gefühle** und machen uns die **dahinterliegenden Bedürfnisse** bewusst
- **achten wir auf die Gefühle der anderen** und versuchen die **dahinterliegenden Bedürfnisse** herauszufinden
- **übersetzen wir** jede andere

- *sofort, dann ...*
- **achten auf Regeln und im Recht fühlen**
- **Leugnen von Verantwortlichkeit:** *Mein Chef sagte, ich solle ... Meine Rolle als zwingt mich*
- **Forderungen stellen:** *Der Prospekt muss bis morgen fertig sein.*
- **Bewerten, Maßstäbe anlegen:** *Das hast Du gut/schlecht gemacht*
- **Manipulieren:** *Durch Belohnung, Bestrafung, Bewertung*
- **Suche nach dem Schuldigen:** *Das ist nur schief gelaufen, weil Sie nicht ..haben.*

- Ausdrucksweise in die Sprache der **Gefühle** und **Bedürfnisse**
- respektieren wir die Bedürfnisse **aller**
 - **bitten wir, positiv - konkret - im Jetzt und Hier erfüllbar**
 - **Übernehmen wir Verantwortung** für unsere Handlungen: *Ich habe gehandelt, weil mir wichtig war*

Die vier Schritte nochmals im Detail:

Beobachtungen

Damit ein Gesprächspartner weiß, worauf sich die nachfolgenden Äußerungen beziehen, teilen wir zunächst mit, was wir beobachten, wahrnehmen oder beschreiben die Situation.

Dabei hilft es dem Gesprächspartner, wohlwollend zuhören zu können, wenn wir dabei jede Bewertung vermeiden

Beispiele:

Beobachtung: *Der Prospekt ist fertig*

Bewertung: *Sie haben **hervorragende** Arbeit geleistet, indem Sie den Prospekt **schnell** fertiggestellt haben*

oder

Beobachtung: *Es ist jetzt 7.15 Uhr, der vereinbarte Arbeitsbeginn ist 7.00 Uhr*

Bewertung: *Sie sind **zu spät**, offensichtlich fehlt Ihnen **das nötige Interesse** für diesen Arbeitsplatz*

Fazit: Wenn wir die Beobachtungen mit Bewertungen vermischen, wird der andere dies als Kritik hören und sich entsprechend abwehrend verhalten

Gefühle

Wir lehnen die Verantwortung für unsere Gefühle ab, wenn wir z.B. sagen:

*Ich bin frustriert, weil **Du** hier alles durcheinander gebracht hast*

In der GfK übernehmen wir die Verantwortung für unsere Gefühle:

*Ich bin frustriert, weil **ich** Ordnung brauche, um meine Arbeit mit Vergnügen erledigen zu können*

Die Ursache für unsere Gefühle sind unsere erfüllten / nicht erfüllten Bedürfnisse. Die Handlungsweisen unserer Mitmenschen sind Auslöser.

Dabei unterscheiden wir:

Gefühle, die aus Bedürfnissen resultieren, sind unmittelbare Gefühle, dazu gehören z.B.:

Angst, Freude, Trauer

Es gibt auch noch Gefühle, die zu ihrer Entstehung einen Vermittler brauchen.

Solche Vermittler sind unsere Gedanken und inneren Bilder, die Gefühle wie

Wut, Ärger und Depression

auslösen

Meistens geht der Vorgang so schnell, dass wir gar nicht bemerken, dass Gedanken dazwischen geschaltet sind. Wenn wir es schaffen, unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet zu halten, können wir unsere Gedanken kontrollieren und uns so jederzeit bewusst entscheiden, einfühlsam zu sein.

Bedürfnisse

- Wir haben jederzeit Bedürfnisse
- Meistens haben wir mehrere Bedürfnisse zur selben Zeit
- Dabei stehen manche Bedürfnisse mehr im Vordergrund als andere
z.B. *Wenn der Körper dringend Entleerung braucht, steht dies so sehr im Vordergrund, dass wir keinen klaren Gedanken mehr fassen können*

Es ist aus Sicht der GfK nützlich, jederzeit Klarheit über unsere Bedürfnisse zu haben. Dies gibt uns die Möglichkeit, klare Bitten, die auf die Erfüllung unserer Bedürfnisse gerichtet sind, an unser Gegenüber auszusprechen.

Bitten

Bitten erfüllen folgende Kriterien:

- **Positiv:** *Was ich möchte, nicht was ich nicht möchte*
- **Konkret:** *Handlungsbezogen, kurz und prägnant*
- **Gegenwartsbezogen:** *Etwas, was derjenige jetzt tun kann, nicht in der Zukunft*
- **Erfüllbar:** *Es macht Sinn, dass die Erfüllung der Bitte in der Reichweite dieser Person liegt*

Abgrenzung Bitte - Forderung

Der Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung zeigt sich an der Reaktion auf eine abschlägige Antwort:

Beispiel:

Mutter: Könntest du eben noch schnell diese drei Dinge auf dem Zettel hier für unser Mittagessen einkaufen gehen?

Kind: Nein, ich habe keine Lust dazu.

Mutter: Du bist faul und egoistisch, fernsehen ist damit für heute gestrichen!!!

**Dies ist also eine Forderung,
wie könnte die Reaktion aussehen, wenn es eine Bitte gewesen wäre?**

Mutter: O.K., frag ich halt deinen Bruder

Eine echte Bitte gibt dem anderen die Wahlmöglichkeit. Wir wollen vermeiden, den anderen unter Druck zu setzen. Andererseits erhöht sich die Chance, dass unsere Bitte erfüllt wird, wenn wir die Hintergründe mit äußern - unsere Gefühle und Bedürfnisse zeigen:

Ich bin hier mitten im Kochen und merke gerade, dass mir da ein paar Zutaten fehlen. Weil mir wichtig ist, das Essen um 12.00 Uhr fertig zu haben, wenn Vati nach Hause kommt (Ordnung/Struktur), weiß ich gar nicht wie ich das schaffen soll (fühle ich mich überfordert). Könntest Du deshalb für mich gerade noch diese drei Zutaten besorgen?

Wenn mir die Reaktion auf meine Bitte nicht gefällt,

kann ich in die Schleife der Verständigung eintreten

Der Ablauf des Prozesses der Gewaltfreien Kommunikation

oder

die Schleife der Verständigung in der GfK

Der Anlass eines Gespräches könnte sein:

Nein auf eine Bitte, einen Vorwurf oder Angriff

1. stumme Reaktion: Ich halte inne und spüre, wie es mir damit geht (*Selbsteinführung, Vier Schritte - siehe oben*)

2. stumme Reaktion: Ich versetze mich in den anderen und versuche zu spüren, was ich an seiner Stelle empfinde (*Einführung in den anderen, vier Schritte*)

3. kommunizierte Reaktion: Ich teile mit, was ich unter zweitens gespürt habe. Geht es Dir , weil Du ...

Abschluss mit der Bitte um Verbindung: Liege ich da richtig? oder Ist das so für Dich?

4. kommunizierte Reaktion: Nachdem ich weiß, wie es dem anderen geht, ich seine Beweggründe kenne und er zufrieden ist, weil er die Sicherheit hat, dass ich ihn verstanden habe, habe ich die erneute Gelegenheit mein Anliegen so vorzubringen, dass mein Gegenüber auch mich verstehen kann.

In aller Regel ist dann eine Lösung leicht zu finden,

weil Menschen gern bereit sind zu helfen, wenn sie die Bedürfnisse und/oder die Beweggründe des anderen erkennen können. Sie können dann selbst und freiwillig entscheiden, ob sie die konkrete Bitte erfüllen möchten.

So kann es beispielsweise sein, dass der eine sieht, wie wichtig das Anliegen für den anderen ist und sich spontan entscheidet, die Bitte zu erfüllen.

Oder der andere kann die Bedürfnisse des einen sehen, die diesen davon abhalten, die Bitte

zu erfüllen. Deshalb sucht der andere dann gern nach weiteren Möglichkeiten, sich sein Bedürfnis zu erfüllen.

Lösungen gibt es unendlich viele; entscheidend ist, dass alle Beteiligten vollauf zufrieden sind.

Dazu durchlaufen wir diesen Vierersschritt solange schleifenförmig, bis wir uns verstanden haben oder anders ausgedrückt, bis wir uns in die Gefühle und Bedürfnisse des jeweils anderen einfühlen können.

3. Abend

Resonanzgesetze:

Immer wieder hört man davon, dass man mit jemanden / etwas in Resonanz geht.

Bestes Beispiel dafür ist die Systemische Aufstellung. Was hier passiert, nennt man in Fachkreisen „repräsentierende Wahrnehmung“. Aber auch im Alltag spielen wir oft ganz unbewusst stellvertretenden Rollen gegenüber anderen Menschen und rutschen dadurch in wahrnehmende Gefühle hinein. Dabei denken wir, dass es unsere eigenen sind und wollen diese wieder los werden. Wir meinen, dass mit uns etwas nicht stimmt, und kämpfen gegen uns selbst. Oder wir kämpfen gegen die Person, die diese Gefühle ausgelöst hat und wollen sie verändern.

Dieses anstrengende Rollenspiel erleben wir tagtäglich zwischen Eltern und Kindern, zwischen den Partnern, Kollegen, Chef und Angestellte usw.

Der Mensch ist grundsätzlich empathisch veranlagt. Das heißt, es ist uns angeboren, sich in andere Menschen hineinzusetzen, mit ihnen mitzufühlen. Je bewusster wir uns dieser Fähigkeit werden, desto klarer können wir auch damit umgehen. Abhängigkeitsgefühle, Verlustängste, Minderwertigkeitsgefühle, Helferdrang, Energielosigkeit und viele weitere Rollen sind uns als solche Beispiele, mit anderen mitzuschwingen, bekannt.

Olaf Jacobsen schreibt in seinem Buch „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ nun davon, dass man selbst die freie Wahl hat, diesen Rollen zur Verfügung zu stehen, oder eben nicht. Wichtig ist nur, dass wir uns dieser Rollen zunächst einmal bewusst sind. Allein der Zauberspruch „ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ verändert eine solche Situation enorm.

Wissenschaftler kennen solche Einheitsphänomene seit Jahrzehnten aus dem Bereich der Quantenphysik. In seinem Buch „Einsteins Schleier“ beschreibt Anton Zeilinger Phänomene, die besagen, dass zwei Teilchen so stark miteinander verbunden sein können, dass eine Messung an einem der Teilchen sofort die entsprechenden Eigenschaften des zweiten Teilchens festlegt. Dies ist ganz unabhängig von der Entfernung. David Bohm, ein Schüler Einsteins, hat eine Theorie entwickelt, mit der sich die seltsamen Quantenphänomene vollständig beschreiben lassen: Alles steht über ein Quantenpotential, eine Art Informationsfeld, eine implizite Ordnung des Universums miteinander in Verbindung.

Im Jahr 2006 entstand ein amerikanischer Dokumentarfilm „What the bleep do we (k)now?“ Die Quintessenz des Films, in dem eine Reihe von hochdotierten unabhängigen Wissenschaftlern zu Wort kommen, ist, dass wir umdenken und dem Weltbild der

Verbundenheit zwischen alles Wesen und aller Materie eine Chance geben sollten. Wenn wir all diese Theorien begriffen haben, wird uns klar, dass wir selbst unsere Welt erschaffen. So, wie wir sie uns denken, so ist sie auch. Dazu gibt es genügend Beispiele.

Einstein bewies uns also, dass, wenn sich ein Teilchen verändert, sich das zweite auch verändert, egal, wie weit es weg ist. Das bedeutet, wenn ich mich selbst verändere, verändert sich mein Partner ganz automatisch ebenso. Es gilt auch, wenn Du möchtest, dass sich Deine Beziehung verändert, tu einfach so, als hätte sie sich schon verändert. Du wirst staunen, was passiert.

Der Schriftsteller Curt Goetz meint: „ Man sollte die Dinge so nehmen, wie sie kommen, aber man sollte dafür sorgen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte.“

Eines sollte uns auch noch von Anfang an klar sein: Auch wenn wir bereit sind, Dinge, Sichtweisen, Lebenssituationen zu ändern, darf uns bewusst sein, dass dies auch immer einen Abschied vom Alten, Gewohnten, Sicherem ist. Und das ist verbunden mit Unsicherheit, Schmerz, Wehmut und Widerstand. Das ist normal, dazu sollten wir Raum und Zeit geben. Wir kennen das alle, die Umstellung von der Schallplatte auf CD, die Umstellung auf den Euro, Abschied von der DDR, usw. Dabei sind auch Skepsis und Zweifel wichtige Bremsen, die uns die Zeit geben, in Ruhe den Sinn einer Transformation abzuwägen und das Neue dabei allmählich kennenzulernen.

Wenn wir nun annehmen, dass alles in dieser Welt verbunden, sprich ein System ist, dass nichts für sich alleine sein kann, ohne etwas anderes zu beeinflussen, dann wird uns wohl immer klarer, dass auch jedes Gefühl nur in Verbindung mit dem Gefühl eines anderen, oder einer Situation entstehen kann. Genauso aber entsteht auch das Gefühl meines Partners nur als Konsequenz der Verbindung mit meinem Tun und Fühlen.

Welche Auswirkungen hat es, wenn ich weiß, dass meine Gefühle wahrnehmende Resonanzen sind? Ich bin ab sofort nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern habe die Wahl, wie ich, und ob überhaupt ich in Resonanz gehe.

Experiment: Darstellen einer Persönlichkeit (2 – 3 Teilnehmer)

Spiegelneuronen:

Ob wir Handlungen bei anderen beobachten - oder sie selbst ausführen: Für Spiegelneurone ist das offenbar ein und dasselbe. Diese eigenwilligen Nervenzellen sind ein beliebtes Studienobjekt von Neurowissenschaftlern, seit Giacomo Rizzolatti sie vor rund zehn Jahren im Gehirn von Affen entdeckte. Das Besondere an Spiegelneuronen: Sie scheinen für das innere Imitieren fremder Aktionen zuständig zu sein. Möglicherweise bildet diese Fähigkeit sogar das Fundament von Mitgefühl, Sprache und Denken. Denn wie aktuelle Studien mittels bildgebender Verfahren zeigen, erzeugt das bloße Beobachten der Handlungen anderer in

verschiedenen Hirnarealen von *Homo sapiens* eine neuronale Resonanz. Genau dies könnte helfen, die Absichten anderer intuitiv nachzuvollziehen.

Aus diesem Wissen entwickelte auch Christa Kössner die Spiegelgesetzmethode.

Parallele Realitäten:

Es gilt anzuerkennen, dass es mehrere Realitäten gibt. Beim Lesen dieses Textes stellst Du Dich z.B. meiner Realität zur Verfügung. Du nimmst sie aber auf Deine Weise wahr, lernst sie kennen, probierst sie vielleicht aus, und entscheidest Dich für eine Realität, die für Dich stimmig ist. Für diese Entscheidung trägst Du selbst die Folgen.

Die wissenschaftliche Bestätigung dafür, dass jeder in seiner eigenen Realität lebt, liefert u.a. der chilenische Professor für Biologie, Humberto R. Maturana. Er führte Experimente mit Tauben durch und fand heraus, dass Nervensysteme geschlossen sind, d.h. nicht im direkten Kontakt mit der Umwelt stehen. Jedes Lebewesen entwickelt in sich eine eigene Welt, eine eigene Landkarte, eine eigene Realität und orientiert sich daran. Doch wenn kein Kontakt zur Außenwelt statt findet, sondern immer nur eine eigene Landkarte zu Hilfe genommen wird, stellt sich die Frage, wie diese Landkarte entwickelt wurde? Wie kann ein sich selbst reproduzierendes System eine Beziehung zur Umwelt herstellen? Die Antwort von Maturana lautet, dass das Lebewesen und die Umwelt zu einer gemeinsamen Geschichte und einem Prozess der Evolution gehören. Das Nervensystem von Menschen ist geschlossen und schwingt auf einer höheren Ebene in energetischer Resonanz mit seiner Umwelt.

Das heißt also, dass Du Deine eigene Realität hast, die sich mit anderen Realitäten verbindet. Auf welche Art und Weise bestimmst Du selbst mit.

Schwingungen:

Tatsache ist, dass wir Schwingungen wahr nehmen. Manchmal als Gefühl, manchmal eher durch ein spontanes Verhalten, dass wir uns zunächst vielleicht überhaupt nicht erklären können. Plötzlich sind wir missgelaunt oder traurig. In dem Moment haben wir uns einer Schwingung zur Verfügung gestellt. Unser Gefühl ist immer eine Reaktion auf etwas.

Wir können die Schwingungen um uns nicht ändern, aber wir können beeinflussen, wie wir auf sie reagieren.

Wenn ich immer wieder auf bestimmte Situationen negativ, traurig, wütend reagiere, muss ich mein Verhaltensmuster erst einmal genau beobachten und analysieren:

Wann tritt es auf?

Wodurch wird es ausgelöst?

Was denke und fühle ich dabei, wenn ich mich so verhalte?

Habe ich mich in einer solchen Situation schon einmal anders verhalten ? Gibt es also Ausnahmen?

Waren im Falle von Ausnahmen die äußeren Bedingungen anders, oder hab ich etwas anders gemacht ?

Wenn ich mich nicht mehr so verhalten würde, was hätte ich dann für ein Gefühl ? Was würde in mir übrig bleiben?

Das, was man im Grunde seines Herzens gerade verändern will, nimmt man im Außen am intensivsten wahr.

Mögliche Reaktionen auf Resonanzen / Schwingungen:

- 1.) **Ich wehre mich nicht mehr gegen meine Gefühle und stimme vollständig zu, dass ich jetzt gerade zur Verfügung stehe und so fühle.**

Ich fühle weiterhin die Ungleichgewichte, doch ohne mich dagegen zu wehren. Ich stehe einfach mit meinem Gefühl zur Verfügung und überlassen den Rest den anderen.

- 2.) **Ich stelle mich nicht mehr zur Verfügung, lasse es so und ziehe mich achtungsvoll zurück.**

Wenn ich mich unwohl fühle, beende ich meine Rechtfertigung, meine Kommunikation, ziehe mich innerlich liebevoll zurück, achte es , wie es ist.

- 3.) **Ich bleibe in der Situation und spreche die Gefühle aus. Dadurch verändere die Situation - und dementsprechend auch meine Gefühle.**

Das ist z.B. Teil der Rosenberg - Methode.

- 4.) **Ich lenke ab, drehe den Spieß um und bitte mein Gegenüber, mir zur Verfügung zu stehen.**

Ich beschreibe mein Gefühl und bitte mein Gegenüber um eine Verhaltensänderung, um Hilfe.

- 5.) **Ich drehe den Spieß innerlich um: Nicht ich stehe der Situation zur Verfügung, sondern die gesamte Situation steht ab sofort mir zur Verfügung.**

Wir können uns entscheiden, unsere Umwelt heimlich als Stellvertreter zu betrachten. Wir weisen allen beteiligten Personen innerlich eine Rolle zu, z.B. die des weisen Universums. Plötzlich betrachtet man die Situation ganz anders, so als ob uns ein Theaterstück vorgespielt wird. Ich bin meine negativen Gefühle sofort los und kann sogar im Sinne des Spiegelgesetzes dazu lernen.

- 6.) **Ich sehe einen Sinn in dem, wie es gerade ist, und kann es deshalb vollständig achten und anerkennen. Es ist perfekt, wie es ist. Es spielt keine Rolle, ob ich zur Verfügung stehe.**

Der tiefe Sinn des Wortes "nicht":

Immer wieder liest man, dass das Gehirn die Negation "nicht" ausblendet. Wie ist das nun mit der Formel: "Ich stehe nicht mehr zur Verfügung " ?

Wir entscheiden uns in diesem Moment bewusst gegen das Bisherige, stehen daher auf einer neuen Position, fühlen uns anders und sind frei für den nächsten Schritt.

Wenn die ÖBB im Zug darauf hinweisen will, dass nicht geraucht werden darf, macht sie das am deutlichsten mit "bitte nicht rauchen

4. Abend

Systemische Fragen und deren Wirkung

Rund um die Sprache:

Wir teilen die Wirklichkeit, wie wir sie erleben über das Medium der Sprache mit. Im Akt des Sprechens werden Beschreibungen von Objekten, Gedanken und Gefühlen gegeben, welche allerdings mit den beschriebenen Objekten, Gefühlen und Gedanken nicht ident sind: "Die Landkarte ist nicht die Landschaft!"

Das Medium der Mitteilung gehorcht eigenen Gesetzmäßigkeiten. Im Fall der menschlichen Sprache sind besonders drei Prozesse des Unterschiedes von "Landschaft und Landkarte" von Bedeutung:

- Tilgung

Der Prozess der Tilgung erlaubt uns, unser Bewusstsein zu fokussieren und uns auf einen Teil des Erlebens mehr zu konzentrieren, als auf einen anderen (z.B. ein Buch lesen, während andere sprechen). Dadurch können Informationen verloren gehen:

- Löschung von Teilen einer Information:

"Ich fühle mich unwohl." Womit, woran merkst du das?, wann genau?, in welcher Situation?

- Fehlender Vergleichsindex: "Dieser Schüler ist schlecht" Schlechter als welcher?, woran gemessen?, wie wäre er, wenn er besser wäre?

- Unspezifische Verben, die das Beschriebene unklar lassen:

"Es hat nicht geklappt." Was meinst du mit "klappen"?, was hat wann wo aus deiner Sicht nicht geklappt?

- Generalisierung

Generalisation ist der Prozess, der die Erfahrung mit einem Beispiel auf alle ähnlichen Beispiele ausweitet.

- Universalbezeichnungen: "Alle Männer sind verantwortungslos"

Wirklich alle?, zu jeder Zeit?, in jeder Situation?, gibt es Ausnahmen?

Immer lässt du deine Socken liegen, Nie kannst du aufräumen.....

- Modaloperationen:

Wenn – Dann: Zusammenhänge erwecken den Eindruck, als würde es

keine Wahl geben: "Wenn ich traurig bin, muss ich essen"

Was würde passieren, wenn du einmal nicht isst ?

- Verzerrung

Verzerrung ist der Prozess, der es uns ermöglicht, das, was wir durch unsere Sinne erfahren haben, umzugestalten (Roman, Gemälde)

Das Erlebte, Gehörte kommt möglicherweise anders an, als es vom Absender gedacht war! "Mein Mann hält mich für blöd, er denkt wohl, ich könnte nicht Rasenmähen." Der Mann dachte womöglich: "Meine Frau hat schon soviel zu tun, das Mindeste ist, dass ich den Rasen mähe."

- Alte Muster

Werturteile und alte Muster werden in unserer Kindheit und auch durch spätere Erfahrungen geprägt: "Man macht keine Schulden!", "Eine Frau hat sich dem Mann unterzuordnen" - Wer sagt das? Für wen gilt das? In welcher Situation? Zu welcher Zeit?

Grundprinzipien der systemischen Sprache:

1. Beobachtung:

Die Beobachtung ist subjektiv, sie ist wertfrei, ohne Interpretation:

"Aha, du kommst herein und sagst: scheiß Lehrer"

2. Hypothese:

Die Hypothese ist eine Annahme. Man denkt laut oder leise, was sich möglicherweise ereignet hat, es immer nur eine Vermutung und lässt offen!

"Mir kommt vor, Du bist ganz schön verärgert! Womöglich fühlst du dich ungerecht behandelt oder so."

3. Intervention (Frage, Bemerkung....)

Die Fragetechniken werden dann noch genau besprochen.

"Möchtest du mir erzählen, was passiert ist, oder brauchst du einfach erst einmal Ruhe? Oder gibt es irgendetwas, was ich dafür tun kann, dass du dich wohler fühlst?"

Systemische Fragetechnik:

1. Problemorientierung:

Was ist genau das Problem?

Wann ist was passiert?

Was genau ist dabei das Problem für dich?

Kannst du dir erklären, warum das Problem passiert ist?

2. Lösungsorientierung:

Was hast du schon versucht, um das Problem zu lösen?

Woran würdest du bemerken, dass das Problem gelöst ist?

3. Weg zum Ziel:

Was könnte der erste Schritt jetzt sein?

Welche Hindernisse könnte es geben?

Wer könnte dir behilflich sein?

Hörbeispiel: <http://www.youtube.com/watch?v=pgR-ViZzU8M>

Systemische Fragen:

Konkretisierende Fragen:

- Wo/wer/wie genau zeigt sich das Problem?
- Wer würde es noch bemerken/wie genau?
- Warum gerade jetzt?
- Wie erklärst du dir, dass ...
- Wie müsste die Lehrerin sein, dass es für dich ok ist?
- Was muss dein Kind tun, damit du es für stur hältst?

Hörbeispiel: <http://www.youtube.com/watch?v=ttlNYJa8HOQ>

Zielorientierte Fragen:

- Woran würdest du den Erfolg bemerken/Misserfolg?
- Woran wirst du erkennen, dass du das Ziel erreicht hast?
- Was soll anders sein/vorliegen, wenn das Problem gelöst ist?
- Wer würde noch den Erfolg bemerken/woran?
- Angenommen, das Problem wäre morgen gelöst – wer würde das bemerken und wie?
- Wann möchtest du dein Ziel erreicht haben?
- Wem würde es nicht gefallen, wenn du dein Ziel erreichst?

Fragen nach Unterschieden:

- Welche Aspekte sind wesentlicher / unwesentlicher?
- Wann ist das Problem stärker / schwächer?
- Wer ist aller betroffen - wer ist nicht betroffen?
- Macht es einen Unterschied, ob XY anwesend ist oder nicht?
- Wer wären die Verlierer, wenn das Problem gelöst wäre? Wer die Sieger?
- Wer kann zur Lösung beitragen/wer kann Lösungen verhindern?
- Wie war es vor dem Problem? Wie war es nachher?
- Wie ist es üblicherweise, wann ist es anders, gibt es Ausnahmen?
- Wann genau war es anders , was vermutest du war dafür entscheidend?
- In welchen Situationen zeigt sich das Problem besonders?
- Wie ist die Situation, wenn das Problem nicht auftritt?
- Wie kommt es dazu, wenn das Problem nicht da ist?
- Wie verhält sich dein Schulkamerad, wenn andere dabei sind, gibt es einen Unterschied?
- Was macht dein Partner anders, wenn du depressiv bist?
- Was würde sich verändern, wenn du gesund wärst?
- Wie würde dein Partner reagieren, wenn Du ihn besonders freundlich empfangen würdest?

Fragen nach Ausnahmen:

Dabei geht es darum, Situationen zu erkennen, in denen das Problem nicht besteht, um zu erkennen, was dabei anders ist. Wie gelingt es, dass das Problem dabei nicht besteht?

- Du sagst, du hast oft Streit mit deinem Partner. Wann streitet ihr nicht?
- Wie verhältst du dich, wenn ihr nicht streitet?
- Du sagst, dein Kind macht nie die Aufgabe "g'scheit". Gab es schon einmal den Fall, dass es diese doch gemacht hat? Was war in dieser Situation anders?

Zirkuläre Fragen:

Das Rätsel mit den beiden Türen:

Ein Mann wird von zwei Wachen in einem Raum gefangen gehalten, der zwei Ausgänge hat. Beide Türen sind geschlossen, aber nur eine ist zugesperrt. Der Gefangene weiß ferner, dass einer seiner Wächter stets die Wahrheit sagt, der andere dagegen immer lügt. Die Wachen selber wissen auch, dass dem so ist. Welcher der beiden aber der Lügner ist, weiß er nicht. Seine Aufgabe, von deren Lösung seine Freilassung abhängt, besteht darin, durch eine einzige Frage an einen der beiden Wächter herauszufinden, welche der beiden Türen nicht versperrt ist.

Lösung: Der Mann deutet auf eine Tür und fragt eine der Wachen (wobei es gleichgültig ist, auf welche Tür er zeigt und welche Wache er fragt): "Wenn ich Ihren Kameraden fragen würde, ob diese Tür offen ist, was würde er sagen?" Lautet die Antwort "nein", so ist diese Tür offen, wenn "ja", so ist sie zugesperrt (Watzlawick)

→ Zwei Teilnehmer unterhalten sich über eine Dritte im Raum

- Angenommen dein Schulfreund wäre jetzt hier, was würde er zu deinem Streit mit der Lehrerin sagen ?
- Welche deiner Eigenschaften schätzt dein Partner an dir? Welche mag er nicht?
- Deine Mutter ist verstorben und du trauerst. Wenn deine Mutter jetzt da sitzen würde, was würde sie dir in deinem Schmerz raten?
- Wer aller beobachtet das Problem? Wie beschreiben diese Beobachter das Problem? Wie erklärt sich A, dass B unzufrieden ist?

Ressourcenorientierte Fragen:

Mit Hilfe dieser Fragen werden Fähigkeiten abgerufen, die früher schon bei einer ähnlichen Problematik geholfen haben.

- Hast du irgendwann einmal schon so etwas erlebt? Was war damals hilfreich? Könntest du

- heute etwas Ähnliches machen? Wer hat dir damals geholfen? Wer könnte heute helfen?
- Du hast schon einmal abgenommen. Wie hast du das damals geschafft? Welche Umstände waren dabei? Könnte man heute wieder so agieren, wieder diese Umstände herbei führen?
 - Was wurde bereits unternommen, um das Problem zu lösen?
 - Wo kommt Energie für Lösungen her?
 - Worauf können Sie sich stützen?
 - Was hat bisher genützt? Wie wurde ein ähnliches Problem erfolgreich bewältigt?
 - Was ist Ihnen dabei besonders gut gelungen?
 - Was hat den Erfolg bisheriger Lösungen ausgemacht?
 - Welche Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft?
 - Wo könnten wir wie Unterstützung gewinnen?
 - Wer könnte am meisten zu einer Lösung beitragen und wie könntest du das erreichen?

Skalierungsfragen:

- Wenn 0 Trennung ist und 100 zusammenbleiben. Wo stehst Du? Wo denkst du, steht dein Mann?
- Wie schlimm ist dein Problem auf einer Skala von 0 – 100 ?
- Was müsste geschehen, dass du tiefer / höher kommst?
- Wer könnte dabei behilflich sein?

Verschlimmerungsfragen

- Was müsste passieren, dass es noch schlimmer wird?
- Was müsste ein anderer tun, dass es dir noch schlechter geht?
- Was müsste dein Kind sagen, dass noch wütender wirst?

Eigenschaftszuschreibungen „verflüssigen“:

- Woran merkst du, dass ...(z.B. etwas mühsam ist)?
- Was müsste Mitarbeiter X tun, um „solidarisch“ zu sein?
- Was beobachtest du, wenn du den Eindruck gewinnst, dass die Lehrerin gegen dein Kind arbeitet?

- Was genau tut/hat jemand, den du für erfahren hältst?

Kontext verändern

- Wie ist es, wenn die Situation nicht ist? Wie sieht die Situation aus, wenn die Lage eskaliert? Schreckensbilder/ Wunschträume?
- Wie würde das Problem ausschauen, wennXY das Sagen hätte? Wenn der Lehrer die Direktion übernommen hätte? Wie würde der ehemalige Direktor die Situation beschreiben?
- Wenn ihr die Situation auf einem Gewerkschaftseminar schildert, was würden euch die Kollegen vermutlich raten.....?
- Wie wäre die Problemlage, wenn der Filialleiter selbständig wäre? Wenn es keine finanziellen Einschränkungen gäbe?

Zeit verändern

- Angenommen ihr blickt in einem Jahr zurück, wie würdet ihr die heutige Situation beschreiben?
- Wenn ihr an die Zeit vor einem Jahr denkt, wie hättet ihr das heutige Problem eingeschätzt?

Wunderfrage

Wunderfrage: „Angenommen, das Problem ist morgen wie durch ein Wunder gelöst – woran würdest du es bemerken, was wäre dann anders? Wer würde es noch merken, woran? Was könnte so ein Wunder ausgelöst haben?“

Paradoxe Fragen

- Angenommen, das Problem ist morgen gelöst - wie könnte man das Problem wieder herstellen?
- Wie könntest du das Problem noch verschärfen?
- Wie könntest du die Lösung verhindern?
- Wie könntest du dich am besten daran hindern, dein Ziel zu erreichen?
- Wer hat Vorteile durch das Problem?
- Was wäre der Nutzen, wenn das Problem weiter bestehen bleibt?

- Was müsstest du tun, um auf jeden Fall bei der Schularbeit ein Nicht genügend zu bekommen?

5. Abend:

Systemische Interventionen

Aufstellungsarbeit

Bei der Aufstellungsarbeit oder Skulptur handelt es sich um eine Methode, durch die die Beziehungsmuster eines Systems im Raum bildlich dargestellt werden. Ähnlich wie im Psychodrama, aus dessen Methodenrepertoire sie schöpft, werden in der Skulptur frühere, derzeitige und ggfs. erwünschte zukünftige Beziehungsmuster eines Systems (Familie, Gruppe, Team, Abteilung, Organisation etc.) dargestellt.

Ausgangspunkt ist die Sichtweise eines Systemmitglieds. Nach dessen Vorstellung werden die Mitspieler, die das System darstellen sollen, ausgewählt und zueinander in Beziehung gestellt. Gleichsam wie bei einem Bildhauer entsteht durch das Positionieren und In-Szene-Setzen der Systemmitglieder zueinander eine raum-zeitliche Analogie, die über das Medium Sprache hin- ausgeht und die Möglichkeit bietet, Prozesse sichtbar und unmittelbar erfahrbar zu machen.

Neben Personenskulpturen finden auch Skulpturen mit Gegenständen (Sesseln, Münzen, „Systemisches Brett“ usw.) Anwendung.

Externalisierung

Externalisierung ist eine Spezialform der narrativen Methode, vermittels derer ein ich-nahes Problem (Persönlichkeits-, Identitätsebene) abgelöst wird von der Person in dem Sinne, dass es quasi „objektiviert“ wird, d.h. als eigenständiges Etwas, z.B. als „Monster“ (White & Epston 1990) charakterisiert wird und damit eine Dissoziation vom ursprünglich assoziativ erlebten Problem (Verhalten) gelingt. „Was hat das Monster mit dir gemacht? Wann war es mächtiger als du? Wie hast du es diesmal geschafft, ihm zu entkommen?“ Usw. Es ist nicht mehr die Person, die dieses problematische Verhalten hervorbringt (z.B. Bettnässen eines Kindes), sondern das Monster, das es zu besiegen gilt. Damit bedroht die weitere Ablösung von diesem Problem nicht mehr die Person als solche und eine aktive Los-Lösung entsteht oftmals in überraschend kurzer Zeit.

Diese Methode, anfangs nur auf Kinder mit Enkopresis bezogen, ist bisher bereits auf eine ganze Reihe von weiteren Problemen übertragen und erfolgreich in der Arbeit mit Einzelnen, Paaren und Familien angewendet worden (White u.a.). Durch Externalisierung des Problems wird es möglich, dass Menschen sich von lebensbeherrschenden Problemgeschichten loslösen und Erfahrungsaspekte, die bisher unbeachtet blieben wahrnehmen können, die in der Folge dazu beitragen, eine Neufassung von hilfreich(er)en Lebensgeschichten entstehen zu lassen.

Genogrammarbeit

Genogramme finden insbesondere in der systemischen Familientherapie Anwendung und dienen der übersichtlichen Darstellung von komplexen Informationen über (Familien-) Systeme. Man benutzt dazu meist eine Zeichensprache, für die sich bestimmte Symbole eingebürgert haben.

Ein Genogramm umfaßt je nach Gesprächsverlauf bis zu drei Generationen, ausgegangen wird von der Herkunftsfamilie beziehungsweise der Familie des Indexpatienten. In einem Haushalt lebende Personen können umkreist werden, es können aber auch für jede Familienebene separate Blätter verwendet werden. In das Bild lassen sich dann wichtige Fakten einschreiben, wie z.B.: Name, Geburtsdatum, event. Todesdatum, Datum der Heirat, Trennung, Scheidung, Wohnorte, Herkunftsorte, Ortswechsel, Krankheiten, schwere Symptome, Todesursachen, Berufe usw.

Daraus ergibt sich rasch ein komprimiertes Bild von Zusammenhängen, die als Ausgangspunkt für weitere Interventionen verwendet werden können.

Hypothetisieren bzw. Hypothesenbildung und hypothetische Fragen

Eine Hypothese ist eine vorläufige Annahme über das, was ist oder was (zukünftig) sein kann. Sie ist im weiteren Verlauf zu überprüfen und wird dabei bestätigt oder widerlegt. Es geht im Systemischen nicht darum, die eine *richtige* Hypothese zu finden, sondern durch eine Vielfalt von Hypothesen auch zu einer Vielfalt von Perspektiven und Möglichkeiten zu gelangen, die dann weiter auf Nützlichkeit und neue Möglichkeiten hin überprüft werden können.

Hypothetische Fragen sind Fragen in der Möglichkeitsform (im Konjunktiv). „Angenommen, Sie würden mit Ihrem Konfliktpartner ernsthaft in Verhandlungen eintreten, wie würden Sie das angehen - was genau wäre da ein erster Schritt?“ Fragen im Konjunktiv bieten die Möglichkeit, alternative Verhaltensweisen im Vorfeld „abzutesten“, ohne dass es gleich „ernst“ ist. Auch die „So als ob ...“-Frage gehört hierher. „Tun Sie bei Ihrem nächsten Treffen mit X einmal so, als ob der Konflikt bereits gelöst wäre! ...“. Mit ihrer Hilfe ist es oft leichter möglich, Zugang zu sonst bedrohlich erscheinenden Handlungsmöglichkeiten zu erhalten. Es ist ja (noch) nicht ernst, sondern nur eine Möglichkeit („Nur mal angenommen ...“).

Metapher

Eine Metapher ist eine bildhafte Beschreibung eines Erlebens oder einer Wahrnehmung. „Es legt sich wie ein Ring um mein Herz“. Jede Metapher wird vom Zuhörenden mit Sinn versehen, der grundsätzlich nicht vorhersehbar ist. Die Verwendung von Metaphern in Beratung und Therapie soll helfen, ein neues Licht auf eine Angelegenheit zu werfen und andere, erweiterte Wahrnehmungen ermöglichen. Metaphern können in Form von Redewendungen, Schlüsselwörtern, Zitaten, Gleichnissen, Witzen, Fabeln, Parabeln, Poesie, Filmen, Anekdoten, Mythen, Sagen, Epen, Märchen und Geschichten eingebracht werden.

Die metaphorische Bedeutung von Geschichten und Märchen wird in der Therapie seit langem in höchst unterschiedlicher Weise zur Unterstützung von Veränderungsprozessen

genützt, sowohl in tiefenpsychologischen und analytische Schulen.

Muster und Mustererkennung

Muster können in diesem Sinne beschrieben werden als Ausdruck von wiederholten, regelmäßigen Verhaltensabläufen. „Immer wenn A von seinem Chef eine Aufgabe bekommt, dann versucht er zunächst, diese an seinen Kollegen B weiterzu- delegieren“. Immer wenn, ... (Kontext), dann ... (Verhalten).

In der systemischen Arbeit geht es u.a. darum, Muster in Systemen zu erkennen und auf ihre Funktionalität oder Dysfunktionalität im Dienste bestimmter Ziele zu überprüfen. Funktionale Muster sollen in der Folge bestätigt oder verstärkt und dysfunktionale abgebaut werden. Dazu können z.B. auch Aufstellungsarbeit und zirkuläres Fragen beitragen.

Muster werden meist durch die Lebensphilosophie und die Moral der Eltern geprägt, aber auch durch spätere Konditionierungen.

Reflektierendes Team (reflecting team)

Dabei handelt es sich um eine von Tom Anderson et al. (1990) entwickelte Interventionsarbeit, die darin besteht, dass ein kleines Team von 2 bis 4 Personen den Beratungsprozess mitverfolgt und nach Aufforderung durch den Berater oder Coach ein Gespräch über das Wahrgenommene, d. h. ein Gespräch über das Gespräch, führt.

Prinzipien dabei:

Positives Formulieren (keine „negative“ Fokussierung); das Gespräch findet unter den Teammitgliedern statt und spricht die/den Beratungsneh-mende/n nicht direkt, sondern nur indirekt an (es wird über sie/ihn und den Prozess gespro-chen, nicht direkt mit ihr/ihm); Vermutetes wird im Konjunktiv (Möglichkeitsform) ausgedrückt, nicht als „Wahrheit“ oder „Absolutheit“; BeratungsnehmerIn hat die Möglichkeit, im Anschluß über das Gehörte und die Wirkung auf ihn/sie zu reden.

Reframing

Reframing oder Umdeuten ist eine der wichtigsten systemischen Interventionen. Beim sogenannten „Bedeutungsreframing“ wird einem bestimmten Sachverhalt eine neue, bisher nicht zugeschriebene Bedeutung gegeben; beim sogenannten „Kontextreframing“ wird ein bestimmter Sachverhalt in einen anderen Kontext gestellt und auf diese Weise umgedeutet. So kann z.B. einer Frau, die sich über die Unordnung ihres Mannes krankärgert, die Bedeutung „lebendige Wohnung“ statt „unordentlicher Saustall“ einiges von dem Druck, ihren Mann verändern zu wollen bzw. zu „müssen“, nehmen.

Kl.: „Ich werde immer so schnell ärgerlich!“ Th.: „Und Sie wünschen sich auch noch andere Möglichkeiten, um deutlich zu machen, was Ihnen mißfällt?“

Reframing oder Umdeuten erfordert hohes Geschick und hohe Sensibilität über die „Anschlußfähigkeit“ der angebotenen Reframs, da die Wirksamkeit (nur) dann besteht, wenn der neue Rahmen oder die neue Bedeutungsgebung eine Entlastung oder einen

lösungsorientierten Bezug im Erleben des Beratungsnehmers beinhaltet. In diesem Sinne ist auch die Bezugnahme auf das, was ist, was vom Klienten als Störung betrachtet wird, auch als Kompetenz zu beschreiben (und damit als Fähigkeit, die einen Sinnbezug beinhaltet, zu würdigen) und *keines-falls* abwertend zu behandeln („*Ich finde auch, dass diese Ärgerlichkeit eine Überreaktion darstellt!*“) - aber gleichzeitig soll die Suche nach neuen, attraktiveren Möglichkeiten eingeleitet werden.

Rituale

Rituale sind Verdichtungen von Abläufen, die sich im Sinne einer komprimierten, kollektiven und symbolischen Handlung wiederholen (z.B. Gräberbesuch zu Allerheiligen). Als solche gehören sie in die Tradition aller Kulturen, ja, sie stellen vielleicht auch die älteste Form der Psychotherapie dar (St. Gilligan 1995). Ihre übliche Form ist das Aufrechterhalten von Ordnung, von Strukturen und Sinnsystemen, also die Bestätigung dessen, was ist.

Diese Funktion kann auch für die Einführung und Verdeutlichung von Veränderung genutzt werden, indem man Unerwartetes, Neues, kleine Abweichungen einführt. So kann man bei Ritualen den Zeitpunkt variieren, an dem sie stattfinden, den Ort, die Zuschauer und Mitmacher, die Handlung selbst und diese Veränderung mit einer veränderten Sinnggebung verbinden. In Bezug auf die therapeutische Konstruktion von Ritualen in der Arbeit mit Familien ist beispielsweise auf die Arbeit von Evan Imber-Black et al. (1993) hinzuweisen.

Tetralemmaarbeit

Tetralemmaarbeit ist eine Spezialform der Aufstellungsarbeit, die von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd entwickelt wurde (Sparrer / Varga von Kibéd 2000). „Tetralemma“ leitet sich aus der indischen Logik ab und meint „vier Ecken“ im Sinne von vier Positionen oder Standpunkten, die ein Richter zu einem Streitfall zwischen zwei Parteien einnehmen kann. Er kann

- (1.) der einen Partei recht geben oder
- (2.) der anderen oder
- (3.) beiden oder
- (4.) keiner von beiden.

Diese Positionen werden in Bezug auf ein bestimmtes Thema, Ziel oder eine spezifische Frage des Klienten nacheinander aufgestellt: Das Eine, Das Andere, Beides (sowohl-als auch) und Keins von Beiden (weder-noch). Sparrer / Varga von Kibéd ergänzen diese vier Positionen oftmals noch mit einer fünften („Und selbst das nicht“). Daraus ergeben sich meistens ressourcenorientierte Neubewertungen vergangener Verhaltensweisen und häufig auch eine Kontextweiterung in Richtung einer erwünschten oder ersehnten Veränderung.

Wunderfrage

Die Wunderfrage ist eine spezielle Form, nach Ausnahmen zu fragen, die noch gar nicht passiert sind: „Angenommen, das Problem ist wie durch ein Wunder über Nacht plötzlich weg:

Was würden Sie am Morgen danach als erstes anders machen? - und dann? Was würde Ihr Mann / Ihre Frau, Ihr Chef, ... anders machen, woran würden Sie es erkennen? Usw.

Die Wunderfrage bringt oft neue Ideen, Ansatzpunkte und Möglichkeiten hervor, die der/die BeraterIn oder TherapeutIn aufgreifen und weiter verfolgen kann.

6. Abend

1. Wovon möchtest du dich heute verabschieden?
Oft gibt es alte Muster, Verhaltensweisen, Einstellungen.....
2. Aufschreiben auf ein Blatt Papier
3. Verbrennen
4. Symbol suchen für neues Muster
5. Ressourcenperson suchen
6. Brief schreiben

7. Abend:

Lebensübergänge einer Person

Wir unterscheiden die natürlichen Lebensübergänge auf Grund der menschlichen Entwicklung von den Krisen, die den Menschen meist überraschend und unvorbereitet treffen.

Natürliche Lebensübergänge – Menschliche Entwicklung:

Es gibt unterschiedliche theoretische Zugänge zum Phänomen der menschlichen Entwicklung.

Zusammenfassend kann man aber einige Grundannahmen feststellen:

- Menschliche Entwicklung umfasst gleichermaßen Reifung und Lernen.
- Man kann die Entwicklung in Phasen mit fließenden Übergängen gliedern.
- Jede Phase wird durchgemacht, es kann keine übersprungen werden.
- Menschliche Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der kultur- und gesellschaftsabhängig ist.
- Jedem Alter können bestimmte Entwicklungsfunktionen und Entwicklungsaufgaben zugeordnet werden.

Für uns Systemiker ist interessant, welche Haltungen der Mensch in den einzelnen Phasen sich selbst gegenüber, aber auch den anderen gegenüber einnimmt. Wir beobachten also, wie sich die Entwicklung im eigenen System auswirkt, aber auch, wie sich die menschliche Entwicklung des Einzelnen auf sein System auswirkt.

Jede Krise, die ja auch immer ein Lebensübergang ist, wirkt sich auf das eigene System, auf den sozialen Kontext, aber auch auf die weitere Entwicklung aus. Das muss durchaus nicht immer negativ sein! Je nachdem, wie gut eine Krise bewältigt wird, ist ihre Auswirkung schlecht, oder aber gewinnbringend.

Laut ERIKSON durchläuft der Mensch acht große Entwicklungsstadien während seines Lebens, die er alle als spezifische Konflikte oder Krisen charakterisiert, in denen bestimmte Themen vorherrschend sind:

1. Vertrauen – Misstrauen (1. Lebensjahr)

In dieser Phase entwickelt sich das Verhältnis zwischen Vertrauen und Misstrauen. Wenn das Kind darauf vertrauen kann, dass all seine Bedürfnisse uneingeschränkt erfüllt werden, entwickelt es das sogenannte Urvertrauen. Das ist die Basis für ein gutes Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Gleichzeitig entwickelt sich dabei auf ganz natürliche Weise ein gesundes Misstrauen im Sinne einer „Vorsicht“, um rechtzeitig Gefahren erkennen zu können.

2. Autonomie – Anpassung (3. Lebensjahr)

Erikson sieht in dieser Phase die Herausforderung, ob wir die Regeln beherrschen lernen, mit denen wir uns die Welt einfacher gestalten können, damit auch anderen Menschen Achtung entgegen bringen können, oder ob die Regeln uns beherrschen.

In diesem Alter bekommt das Kind kulturelle Werte vermittelt und gesellschaftliche Regeln. Es lernt, seine Handlungsmöglichkeiten innerhalb einer sozialen Ordnung einzugliedern.

Die Verfolgung der eigenen Ziele kann dabei mit diesen Regeln in Konflikt geraten. Autonomie (Selbstständigkeitsstreben und Anpassung, auch Abhängigkeit erzeugen Konflikte).

Ich denke, dass das Verhalten der Eltern hier besonders gesellschaftsabhängig ist. Vor einigen Generationen wurde mehr Wert auf Anpassung als auf Autonomie gelegt. Zur Zeit der antiautoritären Erziehung förderte man wiederum nur die Autonomie. Zufriedenheit findet der Mensch nur in der Ausgeglichenheit dieser beiden Pole.

3. Das vorgegebene ICH – Das eigene ICH (4. Und 5. Lebensjahr)

Diese Phase baut natürlich auf die vorherige auf. Das Kind hat bereits ein eigenes ICH-Bewusstsein entwickelt. Dieses ICH ist jedoch das ICH, das einem die Eltern vorgegeben haben. Bisher hat sich das Kind mit den Eltern völlig identifiziert. Die Meinung, die Haltung der Eltern war uneingeschränkt richtig, das Ideal.

Nun soll das Kind dieses ICH so umformen, ausbilden, entwickeln, dass es sich selbst damit identifizieren kann. Es gewinnt einen ersten Eindruck in Rollen, Funktionen und Institutionen.

Wenn das Kind sein eigenes ICH, seine ganz persönliche Identität auf Grund restriktiver Erziehung nicht entwickeln kann, gerät es in einen Gewissenskonflikt. „Bin ich schlecht, nicht richtig, weil ich eine andere Vorstellung habe, als z.B. meine Eltern?“ Das schlechte Gewissen ist wiederum Basis für Schuldgefühle.

4. Wertsinn, „geistige“ Phase (6. Lebensjahr bis zur Pubertät)

Diese Phase wird dominiert von der Einführung in das Wissen der Kultur. Es gibt eine Vielzahl von Lern- und Leistungsanforderungen. Das Kind wird konfrontiert mit Schule, den Kulturtechniken Lesen, Schreiben, Rechnen. Die Bezugsgruppe wird erweitert auf Schule, Freunde, Wohngegend, Vereine usw.

Insgesamt ist diese Phase eine ruhige Periode, eine „geistige Phase“.

Freud bezeichnete diese Phase als „Latenzperiode“.

5. Identität und Rollenfindung (Adoleszenz)

Wie gut die eigene Identität gefunden werden kann, hängt davon ab, wie gut die Entwicklung in den vorherigen Phasen verlaufen ist.

Aus der Kindheit übernommene Identifikationen und die neuen Impulse müssen zu einer vollständigen Identität integriert werden, um mit den neuen Bedürfnissen, Fertigkeiten und Zielen besser zu Recht zu kommen. Bei nicht gelungener Integration entsteht ein innerer Zwiespalt, die Persönlichkeit scheint zersplittert zu sein. Genau hier besteht die Gefahr, dass sich der junge Mensch totalitären Ideologien unterordnet, damit er sich nicht mit seinen eigenen Ideen auseinandersetzen muss, bzw. eine Flucht in eine irrelae Welt.

6. Intimität mit anderen und sich selber (Beginn des Erwachsenenalters)

Nur, wer eine eigene Identität hat, kann eine intime Beziehung mit anderen Menschen eingehen, ansonsten entsteht die Angst, sich in dieser Beziehung zu verlieren. Intime Beziehungen stärken die Identität. Unter intim verstehen wir hier nicht nur die sexuelle Verbindung, sondern generell die Fähigkeit, in einer Beziehung nicht nur die geistige, sondern auch die Gefühlsebene zu verbinden. Es geht auch darum, Zugang zu den eigenen Gefühlen und Gedanken zu bekommen, also in die Tiefe zu gehen.

7. Generativität oder Stagnation (Mittleres Erwachsenenalter)

In dieser Phase geht es um die Förderung der nächsten Generation, der eigenen Kinder und/oder anderer junger Menschen.

Voraussetzungen für eine gute Persönlichkeitsentwicklung in dieser Phase sind Vertrauen in die Zukunft, Glaube an die Menschheit und die Fähigkeit, sich für andere Menschen einzusetzen.

Mangelnde Generativität führt zu Stagnation, Langeweile und dem Gefühl der Sinnlosigkeit der eigenen Existenz.

8. ICH-Integrität (Spätes Erwachsenenalter)

Das Ziel dieser Phase ist das Erreichen einer „ICH-Integrität“. Im Alter zieht der Mensch Bilanz über sein Leben und ist gefordert, den eigenen Lebensweg und die Begrenztheit des Lebens zu akzeptieren. Er kommt in Kontakt mit dem Gefühl, Teil einer umfassenden Geschichte, die über mehrere Generationen verläuft, zu sein. Ist der Mensch zufrieden mit dem Ergebnis dieser Bilanz, erreicht er Integrität.

Bei Nicht-Erreichen einer ICH-Integrität droht Verzweiflung und man trauert um das, was einem im Leben misslungen ist oder was man verpasst hat, man fürchtet sich vor dem Tod und erhebt Vorwürfe gegen sich selbst.

B. Kritische Lebensereignisse

Kritische Lebensereignisse sind Ereignisse, die eine Umstellung von Lebensplänen und Handlungsrouninen notwendig machen, wie z.B. Krankheiten, Unfälle, finanzielle Verluste, Arbeitsverlust, Heirat, Scheidung, Trennung, Geburt eines Kindes...)

Sie ereignen sich in der Regel unvorhersehbar, mehr oder weniger zufällig und betreffen meist einen Menschen, außer bei Katastrophen, Kriegen usw.

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit kritischen Lebensereignissen konfrontiert und durchlebt sogenannte „sensible Phasen“.

Erlebt ein Mensch mehrere kritische Ereignisse in seinem Leben, für die er keine angemessene Lösung findet, gerät er in eine Krise. Im Vordergrund steht dabei der Stress der Überforderung.

FREUD war einer der Ersten, der traumatische Ereignisse in Verbindung mit Krankheit und psychischen Störungen, auch Neurosen in Verbindung brachte.

Findet eine Person für kritische Lebensereignisse angemessene Lösungen, gewinnt sie enorm an Selbstvertrauen.

Die meisten Probleme können einer der folgenden Kategorien zugeordnet werden:

- Ein erwünschtes oder vorgeschriebenes Ziel kann nicht durch gut ausgebildete Routinen erreicht werden. Ein Problem und somit die Herausforderung besteht darin, neue Lösungen und/oder neue Einsichten zu gewinnen, sowie neue Fertigkeiten und neues Wissen zu erwerben, um das Ziel zu erreichen.
- Bisher verfolgte Ziele müssen als Folge von Inkompatibilitäten, Versagen, Zwängen, fehlenden Ressourcen oder Verlusten aufgegeben werden. Das Problem und die Herausforderung besteht zum einen darin, neue Ziele zu wählen oder aufzubauen, und zum anderen darin, die Aufgaben der bisherigen Ziele zu bewältigen.
- Zwei Ziele sind unvereinbar, sodass eine Entscheidung notwendig wird, die zur Folge hat, dass das nicht gewählte Ziel aufgegeben wird. Die Herausforderung besteht darin, dass die richtige Entscheidung getroffen wird. Eine gute Lösung ist manchmal mit Hilfe des Tetralema zu finden. Man kommt damit aus dem Dilemma und erkennt, dass möglicherweise noch ganz andere Lösungen gibt, als diese beiden.

Negative Folgen von Krisen

- Ängste
- Hilflosigkeit
- Verlust an Selbstwertgefühl
- Verlust an Vertrauen und Sicherheit

Dauern diese Effekte über einen längeren Zeitraum an, können sie zu Persönlichkeitsstörungen führen.

Positive Folgen von Krisen

- Steigerung des Selbstwertes
- Fähigkeit mit Krisen und Verlusten umzugehen
- Erwerb neuer Problemlösungs-Strategien
- Stresstoleranz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Bewusstseinsweiterung

Krisen kann man alleine, mit sozialer Unterstützung oder professioneller Hilfe bewältigen.

Interpretation und Bewertung einer Krise

Welche Folgen eine Krise hat, hängt davon ab, wie diese Krise vom Betroffenen bewertet wird.

Während die Geburt eines Kindes für den einen eine Bereicherung ist, ist sie für den anderen eine Einschränkung.

Während der Verlust eines Partners für den einen den tatsächlichen Verlust darstellt, sieht der andere darin einen Gewinn.

Die Bewertung ist auch davon abhängig, ob und wieviele Personen sonst noch beteiligt sind. Sind mehrere betroffen, wie z.B. bei einer Naturkatastrophe, wird der eigene Verlust weniger als ungerecht erlebt.

Ist ein Ereignis altersgemäß, wird die Auswirkung als natürlich anerkannt. Es macht einen Unterschied, ob eine Person mit 60 Jahren in Pension geht, ob eine andere den Job mit 40 Jahren verliert. Wenn jemand mit 80 stirbt, ist es anders, als wenn ein Kind stirbt. Eine altersgemäße Schwangerschaft wird anders bewertet, als wenn eine Frau mit 50 schwanger wird, oder ein Mädchen mit 15 Jahren.

Bewältigungsmöglichkeiten

Bei der Bewältigung sind vor allem drei Aspekte wesentlich:

- Die Erklärung der Ursachen
- Die Ansichten über die Verantwortlichkeit für das Eintreten des Ereignisses: das Schicksal, eine Person oder der Betroffene selbst.
- Die Suche nach dem Sinn des Ereignisses

Ressourcen, die die Bewältigung beeinflussen

- Positive Lebenseinstellung, Illusion über die Zukunft
- Emotionsdämpfende Vergleiche mit anderen, denen es schlechter geht
- Suche nach Hilfe und Unterstützung
- Konkrete Anstrengungen, die Probleme zu lösen.

Das Wichtigste beim Eintreten einer Krise ist es, dieser erst einmal einen Platz zu geben, sich Zeit dafür zu nehmen. Ein Lebensübergang ist immer der Weg von einer Stadt zur nächsten, von einem Land in ein anderes. Dazwischen ist immer auch ein Weg, und dieser Weg ist manchmal anstrengend. Eine Krise ist immer dieser Weg !

„Wie lange erlaubst Du Dir in dieser Krise, an diesem Übergang zu verweilen ?“

„Wann möchtest Du die Krise überwunden haben ?“

„Wie sieht das nächste Land aus ?“

„Was sind die Hindernisse dorthin ?“

„Wer könnte Dich unterstützen ?“

„Was wäre noch schlimmer für Dich, als die jetzige Situation ?“

„Welcher wäre der nächste Schritt in Richtung nächstes Land ?“

C Das Thema meines Lebens

Was ist der ROTE FADEN, der sich durch Dein Leben zieht ?

Ist dieses Thema gut für Dich, oder möchtest/solltest Du es ändern ?

Wenn Du folgende Fragen beantwortest, kannst Du Dein Lebensskript erkennen:

- Erwähne Dich an eine Geschichte, ein Märchen, die/das in Deiner Kindheit, in der Zeit, bevor Du in die Schule gingst, eine wichtige Rolle für Dich gespielt hat. Mit welcher Figur hast Du Dich identifiziert ?
- Überlege, welche Geschichte, welcher Film, welches Theaterstück, welches Buch Dich während der Zeit Deiner Pubertät besonders beeindruckt hat.

- Lenke jetzt Deine Aufmerksamkeit auf die letzten zwei bis drei Jahre Deines Lebens: Welches Buch, Theaterstück, Film hat Dich in dieser Zeit besonders beeindruckt, bewegt, berührt ?

Nun lasse die drei Geschichten auf Dich wirken und schau genauer hin:

Gibt es Ähnlichkeiten zwischen der ersten und der dritten Geschichte ?

Ähneln sich die handelnden Menschen, vorallem die Hauptakteure ?

Was ist das Thema der beiden Geschichten ?

Betrachte nun die zweite Geschichte, die aus der Pubertät näher:

Gibt es Ähnlichkeiten zu den beiden anderen Geschichten oder geht es genau um das Gegenteil ?

Oftmals liegt in der Pubertätsgeschichte die Errgänzung zum Thema der anderen beiden.

Fasse das Thema der ersten und dritten Geschichte in einem Satz zusammen, und ebenso das Thema der zweiten Geschichte.

Zum Schluss kannst Du noch die beiden Sätze in einem Satz zusammenfassen.

Nun überlege Dir, ob Du diesen ROTEN FADEN beibehalten möchtest, oder ob Du Dich verabschieden, oder ich erändern möchtest.

D Lebensplan

Um dem eigenen Lebensplan auf die Spur zu kommen, beantworte folgende Fragen möglichst spontan. Halte die Antwort fest, die zuerst in Dir auftaucht.

- Verläuft Dein Leben nach einem bestimmten Plan oder einfach irgendwie ? Wenn Du einen Plan hast – was hast Du Dir für Dein Leben vorgenommen ? Wenn Du keinen bestimmten Plan hast – erinnerst Du Dich wovon Du als kleines Kind geträumt hast ?
- Was meinst Du, warum bist Du genau zu dieser Zeit, genau zu diesen Eltern gekommen ? Hast Du einen Auftrag für dieses Leben mitgenommen ? Erfüllst Du diesen Auftrag ?
- Weißt Du, was sich Deine Mutter für Dein Leben wünschte ?
- Was wollte Dein Vater für Dich ?
- Sind Deine Geschwister mit Deinem Leben einverstanden ?
- Wie wird Dein Leben aussehen, wenn Du 65 Jahre bist ?

- Was werden Deine Hinterbliebenen einmal über Dich sagen ?
- Welche Grabinschrift wird einmal für Dich passen ?
- Wenn ein Buch über Dein Leben geschrieben würde, wie könnte der Titel lauten ?
- Magst Du Deinen Vornamen ? Wenn nicht, wie würdest Du gern heißen ? Wer gab Dir diesen Namen und warum genau diesen ?
- Welches Bild / Symbol könnte für Dein Leben passen ?
- Wenn Du ein Codewort für den Eintritt ins Paradies wählen müsstest, wie würde es lauten?
- Was hat dieser Fragebogen in Dir ausgelöst ?

E Bewältigungsstrategien

Die folgenden drei Gruppen eignen sich besonders zur akuten Krisenintervention:

1. Interventionen zur inneren Distanzierung

Diese Intervention ist dann anzuwenden, wenn der Betroffene sehr stark in der Krise involviert ist. Es kommt zu einem Orientierungsverlust, zur Überflutung der Gefühle, er verliert die Selbstkontrolle, er fühlt sich wie in einem Sog, in einem Wirbelsturm.

- Rollentausch:

Der Betroffene schlüpft in eine andere Rolle und betrachtet die Situation.

- Hochsitz:

Der Betroffene stellt sich vor, auf einem Hochsitz zu sitzen und von oben auf die Situation zu schauen.

Diese Methode ist besonders für Situationen geeignet, in der sich ein Mensch erniedrigt gefühlt hat.

- Theater:

Der Betroffene stellt sich vor, im Theater zu sitzen und betrachtet seine Situation wie ein Bühnenstück.

2. Interventionen zur inneren Stütze

Eine Krise ist meist verbunden mit dem Verhalten der Regression als Entlastungsversuch des ICHs.

Regression beschreibt innerhalb der psychoanalytischen Theorie einen psychischen Abwehrmechanismus. Mit dem Ziel der Triebimpuls-Abwehr oder der Angstbewältigung erfolgt ein zeitweiser Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe in der Persönlichkeitsentwicklung mit einfacheren, primitiveren Reaktionen und in der Regel auch tieferem Anspruchsniveau.

Wie alle Abwehrmechanismen läuft Regression – in Bezug auf das verursachende Problem – überwiegend unbewusst ab und dient der Stabilisierung des psychischen Gleichgewichts. In diesem Sinne ist sie nicht von vornherein dysfunktional, sondern Teil der Fähigkeit zur Selbststeuerung. Der Begriff der Regression wurde von Sigmund Freud in die psychoanalytische Praxis eingeführt.

Beispiele regressiven Verhaltens:

Weinerlichkeit, Rückzug, Flucht in Krankheit, Trotzverhalten, Fresslust, Suche nach Versorgung

Ein Mann, dessen Computer zum wiederholten Mal streikt, beschimpft ihn und schlägt mit den Worten "Verdammtes Miststück!" auf ihn ein (= animistische Betrachtung von Dingen, wie es Kinder tun).

In einer Krise kann die Regression eine sehr zerstörerische Form annehmen und zum Verfall der ICH-Funktion führen. Die eigene Identität geht verloren und kann möglicherweise nicht mehr aufgebaut werden.

- Die zwei Bänke unter dem Schädeldach:

Stell Dir vor, in Deinem Kopf stehen zwei Bänke. Auf der einen Bank sitzen Menschen, die Dich beschimpfen, Dir nicht gut gesonnen sind. Auf der anderen Bank sitzen Menschen, die Dir zurufen: "Richtig so, Recht hast Du!"

Wieviele Leute sitzen auf der einen, wieviele auf der anderen Bank? Geh hin, hör ihnen zu.....

- Die Schaffung des inneren Beistandes:

Wen wünschst Du Dir als inneren Beistand her? Wenn es keine reale Person ist, erschaffe Dir eine. Schaff Dir eine innere Freundin, einen inneren Freund. Hör, was sie/er Dir sagt.

- Orte der Kraft:

Wo ist für Dich ein geborgener, gut aufgehobener Platz? Stelle ihn Dir vor, hole ihn in Dein Gedächtnis, aus dem Urlaub, aus den Kindertagen. Beschreibe die Details....

- Texte der Kraft:

Finde einen Text, einen Satz, ein Wort, ein Lied, das Du mit Kraft verbindest.

- Zeichen der Kraft:

Suche Dir ein Zeichen, ein Symbol, das Dir Kraft vermittelt...

Egal, was Du Dir nun gesucht hast, verankere es körperlich, indem Du eine bestimmte Bewegung zu Deiner Vorstellung machst.

3. Interventionen zur Verankerung von Realitäten

Krisen können so stark werden, dass sich die betroffene Person innerlich distanziert und in der irrealen Vorstellung bleibt. Sie verliert jeglichen Kontakt zur Realität und realistischen Gefühlen. Borderleiner z.B. tun das permanent.

Bei den folgenden Interventionen soll die Person die eigenen Empfindungen wiedergewinnen, die Gefühle wieder wahrnehmen. Sie wird bewusst mit der Realität konfrontiert und es werden realistische Lösungen und Alternativen gesucht.

- Ressourcenarbeit:

In Deinen letzten 40 Lebensjahren hast Du sicher schon so manche Krise erlebt. Wie genau hast Du diese gemeistert ? Wer hat Dich unterstützt ? ...

- Zukunftsprojektionen:

Stell Dir vor, es sind 2 Jahre vergangen, beschreibe Deine Situation.

Wunderfrage.

Wie genau möchtest Du Dich umbringen ? Beschreibe genau, wie Du es machen wirst...

- Zeitreise:

Stell einige Sessel auf, in einer Reihe. Setz Dich auf den mittleren. Beschreibe Deine Situation, genauso auf den Sesseln der Vergangenheit und dann die der Zukunft.

- Rollenspiel:

Die Person spielt verschiedene Rollen und erspürt, welche die beste ist. Auf die Beraterin kann Rollen übernehmen.

F Zehn – Punkte – Programm für Übergänge

1. Sich ausreichend Zeit nehmen !
2. Zwischenlösungen einplanen: Vorübergehende Wohn- oder Arbeitsarrangements helfen, die Zeit zu überbrücken.
3. Nichts tun, nur damit etwas getan wird !

4. Selbstbeobachtung: Erkennen, warum man sich unwohl fühlt. Angst und Unruhe signalisieren, dass man in einer Übergangsphase ist.
5. Sich selbst verwöhnen !
6. Die "andere Seite" erforschen: Eine Krise hat neben den "Kosten" auch immer einen "Nutzen". Erforsche auch diese Seite !
7. Jemanden finden, der zuhören kann.
8. Das eigene Potential erforschen: Welche Fähigkeiten habe ich, um diese Krise zu bewältigen. Wie habe ich das früher schon gemacht ?
9. Neues Lernen: Was kann ich mir neu aneignen, neu lernen, um diese Krise zu meistern ?
10. Das Grundmuster des Überganges erkennen: Auflösung der alten Ordnung – Chaos – Entstehen der neuen Ordnung.

8. Abend:

Das Leben als Paar

Über die Liebe und wie sie entsteht:

Jeder Mensch besitzt von Natur aus die Fähigkeit zu lieben. Diese Fähigkeit wird beim Neugeborenen gefördert oder zerstört, natürlich unbewusst.

Seitdem die Neurowissenschaft seit einigen Jahren die Spiegelneuronen entdeckte, weiß man gesichert, dass Bindungsfähigkeit in den ersten Lebensminuten schon deutlich geprägt wird. Über diese Zellen nimmt der Mensch das Verhalten seines Gegenübers wahr, man spürt, was der andere fühlt. Geglückte Spiegelungen sind ein soziales Orientierungssystem, das innere Sicherheit und Vertrauen gibt.

Das Kind wird geboren und nimmt Augenkontakt zur Mutter auf. Über diesen Blick, der meist von der Mutter als etwas ganz Tiefes, Besonders empfunden wird, nimmt das Kind Verbindung auf und fängt so die Emotionen der Mutter ein. Es ist ein tiefer ursprünglicher Drang, der der ankommen und erwidert werden will.

Liebepaare können etwas sehr ähnliches empfinden, wenn sie sich lange und intensiv in die Augen schauen.

Kommt die ursprüngliche Hinbewegung des Kindes zu ihrem Ziel, entsteht daraus die Basis für ein tiefes Urvertrauen. Wird dieser Fluss durch medizinische Maßnahmen oder andere Umstände unterbrochen, entsteht das Ur-Misstrauen.

In spätere Beziehungen wiederholt sich dieses Muster immer wieder und wieder, um endlich gelöst zu werden.

Jemand bewegt sich zu einem anderen hin. Wenn es ernst wird, zieht er sich zurück, um den Schmerz nicht nochmal zu erfahren.

Eine andere Strategie ist, dass einer vom anderen unbewusst stets die Erfüllung dieses unerfüllten Bedürfnisses verlangt - gib mir Geborgenheit, sei immer lieb zu mir, liebe mich bedingungslos...

Über die Liebe und ihre Veränderung im Laufe der Zeit:

Der Stellenwert der Liebe hat sich in den letzten Jahrhunderten stark verändert. Bis vor 200

Jahren war die Liebe für Beziehungen völlig irrelevant. Kriterien für Eheschließungen waren Besitz, Erbe, Familienstellungen usw.

Heute gibt es Heirat nur noch aus Liebe, zumindest in der westlichen Kultur. Das heißt, die Liebe muss erhalten bleiben, damit die Beziehung aufrecht bleibt.

Zusätzlich werden die Ehen durch die längere Lebenserwartung immer länger. Was früher 20 Jahre halten musste, muss heute 50 Jahre halten.

Über die Liebe und die systemische Sichtweise:

Die meiner Meinung nach wichtigste Erkenntnis ist, zu verstehen, dass ein Paar nicht nur aus dem Mann und aus der Frau besteht, sondern auch noch aus der Beziehung.

Die Beziehung ist als gleichwertiger, eigenständiger Teil zu sehen.

Jeder der Partner lebt daher nicht nur in Beziehung zum Partner, sondern auch in Beziehung zur Beziehung.

Der Zustand der Beziehung kann also von IHM, von IHR oder von der BEZIEHUNG beeinflusst werden und von den gegenseitigen Verstrickungen aller drei gleichzeitig.

Für den Zustand, die Qualität der Beziehung kann daher niemals nur ein Partner verantwortlich sein.

So wie jedes Projekt einen Zweck und ein Ziel hat, so verfolgen auch Beziehungen einen bestimmten Zweck, wie zum Beispiel das Befriedigen von persönlichen Bedürfnissen, die Wesensergänzung, die Gründung einer gemeinsamen Familie, die Erfüllung eines gesellschaftlichen Auftrages usw.

Der Prozess der Liebe funktioniert, wenn gilt:

ICH fördere DICH

DU förderst MICH

ICH fördere das WIR

DU förderst das WIR

Das WIR fördert DICH und MICH

Männer und Frauen haben unterschiedliche Fähigkeiten, unterschiedliche Werkzeuge, um Lösungen herbeizuführen.

Gut ist, wenn beide die Möglichkeiten des anderen als Ressource achten und wertschätzen. So können sich beide ergänzen. Dazu ist es notwendig, den anderen und seine Meinung, seine

Sichtweisen zu akzeptieren. ICH muss DICH nicht immer verstehen. DU musst nicht immer mit dem einverstanden sein, was ICH mache.

Man könnte die Paarbeziehung auch als Durchschnittsmenge darstellen.

Jedes Paar hat ihren eigenen Durchschnitt. Die Beziehung funktioniert, wenn beide Partner das gleiche Empfinden für die Durchschnittsmenge haben.

Schwierig wird es, wenn es zum Nähe - Distanz - Problem kommt, das heißt, wenn einer mehr Nähe als der andere will. Wichtig ist, dass diese Bedürfnisse besprochen werden, ohne den anderen zu verletzen.

Die Bedürfnisse nach Nähe und Distanz verändern sich auch stets. Manchmal braucht man mehr Zeit für sich selbst, dann wieder steht das WIR im Vordergrund.

Die Liebe für den anderen und die eigene Entwicklung scheinen zwei auseinander laufende Bewegungen zu sein, die man getrennt zu verfolgen geneigt ist und wobei oft genug die Energie, die in den einen Bereich investiert wird, im anderen fehlt. Viele Menschen glauben, sich entscheiden zu müssen. Meist Männer für die Karriere und Frauen für die Beziehung. Meine These ist, dass die persönliche Entwicklung durch eine gelungene Liebesbeziehung gefördert wird und eine Liebesbeziehung umso besser gelingt, je weiter die Person entwickelt ist. Es sind miteinander verzahnte Prozesse.

Über die Liebe und ihre Phasen:

Kennenlernen

Verliebtheit, Zusammenziehen

Deklarierte Partnerschaft

Heirat

Wahrnehmen der Schattenseiten

Kinderwunsch/Kinderlosigkeit

Beruf

Hausbau

Familienphase

Geburt eines Kindes

Schule

Wiedereinstieg in den Beruf

Erziehungsfragen

Pubertät

Ablösung der Kinder von den Eltern

Leeres „Nest“

Auszug der Kinder

Neuorientierung des Paares

Tod der eigenen Eltern

Die Ehe im Alter

Zeit gemeinsam

Krankheit, Tod

In jeder Phase gibt es Übergänge, die Krisen bringen können. Diese können stärken oder zur Trennung führen.

Viele Paare überspringen auch Phasen, z.B. wenn Partner Kinder aus vorigen Beziehungen mitbringen und es dann keine eigenen Kinder gibt.

Balance:

Paare können durch Selbstregulation einen Gleichgewichtszustand herstellen. Das gelingt, wenn die Anteile der Autonomie der Partner und der Anteil der Gemeinsamkeit gut verteilt sind.

Im Bereich der Autonomie ist die Selbstachtung förderlich, die Unzulänglichkeit hinderlich.

Im Bereich der Gemeinsamkeit ist das Entgegenkommen beziehungsfördernd, während eine „Fusion“, ein „Sich aufgeben zugunsten des anderen“ kontraproduktiv ist.

Beide müssen immer bereit sein, auftretende Unterschiede in den Sichtweisen zu managen.

Gelingt dies nicht, entwickelt sich ein Konflikt.

Wodurch entstehen Konflikte ?

Kritik:

Kritik soll sachbezogen und situativ sein.

Zum Konflikt kommt es, wenn Kritik generalisiert und personenbezogen ist.

Innere Haltung:

Zeige Dich wertschätzend Deinem Partner gegenüber.

Vermeide Zynismus, Abwertung, Sarkasmus usw.

Verschiedene Sichtweisen:

Akzeptiere die Meinung Deines Partners. Ihr dürft unterschiedliche Sichtweisen haben. Der eine muss den anderen nicht immer verstehen !

Vermeide Rechthaberei, Rechtfertigung und Ausspielen von Überlegenheit.

Umgang mit Gefühlen:

Äußere Deine Gefühle offen. Beschreibe, wie es Dir geht, lass Deinen Partner teilhaben.

Vermeide das Mauern durch Weggehen, Schweigen, In-sich-kehren

Entwicklung:

Paarbeziehungen sind in der Lage, ihre Struktur zu verändern und in einen neuen Zustand zu gelangen. Der Zustand kann von allen Dreien beeinflusst werden.

Um vom Zustand A in den Zustand B zu kommen, müssen die Übergänge von den Partnern gemanagt werden. Diese Zeit ist besonders störungsanfällig. Das Alte gilt nicht mehr, aber das Neue ist noch nicht da.

Wenn genügend Ressourcen für ein gutes Gelingen da sind, kommt es zur Transformation, das Paar wächst. Misslingt dieser Prozess kommt es zu Stillstand oder zur Auflösung.

Die Liebe und die Erkenntnisse aus der Aufstellungsarbeit:

Zugehörigkeit:

Zu den inneren Gesetzen von sozialen Systemen gehört, dass alle, die zum System gehören, auch ein Recht auf Zugehörigkeit haben. Damit ist gemeint, dass jedes Mitglied im inneren Erleben der anderen als gleichwertig dazugehören muss.

Zu unserer Herkunftsfamilie gehören wir deshalb, weil wir in sie hineingeboren wurden, das gilt sogar noch über den Tod hinaus.

Manchmal aber werden Familienmitglieder ausgeschlossen, ja ihre Existenz sogar verdrängt oder verheimlicht. Das System hat eine Leerstelle. Es ist gestört und geht in eine Ausgleichsbewegung, indem die Leerstelle von einem gleichgeschlechtlichen Nachkommen gefüllt wird. Dieser identifiziert sich unbewusst mit dem Ausgestossenen. Er lebt nicht sein eigenes Leben, sondern er lebt ein fremdes Schicksal nach. Erst, wenn der Ausgegrenzte wieder geehrt und ins System geholt wird, ist der Nachkomme frei.

Das heißt natürlich nicht, dass der Ausgegrenzte nun wieder in die Familie einziehen soll, mitreden und teilhaben soll. Es bedeutet lediglich, dass man anerkennt, dass er einen Platz hat. Wenn es sich nun um einen früheren Partner der Mutter / Großmutter handelt, darf man sich auch klar machen, dass es den nachfolgenden Partner nur gegeben hat, weil der erste den Platz frei gemacht hat.

Nun kann man sich gut vorstellen, dass sich diese Dinge auf eine Partnerschaft auswirken: Wenn ich die frühere Partnerin meines Vaters vertrete, habe ich ja schon einen Partner, nämlich meinen Vater - systemisch gesehen natürlich. Und solange werde ich keine neue Partnerschaft eingehen können.

Genauso verhält es sich, wenn wir unsere früheren Partner austossen. Unsere Kinder müssen den Platz einnehmen und können ihrerseits wieder keine glückliche Beziehung führen. Den Ausgleichskräften des Systems kann keiner widerstehen.

Die Ordnung:

Unser Platz in der Familie wird bestimmt durch den Zeitpunkt der Geburt. Er legt fest, zu welcher Generation wir gehören, und welchen Platz wir in der Geschwisterreihe haben. Es gibt also welche, die früher und welche, die später kommen. Die Früheren sind in der Rangfolge immer die Ranghöheren. Die Eltern sind die „Großen“ und tragen die Verantwortung für die „Kleinen“ Die älteren Geschwister haben andere Rechte, als die jüngeren. Wenn jeder seinen Platz kennt, ist die Familie in Ordnung.

Vertritt nun ein Kind einen früheren Partner, läuft es in viel zu großen Schuhen. Ein Partner hat neben ihm keinen Platz.

Entsteht bei einem Seitensprung ein Kind, hat das System plötzlich zwei neue Mitglieder. Nur wenige Systeme halten dieser Herausforderung stand. Meist zerbricht das System daran, aber die Thematik geht trotzdem weiter !

Hellinger meint, dass mit dem Geschlechtsakt jemand zum System dazugehört. Mit einem Menschen, mit dem man einmal geschlafen hat, ist man auf ewig verbunden.

Der Ausgleich:

Geben und Nehmen bilden in menschlichen Beziehungen eine selbstverständliche Austauschbewegung, die einem grundlegenden Bedürfnis entspricht. Wir machen uns gegenseitig Geschenke, erweisen uns Gefälligkeiten und geben Zeichen für unsere Zuneigung. In diesem ständigen Prozess des Geben und Nehmens entwickeln und festigen sich Beziehungen.

In Familien gilt dieser Ausgleich nur zwischen Ebenbürtigen in der waagrechten Linie, also in der Paarbeziehung, aber nicht zwischen Eltern und Kindern.

Wenn in einer Paarbeziehung die Geben-Nehmen-Bilanz unausgeglichen ist, kann dies zum Scheitern der Beziehung führen.

Sind wir im Minus, versuchen wir das Konto auszugleichen, sind wir im Plus, erwarten wir etwas vom anderen.

Dahinter steckt das Bedürfnis nach einer gleichberechtigten Begegnung auf Augenhöhe.

Wenn man aus Liebe etwas mehr zurückgibt, entsteht ein neues Ungleichgewicht, das wiederum nach Ausgleich drängt. So sorgt dieses Bedürfnis nach Ausgleich, verbunden mit Liebe, für einen hohen Umsatz zwischen Geben und Nehmen und bindet ein Paar immer inniger aneinander und lässt Liebe und Glück wachsen.

Weigert sich ein Partner, vom anderen zu nehmen, oder nimmt er zu viel, weil er denkt, das stehe ihm zu, ist die Beziehung gefährdet. Denn wer zuviel gibt, kann sich vielleicht großartig und spendabel fühlen, aber er bringt sich automatisch in eine überlegene Position, während im gleichen Augenblick der Nehmer immer mehr von seiner Unabhängigkeit verliert. Unter diesen Bedingungen ist eine gleichberechtigte Begegnung unmöglich.

Das Bedürfnis nach Ausgleich gilt nicht nur im Guten, sondern genauso im Schlechten.

Auch Unrecht und Schuld müssen angemessen ausgeglichen oder angemessen wieder gut gemacht werden. Das „Verzeihen“ ist eine Gnade und bringt den „Schuldner“ in eine unterlegene Position. Gibt man aber vom Guten immer ein bisschen mehr, vom Schlechten ein bisschen weniger, können Ausgleich und Beziehung gelingen. Ist ein Ausgleich nicht möglich, bleiben nur noch Dank und Würdigung.

Die Liebe und ihre wunden Punkte:

Paarkonflikte entstehen durch unterschiedliche Erwartungen, Ziele, Interessen, Wertvorstellungen, Überzeugungen, Einstellungen, Lebensweisen und Gewohnheiten.....

Konflikte können sich in vielen Bereichen entzünden:

Geld und Finanzen, Sexualität, fehlende Zärtlichkeit, Zeit und Zeitverwendung, Arbeitsaufteilung, Kinder und Erziehung, Haushalt, Schlamperei, (Un-)Ordnung, Mitarbeit, Eigenarten, Freizeit, Interessen, Umgang mit Eltern und Verwandten, Beziehungen zu Freunden und Bekannten, Benachteiligung, Bevormundung, Kontrolle, Kränkungen, Unzufriedenheit, Enttäuschungen....

eskalieren, wenn Ärger, Wut und gegenseitige Verletzungen tiefe Wunden schlagen. Ein Wort gibt das andere, keiner gibt nach, schon Kleinigkeiten reichen jetzt aus, um aus einer Fliege.....

Vorwürfe und Enttäuschung, Ablehnung, Anfeindung, Widerwille, Anklagen, Gehässigkeiten, herumwühlen in der Vergangenheit und den Schwächen des jeweils Anderen führen zu weiterer Zwietracht. Eisiges Schweigen und sich aus dem Weg gehen verschlimmern die Situation. Keiner will nachgeben, aus dieser Teufelsspirale scheint nur schwer ein Entrinnen möglich. Beide Partner entwerten sich mehr und mehr, Mann und Frau verlieren zunehmend die Lust aufeinander.....

Paarkonflikte haben Ihre Ursachen in:

Unterschiedlichkeit / Ähnlichkeit der Partner Konfliktvorgeschichte, Enttäuschungsvorgeschichte der Situation: "Gewinn des Einen = Verlust des Anderen" Wahrnehmungsgewohnheiten Erwartungshaltungen Kommunikationsgewohnheiten Konflikt- und Streitstile Persönlichkeit der Partner Familiären Einflüssen / externen Personen

Paarkonflikte werden in einer psychologischen Mediation und Konfliktberatung lösbar, die sowohl die Vorgeschichte berücksichtigt, als auch die Persönlichkeit und die Einstellungen und Wertvorstellungen der am Konflikt Beteiligten. Eingefahrene Konfliktmuster werden durch gezielte Intervention unterbrochen und neue, konstruktive Konfliktlösungen möglich, die beiden den Weg zu einer positiven Partnerschaft öffnen.

9. Abend:

Zusammenfassung der systemischen Werkzeuge

- I.) Mein System – ICH
- II.) Unser System – WIR
- III.) Selbstmotivation

- I.) Mein System – ICH

Überlegungen:

- ICH ist ein System mit vielen Anteilen. ICH fühlt sich wohl, wenn es allen Anteilen gut geht. Wenn einer im Schatten steht, weil man ihn vielleicht gar nicht kennt, oder nicht haben will, wird man krank, körperlich oder psychisch.
- Bewusstseinsweiterung, Weiterentwicklung bedeutet unter anderem: Seine Anteile kennen und annehmen lernen. Anteile, die im Schatten stehen, beleuchten und transformieren.
- Wir erkennen schon, dass ein Anteil beleuchtet werden möchte, bevor wir erkranken, z.B. mittels Spiegelgesetz: Was dich bei anderen Menschen „angeht“, geht Dich etwas an !

Deine systemischen Werkzeuge:

Spiegelgesetzmethode:

1. Schreib auf, was dir dauernd begegnet, was dich an einem anderen ständig stört. – z.B. *Mein Mann ist immer unpünktlich*
2. Reformuliere es in einen positiven, gewinnbringenden Satz. Was ist das Gute an dieser Eigenschaft für diesen Menschen ? – z.B. *Mein Mann nimmt sich die Zeit für sich, die er braucht, er ist sich selber wichtig, er nimmt das Leben leicht...*
3. Überlege, ob du diese Eigenschaft im positiven Sinne leben kannst.
4. Wenn es dir gelingt, diesen Anteil in Dir zu nähren, wird die diese Eigenschaft nicht mehr im Negativ gespiegelt.

Externalisieren:

Wenn du einen Anteil näher kennen lernen willst, nimm ihn aus dir heraus, deine Angst, deine Eifersucht, dein Misstrauen, deinen Verrückten, deine Wut und all die anderen.

1. Visualisiere den Anteil gut auf einem Stuhl oder sonst irgendwo im Raum. Wie groß ist er, welche Gestalt hat er, kann man ihn angreifen, oder greift man durch, ist er menschlich, wie ist er gekleidet, Haare usw.
2. Dann sprich mit ihm, was will er mit seinem Verhalten erreichen ? Was ist das Gute an der Angst, welche Vorteile hast Du dadurch ?
3. Schließ Frieden mit deinem Anteil, ehre ihn, macht Kompromisse....

Tetralemma:

Kannst du dich nicht entscheiden ? Steckst du im Dilemma ? Mach daraus ein Tetralemma – und gleich sieht alles anders aus.

1. Lege vier Zettel im Quadrat auf.
 - das eine
 - das andere
 - beides
 - keines von beiden ...und das alles nicht
2. Stell dich auf jeden Platz und überlege, was das in deinem Fall bedeuten könnte. Es eröffnen sich viele Möglichkeiten !

So tun, als ob ...

Wenn eine Situation in deinem Leben, in der Partnerschaft, mit den Kindern, im Beruf anders ist, als du es haben möchtest, tu doch für ein paar Stunden, einen Tag oder wie lange du möchtest, so, als ob alles so wäre, wie du es dir wünschst. Beobachte, was sich durch dein anderes Verhalten bei den anderen verändert – du wirst staunen !

Frage nach Ausnahmen:

Wenn etwas „immer“ daneben geht, „nie“ funktioniert, überlege, ob es nicht doch manchmal Ausnahmen gibt. Überlege, wie du dich bei dieser Ausnahme verhältst. Machst du etwas anders als sonst ?

Skalierungen:

Auf einer Skala von 0 bis 100 – wie schlimm ist dein Problem ? Was kannst du tun, damit es auf der Skala ein Stück sinkt ? Wer könnte dich dabei unterstützen?

Ressourcen:

Wenn du in einer problematischen Situation bist, überlege, ob es schon einmal eine ähnlich schwierige Situation in deinem Leben gab. Überlege, wie du es damals geschafft hast. Wie hast du dich verhalten, wer hat dich unterstützt ? Könntest du diese Ressourcen auch heute nutzen ?

Zirkuläres Denken – in eine andere Rolle schlüpfen:

Schlüpfe doch einfach einmal in die Rolle einer anderen Person und beschreibe dein Problem. Gibt es einen Unterschied ?

Mustererkennung:

Wenn du immer wieder in eine „Falle“ tappst, erkenne das Muster, ist es ein gutes, gewinnbringendes Muster, oder ist es hinderlich ? Möchtest du es beibehalten, oder dich davon verabschieden ?

Rituale:

Gerade von alten Mustern kann man sich mittels Ritual sehr gut verabschieden – verbrennen, vergraben, zurückgeben an den, der es in dir gesetzt hat.

Paradoxe Intervention:

Gerade, wenn es immer wieder um dasselbe „Übel“ geht, mit Kindern, partnern usw., mach doch einmal etwas, womit keiner rechnet, tu etwas Verrücktes.

Was wäre das Schlimmste ?

In einer Situation, die unangenehm ist, Angst macht, ist es gut, einmal zu überlegen, was das Schlimmste wäre, was jetzt noch passieren könnte. Wie würdest du dann damit umgehen ? Das nimmt einem Problem oft den Schrecken.

Wunderfrage:

Stell dir vor, über Nacht passiert ein Wunder und wenn du am Morgen aufwachst, ist alles so, wie du es dir erträumst. Wie verhältst du dich an ? Woran erkennen die anderen, dass das Wunder geschehen ist ?

Party – Parts:

Das Festspiel der Persönlichkeit!

Die verschiedenen Seiten, Eigenschaften und vor allem Gefühle einer Persönlichkeit werden mit Hilfe von Rollenspielern in einer partyähnlichen Atmosphäre aufgezeigt. All die verschiedenen Seiten und Anteile, die wir bei anderen bewundern oder ablehnen, gehören auch zu uns.

Wichtig ist, wie wir mit ihnen umgehen, ob wir sie pflegen, achten und gerne zeigen oder sie unterdrücken und nur im Notfall hervortreten lassen.

So ungewöhnlich der Name „Party“ erscheint, so groß ist dabei der Spaß am Lernen und so erfolgreich das Ergebnis, sich selbst besser kennen zu lernen, anzunehmen, zu würdigen und eine ausgewogene Balance aller Persönlichkeitsanteile anzustreben.

Du wirst in diesem Rollenspiel erkennen, welche inneren Dialoge sich in deinem Unbewussten ereignen, um eine Entscheidung oder einen Weg zu bereiten.

Wie funktioniert das?

Stell dir vor, du bist der König oder die Königin und willst heute ein großes Fest feiern. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, der Thronsaal ist gerichtet und die Diener sind bereit.

Die geladenen Gäste (ca.5-10) sind sorgfältig ausgewählt. Es sind deine getreuen Untertanen, Anteile deiner eigenen Persönlichkeit, die in der Rolle einer bekannten „Figur“ daherkommen.

Bist du kreativ? Vielleicht hast du ja „Picasso“ gebeten, diesen Anteil zu repräsentieren. Vielleicht auch mitfühlend? Wäre da Mutter Theresa als Gast passend? Und deine Weiblichkeit könnte heute als Marilyn Monroe anwesend sein? Ach ja, und deine Angst? Kommt sie in der Verkleidung eines Hasen daher?...

Du sitzt auf deinem Thron und beobachtest die Gäste. Manche haben sich sofort miteinander angefreundet und unterhalten sich angeregt oder tanzen. Manche sind sehr steif und spröde, provozieren und streiten. Manche stehen gelangweilt in der Ecke, weil sich gar niemand mit ihnen unterhalten will.

Du wirst erstaunt sein, was du da beobachten kannst und welche Dialoge du zu hören bekommst. Solche Gespräche kennst du? Haben die nicht schon oft in deinem Kopf stattgefunden?

Was passiert, wenn ihnen die Regisseurin Aufträge erteilt? Zum Beispiel, dass alle jetzt einmal einen Konflikt vom Zaun brechen sollen? Oder, dass sie darauf achten sollten, miteinander harmonisch umzugehen.

Am Schluss des Festes wirst du alle deine Gäste als hilfreiche Diener deiner königlichen Persönlichkeit erkennen, und merken, wie wertvoll es ist, dass alle zu einem kreativen Team zusammengewachsen sind.

Woher kommt die Methode?

Virginia Satir, eine der Pionierinnen der Familientherapie im Amerika der 70-er Jahre, hat entdeckt, dass wir uns nur dann weiter entwickeln, wenn wir einen Sachverhalt mit allen Sinnen erfassen können.

...und noch etwas:

Krisen kommen meist nur an den Lebensübergängen ! Das neue Land kommt bestimmt ! Wie lange darf der Übergang dauern ? Wieviel Zeit erlaubst du dir?

Tu nur noch das, was dir Freude macht und das, was du selber für nötig hältst!

Versuche authentisch zu werden, sei du selbst !

Sei du deines Glückes Schmied: Übernimm selbst die Verantwortung für dein Wohlbefinden. Was kannst du selber dazu tun ? Mach dich unabhängig davon, dass andere dich glücklich machen.

Achte andere Sichtweisen. Jeder ist sicher, dass er recht hat. Es gibt viele Wahrheiten !

Wenn Du „nein“ sagst, oder den Erwartungen der anderen nicht entsprichst, erlaube ihnen, verärgert, erstaunt.... zu sein, es ist völlig in Ordnung !

Achte bei deinem Handeln darauf, andere Menschen zu achten, nicht zu verletzen.

Beschreibe offen deine Gefühle: das macht mich gerade wütend, ich würde dir gerne etwas sagen, habe aber Angst, dich zu verletzen.....

II.) Unser System – WIR

Überlegungen:

Jeder Mensch auf dieser Welt gehört zu deinem System. Das Leben ist wie ein Mobile und jeder Mensch hängt als Teil daran. Wenn sich ein Teil bewegt, verändert, bewegen und verändern sich unvermeidbar auch alle anderen Teile – die näheren mehr, die weiter weg befindlichen eben weniger.

Diese Tatsache können wir nutzen: Wenn ein System (Familie, beruflicher Kontext) verfahren, eingebrannt ist, können wir es verändern, indem wir es stören ☺ Wenn du dich anders bewegst, müssen die anderen mitziehen.

Unsere systemischen Werkzeuge:

Aufstellungsarbeit / Familienbrett:

Bei dieser Intervention wird das System und all seine Muster und Verstrickungen sichtbar. Gleichzeitig kann man erkennen und erspüren, welche Veränderungen nötig sind, um zu einer Lösung zu kommen. Man erkennt, wer etwas braucht, was zurückgegeben werden darf und ob Ausgestossene ins System zurück geholt werden sollen.

www.familienbrett.at

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg:

Es wird die **Beobachtung** einer konkreten Handlung oder Unterlassung beschrieben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen. Es kommt vor, dass trotz bewertungsfreier Äußerungen vom Gegenüber eine Kritik herausgehört wird. Hier soll der Kommunikationspartner das Gesagte paraphrasieren (*siehe auch*: aktives Zuhören).

Es wird das **Gefühl** ausgedrückt, das mit der Beobachtung in Verbindung steht.

Das hinter dem Gefühl liegende **Bedürfnis** wird formuliert. Dies ist häufig nicht auf den ersten Blick erkennbar. Besonders bei negativen Gefühlen ist es für den empathischen Kontakt zum Kommunikationspartner notwendig, die dahinter liegenden eigenen Bedürfnisse zu verstehen.

Es wird die **Bitte** um eine konkrete Handlung geäußert. Es wird zwischen Bitten und Wünschen unterschieden. Bitten beziehen sich auf Handlungen im Jetzt und Wünsche auf Ereignisse in der Zukunft. Da Empathie immer im Jetzt ist, passen dazu nur Bitten, die im Jetzt erfüllt werden können. Rosenberg schlägt vor, Bitten in einer „positiven Handlungssprache“ zu formulieren.

Man kann unterscheiden zwischen einer *Handlungsbitte* (beispielsweise darum, die Geschirrspülmaschine auszuräumen) und einer *Beziehungsbitte* (beispielsweise um eine Beschreibung der eigenen Empfindungen).

Systemische Familientherapie:

Warum sollte man nicht die Hilfe eines Familienberaters in Anspruch nehmen? Wenn das Auto nicht mehr gut funktioniert, fährt man doch auch in die Werkstatt!

In der Systemischen Familientherapie ist nicht der isolierte Mensch das Objekt der Betrachtung, sondern das ganze System, in dem er sich bewegt (z. B. die Familie, das Arbeitsteam) - einschließlich Subsystemen und den Beziehungen, die untereinander bestehen. Der Blick richtet sich auf bestehende Muster, Zusammenhänge und Dynamiken des Systems, ausgehend von dem Grundgedanken, daß sich die Handlungen von Mitgliedern eines Systems wechselseitig beeinflussen und das Netzwerk der Interaktionen das entscheidende Band zwischen Teilen und Ganzem eines Systems ist. Im systemischen Ansatz geht man davon aus, daß verschiedene Wirklichkeiten existieren und es nicht nur eine »richtige« Wirklichkeit gibt. Die unterschiedlichen Sichtweisen und Muster, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens im Rahmen *seiner Wirklichkeit* entwickelt und die Auswirkungen, die diese individuellen Anschauungsweisen auf die bestehenden sozialen Beziehungen eines Systems haben - und umgekehrt, werden wechselseitig betrachtet. Grundsätzlich wird von dem Gedanken ausgegangen, daß das Verhalten der einzelnen Mitglieder eines Systems (Kinder, Eltern, Großeltern, Geschwister, Arbeitskollegen etc.) das Beziehungsgefüge des ganzen Systems bestimmt. Das Hauptaugenmerk der Systemischen Therapie richtet sich daher auf das, was sich zwischen den einzelnen Systemmitgliedern abspielt und wie diese miteinander umgehen. Jedes System hat gewisse, oft unausgesprochene »Spielregeln«, nach denen sich die Mitglieder austauschen und zumindest nach außen hin ein Gleichgewicht herstellen. Hat jedes Mitglied genügend Freiraum,

dann sind die Grenzen des Systems klar und durchlässig, d. h. es kann auf Veränderungen flexibel reagieren. Sind die Grenzen jedoch zu starr oder diffus, wird das System krank. Dann können sich beispielsweise die Großeltern in die Aufgaben des Elternpaares einmischen, oder der Vater beantwortet in einem Gespräch die Fragen, die eigentlich an seinen Sohn gerichtet sind. Manche Probleme werden über Generationen hinweg »vererbt«: Möglicherweise versuchen die Kinder, die Lebensträume ihrer Eltern oder Großeltern zu verwirklichen. Ist die Familienbalance gestört, dann wird häufig nur *ein* Familienmitglied »auffällig«. Meist sind es die Kinder, die Verhaltensstörungen zeigen und so auf Störungen im System verweisen. In diesem Fall sind sie die sogenannten »Symptomträger«, die durch ihre Symptome das gesamte System beschäftigen. Unter Umständen verhindern sie gerade damit den Zusammenbruch des Familiengefüges. So können etwa die Schulschwierigkeiten eines Kindes dazu dienen, daß die »Streitehe« der Eltern nicht zerbricht - weil diese sich gemeinsam um die Probleme des Kindes kümmern müssen. Die Störung hat also eine positive Funktion, auch wenn die Symptomträger darunter leiden. Der Mensch wird im systemischen Ansatz nicht von seinen Defekten her betrachtet, sondern von seinen Fähigkeiten und Ressourcen - die selbst in problematischen Verhaltensweisen, wenn auch verdeckt, zum Ausdruck kommen. In der Systemischen Therapie werden die Probleme und Symptome der Systemmitglieder dementsprechend neu interpretiert und als positiv und stabilisierend herausgestellt. Damit diese Probleme aber dauerhaft überflüssig werden, macht man in den Therapiesitzungen zu starre oder zu diffuse Grenzen erfahrbar und einseitige Bündnisse werden enthüllt. Umgelenkte Konflikte, krankmachende Zuschreibungen, Machtkämpfe und komplizierte Beziehungsgeflechte werden aufgedeckt. Dadurch werden die gewohnten Kommunikationsformen und Verhaltensweisen in Frage gestellt und es wird zum Umlernen und Sich-Neu-Arrangieren angeregt.

“Ich stehe nicht mehr zur Verfügung” (Olaf Jacobson)

Dieses Buch ist eine Revolution in der Lebenshilfe! Bisher hieß es: Wenn du ein Problem fühlst, dann arbeite an dir selbst. Neu ist: Wenn du ein Problem fühlst, dann kann dies auch eine Resonanz zu einem anderen Menschen darstellen. Das Problem verschwindet automatisch, wenn du dich für diese Resonanz nicht mehr zur Verfügung stellst.

Sowohl die in der Wissenschaft entdeckten Spiegelneurone im Gehirn als auch das Familienstellen zeigen deutlich: Stehen wir für eine Stellvertreter-Rolle zur Verfügung, so entwickeln sich in uns wahrnehmende Resonanz-Gefühle. In diesem Buch wird dieses Phänomen zum ersten Mal erfolgreich auf unseren Alltag übertragen. Olaf Jacobsen entwickelt ein neues Menschenverständnis und bietet zahlreiche Möglichkeiten an, wie wir unsere alltäglichen Gefühle neu verstehen und mit ihnen umgehen können. Er zeigt damit auf, warum

eigentlich das Geheimnis der Anziehung und der Resonanz (siehe: „The Secret“) die Basis unseres Lebens bildet und welches konsequente Ziel der Natur dahinter steht.

Wer sich von unangenehmen Gefühlen in Partnerschaft, Familie und Beruf befreien will, findet in diesem Buch die nötigen Erkenntnisse und Techniken. Olaf Jacobsen entwickelte diese einfachen Methoden konsequent aus der freien Familienaufstellung. Mit Hilfe zahlreicher Beispiele aus alltäglichen Lebenssituationen stellt er Möglichkeiten vor, wie wir unsere eigenen Gefühle von denen anderer Menschen deutlich unterscheiden lernen. Zumeist unbewusst übernehmen wir in der Begegnung mit anderen „stellvertretende Rollen“ und rutschen in die damit korrespondierenden Gefühle hinein. Wir können uns aber darin schulen, für eine solche Rolle nicht mehr zur Verfügung zu stehen, um damit eine wirklich authentische Kommunikation zu ermöglichen. Legen wir eine Rolle ab, so verschwinden gleichzeitig alle daran gekoppelten seelischen und körperlichen Beschwerden, und wir fühlen uns erleichtert. Aufgrund einer universellen Verbundenheit beruht unser Leben auf Anziehung und Resonanz. Wir haben in ihr viel öfter die freie Wahl, als wir bisher dachten.

„Du hast absolut recht. Dieser Satz ‚Ich stehe nicht (mehr) zur Verfügung‘ passt erstaunlich oft und es lebt sich damit langfristig sehr viel besser. Vor allem im Job habe ich in den letzten Wochen sehr häufig davon Gebrauch gemacht und siehe da: Plötzlich hat sich die Lage total entspannt.“

III.) Selbstmotivation

10 Tipps , sich selbst zu motivieren

(<http://www.zeitzuleben.de/artikel/beruf/selbstmotivation.html>)

Fällt es Ihnen auch manchmal schwer, sich aufzuraffen und sich selbst zu motivieren? Anstehende Aufgaben schieben viele von uns ewig vor sich her. Und immer, wenn wir kurz davor sind, das zu tun, was wir uns vorgenommen haben, scheint es plötzlich doch wichtiger zu sein, z.B. die Fenster zu putzen, den Müll runterzubringen oder die Nachrichten zu sehen. Wenn Sie das von sich kennen, haben wir hier ein paar gute Tipps für Sie:

Tipp 1: Zu Beginn klären, was wirklich getan werden muss

Bevor Sie sich an eine Aufgabe setzen, sollten Sie sich einmal über folgendes klar werden: Muss das, was Sie tun müssen, wirklich getan werden? Das klingt vielleicht seltsam, aber manchmal sperren wir uns gegen eine Aufgabe, weil wir unbewusst das Gefühl haben, dass diese Aufgabe nicht so wichtig ist, dass diese Aufgabe unnötig ist oder dass es doch gefälliger jemand anderes machen sollte.

Entscheiden Sie sich deshalb zu Beginn eindeutig für oder gegen diese Aufgabe. Vielleicht können Sie sie delegieren? Vielleicht ist sie wirklich nicht so wichtig? Dann lassen Sie es sein. Aber wenn Sie etwas tun müssen, dann entscheiden Sie sich bewusst und eindeutig für diese Aufgabe und tun Sie es.

Tipp 2: Finden Sie heraus, was Sie persönlich motiviert und nutzen Sie dieses Wissen

Finden Sie heraus, was Sie persönlich motiviert. Was motiviert Sie besonders? Geld? Anerkennung? Wenn eine Aufgabe schwierig ist? Wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten können? Was genau ist es, zu dem Sie sich hingezogen fühlen?

Wenn Sie wissen, was Sie motiviert, können Sie sich Ihre Aufgaben danach gestalten. Angenommen Sie müssen eine Diplomarbeit schreiben und wissen von sich, dass Sie lieber im Team arbeiten. Dann können Sie sich Motivation schaffen, in dem Sie entweder ein "Diplomanden-Team" gründen oder versuchen, mit jemandem zusammen eine Diplomarbeit zu schreiben (in vielen Fachbereichen geht das). Es geht darum, dass Sie sich Ihre Aufgaben selbst gestalten können. Tun Sie es nach Ihren Bedürfnissen. Wenn Sie wissen, was Sie motiviert, können Sie dieses Wissen zur Selbststeuerung nutzen.

Tipp 3: Nutzen Sie die Methode der Visualisierung

Wenn Sie sich für eine Aufgabe motivieren wollen, dann stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, wie Sie die Aufgabe mit Freude und Elan erledigen. Malen Sie sich das mit bunten Farben aus und denken Sie an den Moment, in dem Sie diese Aufgabe bewältigt haben – wie gut und erleichtert Sie sich dann fühlen und wie stolz Sie sind.

Es gibt uns ein gutes Gefühl, wenn wir eine Aufgabe erledigt haben. Warum sollen wir dieses Gefühl nicht schon vorher nutzen, indem wir uns das Gefühl mit allen unseren Sinnen vorstellen?

Was genau werden Sie sehen, wenn Sie die Aufgabe erfüllt haben? Was werden Sie hören? Wie werden Sie sich fühlen? Was werden Sie zu sich selbst sagen? Was werden andere zu Ihnen sagen? Ist das nicht ein gutes Gefühl? So können Sie sich durch Visualisierungen sehr stark selbst motivieren.

Tipp 4: Achten Sie auf Ihre inneren Programme

Reden Sie sich auf keinen Fall ständig selbst ein, dass Sie sich z.B. "nicht konzentrieren können", oder dass Sie "diese Aufgabe nie bewältigen werden". So programmieren Sie sich darauf, keine Lust zu haben, zu scheitern oder weiter unmotiviert zu sein. Wenn Sie Ihre Gedanken nicht ausschalten können, schreiben Sie sie notfalls einmal auf ein Blatt Papier und zerreißen es dann. Das ist ein reinigendes Ritual, das uns von peinigenden Gedanken befreien kann.

Noch besser: reden Sie sich ein, dass Ihnen "die Aufgabe Spaß macht", dass sie "ganz schnell erledigt ist", oder dass es "ein Kinderspiel ist". Auch wenn Sie nicht daran glauben, programmieren Sie so Ihr Unterbewusstsein auf die neuen nützlichen Gedankengänge und schon sind Ihnen diese Gedanken in Fleisch und Blut übergegangen.

Tipp 5: Motivieren durch Belohnungen

Sehr viele Menschen lassen sich durch Belohnungen motivieren. Sie auch? Dann nutzen Sie das. Stellen Sie sich selbst Belohnungen für erfüllte Aufgaben in Aussicht – z.B. ein bestimmtes Buch, einen Kinobesuch, eine Massage oder ein paar Karten für das nächste Sportfinale. Suchen Sie sich Sachen aus, die Sie wirklich gern haben oder tun würden. Sagen Sie sich "Wenn ich diese zehn Akten bearbeitet habe, kaufe ich mir die CD, die ich mir schon solange wünsche." oder "Wenn ich diesen Kurs erfolgreich abgeschlossen habe, belohne ich mich mit dem neuen Computerspiel." Schreiben Sie sich auf, womit Sie sich wofür genau belohnen werden. Und das Allerwichtigste: Betrügen Sie sich niemals selbst um Ihre Belohnung. Was Sie sich versprechen, müssen Sie auch unbedingt halten.

Tipp 6: Schaffen Sie sich künstlichen Zeitdruck

Sehr viele Menschen lassen sich durch eine Deadline motivieren. Wenn der Termindruck größer wird, können sie sich plötzlich ohne Probleme und ohne Hadern an die Arbeit machen. Nutzen

Sie auch das für sich, indem Sie sich selbst Termine für Ihre Aufgaben setzen. Und zwar nicht einfach nur in Ihrem stillen Kämmerlein. Tragen Sie solche Termine in Ihren Kalender, wie andere Geschäftstermine auch. Reden Sie mit anderen darüber. Schreiben Sie sich die Termine auf Post-it-Notes und heften Sie sie sich an Ihre Pinnwand oder an Ihren PC. Unterschätzen Sie nicht, wie kraftvoll solche selbst gesetzten Termine wirken, wenn Sie ernst und ehrlich mit sich selbst sind. Bei größeren Vorhaben ist es sinnvoll, die Aufgabe in Teilaufgaben zu zerlegen und einen Termin für jede diese Teilaufgabe mit sich selbst zu vereinbaren. So verhindern Sie, dass Sie erst drei Tage vor Ihrem Endtermin mit einer Aufgabe beginnen, deren Erledigung normalerweise drei Wochen dauert.

Tipp 7: Für den längeren Zeitraum – Maßnahmenpläne

Oft sind wir schlecht motiviert, weil wir nicht absehen können, wie lange eine Aufgabe dauern wird und was da alles auf uns zukommt. So wirken unsere Vorhaben oft viel zu groß und damit kaum bewältigbar. Erstellen Sie deshalb konkrete Maßnahmenpläne. Angenommen Sie planen einen Jobwechsel. Dann könnte ein Maßnahmenplan dafür wie folgt aussehen:

| Konkrete Aufgabe | Erledigt bis | Checktermin | Belohnung |
|------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| Anzeige entworfen und geschrieben | 15.8. | 10.8. | Eine CD |
| Mit Headhuntern gesprochen | 20.8. | 15.8. | Ein Buch |
| Bewerbungs- Mappe zusammengestellt | 30.8. | 24.8. | Ruhiger Nachmittag |
| Assessment-Center Training besucht | 15.9 | 10.9. | Kinobesuch |
| ... | ... | ... | ... |
| Habe neuen Job | 31.10. | 20.10. | 3 Tage Disneyland |

Tipp 8: Für den aktuellen Tag – Zeitpläne

Wenn wir morgens am Tag unsere Arbeitsaufgaben überschauen können, fällt es uns viel leichter, überhaupt anzufangen. Erstellen Sie deshalb morgens einen konkreten Arbeitsplan für den anstehenden Tag. Schreiben Sie auf, was Sie erledigen wollen, wieviel Zeit Sie dafür brauchen (+ Pufferzeit) und ggf. auch die Belohnung für eine besondere Aufgabe. Legen Sie sich

die unangenehmen Aufgaben an den Anfang des Tages, damit Sie sie bald hinter sich haben. Streichen Sie alle erfüllten Aufgaben durch, damit Sie sehen können, dass Sie vorankommen. Was Sie nicht schaffen, übertragen Sie in den nächsten Tag.

Tipp 9: Feiern Sie sich!

Wir sind oft wenig motiviert, wenn wir nicht ausreichend Anerkennung bekommen. Nun können Sie aber nicht erwarten, dass immer jemand applaudiert, wenn Sie eine Aufgabe erfüllt haben. Damit Sie aber trotzdem motiviert sind, sollten Sie sich selbst Ihre Leistungen anerkennen und sich damit wertschätzen. Feiern Sie ruhig einmal, wenn Sie eine unangenehme oder große Aufgabe bewältigt haben. Loben Sie sich selbst. Sie können auch Ihrem Lebenspartner oder Ihrer -partnerin davon erzählen. Genießen Sie es, mit etwas fertig geworden zu sein. Wenn Sie Ihre erledigten Aufgaben so positiv beenden, werden Sie das nächste Mal sicher viel mehr Lust haben, anzufangen. Sie verbinden dann etwas Schönes damit.

Tipp 10: Und wenn alles nichts hilft

Manchmal hilft alles nichts. Kein Tipp motiviert einen, nichts kann einen anregen. Es ist dann einfach nichts zu machen. Bevor Sie nun stundenlang vor Ihrer Arbeit hocken und doch nichts schaffen, sollten Sie an solchen Tagen einfach aufhören. Machen Sie früher Schluss, wenn es möglich ist (sicher haben Sie noch ein paar Überstunden abzufeiern oder Sie haben vielleicht Gleitzeit). Tun Sie etwas ganz anderes. Erlauben Sie sich eine Auszeit. Und zwar ohne jedes schlechte Gewissen. Es gibt einfach diese Tage, an denen man sich zu nichts aufraffen kann. Nutzen Sie einen solchen Tag für sich und machen Sie das Beste daraus.