

Systemische Werkzeuge II

Systemischer Gedanke und Homöopathie – zwei in einer Spur



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

Inhalt

Das Leben entrümpeln	3
Authentisch werden – der Weg zu Dir selbst	19
Gewaltfreie Kommunikation – Übungsabend	57
Konflikte anders sehen	73
Das Schattenprinzip – Von Werten und Bewertungen	89
ICH in meinem inneren System	114
ICH in meinem Paarsystem	122
Selbstsabotage	168
Quantenphysik, Quantenheilung – Einfluss der Erkenntnisse auf unser Bewusstsein	180

Das Leben entrümpeln

Dinge, die wir nicht ent-sorgen, bereiten uns Sorgen. Ent-sorgen wir uns also 😊

Was ist Gerümpel, worum geht es, was ist so schwierig am Entrümpeln?

Gerümpel stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet „rumpelnd, wackelnder oder zusammenbrechender Hausrat“. Es handelt sich also um Dinge, die für uns sinnlos geworden sind. Für jemand anderen können sie noch Sinn machen.

Bringen wir uns und unser Umfeld in Ordnung, ist das außer-ordentlich auch noch therapeutisch. Es gibt uns wieder mehr Raum, mehr Platz für Neues und ermöglicht uns wieder die Sicht auf das Wesentliche, das Detail.

Tja, leichter gesagt, als getan. Wenn es so einfach wäre, müssten wir ja nicht davon reden. Dinge, die wir nicht mehr brauchen, die uns behindern, daran hindern, auf Neues zu blicken, finden wir in drei wesentlichen Bereichen:

- Materie
- Geist und Seele
- Körper

Nun können wir diese Bereiche aber nicht von einander trennen. Entrümpeln wir Materie, tut uns das oft in der Seele weh. Der gute alte Pulli, häßlich und seit Jahren nicht getragen, erinnert uns aber an damals, als wir ihn an dem einen Abend getragen haben, als..... Der gute alte Pulli hat sich in unserem Bewusstsein mit der schönen Erinnerung verbunden. Wenn wir nun den Pulli wegschmeißen, haben wir das Gefühl, auch die Erinnerung an diesen einzigartigen Abend wegzuschmeißen.

Oder ein anderes Beispiel: Ich nehme mir vor, endlich mehr Sport zu betreiben. Ich kaufe mir einen super modernen Stepper mit allem Drum und Dran (kennen wir doch, oder ? 😊). Anfangs steppe ich, vorbildlich. Wenn ich den Stepper heute ansehe, nachdem ich ihn zum

xten Mal herumgeschoben und weggestellt habe, bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Aber nein, er steht ja noch da. Und wenn ich wieder mehr Zeit habe, steppe ich ja wieder. Wenn ich den Stepper aber nun jemand anderem übergebe, der gerade in der motivierten Steppphase ist ☺, ist es so, als würde ich all meine guten Vorsätze aufgeben.

Und zu all dem, nämlich dem Gefühl, wieder versagt zu haben, gesellen sich nun auch noch die alten Lebensleitsätze der Eltern, Lehrer..... , wie z.B.: „Was man anfängt, macht man auch fertig!“

So, und nun soll noch einmal jemand sagen – ist doch ganz einfach – schmeiß den Pulli weg, schenk deinen Stepper der Nachbarin, die benutzt ihn wenigsten!

Bevor wir uns also von den Dingen trennen können, die wir realistisch nicht mehr brauchen, müssen wir die Verbindungen zu den Erinnerungen und Leitsätzen trennen.

Kennt Ihr das Experiment mit dem Pawlowschen Hund ?

*Die Bezeichnung **Pawlowscher Hund** bezieht sich auf das erste empirische Experiment des russischen Forschers Iwan Petrowitsch Pawlow zum Nachweis der klassischen Konditionierung.*

Pawlow hatte im Verlauf seiner mit dem Nobelpreis ausgezeichneten Experimente zum Zusammenhang von Speichelfluss und Verdauung beobachtet, dass bei Zwingerhunden schon die Schritte des Besitzers Speichelfluss auslösten, obwohl noch gar kein Futter in Sicht war. Er vermutete, dass das Geräusch der Schritte, dem regelmäßig die Fütterung folgte, für die Hunde mit Fressen verbunden war. Der vorher neutrale akustische Stimulus (Schrittgeräusch) werde im Organismus des Hundes mit dem Stimulus „Futter“ in Verbindung gebracht. Um diese Hypothese zu prüfen, gestaltete er 1905[1] ein aussagekräftiges Experiment: Auf die Darbietung von Futter, einem unbedingten Reiz, folgt Speichelfluss (unbedingte Reaktion), auf das Ertönen eines Glockentons (neutraler Reiz) nichts. Wenn aber der Glockenton wiederholt in engem zeitlichem Zusammenhang mit dem Anbieten von Futter erklingt, reagieren die Hunde schließlich auf den Ton allein mit Speichelfluss. Dieses Phänomen bezeichnete Pawlow als Konditionierung.

Eine weitere Entdeckung an einem Hund machte Pawlow im Jahr 1927: Er bemerkte, dass ein Hund, der sich nach dem Spritzen von Morphium regelmäßig übergeben musste, auch dann erbrach, wenn er lediglich eine Kochsalzlösung gespritzt bekam, die normalerweise keine körperlichen Reaktionen auslöst. Dieses Experiment gilt als die Geburtsstunde der Placebo-/Nocebo-Forschung. (Wikipedia)

So ähnlich funktioniert unser Unbewusstes, unser Hirn auch. Es gibt diese Konditionierungen, bei denen sich 2 Komponenten (Ereignis+Ereignis, Ereignis+Gefühl, Ereignis+Materie) verbinden. Diese Ereignisse müssen natürlich wiederholt oder sehr stark sein, mit einem starken Gefühl verbunden.

* Wiederholte Ereignisse sind z.B. die Lebenssätze, die wir immer und immer wieder von den Eltern hören – „was man anfängt, macht man fertig!“

* Stark betonte Ereignisse wären z.B. der einzigartige Abend mit dem starken Gefühl des Verliebtseins.

Und hier die Lösung: Löse diese Verbindung 😊

Und wieder: leichter gesagt als getan

1. Schritt: Bewusst machen:

Mache Dir diese Verbindungen bewusst. Was hat sich wann womit verbunden?

2. Schritt: Hinterfragen:

Macht die Verbindung noch Sinn?

Passt der alte Lebenssatz auch für mich / noch für mich?

Mit welchem Gefühl genau verbinde ich den Stepper?

3. Schritt: Erneuern:

Kreiere statt des alten Satzes einen neuen!

Mach Dir das Gefühl bewusst und verstärke es durch andere Dinge, Gedanken.

(Praktische Beispiele und Übungen im Workshop)

Die goldene Mitte

Messie ← 0 % ----- 100 % → Monk

Entrümpeln sorgt (wieder) für Ordnung, gibt Struktur, Sicherheit, Durchsicht.

Soweit, so gut. Ich habe viel zu dem Theam recherchiert und gelesen, von kleinen, unbekanntem Autoren bis zu den großen Therapeuten. Immer wieder aber spürte ich diesen Widerstand in mir, ständig dieses „ja, aber“, „hab ich auch schon probiert“... Listen schreiben, Kisten richten, Kalender anlegen, neue durchschlagende Diäten....

Ratschläge über Rat-Schläge – und ja, genau das war der Punkt! Hier kam mein Widerstand. Und wieder einmal wird mir klar, dass es kein Rezept für 7 Milliarden Menschen dieser Erde geben kann, dass für alle die gleiche Gültigkeit hat. Es geht nämlich darum, genau MEINE Ordnung zu finden, MEINE persönliche Wohlfühlposition. Wenn ich diese gefunden habe, überprüfe ich noch, ob diese Position auch für mein Umfeld passt. Wenn nicht, muss ich ein neues Umfeld suchen ☺, oder Kompromisse schließen, die zu einer für beide Seiten passenden Position führt.

Nun hat also jeder eine andere Auffassung von Ordnung und Struktur. Was für den einen zu wenig ist, kann für den anderen zu viel sein. Am einen Ende steht das krankhafte Messie-Syndrom, die andere krankhafte Seite nennen wir das Monk-Syndrom.

Irgendwo dazwischen liegt deine gesunde Position, in der du dich wohl und sicher fühlst. Vielleicht hatte deine Mutter eine andere Position, vielleicht hat dein Partner eine andere Position, wahrscheinlich haben deine Kinder eine andere position ☺.

Erforsche in dir, wo deine persönliche Wohlfühlposition liegt.

Denke bewusst über die Bereiche Materie – Geist, Seele – Körper nach.

Marliere Deine derzeitige Position in einer Farbe und deine Wunschposition in einer anderen Farben, oder mach es mit Buchstaben oder wie auch immer du möchtest.

Materie:

Messie ← 0 % ----- 100 % → Monk

Seele, Geist:

Messie ← 0 % ----- 100 % → Monk

Körper:

Messie ← 0 % ----- 100 % → Monk

Überdenke nun die drei Bereiche:

Wieviele % darfst du dich in welche Richtung bewegen, um dein persönliches Ziel zu erreichen?

Welche Schritte sind dazu hilfreich und notwendig?

Welcher könnte dein erster Schritt sein?

Wer könnte dich dabei unterstützen?

Was könnte zum Hindernis werden?

Wie kannst du das Hindernis überwinden?

Wie wird es sein, wenn du dein persönliches Ziel erreicht hast?

Woran werden andere merken, dass du dein Ziel erreicht hast?

Es ist so weit: das Leben entrümpeln:

Artikel von Gibert Dietrich:

Als ich neulich fast geistesabwesend die Werbebroschüre eines großen Möbelhauses durchblättert, blieb ich auf einer Seite unerwartet hängen: „Weniger ist mehr“, sagten da eine junge, kreative Architektin und ihr Mann. Und: „Trenne dich von Unnötigem!“ Das sah gut aus: viel Licht und Platz, ein idealer Ort zum konzentrierten Leben und Arbeiten. Den beiden ging es darum, mit so wenig Besitz wie möglich – minimalistisch – zu leben. Das, was an Gegenständen im Haus dieser jungen Musterfamilie übrig geblieben war, sah freilich teuer aus und konnte in besagtem Möbelhaus gekauft werden.

Sie haben es vielleicht schon bemerkt: Minimalismus ist ein Trend. Es fing an mit armen Studenten in unseren Großstädten, weitete sich über das Fernsehen aus und ist schließlich in den Marketingabteilungen derer angekommen, die uns eigentlich so viel Zeug wie möglich verkaufen wollen. Etwas widersprüchlich, finden Sie nicht?

Egal wer das Konzept vereinnahmt, dachte ich mir. Ich kann trotzdem mal sehen, ob da nicht was dran ist, was mir weiterhilft. Ich fand heraus, dass es dem Minimalismus nicht hauptsächlich um Besitzverzicht geht, sondern vor allem um Prinzipien wie Ordnung, Konzentration und Bewusstwerdung. Am Ende läuft es darauf hinaus, wie man mit der Hilfe dieser einfachen Prinzipien sein Leben entrümpeln und sich aufs Wesentliche konzentrieren kann.

Bewusstwerdung

Immer dann, wenn es um Persönlichkeitsentwicklung geht, geht es auch darum, sich seiner Situation bzw. seiner Selbst bewusst zu werden. Dabei können Fragen helfen wie z.B.: Wer bin ich? Was ist mir wichtig? Wie kann ich helfen? Um sich minimalistisch aufs Wesentliche zu konzentrieren, kann man sich Fragen stellen wie:

- Was sind die drei Sachen, die ich in dieser Woche unbedingt erledigen möchte?
- Welche sind die Dinge, die ich wirklich benötige, um mein Ziel zu erreichen?
- Was sind die Umstände, die mich oft davon abhalten, die wichtigen Sachen zu machen?

Die Antworten auf diese Fragen können schon ganz konkrete Handlungsanweisungen für das Erreichen meiner Ziele geben. Wenn ich weiß, welche drei Dinge ich erledigen will, kann ich ganz fokussiert ans Werk gehen. Wenn ich weiß, was ich zum Erreichen meiner Ziele benötige, dann spare ich mir den ganzen anderen Kram, der nur Zeit und Geld kostet. Und wenn ich weiß, dass mich das Radio oder die E-Mails und Anrufe immer wieder ablenken, dann kann ich diese Empfangsgeräte ausschalten. Vielleicht entdecke ich aber auch, dass mir die Motivation fehlt, meine drei Dinge zu erledigen. Das wäre auch eine wichtige Erkenntnis, die dann weiteres Nachfragen in Gang setzen muss, z. B.: Muss ich diese Dinge dann wirklich erledigen oder gibt es vielleicht Sachen, die mir wichtiger sind und für die ich deswegen die nötige Motivation aufbringe?

Konzentration

Mich auf das zu konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist, kann schon der Durchbruch zu mehr Produktivität und Lebensfreude sein. Denn ich spare mir viel Energie für Unwichtiges und kann diese Energie in Enthusiasmus für das umwandeln, was wirklich zählt. Es hilft mir, wenn ich nur eine Sache mache, die aber ganz konzentriert. Es bringt einfach mehr Freude, wenn man sich ganz einer Sache widmet, ohne sich ablenken zu lassen. Ich schließe Facebook, Twitter und mein E-Mail-Fenster, wenn ich einen Artikel oder einen Projektbericht fertigstellen möchte. Ich schalte Radio und Fernseher aus, wenn ich mit Freude und Gewinn lesen möchte. Bei allem, was ich tue, richte ich mich nach folgenden drei Punkten:

1. Was ich jetzt mache, ist das, was ich wirklich machen möchte, weil es mir wichtig ist.
2. Das, was ich jetzt tue, hat meine ungeteilte Aufmerksamkeit.
3. Wenn ich 1. oder 2. nicht garantieren kann, überlege ich, worauf ich mich jetzt stattdessen konzentrieren sollte.

Probieren Sie es: Konzentrieren Sie sich auf das im Moment Wesentliche und vielleicht werden Sie entdecken, wie viel mehr Freude es macht, wie viel schneller Sie ans Ziel kommen und wie viel besser die Resultate sein werden.

Ordnung

Kreatives Chaos? Warum nicht! Aber wenn ich klare Gedanken fassen möchte, dann muss mein Schreibtisch übersichtlich sein. Es sollten keine Zeitschriften, überflüssige Zettel oder Briefe rumliegen. Das lenkt mich alles ab. Natürlich brauche ich meine Notizen und vielleicht auch visuell inspirierende Hilfen. Kreative Ordnung sozusagen. Wenn ich handwerklich an etwas arbeite, möchte ich wissen, wo meine Werkzeuge liegen, wo die fertigen Teile hinkommen und wo die Abfälle bleiben.

Zur Ordnung kann auch gehören, alle Dinge, die so rumliegen, einmal kritisch in Augenschein zu nehmen und mich zu fragen:

- Wann habe ich das das letzte Mal benutzt?
- Habe ich es in den letzten Wochen vermisst?
- Benötige ich es wirklich noch für irgendetwas?

Wenn meine Antwort ist: „Nein, aber das kann ich sicher noch mal irgendwann gebrauchen“, dann überwinde ich mich und gebe die Sachen weg. Bücher in die Bibliothek, Kleider an bedürftige Freunde oder Fremde, Krimskrams in den Müll. Probieren Sie es einmal aus, erst mit kleinen Dingen, die wirklich nichts wert sind. Wenn Sie daran Gefallen finden, dann nehmen Sie die größeren Dinge in Angriff. Sie werden sehen, wie befreit Sie sich fühlen werden.

Die kleine Armut

„Wer wenig besitzt, wird umso weniger besessen: Gelobt sei die kleine Armut!“ Dieser Satz Friedrich Nietzsches umreißt, worum es geht: Die kleine Armut ist die Armut an Dingen, an Besitz. Die große Armut ist, sich an den materiellen Besitz so zu klammern, dass man das, was im Leben wirklich zählt – sei es Familie, Hobby, Freunde oder sonstige Leidenschaften – , nicht mehr genügend würdigt. Die, die es ernst meinen mit dem Minimalismus, gehen weit über meine hier gemachten Vorschläge hinaus. Da gibt es beinahe Wettbewerbe: Wer lebt mit weniger als hundert Dingen? Wer hat gar nur sieben Sachen? Manche Minimalisten verringern auch bewusst ihren Freundeskreis, sodass nur die übrig bleiben, auf die es ankommt. Minimalisten nutzen lieber kein Facebook und lesen keine Zeitschriften, weil das nur Zerstreuung bietet. Einige ziehen auch völlig ungebunden als Nomaden nur mit einem Laptop durch die Gegend.

In der Essenz geht es aber allen darum, das Leben unkomplizierter zu machen, indem man durch die Unabhängigkeit von Schnickschnack mehr Freiheit gewinnt und sich mit Leidenschaft um die wenigen Sachen kümmert, die einem wirklich wichtig sind. Das können wir alle im Kleinen oder im Großen machen. Ein guter Anfang ist gemacht, wenn man die drei genannten Gesichtspunkte *Bewusstwerdung*, *Konzentration* und *Ordnung* dort in seinem Leben berücksichtigt, wo man sie gebrauchen kann. Unsere Zeit und Energie sind beschränkt, es kommt also darauf an, dass wir sie bewusst nutzen. Aber Achtung: Das Genießen und die Lebensfreude sollten wir dabei nicht vergessen.

Mir fällt dazu das Verhalten an einem Buffet ein: Wenn man vor all der unendlichen Fülle steht, weiß man gar nicht, was man alles nehmen soll, aber man weiß, man kann niemals alles nehmen. Man muss sich einfach entscheiden. Eine gute Übung finde ich ☺ - sich bewusst entscheiden zu lernen. Was brauche ich, was will ich wirklich? Und das gute ist, dass es alles weiterhin gibt! Wenn ich das Hendl heute nicht esse, gibt es wieder einmal ein Hendl! Wenn ich die Schuhe heute nicht kaufe, kann ich sie trotzdem ein anderes Mal kaufen, wenn ich drauf komme, dass ich sie doch gerne gehabt hätte. Und wenns diese nicht mehr gibt, wird es andere geben und ich kann heute nicht sagen, ob diese nicht vielleicht noch schöner sein werden.

Messi oder Monk ?

Was bedeuten diese beiden Extreme, was weiß man darüber?

Messie Syndrom: Artikel aus Stern TV:

Schmutziges Geschirr stapelt sich in der Küche, durch die Wohnung führt ein Labyrinth gelagerter Zeitschriften, Mäuse haben sich eingenistet. So ähnlich werden Wohnungen von Messies beschrieben. Zwei Millionen Menschen sind in Deutschland nach Schätzungen von Selbsthilfegruppen von der Krankheit betroffen. Gesichert sind diese Zahlen jedoch nicht, denn das Messie-Syndrom hat viele Aspekte, eine Diagnose ist daher schwer. In ihrem neuen Roman "Das Leben einsammeln" beschäftigt sich die Schriftstellerin Herrad Schenk mit dem Thema. Recherchiert hat sie dafür im Freundeskreis. Auf der Basis verschiedener Biografien erzählt die Autorin die fiktive Geschichte einer Frau, die unter dem Messie-Syndrom leidet: Ihre Wohnung ist eine Müllhalde. Doch die Wirklichkeit sieht oft anders aus: "Längst nicht alle Messies leben in einem extremen Chaos", sagt der Psychoanalytiker Rainer Rehberger.

Als Diagnose nicht anerkannt

Die landläufig genutzte Bezeichnung für das Syndrom - Messie bedeutet im Englischen "Unordnung, Dreck" - greift nur einen extremen Teil der Auswirkungen einer komplexen Persönlichkeitsstörung auf. "Überall Chaos bis hin zur Vermüllung liegt am einen Ende, am anderen Ende des Spektrums geht es um ein paar Minuten Verspätung, immer und überall", sagt Rehberger. Für Therapeuten wie ihn ist es schwer, das Messie-Syndrom aus den vielen Verhaltensauffälligkeiten der Betroffenen zu diagnostizieren. Als Diagnose ist es zudem von den Krankenkassen nicht anerkannt. Der Psychoanalytiker gibt deshalb Depressive Störung und Zwangsstörung an, um die Behandlung der Patienten abrechnen zu können.

Rehberger widmet sich seit 2002 in seiner Praxis am Bodensee im Schwerpunkt Messies und er hat erkannt, dass sie vor allem eines auszeichnet: "Sie tun vieles nicht, obwohl sie es wollen." Messies machen unendlich viele Pläne, ohne zum Ziel zu kommen. Wie die Studentin aus seiner Praxis, die so lange ein System zum Lernen entwickelt, bis es zu spät für die eigentliche Arbeit ist. Das sind nicht die einzigen Widersprüche, mit denen Messies zu kämpfen haben. Manche hören weg, obwohl sie zuhören wollen, andere sehnen sich nach Beziehungen, wehren es aber ab, wenn sich ihnen jemand nähert. Wieder andere widersprechen ihrem Gesprächspartner, auch wenn es gar keinen Sinn ergibt. Oder sie schaffen es eben nicht, ihre Wohnungen sauber zu halten, obwohl sie es möchten.

In Maßen kennt fast jeder Mensch solche Probleme. Doch was macht einen Messie aus? Ein ganzes Paket an Auffälligkeiten, wie Janice Pinnow darlegt. Sie leitet seit zehn Jahren Selbsthilfegruppen in Lüneburg, ist selbst Betroffene und Angehörige eines Messies. Sie beschreibt zum einen das Gedankenkarussell, das ständig um Aufgaben und die Tagesplanung kreist, und aus dem ein Messie nicht aussteigen kann. Schon der morgendliche Aufenthalt im Bad, der bei anderen Menschen automatisch abläuft, wird bei Messies detailliert durchdacht. "Sie springen im Kopf von Aufgabe zu Aufgabe und spätestens mittags sind sie davon völlig erschöpft." Das Leben in Schach zu halten, kostet sie enorme Kraft.

Dann ist da die Scham. "Ein Normal-Chaot hat keine Probleme, Besuch zu empfangen", sagt Pinnow. Ein Messie schämt sich für die Unordnung in seinem Heim und weicht solchen Terminen aus. Hinzu kommen Zwangshandlungen. Beim Verlassen ihrer Wohnungen reicht es Messies nicht, nur einmal nachzuschauen, ob der Herd aus ist. "Sie tun es 15, 20 Mal", weiß Rehberger. Weitere Zwangshandlungen sind beispielsweise Dinge zu sammeln oder sich zu waschen. Eine Patientin habe in seiner Praxis mal seinen Hund gestreichelt, erzählt der Therapeut. Beim Abschied gab sie ihm nicht die Hand. Sie habe sie zuvor waschen wollen. Ihr Zuhause zu reinigen, schafft sie dagegen nicht.

Überlebensmechanismen eines kleinen Kindes

Als weiteren Punkt, den Messies ausmacht, nennen die beiden Suchtverhalten. Ob Essen, spielen oder Sex: Beide sind nie einem Messie begegnet, der nicht nach irgendetwas süchtig war. Hinzu kommt schließlich die Unfähigkeit, Konflikte auszutragen. "Alle sind bewusst oder unterdrückt depressiv", sagt Rehberger.

Warum das alles? "Diese Verhaltensweisen sind Überlebensmechanismen eines kleinen Kindes. Sie sollen Schutz vor seelischen Schmerzen bieten", erläutert Pinnow, die als eine der Ursachen für das Messie-Syndrom traumatische Erlebnisse nennt, wie sexuellen Missbrauch in der Kindheit. Hinzu kommt weiteres. "Zu frühe Strenge, zu früher Zwang", fasst Rehberger knapp zusammen. Die Kinder sollen essen, wenn sie es nicht können, sie werden zu früh der Windel entwöhnt, nicht umsorgt, wenn sie schreien. Der Psychoanalytiker erzählt von einem Patienten, der von seiner Mutter zum schlafen ans Bett gefesselt wurde, damit sie sich in Ruhe ihrem anderen Kind widmen kann. Bereits im Alter von zwei Monaten hatte sie ihren Sohn aufs Töpfchen gesetzt.

Kein Gespür für eigene und fremde Gefühle

"Daraus entsteht eine dramatische Abneigung, etwas zu tun, was ihnen aufgetragen wird", fügt der Arzt für Psychotherapeutische und Innere Medizin hinzu. Messies tun auch nichts, was sie sich selbst aufgetragen haben. "Viele versauen sich dadurch auch die Schulkarriere", sagt Rehberger. Andere wiederum funktionieren im Beruf, sind Politiker oder Manager, bekommen aber ihren Alltag, ihr Privatleben nicht auf die Reihe, weiß Pinnow. "Messies sind zutiefst einsame Menschen, die sehr verschlossen sind", sagt Rehberger. Das gelte auch, wenn sie sich auf eine eigene Familie eingelassen haben. Durch ihre Erlebnisse haben Messies beispielsweise weder für ihre eigenen Gefühle noch für die anderer ein Gespür. Manche Messies haben sich gut im Griff. Sie funktionieren im Alltag, haben sich ein System erarbeitet, in dem sie leben können. Wird dieses System erschüttert, beispielsweise durch den Verlust eines Menschen, kann das Korsett zerbrechen und die Person handlungsunfähig werden. Das Chaos bricht aus. Aber: "Solche Menschen sind verhältnismäßig einfach zu behandeln", sagt Rehberger. Immerhin haben sie schon einmal einen funktionierenden Alltag organisieren können.

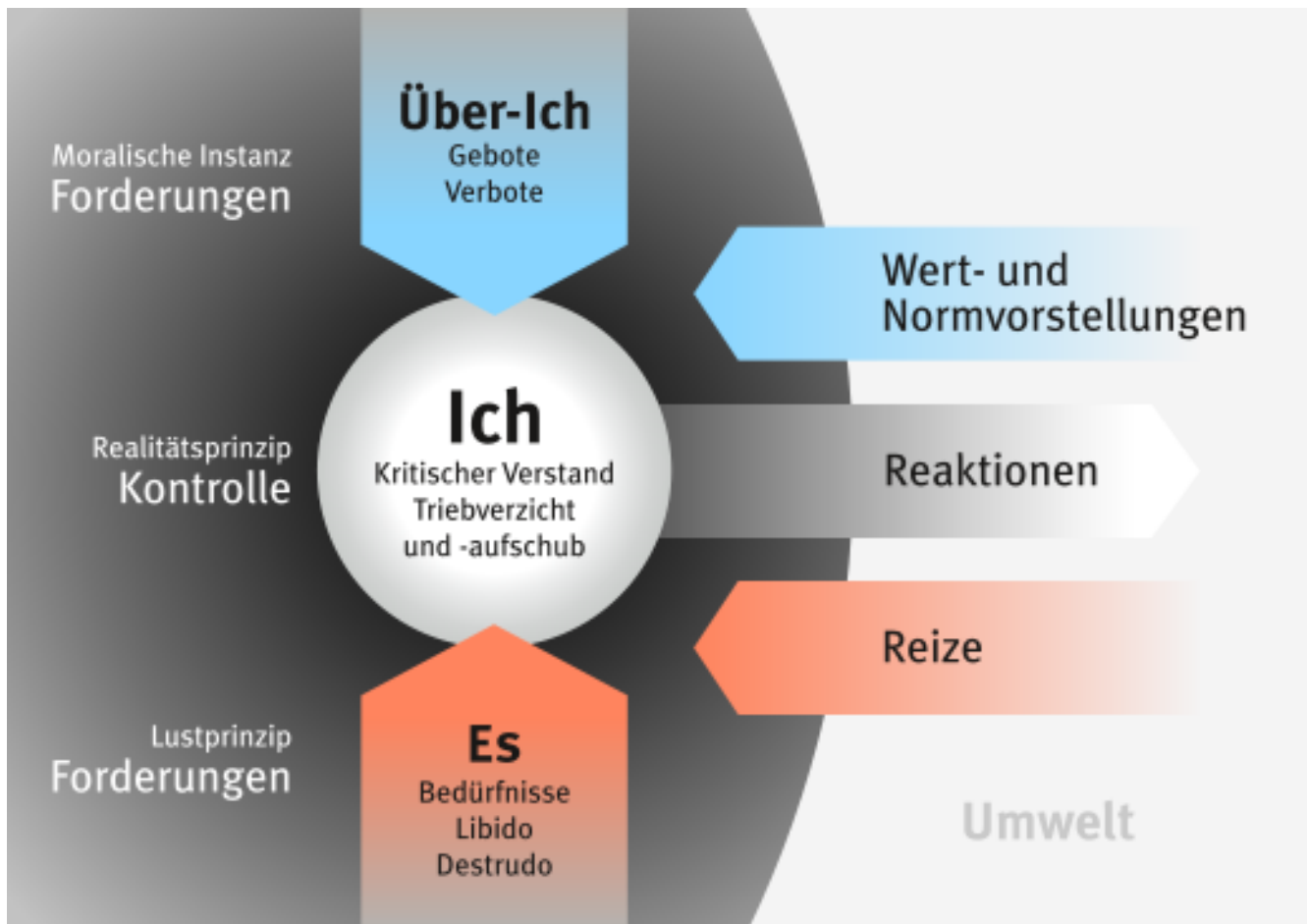
Bei anderen Messies ist das schwierig, weil sie selten Hilfe annehmen können. Ein Ansatzpunkt ist es, aus dem Mach-ich-nicht-Muster auszubrechen, indem der Patient vom Müssen zum Wollen kommt, also seine eigene Einstellung überprüft. "Abwehr kann nicht ohne Gegenmittel aufgegeben werden", erklärt Rehberger. Wichtig ist zudem, Vertrauen aufzubauen, damit Messies sich angenommen fühlen. Eine Verhaltenstherapie sei nicht der richtige Weg. "Nun räumen Sie mal auf, dann sehen wir weiter": Mit ähnlichen Sätzen werden manche Messies von Therapeuten geradezu in die Flucht geschlagen. Völlig heilbar ist das Messie-Syndrom nicht, aber die Zwänge und die Depressionen sind behandelbar. "Man kann lernen, damit zu leben", sagt Pinnow.

Ordnungszwang:

Der Ordnungszwang gehört zu den allgemeinen Zwangsstörungen und macht etwa 25 % dieser aus. **Ordnungszwang** = Es wird versucht, in der Umgebung immerzu Symmetrie, Ordnung oder ein Gleichgewicht herzustellen, indem Dinge wie Bücher, Kleidung oder Nahrungsmittel nach strengen Regeln perfekt geordnet sind. Es gibt unendlich viele

Abhandlungen darüber und genauso viele Erklärungsversuche, woher und warum es dazu kommt. Und dann gibt es noch einmal so viele Therapievorschläge.

Eine Idee der Ursache nach Freud:



- Das *Es* tritt dabei an die Stelle des Unbewussten. Es bildet das triebhafte Element der Psyche und kennt weder Negation noch Zeit oder Widerspruch. Damit bezeichnet Freud jene psychische Struktur, in der die Triebe (z. B. Hunger, Sexualtrieb), Bedürfnisse und Affekte wie Neid, Hass, Vertrauen oder Liebe gründen. Die Triebe, Bedürfnisse und Affekte sind auch Muster (psychische „Organe“), mittels derer wir weitgehend unwillentlich bzw. unbewusst wahrnehmen und unser Handeln leiten.
- Das *Ich*, Randgebiet des „Es“, bezeichnet jene psychische Strukturinstanz, die mittels des vernünftigen und selbstkritischen Denkens sowie mittels kritisch-rational gesicherter Normen, Wertvorstellungen und Weltbild-Elemente realitätsgerecht vermittelt „zwischen den Ansprüchen des Es, des Über-Ich und der sozialen Umwelt

mit dem Ziel, psychische und soziale Konflikte konstruktiv aufzulösen (= zum Verschwinden zu bringen).“ (*Rupert Lay, Vom Sinn des Lebens, 212*)

Denken, Erinnern, Fühlen, Ausführen von Willkürbewegungen

Vermittler zwischen impulsiven Wünschen des Es und des Über-Ich

sucht nach rationalen Lösungen

ist zum größten Teil bewusst

- Das *Über-Ich* schließlich bezeichnet jene psychische Struktur, in der die aus der erzieherischen Umwelt verinnerlichten Handlungsnormen, Ich-Ideale, Rollen und Weltbilder gründen.

„Gewissen“

moralische Instanz, Wertvorstellungen

Gebote und Verbote der Eltern und Vorbilder

Vorstellungen von Gut und Böse

der Gegenpart zum *Es*

Das *Ich* und das *Über-Ich* entstehen aus dem *Es*. Die Verdrängung von Vorstellungen (insbesondere solchen aus dem *Es*) werden dem *Über-Ich* zugeschrieben. Dieses ist ein Teil des *Ich* und beurteilt die Gedanken, Gefühle und Handlungen des *Ich*. Das *Über-Ich* entsteht nach Freud mit der Auflösung des Ödipus-Komplexes (ca. im 5. Lebensjahr). Nach Freud entsteht ein Großteil der Motivation menschlichen Verhaltens aus dem unbewussten Konflikt zwischen den triebhaften Impulsen des *Es* und dem strengen bewertenden *Über-Ich* (vgl. die Konzepte zur Abwehr & Sublimierung). Nach Freud unterliegen auch manche Aspekte der Gesellschaft einer solchen Triebdynamik.

Zwänge sind somit ein Konflikt zwischen dem ES und dem ÜBER-ICH, das das ICH austrägt.

Praktische Tipps:

Materie entrümpeln: (August Höglinger)

- Begreifen Sie, dass alles was Sie besitzen, Ihrer Aufmerksamkeit und somit Ihrer Zeit bedarf.
- Faustregel: Wenn Sie morgen umzögen und mehr als zwei Müllsäcke wegzuwerfen hätten, wäre es jetzt an der Zeit, mit dem Aufräumen anzufangen.
- Ord nende Tätigkeiten ritualisieren, z. B. einmal pro Tag den Mistkübel ausleeren; einmal pro Woche den Schreibtisch entrümpeln; Unterlagen, die schon mehrere Tage, wenn nicht Wochen herumliegen, entweder ablegen od. in den Mistkübel werfen, usw.
- Mehr noch: Lassen Sie das Entrümpeln in Fleisch und Blut übergehen. Tun Sie es einfach, ohne darüber nachzudenken! (Es gibt viele Pflichten, die wir ganz automatisch machen, obwohl sie uns vielleicht lästig sind, z. B. Zähneputzen, Nägel schneiden, Kochen, Wäsche waschen,...)
- Tägliche Übung: Einmal etwas gründlich putzen, über das sie sonst nur flüchtig wischen. Tun Sie es als Meditation. Tun Sie es mit Liebe. Sie werden überrascht sein, wie gut sich das anfühlt.
- Wichtig: Entrümpeln so einteilen, dass es bewältigbar erscheint, z. B. immer nur einen Schrank auf einmal. (Wer gar nicht erst anfängt zu entrümpeln, weil er vor einem – vermeintlich – unüberwindbaren Berg von Mist steht, wird ihn tatsächlich niemals bezwingen.)
- Halten Sie sich ruhig von Zeit zu Zeit zum Entrümpeln einen halben oder ganzen Tag frei an dem Sie von nichts und niemanden unterbrochen werden.
- Machen Sie sich das Aufräumen so angenehm wie möglich. • Belohnen Sie sich nach jedem erledigten Abschnitt.
- Verwerten Sie die Dinge, d. h. an Menschen weiterreichen (verschenken/verkaufen) für denen sie noch von Nutzen sind.
- Erfolgreiches Entrümpeln beginnt schon beim Einkaufen! Notieren Sie Dinge (z. B. Bücher) die Ihnen ins Auge springen zuerst einmal nur auf einem Notizblock und lassen Sie zumindest einen Tag u. eine Nacht verstreichen.
- Gehen Sie niemals einkaufen, wenn Sie emotional etwas aus der Bahn geworfen sind. Frustkaufen ist die sicherste Methode, mit untragbaren Sachen einen Schrank zu füllen.
- Behalten sie Einkäufe, die sich im Nachhinein als sinnlos herausgestellt haben, immer abrufbereit in Ihrem Gedächtnis!
- Wenn Sie wissen, dass Sie zum Sammeln neigen, machen Sie sich folgendes zur Regel: „Einer kommt, einer geht“, d. h. vor jedem Neukauf ein altes Buch, Kleidungsstück, Spielzeug weggeben. (Bei Kindern gemeinsam eine Wahl treffen! Denn, Entrümpeln fällt dann am leichtesten, wenn man es als Kind bereits gelernt hat.)
- Fragen Sie sich beim Entrümpeln nicht, ob die Dinge noch einmal nützlich werden könnten. Die Antwort wird immer ein klares „Vielleicht“ sein. Es ist wesentlich produktiver, wenn Sie sich folgende Fragen stellen:
- * Habe ich überhaupt noch gewusst, dass ich diesen Gegenstand habe?

- * Erfüllt er noch einen Zweck?
- * Heitert er mich auf, oder belastet er mich?
- * Gehört dieser Gegenstand eigentlich jemand anderem?
- * Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn ich diesen Gegenstand wegwerfe bzw. hergebe?
- Apropos Bücher: Wenn es Ihnen schwer fällt sich von Ihren Büchern zu trennen, schenken Sie sie einer Leihbücherei, dann können Sie die Bücher zurück leihen, wenn Sie sie brauchen.
- Für Kleidungsstücken gilt: Wenn Sie sie in den letzten drei Jahren nicht mehr getragen haben, dann weg damit.
- Achten Sie auf die verborgenen Bereiche wie unter dem Bett, hinter Schränken, in Abstellkammern und auf verdorbene Lebensmittel im Kühlschrank.
- Wehren Sie den Anfängen! Wenn Sie z. B. folgende „Ordnungsregeln“ beachten, müssen Sie nicht so oft zur Tat schreiten:
- * Wenn du etwas herausnimmst, lege es wieder an seinen Platz zurück.
- * Wenn du etwas reparieren musst, repariere es innerhalb einer Woche.
- Ein altes Sprichwort besagt: „Ein Platz für alles und alles an seinem Platz“
- Umgeben Sie sich nur mit Dingen, die Sie lieben, die Sie inspirieren, die sie erfreuen. Denn, Dinge, die Sie lieben, haben ein starkes Energiefeld um sich herum.
- * Daher: Werden Sie ungewollte Geschenke los.

Geist und Seele entrümpeln:

- * Vermeide offene Konflikte! Sprich Unangenehmes, nicht Passendes sofort an, indem du genau dein erstes Gefühl beschreibst: „Du sagst gerade XXX, das ist für mich gerade YYY. Was meinst du dazu? Wie können wir das lösen?“
- * Überprüfe alte Muster, also dein ES. Was soll bleiben, wovon möchtest du dich verabschieden, weil es für dich nicht (mehr) passt?
- * Mittels Spiegelgesetz kannst du gut erkennen, was dich „angeht“, und das geht dich etwas an! Erkenne deine inneren Geste, die Relikte des ES und hole sie ins Bewusstsein:
 - 1. Was geht mich an? Welche Verhatensweise begegnet mir immer wieder negativ?
 - 2. Reformuliere: Was ist das Gute an diesem Verhalten? Was ist der Gewinn für den anderen?
 - 3. Lebst du die Nr.2 ? Wenn nicht, wie kannst du diese in deinem Leben integrieren?
- * Mach nur noch das, wofür du dich bewusst entscheidest, weil du es willst oder das, was dir Freude bereitet!

Körper entrümpeln:

- „Entrümpeln“ (Entgiftung/Entschlackung) Sie auch Ihren Körper regelmäßig:
- * Darm – vitamin- u. ballaststoffreiche Nahrung, in Verbindung mit genügend Flüssigkeit, Darmspülung, ... d. h. zum Beispiel einen Fastentag pro Woche oder ein bis zwei Fastenwochen pro Jahr.
- * Niere - Trinken Sie reichlich, d. h. mind. 2l/Tag - Wasser, Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte (Test: Ist Ihr Harn beim Urinieren dunkel gefärbt, kann das ein Zeichen dafür sein, dass Sie zu wenig trinken. Ist er klar, beinahe farblos, nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.)
- * Haut - Schwitzen, z. B. in der Sauna
- Regelmäßige, ausgleichende Bewegung, vorwiegend in der Natur!
- Schlafen Sie ausreichend!
- Lachen Sie viel!

Authentisch werden – der Weg zu dir selbst

Authentizität von Personen (Wikipedia)

Angewendet auf Personen bedeutet Authentizität, dass das Handeln einer Person nicht durch äußere Einflüsse bestimmt wird, sondern in der Person selbst begründet liegt. Wenn bei einer Person allerdings die Eigenschaft, dass ihr Handeln durch äußere Einflüsse bestimmt wird, als Persönlichkeitsmerkmal oder Charakterzug bezeichnet werden kann, spricht man von einer authentischen Inauthentizität, auch von der *Authentisch inauthentischen Persönlichkeit*. Gruppenzwang und Manipulation beispielsweise unterwandern persönliche Authentizität.

Die Sozialpsychologen Michael Kernis und Brian Goldman unterscheiden vier Kriterien, die erfüllt sein müssen, damit man *sich selbst als authentisch* erlebt:

- *Bewusstsein* – Ein authentischer Mensch kennt seine Stärken und Schwächen ebenso wie seine Gefühle und Motive für bestimmte Verhaltensweisen. Erst durch diese Selbstreflexion ist er in der Lage, sein Handeln bewusst zu erleben und zu beeinflussen.
- *Ehrlichkeit* – Hierzu gehört, der realen Umgebung ins Auge zu blicken und auch unangenehme Rückmeldungen zu akzeptieren.
- *Konsequenz* – Ein authentischer Mensch handelt nach seinen Werten. Das gilt für die gesetzten Prioritäten und auch für den Fall, dass er sich dadurch Nachteile einhandelt. Kaum etwas wirkt verlogener und unechter als ein Opportunist.
- *Aufrichtigkeit* – Authentizität beinhaltet die Bereitschaft, seine negativen Seiten nicht zu verleugnen.[7]

Eine *als authentisch bezeichnete Person* wirkt besonders „echt“. Sie vermittelt ein Bild von sich, das beim Betrachter als real, urwüchsig, unverbogen, ungekünstelt wahrgenommen wird. Dabei muss es sich nicht um die realen Eigenschaften des Betrachteten handeln. Auch Zuschreibungen von Betrachtern können diese Eindrücke verursachen und als Teil einer gelungenen Inszenierung fungieren. Ist die Inszenierung übertrieben, wirkt sie klischeehaft und wird zum Kitsch.

Das Lebensrad

Geld

Karriere

Soziales (Freunde / Familie)

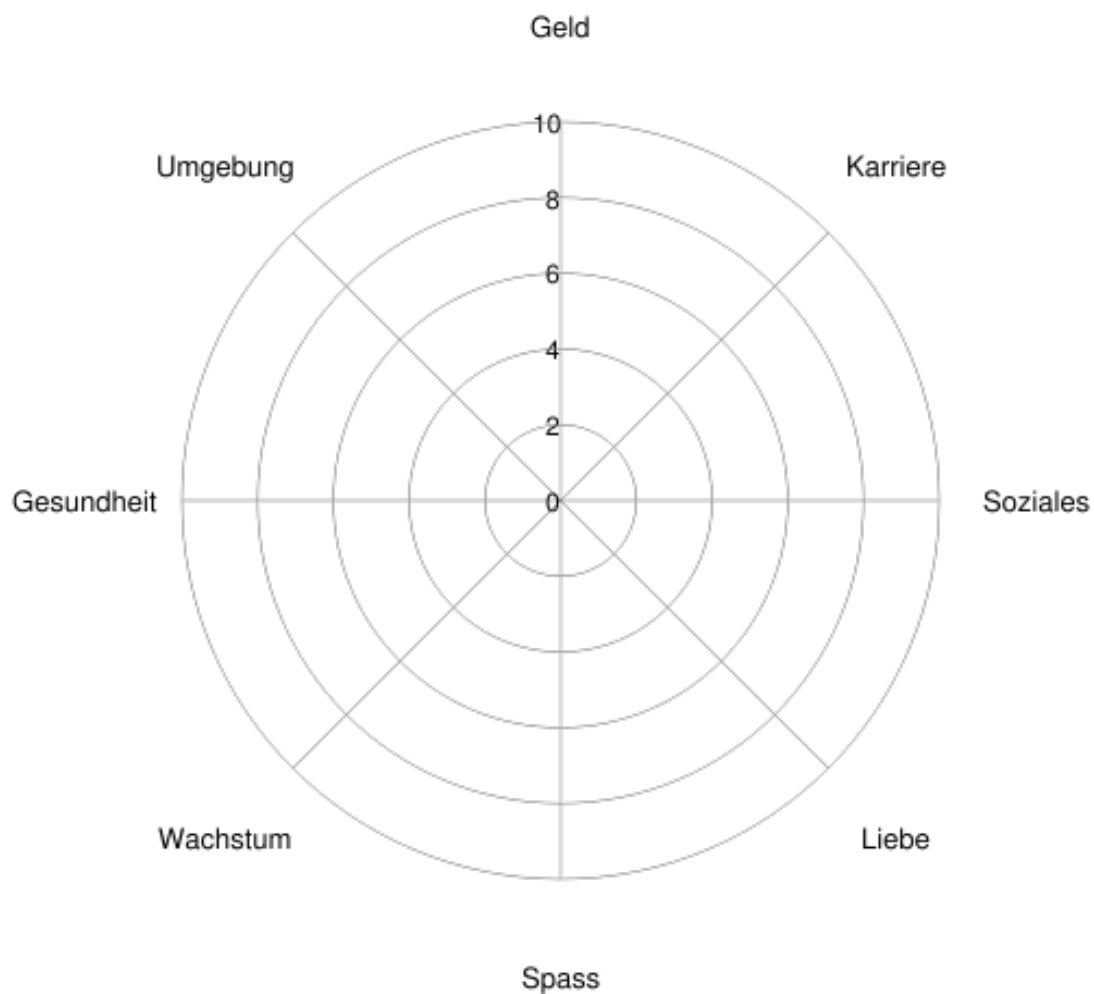
Liebe (Romanzen / Partnerschaft)

Spass (Hobbies, Erholung, Freizeit)

Wachstum (Persönliche Entwicklung)

Gesundheit, Fitness

Umgebung (Zuhause, Landschaft, Wohnort)



Authentische Menschen handeln als Individuum auf Basis eigener Überzeugung. Dazu gehört Selbstfindung, objektive Selbsterkenntnis und der Mut anders, individuell zu sein.

Lebt man im JETZT und ist man sich seiner bewusst, dann ist man präsent.

Weiß ich, wer ich bin und kenne ich meine Bedürfnisse und Grenzen, dann bin ich authentisch und somit wirke, überzeuge und begeistere ich.

Aber vorerst muss ich selbst wirken, von mir überzeugt und begeistert sein, dann bin ich authentisch und meine Persönlichkeit hat ein Auftreten, das andere überzeugt und beeindruckt.

Authentizität bedeutet, dass wir sagen, was wir denken und so handeln, wie es unseren Überzeugungen entspricht. Authentizität heißt, das wahre Selbst finden. Es ist ein wunderbares Gefühl, dieses wahre Selbst zu leben, ohne Manipulation, ohne Kompromisse, die für einen selber nicht passen, jedoch ohne die Grenzen des anderen zu verletzen.

Wenn meine Grenze und die Grenze des anderen aufeinander treffen, gilt es, demokratisch zu verhandeln, bis es für beide passt.

Wenn ich mit mir selbst Freundschaft schließe, meine Stärken und Schwächen erkenne und annehme, mein ICH spüre und lebe, dann werde ich authentisch und achte bzw. beachte mein ICH. Somit ist man selbstbewusster und dies wirkt sich positiv auf das ganze System aus – auf MICH selbst, auf meine Ausstrahlung, auf mein Umfeld, auf die Familie, die Kinder, den Partner, den Job,...

Mein ICH zu sein und zu spüren, zu leben und zu lieben, ist wohl aber auch die unendlichste und schwierigste Aufgabe in unserem Leben – Tag für Tag – Stunde für Stunde – Minute für Minute...

Wer bin ich – und wie viele?

Wer bin ich. Ein beliebtes Thema und die wohl meist gestellte Frage auf diesem Planeten. Die Suche beginnt - manche ver(w)irren sich, andere suchen ewig oder aber geben auf - die wohl spannendste Aufgabe auf Erden.

Wenn man sein ICH leben will, muss man sich reflektieren, ehrlich zu sich sein, Verantwortung übernehmen, sich spüren, achten, lieben bzw. sich annehmen. Sich annehmen schafft Handlungsmöglichkeiten und somit Lösungen und Veränderungen).

Oft hat man das Gefühl, man hätte mehrere ICHs in sich, das sind jedoch nur die verschiedenen Handlungs- und Verhaltensmuster. In der Bank verhalte ich mich anders, als im Freundeskreis.



SEIN: Das bin ICH, das fühle ich, das ist meine Lebensphilosophie, meine Moral, mein Bewusstsein, mein Charakter...

HANDELN: Das ist mein Benehmen, das sind meine Verhaltensregeln. Durch unterschiedliche Verhaltensmöglichkeiten kann ich mich anpassen, Rücksicht auf die Grenzen der anderen nehmen. Das ist meine Art der Kommunikation, die ich erlernen kann. Ich kann so handeln, dass ich meinem ICH entspreche, aber auch dem ICH des anderen.

SEIN und ICH sind zwar eine Einheit, aber ich kann sie getrennt wahrnehmen und entwickeln.

Wenn ich zu einem Fest geladen bin, kann ich meine Kleidung den Wünschen des Gastgebers anpassen, ohne mein SEIN zu verändern, ich bleibe dennoch authentisch. Wenn ich meine Verhaltensweisen den Wünschen der anderen anpassen kann, solange mein SEIN dabei nicht verletzt wird, bin ich authentisch, aber auch empathisch und wertschätzend, nämlich mir – meinem SEIN gegenüber, aber auch dem anderen gegenüber.

Authentizität

In dieser Reflektion geht es um den Zusammenhang zwischen Authentizität, Gewohnheit und innerem Raum. Die meisten Menschen verbinden mit Authentizität, Begriffe wie Echtheit, wahrhaftig sein, sich zeigen, Ehrlichkeit, Kongruenz also Übereinstimmung mit dem Inneren, stimmig sein auch Übereinstimmung mit dem Augenblick mit der augenblicklichen Wahrheit. Es geht also im weitesten bei Authentizität um innere Wahrheit. Ich möchte daher den Begriff der Wahrheit einmal näher beleuchten. Nehmen wir ein Beispiel: Da ist jemand, der ist wütend. Er ist vielleicht sogar so wütend, dass er schimpft oder sogar zuschlägt. Er ist also wütend und schlägt zu. Ist dieser Mensch wahrhaftig? Ist er authentisch? In gewissem Sinne schon, er ist zumindest wahrhaftiger als derjenige, der seine Wut vollkommen verleugnet und unterdrückt, der sie sich nicht einmal eingesteht. Trotzdem ist diese Form von Authentizität natürlich noch eine sehr unbewusste, grobe Form. Authentisch sein auf dieser Ebene bedeutet: ich bin wütend und habe den Impuls zuzuschlagen, also schlag ich zu. Das ist meine augenblickliche Wahrheit. Nun könnte aber auch jemand bei fortschreitender Bewusstheit wahrnehmen, dass er wütend ist. Da ist Wut und ich kann sie bemerken. Ich bin größer oder auch mehr als meine Wut. Ich kann mich auf diese Wut beziehen. Ich kann sie z.B. unterdrücken, oder ich kann sie ausagieren. Ich kann mit ihr reden, ich kann sie ganz zulassen in mir und sie einfach in mir halten. Ich bin nicht die Wut, sondern ich beziehe mich auf sie. Ich kann ihr einen Raum geben in mir. In der Erkenntnis, nicht die Wut zu sein, sondern die Wut zu haben, entsteht Raum und Ausdehnung. Immer wenn sich Bewusstheit erweitert, entsteht Ausdehnung. Es gibt also verschiedene Ebenen von Authentizität oder Wahrheit, die abhängig von der Bewusstheit in diesem Augenblick sind. Untersuchen wir unser Beispiel weiter: Wenn ich die Wut bemerke und sie ganz in meiner Wahrnehmung halte, sie nicht unterdrücke, nicht ausagiere, wenn ich ganz mit ihr bin, wird mir vielleicht bewusst, dass hinter dieser Wut plötzlich eine Traurigkeit auftaucht, dass am Boden dieser Wut ein Mangel sitzt, etwas, das mir fehlt, oder auch eine Hilflosigkeit. Mir wird vielleicht bewusst, dass mir etwas schon ganz lange oder schon immer fehlt. In dem Moment in dem mir das klar wird findet eine Ausdehnung statt und die Wut löst sich auf in nichts oder besser gesagt, sie löst sich auf in die Traurigkeit. Die ganze Energie der Wut bricht in sich zusammen. Da muss nichts mehr ausagiert oder abregiert werden. Authentisch sein auf dieser

Ebene bedeutet, die Traurigkeit zuzulassen. Wenn wir sie ganz zulassen, merken wir auch hier, dass wir nicht Traurigkeit sind, sondern dass wir den Mangel in uns bemerken und ihm Platz geben, dass wir größer sind als dieser Mangel. In dieser Erkenntnis kann eine Ausdehnung stattfinden, wir rutschen in einen inneren Raum und plötzlich sind wir vollständig präsent. In dieser Präsenz kann es sein, dass wir auf einmal eine Fülle in uns fühlen, ohne dass der Mangel durch irgendwas gestillt worden ist. Mit der Ausdehnung unseres Bewusstseins vertieft sich unsere Wahrheit bis in unsere essentielle Natur hinein. Je mehr sich diese Erfahrung vertieft, desto mehr verschwindet das Ich-Gefühl und es bleibt eine Seins-Erfahrung. Da ist vielleicht Präsenz oder Intensität oder Freude oder Klarheit. Interessant ist zu vergleichen, was eigentlich den Unterschied ausmacht zwischen der Wahrheit unserer Persönlichkeit und der unseres wahren Seins. Im Beispiel der Wut sehen wir, daß Authentizität auf der Ebene der Persönlichkeit den Versuch bedeutet die Wirklichkeit zu ändern; ich will die augenblickliche Wirklichkeit anders haben, z.B. will ich die Umwelt oder den Gegenüber ändern. Wenn ich die Wut halte und der Mangel auftaucht, möchte ich die Erfahrung in mir ändern; denn ich denke, nur im Stillen des Mangels kann Erfüllung geschehen. Die Wahrheit der Persönlichkeit ist also immer eine subtile Abwehr gegen das, was ist. Die Wahrheit unseres Seins kommt jedoch aus einem vollkommenen Zustimmen dessen, was ist. Was ist der entscheidende Faktor, durch den sich unsere Wahrheit immer mehr vertieft und sich von den groben Aspekten unserer Persönlichkeit löst. Müssen wir etwas tun, um vollkommen authentisch zu werden und unsere wahre Natur zu berühren? Das Gegenteil ist der Fall. Sein und damit auch die Verfeinerung unserer Wahrheit entfaltet sich von Innen, wenn wir nicht tun. Wenn ich von Nicht-Tun spreche, meine ich nicht nichts tun. Nicht-Tun ist vielmehr aufmerksam sein, die Dinge bemerken. Weder unterdrücken, noch ausagieren, sondern innehalten und ganz damit oder darin sein. Nicht-Tun ist das Gegenteil von unserer Gewohnheit. Es ist das Gegenteil davon unseren gewohnheitsmäßigen Impulsen nachzugeben. Das bedeutet, unsere gewohnheitsmäßigen Sichtweisen zu bemerken und in Frage zu stellen, offen zu bleiben und weiter zu forschen. Nicht-Tun schafft den Raum für Achtsamkeit. Nicht-Tun meint also den schmalen Grat zwischen unterdrücken und ausagieren. Dann kann es geschehen, dass die Vertiefung von Wahrheit von alleine geschieht, dass eine Einsicht auftaucht, z.B. dass in der Wut eine Traurigkeit und ein Mangel wirkt. Es findet eine Ausdehnung statt in den Mangel hinein. Können wir in dem Mangel

vollständig sein, ihn nicht stillen und nicht bewerten, ihn nicht unterdrücken und uns nicht ablenken? Dann kann es geschehen, dass sich unsere Wahrnehmung wieder vertieft und Präsenz auftaucht. Können wir präsent sein ohne stolz zu werden oder es zu verstehen? Ohne es festzuhalten sich ausbreiten lassen, lauschen? Wenn wir Authentizität auf diese Weise betrachten, gibt es keine richtige oder falsche Erfahrung – es gibt immer nur die Erfahrung des Jetzt. Wahrheit beginnt immer in diesem Moment. Selbstgrenzen, Identifizierungen lösen sich auf. Entfaltung geschieht von Innen, unsere Wahrheit vertieft sich.

Ich möchte an dieser Stelle ein Zitat von A.H. Almaas einfügen, aus dem Buch: "Essentielle Befreiung". Es lautet: "Ihr könnt euch selbst nicht wachsen machen, ihr könnt nur aufhören einzugreifen. Ihr könnt euch selbst nicht glücklich machen, ihr könnt nur mit dem Urteilen aufhören. Wachstum und Ausdehnung sind natürlich. Sie sind die Lebenskraft selbst und man kann ihre Richtung nicht vorhersagen." Unsere Gewohnheiten sind es, die unsere Authentizität einschränken. Es gibt zwei grundsätzliche Gruppen von Gewohnheiten, erstens die Gewohnheiten, die sehr hilfreich sind und uns sogar in unserem authentisch sein fördern, wie Verkehrsregeln einhalten oder die Gewohnheit des Sprechens, was ein vollständig automatisierter Vorgang ist. Wir brauchen nicht bei jedem Buchstaben und Wort zu überlegen, wie wir den Mund zu bewegen haben. Unser ganzes Leben ist von unzähligen Gewohnheiten und Automatismen durchsetzt, die uns helfen unseren Alltag zu regeln, zu strukturieren. Die uns helfen im Leben zu bestehen und auf eine gute Weise für uns zu sorgen. Die zweite Gruppe von Gewohnheiten sind unsere Reaktionsmuster. Wenn ich mich z.B. einsam fühle kann es meine Gewohnheit sein, sofort zum Kühlschrank zu gehen und zu essen, um die unangenehme Einsamkeit nicht zu fühlen. Die Reaktionsmuster haben alle gemeinsam, dass sie auf Vermeidung ausgerichtet sind. Sie können so schnell, unbewusst und automatisch ablaufen, dass wir das eigentliche Gefühl oder den eigentlichen Impuls darin gar nicht bemerken. Ich bemerke vielleicht gar nicht mehr die Einsamkeit, sondern bin so schnell am Kühlschrank, dass ich nur noch den Heisshunger spüre. Je unbewusster und automatischer ein Reaktionsmuster ist, desto weniger Raum entsteht zum Spüren. Jedes Reaktionsmuster beinhaltet auch eine Überzeugung, ein Konzept. Z.B. kann es sein, dass wenn ich Einsamkeit vermeide, mit Einsamkeit etwas noch viel Schlimmeres für mich verbunden ist, nämlich die Vorstellung: Einsamkeit ist mein Tod. Ich würde zugrunde gehen, wenn ich die Einsamkeit zulassen würde. Anhand

solcher Überzeugungen wird deutlich, wie schwer es ist mit Reaktionsmustern aufzuhören, weil es ja nicht nur die Einsamkeit ist, die wir glauben aushalten zu müssen, sondern wir fühlen uns existentiell bedroht. Die Überzeugungen, die mit den Reaktionsmustern verknüpft sind, sind in der Regel unbewusst. Sie bedeuten immer eine Einengung von uns. Jedes Selbstbild ist eine Begrenzung. Die Wirkung ist damit, dass unser Raum eingeschränkt wird. Wir haben keinen inneren Raum mehr zum Spüren und zum Wahrnehmen. Umgekehrt ist es so, dass wenn wir nicht tun üben, also mit dem Reaktionsmuster innehalten und das Konzept wahrnehmen, das damit einhergeht, eine Ausdehnung stattfindet. Mit der Einsicht, mit dem Aha-Erlebnis kann eine Ausdehnung unseres Bewusstseins stattfinden und mehr innerer Raum entsteht. Jedesmal, wenn wir uns eines Konzeptes, eines Selbstbildes bewusst werden und damit unsere Wahrnehmung erweitern, entsteht mehr innerer Raum. Tatsächlich ist es so, dass innerer Raum zum einen Voraussetzung ist für Wahrnehmung und Bewusstwerdung. Andererseits entsteht er, wenn wir bewusst werden, d.h. er ist auch Ergebnis innerer Arbeit. Daher ist für inneren und äußeren Raum zu sorgen eine der wichtigsten Aufgaben in der Spiritualität. Wir leben in einer Kultur in der uns alles erdenkliche angeboten wird, um inneren Raum zu füllen. Es gibt jede Menge Raumfresser bei uns, z.B. Fernsehen oder Internet oder Konsum. Eigentlich ist unsere ganze Kultur darauf aufgebaut. Aus einer spirituellen Sicht bedeutet aber viel Ablenkung, wenig inneren Raum zu haben. Wir können natürlich viel tun oder besser lassen, um inneren Raum zu fördern. Z. B. können wir ein möglichst schlichtes, einfaches, anspruchsloses Leben führen. Ein schlichtes Leben zu führen ist keine Frage von Moral. Es ist einfach nur hilfreich um Raum zu haben. Auch sehr unterstützend für Raum ist, dass wir unser Leben in Ordnung halten, dass wir unsere Dinge erledigen und aufräumen, sonst fressen sie unseren inneren Raum. Wir wären dann ständig mit Unerledigtem beschäftigt. Wertvoll für inneren Raum ist es auch, Pausen einzulegen, z.B. morgens und abends eine Meditation und während des Tages innehalten, um zu spüren. Es könnte zu unserer inneren, spirituellen Disziplin werden, unsere Impulse zu beobachten und uns zu fragen: "Ist dieser Impuls eine Vermeidung oder ist er wirklich ein stimmiger Ausdruck für das, was in mir ist?" Z.B. kann Hunger ein Ausdruck eines körperlichen Bedürfnisses sein oder ein Ausdruck dafür sein, dass wir gerade etwas nicht spüren wollen, wie Einsamkeit. Wenn es uns gelingt Reaktionsmuster zu erkennen und innezuhalten, d.h. immer weniger zu vermeiden in unserem Leben, werden wir

feststellen, dass wir immer mehr Energie zur Verfügung haben. Wenn wir den Reaktionsmustern nämlich nachgeben, wird all unsere Energie aufgebraucht. Lernen wir jedoch innezuhalten und immer öfter den Reaktionsmustern zu widerstehen, selbst, wenn es sich im ersten Moment unangenehm anfühlt, bleibt uns die Energie, die normalerweise durch die Gewohnheit aufgefressen wird, erhalten und wächst in uns an. Dies führt natürlich dazu, dass uns mit der Zeit immer mehr Energie zur Verfügung steht, die Gewohnheiten anzuhalten. Raum entsteht also immer, wenn sich Selbstgrenzen auflösen. Es ist immer ein Zeichen des Übergangs zu tieferer Authentizität. Die tiefste Überzeugung, die in uns wirkt, ist die Überzeugung, dass wir ein abgegrenztes "Ich" sind, ein abgegrenztes Individuum, getrennt von allen anderen. Eng damit gekoppelt ist, dass wir das Gefühl haben unser Körper zu sein. Das Ich-Gefühl ist an das Gefühl des Körpers gebunden und damit scheint das Ich genauso groß zu sein wie unser Körper. Es gibt mich in meinem Körper und die Welt da draußen. Wenn wir diese tiefste Überzeugung, diese Identifizierung mit dem Ich entlarven, entsteht eine grenzenlose Ausdehnung von Raum. Wenn es kein Ich mehr gibt, bin ich alles. Dieses Raumgefühl, das zu tun hat mit der Auflösung des Ich-Konzeptes nennt man im Buddhismus Leere oder Erleuchtung. Das Ich-Konzept ist die Basis aller anderen Überzeugungen, die in uns wirken und unseren Raum eingrenzen. Um Bewusstsein in unsere Reaktionsmuster zu bringen, ist es hilfreich mit der Frage zu arbeiten: "Wie vermeide ich inneren Raum?" Dabei geht es nicht darum uns zu verurteilen, sondern freundlich zu sein mit uns und immer bewusster zu werden darüber, welches unsere Reaktionsmuster sind. Zum Schluss ein Gedicht von Portia Nelson, das die allmähliche Bewusstwerdung von Reaktionsmustern beschreibt:

Autobiographie in fünf Teilen

Erstens

Ich gehe die Strasse entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein. Ich bin verloren, bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos wieder herauszukommen.

Zweitens

Ich gehe dieselbe Strasse entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben schon wieder am gleichen Ort zu sein, aber
es ist nicht meine Schuld. Immernoch dauert es sehr lange herauszukommen.

Drittens

Ich gehe dieselbe Strasse entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es. Ich falle immernoch hinein – aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen. Ich weiß wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld. Ich komme sofort heraus.

Viertens

Ich gehe dieselbe Strasse entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

Fünftens

Ich gehe eine andere Strasse.

Entwicklung des SEINs - Authentizität

Authentizität macht anziehend

Authentische Menschen haben Ausstrahlung. Das „Echte“, das „Originale“, das „Unverfälschte“, das „Ungekünstelte“ zieht uns an. Jemand, der in Übereinstimmung mit seinen Werten lebt und handelt, wirkt auf uns wie ein Mensch aus einem Guss. Ein solcher Mensch wird für uns erkennbar, fühlbar und einschätzbar. Das gibt uns Sicherheit und sorgt für angenehme Gefühle.

Authentizität ist angeboren

Erst im Laufe des zweiten Lebensjahres erkennen Kinder ihr Selbst. Dieses will ausprobiert, erfahren und entdeckt werden. Kleinkinder folgen ihren Impulsen und sind noch nicht in der Lage ihre Wirkung auf die Umwelt einzuschätzen. Deshalb sind Kinder manchmal anstrengend, aber sie zeigen uns auch unsere eigenen Möglichkeiten.

Authentisch sein wird uns abgewöhnt

Wer als Kind zu früh ständig ermahnt und begrenzt wird, gewinnt nicht genügend Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Erziehung ist für mich die Kunst, dem Kind Werte zu vermitteln, ihm aber auch die Möglichkeit geben, seine eigenen Werte zu entdecken, auch, wenn sie anders als meine eigenen sind. Das Kind soll sein SEIN selbst entdecken, entwickeln und verwirklichen. Durch mein Vorbild kann sich das Kind Verhaltensmuster aneignen und lernen, dass wir unsere Handlungsweisen so einsetzen können, dass wir empathisch und wertschätzend sind.

Immer wieder sind wir gefordert, das Kind darin zu bestärken, dass sein ICH, sein Gefühl richtig ist. Wie oft ignorieren wir die Empfindung des Kindes, wenn es ein Gefühl äußert. „Mama, ich kann nicht mehr...“ – „Aber geh, das geht schon noch...“

Besser wäre: „Du hast das Gefühl, Du kannst nicht mehr, das glaube ich dir, möchtest du es nochmal versuchen, kann ich dich dabei unterstützen...?“

So motiviert man das Kind und vermittelt ihm gleichzeitig, dass man sein Gefühl achtet! Auf diesem Nährboden kann das Kind sein ICH entwickeln und authentisch bleiben.

Authentisch sein heißt also nicht Rücksichtslosigkeit

Kinder dürfen noch taktlos sein. Ein Kind zeigt im Laden auf einen korpulenten Herrn und sagt laut: „Ist das der dickste Mann der Welt?“

Das SEIN, das ICH ist gut entwickelt. Erst nach 2-3 Jahren erkennt das Kind, dass es auch das DU gibt und dass man sich in dieses DU einfühlen kann, dessen Grenzen achten kann. Es darf lernen, dass beides wertgeschätzt werden muss, mein ICH und dein DU.

Authentizität setzt Selbsterkenntnis voraus

Die Entwicklung des SEINs dauert ein Leben lang. Bewusstseinsentwicklung ist ein fortwährender Prozess. Es gilt aber auch zu lernen, welches HANDELN mit meinem SEIN gut vereinbar ist.

Wenn ich zur Hochzeit geladen bin, kann ich meine Kleidung den Wünschen des Paares anpassen, ohne mein SEIN zu verletzen. Wenn ich aber Vegetarier bin, werde ich dem Gastgeber zu Liebe wohl kein Fleisch essen können, ohne meine eigene Grenz zu verletzen. Wisst ihr, was ich meine?

Authentizität ist ständige Wandlung

Von Erich Fromm stammt folgendes Zitat: „Ich glaube, dass man dem Leben die Bedeutung andauernder Geburt und beständiger Entwicklung zuschreiben kann.“ Unser Selbst ist kein festes Bild, sondern dem ständigen Wandel unterworfen. Wir (er)-finden uns permanent neu. Letzten Endes müssen wir dabei erkennen, dass das Leben keine Sicherheiten bietet. Die einzige Sicherheit, die wir haben, ist das Vertrauen in unsere Fähigkeiten und der Mut Dinge zu tun

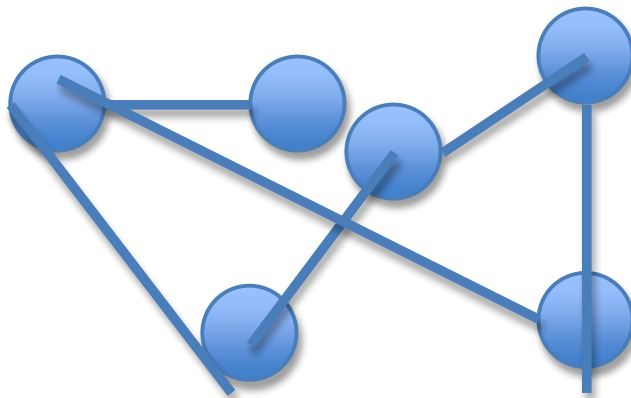
Authentisch sein heißt Selbstverwirklichung

Ich verwirkliche mich selbst, indem ich mein SELBST / SEIN und mein HANDLEN / TUN stets weiter entwickle, dabei immer sicherer und authentischer werde.

Authentisch leben heißt im System leben

Es kommt vor, dass wir nur meinen, uns zu kennen. Unser Selbstkonzept und unser Bild von der Welt ist geprägt durch Erziehung und unsere Wahrnehmung. Diese ist oft nicht deckungsgleich mit dem was andere sehen. Wir bekommen mehr Objektivität, indem wir unsere Wirkung auf andere betrachten und immer auch unseren eigenen Anteil sehen.

Wir dürfen uns nicht als isoliertes Objekt sehen, sondern erkennen, dass wir in einem System leben, in dem wir auf andere wirken und andere auf uns.



Authentisch leben heißt die Kreise, aber auch die Linien zu sehen!

Es gilt zu erkennen, dass ich mit meinem Verhalten auch immer das Verhalten der anderen beeinflusse! Das Leben ist wie ein Mobile. Jede Bewegung eines Einzelnen zwingt die anderen, sich auch zu bewegen, sich zu verändern. Wenn ich freundlich bin, kann der andere nicht lange unfreundlich zu mir sein und umgekehrt.

Selbstverwirklichung - Acht Schritte zum wahren Selbst

- Denke über dich nach, vergleiche dein ihr Selbstbild mit dem Bild, das Mitmenschen dir spiegeln.
- Machen dir bewusst, was du wünschst, kannst, erwartest, fühlst.
- Denke über deine Motive und Selbstblockaden nach.
- Je authentischer du bist, umso besser kannst du es aushalten anderer Meinung zu sein, ohne andere dabei verletzen und abwerten zu müssen – „aha, so denkst du, das kann ich im Moment nicht verstehen und nachvollziehen, aber es ist ok.“
-
- Achten Sie auf deine eigenen Bedürfnisse und setze Grenzen.
- Spiele keine Rollen und zeige ruhig auch deine Schwächen.
- Behandle andere Menschen mit Mitgefühl, Wertschätzung und Respekt
- Pflege gewaltfreie Kommunikation, gerade auch mit deinen Kindern. Es hilft ihnen bei der Entwicklung einer starken, authentischen Persönlichkeit.

Wer authentisch leben möchte, muss sich selber gut kennen. Doch oft verlieren wir uns im Außen...

Die vergebene, Energie raubende Suche im Außen:

Solange ich meinen inneren Wert nicht kenne und achte, sind wir versucht, im Außen zu suchen und dabei verliert man sich schneller als man überhaupt noch wahrnehmen kann. Je mehr ich mich anstrenge, dass (nicht ich) sondern man mich liebt, desto mehr verliere ich meine Persönlichkeit und meine Achtung zu mir selbst. Ich lebe dann nicht mein Leben, sondern das der anderen, um es eben jedem recht zu machen, sehr anstrengend und auf Dauer unerträglich.

Wir haben Ressourcen, um in dieser Gesellschaft – in unserem System ein zufriedenstellendes und selbst bestimmtes Leben zu führen.

Tun wir es nicht – leben wir das Leben anderer. Dabei spüren wir uns nicht – (be)achten uns nicht, das macht unglücklich und macht krank.

Macht der Gedanken:

Ob wir wollen oder nicht, unser Leben wird begleitet und geprägt von unseren Gedanken, Sichtweisen und Bildern... Je nachdem, welche inneren Bilder und Monologe wir uns einspielen, gestaltet sich unsere ganze persönliche Sicht der Welt, unsere Wirklichkeitskonstruktion. Und sie entscheidet, wie wir und in welcher Welt wir leben.

Wer bin ich wirklich?

Wie sehe ich mich?

Wie fühle ich mich?

In welcher Welt möchte ich leben?

Wie möchte ich mich fühlen?

Das ist die Kraft der selbsthypnotischen Prozesse.

Und die einfachste Intervention ist, unser DENKEN zu ändern.

Die Vergangenheit neu erzählen – die Zukunft definieren – und im JETZT und bewusst leben...

„Die Lebenssituation eines Menschen ist das Spiegelbild
seiner Glaubenssätze und Gedanken“

(Anthony Robbins)

Authentizität im System

Einen großen Einfluss auf uns – auf MICH – hat das System und mein ICH wiederum beeinflusst mein System.

Mein ICH – mein SELBST hängt ab von meiner realen und virtuellen Zugehörigkeit zu verschiedenen sozialen Systemen und das wiederum mit Unterschieden.

Die Stabilität des Selbst hängt von der Stabilität der Zugehörigkeit zu wichtigen sozialen Systemen ab, Systeme wie Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie, Freundeskreis...

Die Einzelperson ist Teil eines sozialen Systems. Die Person selber ist wiederum ein System für sich mit verschiedenen Anteilen.

In der systemischen Denkweise werden die Wechselwirkungen zwischen einem System und seinem Umfeld und die Kommunikation zwischen ihnen beachtet sowie die Unterschiedlichkeiten hervorgehoben.

Der Mensch als kommunikatives Wesen kann sein SELBST – seine Identität nur in sozialen Prozessen gewinnen und aufrechterhalten. Jede Kommunikation muss stets durch das „Nadelöhr“ persönlicher Wahrnehmung, Sinndeutungen, Bewertungen gehen, bevor eine andere Kommunikation erfolgt, sich anschießt.

Die Vorstellung des ganzen, unteilbaren, verlässlichen, stabilen, sicheren SELBST muss aufgegeben werden und es wird von einer Wirklichkeitskonstruktion des SELBST gesprochen. Ich selber kann mein SELBST mitkonstruieren.

Eine Person verändert laufend sein Verhalten in Bezug zu sich selbst und zu anderen.

Unter systemischen Gesichtspunkten entspringt das Selbstbewusstsein eines Menschen nicht seinem so genannten inneren Wesen, seiner genetischen Disposition, seiner Seele oder seinem Charakter. Systemisch betrachtet, machen personalisierende Zuschreibungen bzw. kontextunabhängige Begriffskonstruktionen wie Persönlichkeit oder Charakter keinen Sinn. Für das Selbstbewusstsein ist allerdings nicht nur das Maß an aktueller Anerkennung bedeutsam, sondern auch die in der Vergangenheit erfahrene oder zukünftige erwartete Anerkennung.

Entscheidend dabei ist, ob sie von dem betreffenden Menschen auch als solche wahrgenommen werden kann. Wenn sich ein Mensch die Interaktion zwischen sich und anderen als Anerkennung konstruiert, wird er sich als solche erleben und sich entsprechend mehr oder weniger selbstbewusst verhalten. In therapeutischer Hinsicht ist die systemisch-konstruktivistische Konzeption des Selbstbewusstseins in doppelter Hinsicht relevant: Zum einen hinsichtlich der Frage, wie und in welchen Systemen ein Mensch handeln sollte, um Anerkennung zu bekommen und zum anderen wie er die Interaktionen in diesen Systemen interpretiert.

Die Basis wird in der Kindheit geschaffen

Ein sicherer Umgang mit sich und der Umwelt hängt eng mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstwertgefühl zusammen. Die Selbstsicherheit bildet sich im Laufe der kindlichen Entwicklung aus

1. über das Erzielen von Wirkungen – insbesondere von jenen die beim Kinde zu angenehmen, positiven erlebten Gefühlen führen;
2. das Erhalten von Wertschätzung und Anerkennung (als besondere Form sozialer Wirkung);
3. dem Identifizieren mit wichtigen Bezugspersonen, die selbst die nötige Selbstsicherheit haben und auf das Kind positiv reagieren;
4. in der späteren Entwicklung durch eine Balance zwischen erlebter Freiheit und der Verbundenheit zu Bezugspersonen;

Die Basis eines gesunden Selbstwertgefühls wird nach gängigen Theorien in der Kindheit gelegt – vor allem durch das Ausmaß an Zuneigung und Anerkennung, also Urvertrauen, die ein Mensch insbesondere von den Eltern (oder später von anderen Bezugspersonen) erfährt.

In späteren Lebensphasen kann das Individuum den Eigenwert umso eher positiv beeinflussen, je unabhängiger es von der Meinung der umgebenden Gruppen ist. Naturgemäß ist hier die Pubertät eine kritische Zeitspanne.

SELBSTWERT

Wenn wir unseren inneren Wert nicht erkennen, werden wir unser Leben damit zubringen, Werte im Außen zu suchen, indem wir uns zum Beispiel mit wertvollen materiellen Dingen umgeben, in dem wir Anerkennung in verschiedenen Beziehungen suchen oder hingabevoll für andere sorgen oder auch gute Taten verrichten, um Anerkennung von Außen zu bekommen.

Selbstwertgefühl ist der Gegenpol zum Minderwertigkeitsgefühl. Wenn wir ein gesundes Selbstwertgefühl besitzen, dann wissen wir, liebenswert und wertvoll zu sein.

Wer in seiner Kindheit „bedingungslos“ geliebt wurde, willkommen war und erlebt hat, dass man ihm etwas zutraut, ist von seinem Wert überzeugt. Wer ständig kritisiert und abgelehnt wurde und viele Misserfolgserlebnisse hatte, entwickelt ein geringes Selbstwertgefühl.

Wenn wir als Erwachsene unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden, dann deshalb, weil wir uns selbst ständig in Gedanken klein machen und uns einreden, wir seien minderwertig oder nicht liebenswert.

Wenn wir unser Selbstwertgefühl stärken oder aufbauen möchten, dann müssen wir aufhören, uns gebetsmühlenartig in Gedanken klein zu machen. Wir müssen stattdessen beginnen, uns selbst mehr ein Freund zu sein. Wir müssen unsere Gedanken ändern uns den Rücken stärken und uns ermutigen, kurzum wir müssen unseren Selbstwert heben.

Wenn wir unseren Selbstwert und damit unser Selbstwertgefühl vom Urteil und der Anerkennung der anderen abhängig machen, dann stehen wir unter enormen Druck, anderen stets gefallen zu müssen, und wir leben in der ständigen Angst vor Ablehnung durch andere.

Niemand kann uns das Gefühl geben, minderwertig zu sein, wenn man es nicht zulässt.

SELBSTBEWUSSTSEIN / SELBSTSICHERHEIT

In Ergänzung zum Begriff Selbstwertgefühl drückt Selbstbewusstsein im Sprachgebrauch einerseits das ganz persönliche Gefühl aus, wie man sich als Persönlichkeit in der Gesellschaft in Eigenreflexionen wahrnimmt, andererseits drückt der Begriff ein Einstufungsmaß für Mitmenschen aus.

Von einem guten Selbstbewusstsein spricht man im Allgemeinen, wenn die Körpersprache, der Gesichtsausdruck, das Kommunikationsverhalten und das allgemeine Erscheinungsbild stimmig sind und Sicherheit ausstrahlen.

Gibt es in diesen Bereichen Schwächen, wirkt ein Mensch gekünstelt oder entlarvt man ihn als Angeber, wird das Selbstbewusstsein als schlecht eingestuft.

Selbstbewusst sein bedeutet, wir sind uns unserer Stärken und Schwächen bewusst – wohlgemerkt auch der Schwächen.

Mangelndes Selbstbewusstsein können wir stärken, indem wir am Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ansetzen, den beiden wichtigsten Säulen für ein gesundes Selbstbewusstsein.

SELBSTVERTRAUEN

Selbstvertrauen haben bedeutet, wir haben Vertrauen in uns, unsere Kraft und unsere Fähigkeiten.

Selbstvertrauen ist erworben, das heißt erlernt. Eltern fördern es, indem sie Kinder zu neuem Verhalten ermutigen, dem Kind das Gefühl der Richtigkeit geben. Der Fokus sollte sich auf die Stärken des Kindes konzentrieren. Versuche doch einmal, dir einen Tag lang, keine Kritik am Kind zu erlauben, einen Tag lang die Schwächen übergehen, nur die Stärken ansprechen ;)

Mit einem gesunden Selbstvertrauen können wir Kritik annehmen, uns wehren, unsere Meinung sagen, auf andere zugehen, Kontakte knüpfen, unsere Fähigkeiten nutzen und kreative Lösungen für Konflikte finden. Ein gesundes Selbstvertrauen ist eine wichtige Voraussetzung für unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Die Grundeinstellung von Menschen mit einem gesunden Selbstvertrauen lautet:

„Was auch immer auf mich zukommt, ich werde eine Lösung finden, ich kann damit umgehen“

Selbstwert ist die Erfahrung, dass wir uns dem Leben und all seinen Herausforderungen gewachsen fühlen.

Oft wird Selbstwertgefühl mit Angeben, großtuerischen Gehabe oder Arroganz verwechselt – das ist ein Zeichen für zu wenig Selbstwertgefühl und nicht zu viel. Ein zu viel an Selbstwertgefühl gibt es nicht.

Selbstwertgefühl in Aktion

- Vernunft: Erfahrungen werden integriert
- Realismus: Kompetent im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens
- Intuition: Komplexe Integration von unvollständigen Informationen und trotzdem entscheidungsfähig sein
- Kreativität: an eigene gute Ideen glauben und sie verfolgen
- Unabhängigkeit: eigenständiges Denken und Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen
- Flexibilität: Auf Veränderungen angemessen reagieren können
- Bereitschaft, Fehler zu erkennen und zu korrigieren
- Wohlwollen und Kooperationsbereitschaft

Die 6 Säulen für ein gutes Selbstwertgefühl

1. bewusst leben
2. sich selbst annehmen
3. eigenverantwortlich leben
4. sich selbstsicher behaupten
5. zielgerichtet leben
6. persönliche Integrität

1. Bewusst leben

Einige Anregungen:

Im Augenblick – im Jetzt leben

Ziele setzen, kleine und große, diese im Auge behalten

Zwischen Beobachtungen, Erfahrungen, Interpretationen und Emotionen genau unterscheiden

Unangenehmen Realitäten nicht ausweichen

Feedback hören und verstehen lernen

Genau abchecken, ob meine Handlungen im Einklang sind mit meinen Absichten, Werten und Zielen

Empfänglichkeit für Neues und Bereitschaft, alte Annahmen und Muster zu überprüfen

Innere Realitäten wichtig nehmen, eigene Bedürfnisse, Ambitionen, Gefühle, Motive...

Tägliche Möglichkeiten

Wenn ich dieser oder jener Beschäftigung heute 5% mehr Bewusstheit entgegenbringe...

Wenn ich heute genau darauf achte, wie ich mit Menschen umgehe...

Wenn ich heute meinem wichtigsten Ziel, meiner wichtigsten Aufgabe mehr Bewusstheit entgegenbringe, dann...

2. Sich selbst annehmen

Manchmal wird die Selbstannahme mit Selbstwertgefühl verwechselt. Beides hängt natürlich zusammen, aber eine Unterscheidung kann sein, dass Selbstwertgefühl etwas ist, das wir erfahren und fühlen, während Selbstannahme etwas ist, was wir

tun. Anders ausgedrückt, wir stehen mit uns selbst in einem freundschaftlichen Verhältnis.

3 Bedeutungsebenen:

1. Selbstbejahung ein natürlicher Egoismus – es ist gut, dass es mich gibt
2. Bereitschaft zu erfahren, dass wir das denken, was wir denken, das fühlen, was wir fühlen. Das begehren, was wir begehren, das getan haben, was wir getan haben,.....
3. Sich selbst ein Freund sein, sich verstehen lernen, mitfühlen, ohne notwendigerweise zu entschuldigen oder zu rechtfertigen.

Dinge die wir ändern können, sollen verändert werden, die anderen einfach akzeptieren. Dabei gewinnen wir an Stärke und Stimmigkeit.

Mögliche Assoziationen

Wenn ich meinen Körper mehr akzeptiere...

Wenn ich meine Konflikte bereitwilliger akzeptiere...

Wenn ich mein Gefühl akzeptiere...

Wenn ich diese Handlung mehr akzeptiere...

Wenn ich mir meiner Angst ganz bewusst bin...

...dann wird sich was ändern...

3. Eigenverantwortlich leben

Verantwortung für das eigene Handeln und das Erreichen von Zielen übernehmen, aber auch Verantwortung für das eigene Glück. Es geht um eine aktive Lebenseinstellung.

Manche Dinge können wir kontrollieren, andere nicht. Wenn wir uns für Dinge verantwortlich fühlen, die außerhalb unserer Kontrolle sind, setzen wir unser Selbstwertgefühl auf das Spiel, da wir unsere Erwartungen nie erfüllen können. In vielen Familien wird nach dem unausgesprochenen Glaubenssatz gelebt (vor allem Mütter versuchen öfter danach zu leben) „ wenn ich nur gut genug bin, dann sind alle anderen glücklich“

Da das Glücksempfinden einer anderen Person sich unserer Kontrolle immer entzieht, können wir an diesem Glaubenssatz nur scheitern, viel Unglück resultiert daraus.

Es ist gar nicht immer so einfach, genau zwischen den Bereichen, wofür wir verantwortlich sind und wofür nicht, zu unterscheiden. Das einzige Bewusststein, das ich kontrollieren kann, ist mein eigenes.

Bei einem Problem fragen eigenverantwortliche Menschen:

Was kann ich tun, welche Möglichkeiten habe ich, was kann ich beitragen?

Geht etwas schief:

Was war mein Beitrag, was habe ich falsch gemacht?

4. Sich selbstsicher behaupten

Selbstbehauptung heißt, den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Werten Rechnung tragen und dies in angemessener Weise zum Ausdruck bringen. Es heißt, für sich einzutreten, sich offen geben, wie man ist und sich und andere mit Respekt behandeln. Es heißt auch, sich zu weigern, anderen etwas vorzumachen, um mich bei ihnen beliebt zu machen. Es heißt auch die Wahl zu haben, was und wie ich mich in allen möglichen Situationen oder Kontexten verhalte.

Zu einer gesunden Selbstbehauptung gehört es auch „NEIN“ zu sagen, aber der entscheidende Maßstab ist nicht so sehr, wogegen wir sind, sondern wofür wir eintreten. Es erfordert sehr viel Mut, das was wir wollen, umzusetzen und dafür zu kämpfen. Vielen fällt es leichter zu verzichten und sich aufzuopfern.

Es gibt nach wie vor auch in den unterschiedlichen Kulturen unterschiedliche Maßstäbe, was die Art der Selbstbehauptung angeht. Frauen werden noch immer bestraft, wenn sie von ihrem natürlichen Recht gebrauch machen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und auch umzusetzen.

Angst vor Ablehnung lässt viele Menschen auf die Entfaltung ihrer persönlichen Identität verzichten.

Jedoch ist eine gesunde Gesellschaft, eine gesunde Familie dadurch gekennzeichnet, dass ihre Mitglieder sich selbst, wie auch die anderen achten und dazu gehört auch die Individuation jedes ihrer Mitglieder. Beides wird betont, auf der einen Seite die Zusammengehörigkeit, die Nähe, auch die Differenzen, die Konflikte und die Distanz.

Mögliche Satzergänzungen:

Selbstbehauptung heißt für mich...

Wenn ich mich heute in der Sitzung mit meinem Chef um 5% mehr behaupten würde...

Wenn ich heute den Mut finde, einen Wunsch, der mir schon lange am Herzen liegt auszusprechen,...

Wenn ich meine Wünsche ganz bewusst wahrnehme...

Wenn ich heute genau darauf achte, was mir gut tut und das einfordere...

5. Zielgerichtet leben

Zielgerichtet leben heißt, alle unsere Fähigkeiten einzusetzen, die Ziele die wir gewählt haben, umzusetzen zB. eine Ausbildung abzuschließen, eine Familie zu gründen...

Mit anderen Worten, produktiv sein, Gedanken in die Praxis umsetzen, Wissen und Können mobilisieren, diszipliniert sein, usw.

Zielgerichtet leben heißt, sich den folgenden Fragen immer wieder zu stellen:

Was möchte ich erreichen?

Wie möchte ich es erreichen?

Welche Mittel brauche ich dazu?

Muss ich meine Strategie anpassen oder ändern?

Was sagt das Feedback aus meiner Umwelt dazu?

Muss ich meine Ziele überdenken?

Es fällt uns leichter, diese Fragen in Bezug auf unseren Beruf anzuwenden, aber gerade in privaten Beziehungen sind sie wichtig. Immer noch sind wir von der romantischen Vorstellung geprägt „ wir lieben uns – also kommt das Glück“. Aber wenn es ein Ziel ist, in einer glücklichen Beziehung zu leben, sind die obigen Fragen genauso wichtig und immer wieder zu bedenken. Eine gute Beziehung ist genauso ein aktiver zielgerichteter Prozess.

Ziele die nicht konkretisiert werden, existieren nur als Sehnsüchte, die meist enttäuscht werden.

Für ein zielgerichtetes, produktives und erfolgreiches Leben gehört Selbstdisziplin, eine Fähigkeit unser Verhalten auszurichten und ein Verzicht auf unmittelbare Belohnung zugunsten eines Ziels in der Zukunft.

Vereinfacht ausgedrückt, zielgerichtet leben heißt, Ziele in der Zukunft anzuvisieren und dennoch voll und ganz in der Gegenwart leben.

Mögliche Satzergänzungen:

Wenn ich 5% zielgerichteter leben würde...

Wenn ich meine inneren Sehnsüchte etwas besser wahrnehmen würde...

Wenn ich meine Wünsche diszipliniert verfolgen würde...

6. Persönliche Integrität

Integrität ist die Integration unserer Ideale, Überzeugungen, Maßstäbe und Einstellungen. Wenn wir uns entsprechend unseren gewählten Prinzipien verhalten, dann leben wir Integrität. Anders ausgedrückt müssen wir uns zumindest innerlich die Frage stellen:

Bin ich ehrlich, zuverlässig und vertrauenswürdig? Halte ich meine Versprechen? Tu ich auch das, was ich bewundere und für wertvoll erachte? Bin ich fair und gerecht?

Wir werden immer wieder in Konfliktsituationen kommen, wo Werte aufeinander prallen und die Lösung schwierig ist. Auch dabei bewusst zu wählen und Verantwortung zu übernehmen, erhöht unser Selbstwertgefühl.

Wenn wir unsere eigenen Maßstäbe verraten, untergräbt es unser Selbstverständnis und schadet uns in der Regel mehr als jede äußere Zurückweisung und Ablehnung.

Wenn Schuldgefühle das Ergebnis mangelnder Integrität sind, so kann ich das Problem nur mit einem Akt der Integrität lösen. Anerkennen der eigenen Handlungen, sich selbst mitfühlend verstehen lernen, den betroffenen oder geschädigten Personen zu verstehen geben, dass wir die Konsequenzen tragen und wenn möglich eine Wiedergutmachung vollziehen.

Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist, zu erwähnen, dass manche Menschen Werte und Wertmassstäbe internalisiert haben, die nicht entsprechend zu leben möglich sind: Innere Werte also immer hinterfragen und transformieren.

Mögliche Satzergänzungen

Wenn ich mir vorstelle, das ich mich den Werten meiner Eltern widersetze...

Wenn ich eigenständig über die Werte nachdenke, nach denen ich leben möchte...

Lebe danach und Du wirst glücklich!

Alle 6 Säulen des Selbstwertgefühls interagieren miteinander und hängen von einander ab. Es geht also nicht um Ursache und Wirkung, sondern es geht darum, zu beginnen, es geht um ein Wachsen und nicht zuletzt um ein gutes Leben.

Auch Selbstwert ist ein Gefühl, dass wir uns erarbeiten können.

Nach den obigen Prinzipien zu leben hat allerdings einen Preis und unser innerer Held muss ein paar Drachen in uns töten.

Unser innerer Held oder die Heldin braucht Wille, Durchhaltevermögen und Mut, aber am Anfang steht die Liebe für das eigene Leben...

Anregungen für mehr Präsenz und Authentizität:

- Gewissheit der Einzigartigkeit: Ich bin ich und ich bin OK. Es gibt keinen anderen, der so ist wie ich – ich bin ein Wunder
- Ich habe Stärken und Schwächen und will mit beiden gut Freund sein - wobei die Schwächen wiederum Stärken kristallisieren.
- Meine Phantasien, Träume und Sehnsüchte sind ständige Begleiter. Ich will sie ehren, achten und beachten, denn sie zeigen neue Wege auf. Ich kann einen neuen Weg beschreiten, muss es aber nicht.
- Angst ist der Schutzherr vor Gefahren. Ich will sie als gut erachten und darf ihr deshalb aber auch widersprechen.
- Sexualität zählt zu den Hauptmächten der Natur. Auch der Mensch kann und soll sich ihr nicht entziehen. Ich will meine Weiblichkeit/Männlichkeit und Sexualität annehmen, sie als Quelle der Freude und der Entspannung nutzen.
- Gefühle der Minderwertigkeit oder Unterlegenheit sind manchmal wichtig, dass ich nicht hochmütig werde. Ich muss aber wissen, dass sie auch da sind, um mutig zu werden – ich betrachte sie als Dirigenten des Lebens.
- Ich darf Hilfe annehmen, wenn ich einmal nicht mehr weiter weiß. Schwäche zu bekennen, bedeutet genau jenen Mut, der es dann möglich macht, wieder stark zu werden.
- Das Leben (oder Gott) hat mir einen Körper gegeben. Mein Körper ist wie eine Kanne – ich kann sie füllen am besten mit Dingen die mir gut tun. Und ich kann dann daraus schenken.

- Mit meinen Sinnen sind mir Werkzeuge gegeben, mein Leben zu gestalten und über mich selbst zu bestimmen. Versuchen Vereinigungen, die Gesellschaft, Mitmenschen oder Angehörige über mich zu bestimmen, will ich mich dem mit Mut, Klugheit und Weisheit entgegen. Nur ICH gehöre MIR.
- Leben im Jetzt und sich jeden Tag selbst neu und besser kennen lernen.
- Sich liebevoll (be)achten sowie auch die anderen – nur wenn ich mich verstehe – verstehe ich auch die anderen – nur wenn ich mit mir im Klaren bin – bin ich es auch mit allem anderen...
- Sage NEIN wenn du Nein meinst und grenze dich ab – das bist du dir SELBST wert.
- Nimm andere wahr aber urteile nicht. Jeder Mensch gibt immer das Beste.
- Suche Sicherheit in dir selbst und nicht im Außen.
- Lebe im JETZT und liebe was IST
- Hören auf deine Gefühle und denke weniger.
- Übernimm Verantwortung
- Arbeite an deiner Sprache (Lautstärke, Betonung und Wortwahl)
- Reflektiere jeden Tag.

- Hinterfrage Glaubenssätze und Werte

- Und tu dir EINMAL am TAG was GUTES!!!

Die 3 mentalen Gesetze dazu:

1. Meine Gedanken und Glaubenssätze konstruieren meine Realität

2. Das Gesetz der Anziehungskraft (So wie ich denke so wird alles geschehen – ich ziehe immer die gleichen Typen an, Probleme, Ereignisse, mein Umfeld, meine Freunde...)

3. Wie Innen so auch Außen - so wie du dich fühlst und wie du denkst, so ist auch deine Ausstrahlung – dein Körper spricht nonverbal.

Fragen zum Lebensrad

Du bist auf dieser Stufe.

Wie wird es sein, wenn Du auf Stufe 10 bist und ganz und gar authentisch?

Stell Dir vor, Du bist dort angekommen:

In welcher Situation siehst Du Dich?

Wie siehst Du aus?

Wo befindest Du Dich?

Wie fühlst Du Dich?

Überlege, wie die Ziele der einzelnen Stufen bis zur 10 aussehen könnten, was sind Deine Teilziele?

Betrachte die nächste Stufe.

Was konkret könnte ein erster Schritt dorthin sein?

Brauchst Du Unterstützung? Wer könnte Dich unterstützen?

Wann kommst Du dort an?

Wie wird sich dieser Erfolg auf Dein Umfeld auswirken?

Ich wünsche Dir viel Erfolg!

Mein Selbstbild in der Meditation

Macht es euch bequem, dass ihr euch gut auf euch selbst einlassen könnt. Für alle die sitzen, schaut, dass ihr guten Kontakt zum Boden habt mit den Füßen, dass ihr euch vielleicht anlehnt... Den Atem in den Bauch rutschen lassen, sodass beim Einatmen der Bauch sich wölbt und beim Ausatmen der Bauch wieder nach innen geht. Ausatmen im Sinn von Ausblasen kann ruhig auch der Nachbar hören, alles was einen noch beschäftigt, ausblasen. Es folgt noch eine kurze Reise durch den Körper, angefangen bei den Füßen, Zehen, Fußsohlen, Fersen, die dich so alltäglich durch das Leben tragen, Unterschenkel, auch zu den Knien, die unsere Beine flexibel machen. Du kennst auch schon die Möglichkeit, virtuell einen Atem dorthin zu schicken in deinem Körper, schick virtuell einen Atem in dein Knie. Oberschenkel, Becken, Körpermitte. Spür dort die Wärme. Geh dann weiter zu deinem Kreuzbein, langsam rauf die Wirbelsäule, wo du vielleicht den Rücken des Stuhls spürst oder die Nackenrolle. Geh hinauf zu deinen Schultern, versorg sie gut mit Sauerstoff. Die Arme, zu deinen Händen, Fingern... Spür die Temperatur in deinen Fingern, ob sie warm sind oder kalt. Geh vor zu deinen Fingerspitzen, die Grenze deines Körpers sind, das Tor zur Außenwelt, geh langsam wieder über die Arme hinauf über Schulter, Kopf, Hals, Haare... Spürst du dein Haar, sogar deine Haarspitzen? Geh zu deiner Stirne. Vielleicht magst du kurz einen Test machen, sie runzeln und wieder loslassen. Zu deiner Nase, dass du alles riechen kannst rundherum, dich selber, zu deinen Lippen, deiner Zunge, zu deinem Kinn und zu deinen Ohren, die da die Musik aufnehmen und meine Worte. Ich lad dich jetzt ein mit deiner ganzen Körperlichkeit einen schönen Platz auszusuchen. Einen Platz, den du vielleicht schon kennst, von deinen Meditationen. Den schönsten Platz. Lass dich dort nieder, mach es dir bequem.

Schau dich um, was du alles siehst, an diesem schönen Platz, welche Gegenstände, was hast du an Natur, welche Farben du sehen kannst, welche Gerüche du wahrnehmen kannst an diesem schönen Platz, was du spürst unter dir, neben dir, Gräser, Sand, Steine, was immer es ist. Und ich lad dich jetzt zu einem Experiment ein, dass du aus dir heraustrittst und dich selber von außen anschaust, quasi wie in einem Spiegel. Was siehst du? Was strahlt die Person, die gleichzeitig du bist, aus?

Was ist der erste Eindruck, wenn du diese Person siehst? Vielleicht gibt es etwas ganz Spezielles, was diese Person von anderen unterscheidet?

Ist es etwas was mit deinem Körper zu tun hat? Mit Merkmalen des Körpers? Könnte das mit deiner Kleidung zu tun haben, dass der Mensch, der vor dir sitzt, etwas ganz Spezielles trägt? Kleidung, Tücher, Schmuck? Oder ist es ganz etwas anderes, was dieser Mensch, der vor dir ist, ausstrahlt? Hat es etwas zu tun mit Bescheidenheit, Mut, Stärke, Sensibilität? Was ist es genau, was diesen Menschen so einzigartig macht und was er auch ausstrahlt? Was siehst du an dieser Person? Was könntest du mit dieser Person besonders gut besprechen? Worauf könntest du dich einlassen mit diesem Menschen? Wenn du ihn fragen würdest, was ist deine Lebensphilosophie, welche Antwort würde dieser Mensch dir geben? Wenn du ihn fragst, was ist dein Menschenbild, was sagt er dir darauf? Vielleicht magst du ihn auch fragen, was seine Werte sind? Und vielleicht verrät dir dieser Mensch, der auch du bist, so etwas wie einen Leitsatz? Vielleicht ist dir noch etwas wichtig, was du ihn fragen möchtest, was du dich fragen möchtest. Vielleicht frag ihn jetzt auch noch am Schluss, wie er sich beruflich am liebsten realisieren möchte, was sein innerster Wunsch wäre. Und vielleicht schlüpf jetzt wieder ganz in den Menschen, den du jetzt kurz von außen angeschaut hast. Fühl dich hinein, föhl dich ganz wohl, werd eins mit ihm, in die Seele, in den Geist. Schau dich noch ein bisschen um an diesem schönen Platz, hör noch ein bisschen diese Musik und verabschiede dich langsam im Wissen, dass du jederzeit wieder an diesen schönen deinen Platz zurückkommen kannst. Richte deine Aufmerksamkeit wieder langsam in diesen Raum, beweg dich vielleicht ein bisschen, deine Finger, streck dich und bleib noch ein bisschen bei dir, damit du mit den Botschaften etwas anfangen kannst. Vielleicht hast du ein Geschenk bekommen, im Hinblick auf wie du dich siehst, auf etwas ganz Besonderes, ein Markenzeichen, wo du sagen kannst, aha, das bin ich und kein anderer.

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens

(Marshall b. Rosenberg)

Die Kommunikation, ob verbal oder nonverbal trägt sehr viel zu Ihrem Auftreten und Ihrer Ausstrahlung bei.

Gestalten Sie ihr Leben, ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten.

Kurzbeschreibung: Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss erleichtert, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

Prozess der Gewaltfreien Kommunikation:

- Konkrete Handlungen, die wir beobachten können und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen,
- wie wir uns fühlen, in Verbindung mit dem, was wir beobachten;
- unsere Bedürfnisse, Werte, Wünsche usw. aus denen diese Gefühle entstehen
- die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten, damit unser aller Leben reicher wird.

Die beiden Teile der GFK:

1. Sich mit Hilfe der vier Komponenten ehrlich ausdrücken
2. mit Hilfe der vier Komponenten empathisch zuhören

Ziele:

Die GFK hilft uns, mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen so in Kontakt zu kommen, dass sich unser natürliches Einfühlungsvermögen wieder entfaltet. Die einen nutzen GFK, um mit sich selbst einfühlsam umzugehen, andere vertiefen damit ihre persönlichen Beziehungen, und wieder andere bauen bessere Kontakte am Arbeitsplatz oder in der Politik auf. Auf der ganzen Welt wird die GFK eingesetzt, um bei Auseinandersetzungen auf allen Ebenen zu vermitteln.

Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert

Bestimmte Arten der Kommunikation entfremden uns von unserer natürlichen, einfühlsamen Natur.

Moralische Urteile tragen zu gewalttätigem Verhalten uns und anderen gegenüber bei.

In unserer Sprache ist es nicht nötig, das, was in einem vorgeht, anderen zu zeigen. Etwas ist richtig, falsch, in Ordnung, nicht in Ordnung, verantwortlich, unverantwortlich. Der Bezug zur eigenen Person ist nicht sichtbar.

Vergleiche sind eine Form der Verurteilung

Unsere Sprache verschleiert die Wahrnehmung persönlicher Verantwortung

„Es gibt Dinge, die man tun muss, ob es einem gefällt oder nicht!“ Wirklich? MBR meint, dass dadurch die persönliche Verantwortung für unsere Handlungen verschleiert wird.

Unsere Wünsche in Form von Forderungen zu vermitteln ist ein weiteres Merkmal einer Sprache, die Einfühlungsvermögen blockiert.

Beobachten, ohne zu bewerten

Ich habe noch nie ein dummes Kind gesehen; Ich habe schon mal ein Kind gesehen, das hin und wieder etwas gemacht hat, was ich nicht verstand, oder etwas anderes gemacht hat, als ich geplant hatte; ich habe schon einmal ein Kind gesehen, das nicht dieselben Orte kannte wie ich, aber das war kein dummes Kind. Bevor du sagst, es wäre dumm, denk mal nach, war es ein dummes Kind, oder hat es einfach nur andere Sachen gekannt als du?

Die erste Komponente der GFK erfordert das Auseinanderhalten von Beobachtung und Bewertung. Wenn wir eine Beobachtung mit einer Bewertung vermischen, können andere leicht Kritik hören und wehren das ab, was wir sagen wollen. GFK ist eine prozessorientierte Sprache, die statische Verallgemeinerungen eher verhindert. Stattdessen sollten Beobachtungen auf einen Zeitrahmen und auf den Zusammenhang bezogen werden, z.B. bekommt „Ronaldo hat die letzten 20 Spiele kein Tor mehr geschossen“ den Vorzug vor „Ronaldo ist ein schlechter Fußballspieler“.

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Die zweite Komponente, die wir brauchen, um uns mitzuteilen, sind Gefühle. Durch das Entwickeln eines Wortschatzes, der es uns ermöglicht, unsere Gefühle klar und deutlich zu beschreiben, können wir leichter miteinander in Kontakt treten. Es kann bei der Konfliktlösung hilfreich sein, wenn wir uns zugestehen, mit dem Ausdrücken unserer Gefühle auch unsere Verletzlichkeit zu zeigen. Die GFK unterscheidet zwischen dem tatsächlichen Ausdruck von Gefühlen einerseits und Wörtern sowie Aussagen, die Gedanken, Einschätzungen und Interpretationen wiedergeben, andererseits.

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

„Nicht die Tatsachen selbst machen das Leben schwer, sondern unsere Bewertung der Tatsachen.“

Die dritte Komponente der GFK besteht aus dem Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse hinter unseren Gefühlen. Was andere sagen oder tun, kann ein *Auslöser* für unsere Gefühle sein, ist aber nie die *Ursache*. Wenn sich jemand negativ äußert, haben wir vier Möglichkeiten, diese Aussage aufzunehmen:

(1) uns selbst die Schuld geben, (2) anderen die Schuld geben, (3) unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, (4) die Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, die in der Negativaussage des anderen verborgen sind.

Urteile, Kritik, Diagnosen und Interpretationen sind alles entfremdete Äußerungen unserer eigenen Bedürfnisse und Werte. Wenn andere Kritik hören, neigen sie dazu, ihre Energie in Selbstverteidigung oder einen Gegenangriff zu stecken. Je direkter wir unsere Gefühle mit unseren Bedürfnissen in Verbindung bringen können, desto leichter ist es für andere, einfühlsam zu reagieren.

Im Verlauf unserer Entwicklung hin zu emotionaler Verantwortlichkeit durchlaufen die meisten von uns drei Stadien:

- (1) emotionale Sklaverei – hier glauben wir, für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein;
- (2) „das rebellische Stadium“ – wo wir jegliche Rücksichtnahme auf das, was andere fühlen oder brauchen, ablehnen; und
- (3) „emotionale Befreiung“ – wir übernehmen die volle Verantwortung für unsere eigenen Gefühle, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen. Dabei ist uns bewusst, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse niemals auf Kosten anderer erfüllen können.

Um das bitten, was unser Leben bereichert

Die vierte Komponente der GFK beschäftigt sich mit der Frage, um was wir einander bitten möchten, damit sich die Lebensqualität eines jeden einzelnen verbessert. Wir versuchen, vage, abstrakte oder zweideutige Formulierungen zu vermeiden, und denken daran, die positive Handlungssprache zu benutzen, indem wir statt dem, was wir nicht wollen, das ausdrücken, was wir wollen. Je klarer wir uns beim Sprechen über die Art der Resonanz sind, die wir als Rückmeldung haben möchten, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir sie auch bekommen werden. Da die Botschaft, die wir aussenden, nicht unbedingt dem entspricht, was aufgenommen wird, ist es nötig zu lernen, wie wir herausfinden können ob unsere Botschaft präzise gehört wurde. Bitten werden als Forderungen aufgefasst, wenn die Zuhörer glauben, dass sie beschuldigt oder bestraft werden, sobald sie nicht zustimmen. Wir können andere darin unterstützen, uns zu vertrauen, dass wir nur bitten, indem wir deutlich machen, dass wir uns ihre Zustimmung nur wünschen, wenn sie aus freiem Willen gegeben wird. Das Ziel der GFK ist es nicht, Menschen und ihr Verhalten zu ändern, damit wir unseren Willen durchsetzen; es besteht vielmehr darin, Beziehungen aufzubauen, die auf Offenheit und Einfühlsamkeit basieren, so dass sich über kurz oder lang die Bedürfnisse jedes einzelnen erfüllen.

Empathisch aufnehmen

Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen. Anstatt Empathie anzubieten, haben wir oft einen starken Drang, Ratschläge zu geben oder zu beschwichtigen und unsere eigene Position oder unsere eigenen Gefühle darzulegen. Empathie hingegen fordert uns auf, unseren Kopf leer zumachen und anderen mit unserem ganzen Wesen zuzuhören. In der GFK spielt es keine Rolle, mit welchen Worten sich andere Menschen ausdrücken. Wir hören einfach auf ihre Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. Dann möchten wir das Gehörte vielleicht wiedergeben (Spiegeln) und mit unseren eigenen Worten sagen, was wir verstanden haben. Wir bleiben in der Einfühlung und geben anderen die Gelegenheit, all das, was in ihnen vorgeht, vollständig zum Ausdruck zu bringen, bevor wir uns Lösungen oder Bitten um Unterstützung zuwenden.

Um Empathie geben zu können, brauchen wir selbst Empathie. Wenn wir abwehrende Gefühle in uns spüren, dann können wir a) innehalten, atmen, uns selbst Empathie geben b) gewaltfrei schreien oder c) eine Auszeit nehmen.

Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selber aufbauen

Die bedeutendste Anwendung der GFK liegt vermutlich in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen. Wenn wir Fehler machen, können wir mit Hilfe eines Trauerprozesses und Selbstvergebung erkennen, wo unsere Wachstumschancen liegen, anstatt und in die moralische Selbstabwertung zu verstricken. Bewerten wir unser Verhalten in Bezug auf unsere unerfüllten Bedürfnisse, dann kommt der Veränderungsimpuls nicht aus Scham, Schuld, Ärger oder Depression, sondern aus einem aufrichtigen Wunsch, zum eigenen Wohlergehen und zu dem anderer Menschen beizuragen. Wir kultivieren Selbst-Einführung auch dadurch, dass wir uns im täglichen Leben bewusst dafür entscheiden, nur im Dienst unserer Bedürfnisse und Werte zu handeln und nicht aus Pflicht, für Belohnungen von außen oder um Schuld, Scham und Bestrafung zu vermeiden. Wenn wir noch einmal die freudlosen Handlungen anschauen, denen wir uns aktuell verschrieben haben, und „ich muss..“ in „ich wähle frei...“ übersetzen, dann werden wir mehr spielerische Freude und Integrität in unserem Leben entdecken.

Gewaltfreie Kommunikation

Das Grundmodell

Die gewaltfreie Kommunikation, ein Ergebnis der Arbeit von Marshall B. Rosenberg ist ein Sprachmodell, das auf großer gegenseitiger Wertschätzung beruht.

Es baut auf der Grundidee auf, dass die Sprache dazu benutzt wird, dem anderen nicht nur Inhalte mitzuteilen, sondern auch Gefühle und Bedürfnisse. Damit wird die Kommunikation sehr ehrlich und tiefsinnig.

Für ein gutes Gelingen, das in der Folge Konflikte weitgehend vermeidet und lösungsorientiert ausgerichtet ist, ist es nötig, erst einmal Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden. Was uns schon in der frühen Kindheit abgewöhnt wurde, gilt es also neu zu entdecken. "Ich kann nicht mehr" fühlt das Kind bei der HÜ. "Aber geh, das geht schon noch, freilich kannst du noch" reden wir dem Kind seine Gefühle aus. "Das tut so weh" teilt uns das Kind mit. "Ach das ist doch nicht so schlimm" entgegenen wir Erwachsene.

Irgendwann weiß man nicht mehr, was man wirklich fühlt, weil wir nicht gelernt haben, dass unser Gefühl jedenfalls richtig ist.

Es geht nicht immer darum, Gefühle jederzeit äußern zu müssen, aber wenn, dann sollen sie stimmig sein.

Nun ist es aber so, dass meine Bedürfnisse oftmals nicht mit den Bedürfnissen meines Gesprächspartners übereinstimmen.

Zum Konflikt, zum Streit kommt es aber nur dann, wenn einer der beiden sich nicht wertgeschätzt und verstanden fühlt.

Genau hier setzt die GFK Methode an:

1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

1. Beobachtung:

Im ersten Schritt stellen wir einen Inhalt beobachtend fest:

“Du kommst 10 Minuten später, als ich geglaubt habe, mit dir vereinbart zu haben”

“Du kommst zu spät” → Bewertung

“In deinem Zimmer stehen benutzte Teller und Gäser auf dem Boden, auch einige Kleidungsstücke liegen dort.”

“In deinem Zimmer ist ein Saustall” → Bewertung

“In diesem Raum hat es 18,5 Grad Celsius”

“Hier ist es aber kalt” → Pseudowahrnehmung

Die Beobachtung ist die Beschreibung einer Situation, wie sie eine Kamera aufnehmen würde.

Wenn wir mit einer Bewertung, Beurteilung oder Pseudowahrnehmung in ein Gespräch einsteigen, vermitteln wir dem anderen, dass wir recht haben, richtig sind und er falsch liegt. Man beginnt über Wahrheiten zu streiten.

Es kommt von Anfang an zu

Vorwurf – Rechtfertigung

Angriff – Verteidigung

Also: Versuche den Einstieg in ein Gespräch möglichst als wertfreie Beobachtung zu finden.

2. Gefühle:

Gefühle sind emotionale Befindlichkeiten mit körperlichen Auswirkungen. Durch sie erfahren wir, ob unsere Bedürfnisse befriedigt sind oder nicht.

Das Gefühl wird vielleicht durch andere ausgeflöst, aber es bleibt MEIN Gefühl, für das ich selber verantwortlich bin!

Ein anderer hat beim gleichen Auslöser vielleicht ein anderes Gefühl.

Zwei Menschen sehen ein und denselben Film: einer weint, einer nicht, ein weiterer lacht vielleicht. Es ist aber immer derselbe Film!

Gefühle bestimmen auch, wie ich die Welt erfahre.

Die Reaktion auf diesen Auslöser wird durch die Individualität bestimmt. Diese ist geprägt durch Lebenserfahrungen und Verhaltensmuster.

10 Menschen hören das Wort “Ausländer”. In jedem wird durch dieses eine Wort ein unterschiedliches Gefühl ausgelöst, von positiver Zuneigung über Neutralität bis zu

Hassgefühlen. Niemand hat dabei recht oder unrecht. Das jeweilige Gefühl ist einfach nur ein Ergebnis der einzelnen Erfahrungen, Informationen, Lebensmuster, Verhaltensmuster usw.

Es ist gar nicht so einfach, wirklich ein Gefühl in sich zu erkennen und auszudrücken: "Du gehst mir auf die Nerven", ist kein Gefühl, sondern eine Meinungsäußerung. Oft verwendet man das Wort "Gefühl", um Ansichten, Gedanken und Vorstellungen auszudrücken.

"Ich finde, du hast dich unfair verhalten", ist die bewertende Analyse einer Verhaltensweise, kein Gefühl!

"Was du gesagt hast (Beobachtung), hat mich sehr traurig gemacht (Gefühl)"

Beispiel:

a) "Du hast mich im Stich gelassen" ist der Ausdruck meiner Meinung über das Verhalten eines anderen und wird meist als Angriff empfunden.

Folge: "Nein, das habe ich nicht!" – Verteidigung.

Folge: "Doch, das hast du!" – Vorwurf

Folge: "Aber ich habe doch nicht gewusst, dass du..." – Rechtfertigung

b) "Als du das Haus verlassen hast, fühlte ich mich einsam und ich hatte Angst."

Es würde wohl kaum einer antworten "nein, du hast dich nicht einsam gefühlt und du hattest keine Angst" 😊

3. Bedürfnisse:

Die Rede ist wohlgerne von Bedürfnissen, nicht von Bedürftigkeit!

Es geht z.B. um das Bedürfnis, zu überleben, Erfolg zu haben, respektiert zu werden, wert geschätzt zu werden, das Bedürfnis nach Ordnung, nach Frieden, nach Harmonie, nach Ruhe...

Wenn wir mit unseren Bedürfnissen in Verbindung sind, diese wahrnehmen und selber schätzen und achten, sind wir mit dem Leben in Verbindung.

Darum finden wir Babies so friedlich, weil sie stets mit ihren Bedürfnissen in Verbindung stehen und jederzeit äußern, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben und ohne dass sie glauben, jemandem zur Last zu fallen.

Wenn wir erwachsen sind, haben wir uns viele Glaubenssätze angeeignet und betrachten unsere Bedürfnisse durch dessen Filter:

"Ich bin es nicht wert, dass meine Bedürfnisse geachtet werden."

“Mich versteht sowieso niemand.”

“Ich kann es eh keinem recht machen.”

“Mir gibt sowieso niemand, was ich brauche.” Usw.

Der Wirtschaftswissenschaftler Manfred Max-Neef beschreibt neun Grundbedürfnisse:

Zuneigung, Kreativität, Freiheit, Individualität, Mitwirkung, Schutz, Erholung, Lebensunterhalt und Verständnis.

Erkennst DU diese Bedürfnisse, wenn sie in Dir aufkommen?

Oft verwechseln wir Strategien mit den dahinter stehenden Grundbedürfnissen.

“Ich möchte unbedingt auf Urlaub fahren” ist eine Strategie! Dahinter steckt das Bedürfnis nach Erholung, Freiheit.....

Bedürfnisse und Strategien auseinander zu halten, spielt besonders in Paarbeziehungen eine große Rolle:

“Ich möchte nach Italien”, “aber ich möchte lieber in die Berge”.

Die beiden streiten über Strategien! Eventuell haben sie die gleichen Bedürfnisse, z.B. nach Erholung. Beide haben ihre Bedürfnisse aber unterschiedliche Strategien ausgewählt. Würden sich die beiden erst einmal über ihre Bedürfnisse unterhalten, könnten sie die Strategien besser wählen und vor allem würden sie einander verstehen.

Wenn es um die Liebe geht, wird es interessant. Für viele ist Liebe ein Gefühl, aus der Sicht der GFK ist sie ein Bedürfnis.

Wenn ich eine Strategie entwickelt habe, um von einem Partner geliebt zu werden, und dieser Mensch tut es nicht, dann stecke ich fest, ohne dass mein Bedürfnis nach Liebe befriedigt wird. Für ein Bedürfnis gibt es aber viele verschiedene Strategien, um es befriedigt zu bekommen. Bei der Liebe ist es nicht anders. Liebe kann ich aus vielen Quellen im Leben schöpfen. Wenn ich Liebe als Bedürfnis sehe, bin ich frei, nach anderen Strategien zu suchen, dieses Bedürfnis zu befriedigen.

Schauen wir uns nochmal die Situation mit dem Zimmer an:

“Wenn ich in dein Zimmer sehe, geht es mir nicht gut damit, denn es widerspricht meinem Bedürfnis nach Ordnung, Sauberkeit und Schönheit.”

Dabei mache ich deutlich, dass nicht das Zimmer, auch nicht der Jugendliche (Partner ☺) das Problem ist, sondern mein Gefühl aufgrund eines unbefriedigten Bedürfnisses.

4. Bitte

Im GFK-Modell beziehen sich Bitten auf die Gegenwart und sind erfüllbar. Sie verweisen auf eine bestimmte Handlung, die in der Gegenwart vollzogen werden kann.

Nicht: "Würdest du bitte morgen in der Schule die HÜ aufschreiben?"

Sondern: "Würdest du mir bitte jetzt ersprechen, dass du morgen in der Schule die HÜ aufschreibst."

Bei einer Bitte bleibt man offen für die Antwort, auch für ein "nein".

Ansonsten spricht man von einer Forderung.

Und das sind die 4 Stützräder der GFK. Wenn Du die Sätze so formulierst, wird die GFK in Fleisch und Blut übergehen!

Wenn ich.....höre,
dann fühle ich ich.....
weil ichbrauche
wärest du bereit.....zu tun?

Sammlung verschiedener Ausdrucksmöglichkeiten: ¹

Gefühle:

Enttäuscht	Traurig	Ängstlich	Überfordert	verwirrt
Ungeduldig	Einsam	Verängstigt	Schockiert	Unschlüssig
Gereizt	Verletzt	Erschrocken	Verletzt	Beunruhigt
Verärgert	Untröstlich	Nervös	Hilflos	Verlegen
Aufgeregt	Verzweifelt	Angsterfüllt	Teilnahmslos	Misstrauisch
Empört	Bekümmert	Hoffnungslos	Müde	ratlos

¹ Weil worte wirken, Judith Hanson Lasater & Ike K. Lasater, Junfermann Verlag S.30,31

Friedlich	Liebevoll	Glücklich	Verspielt	Interessiert
Ruhig	Warm	Froh	Energisch	Inspiriert
Zufrieden	Sanft	Begeistert	Aufgeschlossen	Leidenschaftlich
Befriedigt	Verständnisvoll	Erfreut	Abenteuerlustig	Neugierig
Entspannt	Freundlich	Entzückt	Schelmisch	Überrascht
still	lieb	zuversichtlich	lebhaft	fasziniert

Bedürfnisse:

Wohlbefinden	Verbindung	Ausdruck
Lebensunterhalt, Ernährung	Liebe, Anerkennung	Feiern, spielen
Sicherheit, Sorglosigkeit, Schutz	Bedeutend und geborgen sein	Sehen, gesehen werden
Gesundheit, wohlfühlen	Intimität, Freundschaft	Authentizität
Bewegung, Erholung	Respekt, Rücksichtnahme	Autonomie, Freiheit
Ruhe	Gleichheit, Gemeinschaft	Entscheidung
Ausgeglichenheit, Ordnung	Gemeinde, Zugehörigkeit	Bedeutung
Behaglichkeit, treiben lassen	Kennen und gekannt werden	Kreativität
Frieden, Harmonie	Zusammenarbeit, Unterstützung	Mitwirkung
Berührung	Gegenwart, Bewusstheit	Inspiration
Wachstum, Lernen, Effizienz	Verständnis, Klarheit	Humor
Ganzsein	Ehrlichkeit, Vertrauen	Leidenschaft
Schönheit	Bestimmung	Integrität
	Macht, Einfluss	Dankbarkeit
	Anschluss, Gegenseitigkeit	

Übungen:

a) Schreibe 2 Urteile über andere auf:

1.

2.

Forme diese in Beobachtungen um:

1.

2.

b) Schreibe 2 Urteile über dich auf:

1.

2.

Forme diese in Beobachtungen um:

1.

2.

b) Erinnere dich an eine Konfliktsituation und drücke dein Gefühl in einem Satz aus:

c) Denke an eine Situation in letzter Zeit, in der du glaubtest ein Bedürfnis ausgedrückt zu haben, in Wirklichkeit war es aber eine Strategie.

Strategie:

Bedürfnis dahinter:

d) Schreib eine Bitte auf, die du einem anderen gegenüber äußern möchtest:

Bearbeite diese Bitte nach den Prinzipien der GFK (in der Gegenwart lösbar)

Schreib eine Forderung auf, die in letzter Zeit jemand an dich gestellt hat:

Welches Bedürfnis könnte dahinter gestanden haben? Schreib es auf:

Die Anwendung der GFK fordert zuallererst einen inneren Wandel, eine Veränderung der inneren Haltung dem anderen gegenüber. Nur so können wir diese Sprache ehrlich, authentisch und damit wirkungsvoll einsetzen.

Erst durch eine aufrichtige Selbst-Wahrnehmung erkennen wir, dass alles, was wir sagen, immer uns selbst betrifft, besonders wenn es um unsere Gefühle und Bedürfnisse geht. Es kann ja nie um die Gefühle der anderen gehen, denn alles, was wir sagen, betrifft ja immer unsere eigene Wahrnehmung. Auch wenn wir das Gefühl oder das Bedürfnis des anderen äußern, was wir ja nur vermuten können, ist es immer nur unsere Wahrnehmung dessen!

Möglichkeiten der Kommunikation

Wo liegt mein Fokus	Stille Kommunikation	Gesprochene Kommunikation
Möglichkeit 1: Bei mir selbst – Selbstbehauptung	Selbst-Empathie: Mir selbst klarmachen, was ich beobachte, was ich fühle, welche Bedürfnisse ich habe, welche Bitte ich habe.	Selbst-Ausdruck: Sagen, wie ich mich fühle und welches Bedürfnis ich habe, dann bitten darum, was ich möchte, ohne jemanden zu beschuldigen, zu kritisieren oder Forderungen zu stellen.
Möglichkeit 2: Beim anderen – Einfühlung	Stille Empathie: Vermuten, was der andere beobachtet und fühlt und welche Bedürfnisse und Bitten er hat	Empathie geben: Vermuten, wie der andere sich fühlt, welches Bedürfnis er hat und welche Bitte er haben könnte, ohne ihn zu beschuldigen oder zu kritisieren.

Zwei Arten von Bitten:

Handlungsbitten:

Eine Strategie, um die Bedürfnisse aller Beteiligten zu befriedigen:

“ Bist du bereit,zu tun?”

Prozess- / Beziehungsbitten:

“Würdest du mir sagen, was du von mir gehört hast, damit ich erkennen kann, ob das, was ich gesagt habe, so bei dir angekommen ist, wie es von mir gemeint war”

“Wie fühlst du dich, wenn du hörst, was ich gerade gesagt habe?”

Am Anfang, wenn man diese Sprache erlernt, was dem Erlernen einer neuen Fremdsprache sehr nahe kommt, ist es günstiger, mit der Möglichkeit 1, also der Selbstbehauptung anzufangen.

Erst, wenn wir uns unserer eigenen Gefühle und Bedürfnisse klar sind, sind wir in der Lage, die Gefühle und Bedürfnisse des anderen zu erkennen. Das ist mitunter gar nicht so einfach, denn schließlich haben die meisten von uns gelernt, dass es egoistisch ist, das zu tun. Aber dieser alte Glaubenssatz hindert uns beträchtlich auf unserem Weg, authentisch zu werden und die innere Wahrheit zu finden und zu leben.

Beachte, dass auch wir mit unseren Worten eine emotionale DNA schaffen, die wir den nächsten Generationen als Muster und Glaubenssätze weitergeben!

Die Anwendung der GFK erfordert Übung. Auch, wenn du diese noch so perfekt anwendest, könnte dein Gegenüber immer noch Kritik oder Verurteilung heraushören. Bleibe dann bei der Selbstbehauptung:

“ Wenn Du sagst, ich würde so egoistisch sein, bin ich überrascht und auch verwundert, weil ich MEIN Bedürfnis nach Erholung und Freizeit ausdrücken wollte. Würdest du mir bitte sagen, wie ich dieses Bedürfnis ausdrücken könnte, sodass es bei dir auch so ankommt?”

Wenn wir die GFK anwenden, verändern sich all unsere Beziehungen zu anderen Menschen enorm! Würde jeder diese Sprache kennen und anwenden, gäbe es keinen Krieg mehr auf der Welt ;)

Wenn ich mich in der 3. Möglichkeit, also in der stillen Empathie dem anderen gegenüber übe, vollzieht sich in mir selbst ein Wandel. Dadurch, dass ich mich in die

Lage des anderen hinein versetze, damit verändert sich auch meine Haltung und meine Ausdrucksweise.

Wenn ich mich damit beschäftige, welche Gefühle andere in mir auslösen, werde ich sehr viel über mich lernen, über meine alten Muster, aber auch über meine alten Verletzungen, deren Wunden noch nicht geheilt sind.

Die Anwendung des Spiegelgesetzes ist dabei sehr hilfreich nach dem Motto: "was mich so angeht, geht mich etwas an".

Manchmal haben wir das Gefühl, in einem ganzen Spiegelkabinett gefangen zu sein ☺ ich verurteile mich dafür, mich zu verurteilen. Ich finde es egoistisch, egoistisch sein zu wollen!

Beispiel:

Wenn jemand zu mir sagt: "jetzt willst du schon wieder in die Sauna gehen, du bist so egoistisch", löst das ein Gefühl aus: Ich bin verletzt, weil mein Bedürfnis nach Erholung missachtet wurde. Warum verletzt mich das aber? Weil mein alter Glaubenssatz lautet: Du musst schauen, dass es den anderen gut geht, wenn du auf dich selber schaust, bist du egoistisch und selbstüchtig. Genau diesen Knopf hat mein Gegenüber gedrückt. Deshalb fühle ich mich so wie damals als Kind, als mir mein Vater/meine Mutter diesen Glaubenssatz einprägten.

Wenn ich mir bei jedem Knopfdruck die Zeit nehme, mich mit einem weiteren alten Muster auseinanderzusetzen, mir dieses klar und bewusst zu machen und es zu hinterfragen: stimmt das heute noch für mich? Möchte ich weiterhin nach diesem Muster leben, oder mir einfach ein neues Muster kreieren, das viel besser zu mir passt? – dann werde ich nach und nach authentisch und selbstsicher und lebe meine innere Wahrheit. Dabei achte und schätze ich den anderen!

Wenn wir bitten, werden wir feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, zu sagen, was man möchte. Oft fällt uns erst das ein, was wir nicht möchten.

Übungen:

a) Selbst-Empathie:

Erinnere dich an eine Situation in letzter Zeit, als jemand etwas zu dir sagte und du dich dabei nicht wohl gefühlt hast.

Überlege, welches Gefühl du dabei hattest, schreib es auf:

Welches Bedürfnis wurde dabei missachtet? Schreib es auf:

Welcher Glaubenssatz steht dahinter? Schreib ihn auf:

Versuche diese Übung täglich zu machen! Wenn jemand bei dir "einen Knopf drückt", zieh dich ruhig sofort zurück und frage dich, welches Gefühl du hast und welches Bedürfnis missachtet wurde. Geh dann in die Situation zurück und äußere beides. Klar, das wird nicht immer passen, aber oft kann man sich eine kurze Auszeit erlauben (entschuldige mich einen Moment, ich geh erst einmal auf die Toilette...) Wenn es nicht in der Situation passt, denke später in Ruhe darüber nach. Es ist sehr wichtig, das zu üben, denn sehr bald geht diese Art zu denken und zu sprechen in Fleisch und Blut über und wird quasi zur Muttersprache. Dabei wachsen wir innerlich und werden zufrieden und selbsterfüllt!

b) Selbst-Ausdruck:

Dein Übungspartner macht dir in herkömmlicher Sprache einen Vorwurf.

Sag ihm in GFK, wie du dich dabei fühlst und welches Bedürfnis du hast. Richte dann eine Bitte an ihn.

c) Empathie geben und ausdrücken:

Dein Übungspartner macht dir verärgert einen Vorwurf.

Vermute sein Gefühl dabei und sein unbefriedigtes Bedürfnis. Drücke beides aus.

d) Drücke deinem Übungspartner gegenüber eine Bitte im Sinne der GFK aus.

Versuche im Alltag zu üben:

Wenn Du am Schalter stehst, einen Kundendienst anrufst, eine Reklamation hast....

“Sie scheinen heute richtig viel zu tun zu haben, dann kommen noch unzufriedene Kunden dazu, ich würde mich freuen, wenn sie sich mein Problem auch noch anhören könnten, es ist mir wirklich wichtig, dass dieses Gerät wieder funktioniert....”

Wenn dein Partner/ Bekannter sich über andere Personen oder Situationen beschwert....

“Mir kommt vor, als würdest du dich richtig überärgern, das hört sich an, als würde dein Bedürfnis, eigene Entscheidungen treffen zu wollen, missachtet wurde...”

Es ist am Anfang viel einfacher, in Situationen zu üben, in die man selber emotional nicht verwickelt ist!

Überprüfe auch im Alltag immer wieder deine Bedürfnisse und gib ihnen deine Empathie:

Möchte ich heute wirklich ins Kino gehen?

Möchte ich heute wirklich auf die Kinder meiner Freundin aufpassen?

Wenn “nein” – was hindert dich daran, dein wahres Bedürfnis zu äußern? Oftmals ist es die Angst vor Verurteilung, die wir aus Kinderzeiten nur zu gut kennen: Angst, dass mich meine Eltern verurteilen, wenn ich meine Bedürfnisse äußere.

Wenn uns jemand um etwas bittet, das wir nicht wollen, heißt das noch lange nicht, dass die Verhandlungen sofort abgeschlossen sein müssen. “Verführe mich mit deinen Bedürfnissen!” Das bedeutet, ich bin bereit, mir deine Bedürfnisse anzuhören. Wenn deine Bedürfnisse auch meine Bedürfnisse sind, bin ich bereit für eine Meinungsänderung. Eine Meinungsänderung ist nicht gleich Nachgeben! Meine

Bedürfnisse stehen immer an erster Stelle, aber ihre Erfüllung darf nicht auf Kosten deiner Bedürfnisse geschehen. Meinungsänderung ist der Prozess, in dem versucht wird, die Bedürfnisse beider Seiten zu berücksichtigen.

Erinnerst du dich an den Unterschied zwischen Strategie und Bedürfnis? Die Strategie ist eine Methode, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Konflikte entstehen immer nur aufgrund verschiedener Strategien, niemals aufgrund verschiedener Bedürfnisse! Das heißt, wir brauchen nur unsere Strategien verändern, aber niemals unsere Bedürfnisse verleugnen!

Der Kinobesuch ist kein Bedürfnis, sondern eine Strategie, sondern z.B. das Bedürfnis nach Spaß, Unterhaltung und Gesellschaft. Vielleicht hast du gestern einer Freundin zugesagt, zu ihrer Geburtstagsfeier zu kommen. Heute nach einem anstrengenden Tag bist du aber zu müde. Gib dir erst einmal selbst die Empathie, ich bin gerade müde und möchte mich ausruhen. Dann ruf sie an:

“Als ich dir gestern zugesagt habe, habe ich mich sehr auf das Fest gefreut, weil ich gern unter Leuten bin und dich besonders gern sehe. Heute hatte ich einen anstrengenden Tag und bin sehr müde. Ich brauche Ruhe und Erholung. Wie ist es für dich, wenn du hörst, was ich dir gerade sage?Würdest du mir 5 Minuten deiner Zeit geben, um eine Lösung für uns beide zu finden?”

Und dann bleib offen für alles, offen für eine Meinungsänderung. Jetzt werden Strategien gesucht, die die Bedürfnisse beider berücksichtigen.

Vielleicht wächst nach dem Gespräch dein Bedürfnis nach Gesellschaft stärker an, als das nach Ruhe.

Vielleicht legst du dich eine Stunde hin und gehst dann zum Fest.

Vielleicht hat deine Freundin gar kein Problem damit und ihr verabredet euch für einen anderen Tag.

Alles ist möglich, lass es zu!

Es geht nicht um die Strategie, nur um euer beider Bedürfnisse!

Übung:

Eine Bitte heraushören:

Versuche doch öfters, in den Bemerkungen anderer dir gegenüber eine Bitte zu hören.

Ein Autofahrer zeigt dir “den Vogel”, als du ihn überholst und beschimpft dich.

Höre seine Bitte: "Bitte sieh meine Angst! Als du mich überholt hast, bin ich erschrocken und hatte Angst vor einem Unfall, so wie es mir schon einmal passiert ist."

Beobachte, wie sich dein Gefühl, deine Haltung dabei verändert ☺

Klingt vielleicht kurios, aber es geht bei dieser Übung nicht darum, die wahren Gefühle, Bedürfnisse und Bitten dieses Autofahrers zu erkennen, sondern darum, dich von diesem Angriff zu distanzieren, deine Knöpfe nicht drücken zu lassen.

Übung:

Höre ein Danke:

Wenn jemand zu dir sagt: dein Essen hat mir geschmeckt, höre: Danke, dass du für mich gekocht hast, deine Zeit für mich verwendet hast.

Und im weiteren Sinne: "Danke, dass du mir bei der Erfüllung meiner Bedürfnisse geholfen hast!"

Übung:

Weihe deine Familie / Freunde ein:

Ich lerne gerade eine neue Sprache, die gewaltfreie Kommunikation, kurz GFK.

Ich muss dabei viel üben, bitte um eure Geduld. Manches wird sich noch komisch anhören, aber ich erhoffe mir dadurch große Veränderungen....

Übe im Alltag:

"Was möchtest du heute zu Abend essen?"

"Wann möchtest Du Abend essen?"

"Darauf habe ich gerade keine Lust, aber du kannst mich ja mit deinen Bedürfnissen verführen ☺"

Ärger ist eine Strategie!

Ärger ist eine Strategie, das Bedürfnis zu befriedigen, Angst, Verletzung oder Frustration nicht sprühen zu müssen!

Hinterfrage jede Situation, in der du dich ärgerst. Was steckt dahinter? Welche alte Wunde wurde aufgerissen?

Ärger ist eine Wand, die uns von dem abhält, was sich wirklich in uns abspielt.

Sobald man Ärger empfindet, fühlt man sich im Recht, ist überzeugt von der eigenen Wahrheit. Aber es ist nun einmal die EIGENE Wahrheit, nicht die Wahrheit des anderen. Nicht DU ärgerst MICH, ICH ärgere MICH muss es heißen.

Man sollte sich die Frage nach dem Ziel des Gespräches stellen:

Möchte ich den anderen von meiner Wahrheit überzeugen?

Möchte ich mein Bedürfnis mitteilen?

Möchte ich sein Bedürfnis verstehen?

Möchte ich gemeinsam eine Lösung finden?

Möchte ich ein Problem aufzeigen?

Möchte ich nur in Verbindung mit dir treten?

Usw.

Konflikte anders sehen

Zurück zum Ursprung

Wenn wir über Konflikte reden, sind wir schon bei der letztendlichen Auswirkung, am Ende einer Kette von Themen.

Was ganz am Anfang des Konfliktes steht, möchte ich offen lassen, denn für jeden gibt es einen anderen Anfang. Beginnt der Anfang mit der Geburt, der Zeugung oder schon viel früher? Lassen wir doch den Beginn offen und beginnen wir einfach bei einem gemeinsamen Punkt, den Lebensthemen.

←-----Karma ?-----Lebensthemen-----Sehnsüchte-----→

Lebensthemen:

Jeder Mensch hat von Kindheit an seine Lebensthemen. Sie zeigen sich in

- Wünschen
- Tagträumen
- Geschichten, Märchen und Filme, die uns berühren
- Problemen
- Konflikten
- usw.

Unser Leben ist dual, es gibt immer zwei Pole, so zeigen sich die Lebensthemen natürlich auch in den zwei Polen positiv und negativ.

Die Lebensthemen ziehen sich wie rote Fäden durchs Leben.

Die Erfüllung des Lebensthemas ist eine Sehnsucht, die eine Einheit darstellt. Das Ziel liegt also dort, wo Einheit ist. Einheit gibt es nicht auf dieser Erde.

Man erreicht in diesem Leben also immer nur Teilziele. Wenn ein Lebensthema erfüllt ist und selbst, wenn nichts mehr offen bleibt, entwickeln sich, solange wir leben, neue Themen, neue Sehnsüchte.

Ein Ziel ist etwas Endgültiges, aber gibt es letztendlich ein Ende?

Wenn wir den Tod als Ende betrachten, kann es nicht sein, dass es dennoch weiter geht?

Lebensthemen sind also auch unendlich, wie alles auf der Erde:

- Pflanzen verwelken, aus dem Samen entsteht eine neue Pflanze
- Zahlenraum, es gibt immer + 1
- warum eigentlich sollte das menschliche Leben hier eine Ausnahme sein?

Sehnsüchte sind also Wegweiser, sie bestimmen den Weg, der sich immer wieder, ändern kann, weil sich Sehnsüchte ändern können.

Es geht also nicht darum, ein Lebensthema zu erfüllen, zu erreichen, sozusagen fertig zu stellen, sondern es geht darum, das Thema eben als Wegweiser zu sehen.

Der Konflikt als Teil des gesamten Systems

Betrachten und sprechen wir heute also einmal vom Konflikt als Teil des Ganzen, das darauf ausgerichtet ist, ein Lebensthema zu erfüllen.

Damit stehen Konflikte nicht als einzelne Objekte im Leben, sondern im Zusammenhang mit meinen Lebensthemen, um diese aufzuzeigen, ihnen näher zu kommen, letztendlich sie zu erfüllen.

(Flipchart)

Sehen wir uns (System) wiederum als Teil eines größeren Systems, erkennen wir, dass Konflikte entweder in unserem eigenen System statt finden können (intrapersonell), oder im größeren System (interpersonell).

Wenn nun mein System mit dem System eines anderen Menschen in Resonanz geht, hat es etwas mit diesen Lebensthemen zu tun:

- Wir haben die gleiche Sehnsucht, helfen uns bei der Erfüllung, ziehen an einem Strang.
- Wir haben die gleiche Sehnsucht, aber verschiedene Strategien, diese zu erfüllen
- Wir haben unterschiedliche Lebensthemen, diese kollidieren aber nicht, einmal lasse ich meine Sehnsucht im Hintergrund, um deine zu erfüllen, einmal umgekehrt.
- Wir haben unterschiedliche Sehnsüchte, die Erfüllung derer kollidiert.

Jetzt kommt es zum Konflikt!

Wie ich Konflikte nun grundsätzlich empfinde (bedrohlich, konstruktiv, sinnlos, belastend, belebend...) ist eine Frage der Sichtweise.

Diese Sichtweise – also was Konflikte für mich sind – ist ein Ergebnis aus Erziehung, Vorbildern, Erfahrungen, Karma... aus dieser Gesamtheit entsteht die Art, Konflikte zu sehen und mit ihnen umzugehen.

Ein Teil dieser Umgangsformen ist die Verantwortung:

Wer übernimmt die Verantwortung

- für die Erfüllung meiner Lebensthemen?
- für den Umgang mit Konflikten?

Ich kann also die Selbstsorge als hauptsächliche Strategie leben oder die Fremdbestimmung.

Lebe ich mehr als 50 % in der Fremdbestimmung, bin ich abhängig. Ich muss darauf warten, dass andere meine Lebensthemen aufgreifen, meine Sehnsüchte und Wünsche erfüllen, die Konflikte als Teil dieses Ganzen gestalten.

Grundsätzlich kann man sagen:

Je mehr meine Sehnsüchte und Wünsche, die zur Erreichung meiner Lebensziele, meines Lebenssinnes dienen, erfüllt werden, desto glücklicher und zufriedener bin ich.

Ich kann nun bestimmen, ob ich das mehr selbst übernehme, oder mehr den anderen überlasse.

Das alles kann ich jedoch erst beeinflussen, wenn mir diese Dinge bewusst werden. Je weiter mein Bewusstsein, je mehr mir diese Zusammenhänge und Verstrickungen bewusst werden, desto mehr kann ich bestimmen, wie es sein soll.

Komplexe

Komplexe sind internalisierte, generalisierte konflikthafte Beziehungserfahrungen. Sie sind emotional betont und mit einem bestimmten Beziehungsthema verbunden. Sie sind mehr oder weniger verdrängt. Wird die Emotion oder das Thema im Alltag berührt, konstellierte sich der Komplex: Es kommt entweder zu einer emotionalen Überreaktion oder zu gar keiner Reaktion. Die Wahrnehmung der Welt geschieht im Sinne des Komplexes ("alle behandeln mich von oben herab..."). Das Verhalten ist unfrei, durch den Komplex bestimmt und gesteuert, es unterliegt einem Wiederholungszwang.

Jedes affektgeladene Ereignis wird zu einem Komplex. Werden die Themen oder Emotionen, die mit dem Komplex verbunden sind, angesprochen, dann wird das Gesamte der unbewussten Verknüpfungen aktiviert – in der Jungschen Psychologie wird dafür der Ausdruck "konstelligiert" verwendet – samt der dazugehörenden Emotion aus der gesamten Lebensgeschichte und den daraus resultierenden, stereotyp ablaufenden Abwehrstrategien. Man kann die Emotionen in dieser Situation nicht mehr kontrollieren, man kann nicht ruhig über eine Situation nachdenken, sondern reagiert nur noch.

Die Komplexe bezeichnen die krisenanfälligen Stellen im Individuum. Sie bewirken einerseits eine Hemmung, andererseits aber auch neue Möglichkeiten im Leben. Alle Menschen haben Komplexe – Jung meint allerdings, dass die Komplexe uns haben! In dieser Formulierung wird deutlich, dass die Willensfreiheit dort aufhört, wo

das Komplexgebiet beginnt. Komplexe enthalten eine Tendenz zur Generalisierung (“immer schauen alle auf mich herab”).

Dennoch: Komplexe zu haben, ist eine normale “Lebenserscheinung”, sie sind die “lebendigen Einheiten der unbewussten Psyche”²

Das heißt: Komplexe sind Ausdruck von Lebensproblemen, in denen zentrale Lebensthemen deutlich werden.

Die Traumpsychologie zeigt sehr deutlich, wie die Komplexe personifiziert auftreten, wenn kein hemmendes Bewusstsein sie unterdrückt.

Der Komplex entwickelt eine eigene Fantasietätigkeit, eine Selbsttätigkeit der Seele, die immer da durchbricht, wo das Bewusstsein ausgeschaltet oder gehemmt ist.

Entstehung von Komplexen:

Komplexe entstehen nur im Zusammenhang mit einem Beziehungsaspekt.

“Der Komplex geht hervor aus dem Zusammenstoß einer Anpassungsforderung mit der besonderen und hinsichtlich der Forderung ungeeigneten Beschaffenheit des Individuums.”³

Die ersten Komplexe entstehen in der Elternbeziehung. Viele weitere folgen in anderen Beziehungen, allerdings verbinden sich die weiteren meistens mit den ursprünglichen.

Es stehen also zwei Menschen gegenüber: z.B. ein Kind und eine Beziehungsperson, die beiden Pole des Komplexes – der Kindspol und der Erwachsenenpol.

Komplexe können ein Leben lang entstehen, können aber auch in jeder Lebensphase bearbeitet werden! Wenn man also komplexhafte Lebensthemen bearbeitet, ist es nicht zwingend nötig, auf die prägende Situation zurückzugreifen. Es genügt eine Episode, die auf den Komplex hinweist, sich gleich “anfühlt”. Es ist nicht nötig, nach der frühesten Situation zu suchen. Die “Urfassung” ist oft sehr schwierig zu finden, weil sie in Zeiten zurückgehen kann, an die man sich nicht erinnert.

Komplexe zeigen sich in Träumen und Beziehungskonflikten. Man erkennt sie auch in generalisierten Äußerungen: “immer....., nie....”

² Jung Carl Gustav

³ Jung Carl Gustav

Hier werden die beiden Pole des Komplexes sichtbar. Der Erwachsenenpol wird meistens projiziert, also vom Konfliktpartner dargestellt. Selbst erlebt man sich als Kindspol mit unkontrollierbaren Emotionen (Kindheitsrutsche). Dies hilft, sich in die Situation des Kindes zurückzusetzen und die Leiden der Prägesituation zu verstehen. Man erkennt Gefühle, die ausgelöst wurden und immer wieder werden, Verhaltensweisen, Mimik und Gestik, die immer wiederkehrt.

Bei der Therapie, bzw. Bearbeitung solcher Komplexe, genügt es nicht, über die Beziehungserfahrung zu sprechen. Man braucht erzählte, gefühlte Geschichten. Die Menschen müssen sich dabei zurückversetzen in die Erfahrung, die sie gemacht haben und sie möglichst emotional erzählen, und zwar jetzt als Erwachsene.

Beispiel:

Hans geht zum Amtsarzt, um seinen LKW-Führerschein verlängern zu lassen. Weil er ein paar Buchstaben nicht lesen kann, verweigert ihm der Arzt das ärztliche Zeugnis. "so einfach geht das nicht". Hans ärgert sich immens, reagiert der Situation unangepasst sehr übertrieben. "Die meinen doch alle, sie könnten einen so von oben herab behandeln". In diesem Moment fühlte er sich wie der kleine Schulbub, der vom Lehrer von oben herab behandelt wurde, weil er aus ärmlichen Verhältnissen kam und sein Vater ein Säufer war.

Er machte aus diesem Komplex ein Lebensthema: ICH MUSS MICH HINAUFARBEITEN.

Wenn ihn bei der Erfüllung dieses Themas jemand behindert, sowie dieser Arzt, der ihm das Zeugnis verweigert, das er braucht, um sich beruflich hinaufzuarbeiten, wird der Komplex aktiv. Hans ist nicht mehr in der Lage, willensfrei zu agieren.

Der Arzt aktivierte den Komplex.

Aber auch, wenn Hans selbst seinen Erwartungen nicht entspricht, vertritt er "den Arzt" selber, indem er sich sagt: Typisch, dass ich das nicht geschafft habe, von mir habe ich auch nichts anderes erwarten können.

Hans übernimmt bei diesem Komplexthema aber auch manchmal den Erwachsenenpol, indem er andere diskriminiert, die den Auftrag "man muss sich hinaufarbeiten" nicht erfüllen. "Es ist eine Schande, wie sich manche ins gemachte Nest setzen, ohne etwas selbst zu erarbeiten" Er kompensiert, um nicht neidig sein zu müssen.

Wenn uns diese Komplexthemen bewusst werde, können wir unser Verhalten kontrollieren, bewusst steuern uns verändern und können damit aus der Opfer- bzw. Täterrolle aussteigen.

Was hätte sich der kleine Hans damals gewünscht vom Lehrer? Er wollte behandelt werden, wie alle anderen Kinder auch, unabhängig von den Verhältnissen seiner Familie, unabhängig vom Alkoholismus seines Vaters.

Sobald ein Komplex aktiviert wird, kommt es zu einem Konflikt, eine neue Komplexepisode entsteht.

Mögliche Komplexe:

Häufig geht es um das Thema des Verlassenwerdens. Bindung und Trennung sind Grundbedürfnisse. Bindung ist lebenswichtig, aber Trennungen sind auch nicht zu vermeiden (Tod, Auszug von zu Hause...).

Viele Menschen entwickeln im Zusammenhang mit dem Bereich Trennung/Verlassenwerden Komplexe.

Ich werde immer im Stich gelassen.

Ich muss immer verlassen, um selbst nicht verlassen zu werden.

Ich bin immer für andere da, aber für mich ist nie jemand da. Ich habe meine eigenen Bedürfnisse im Stich gelassen/verlassen.

Mit meinen Sorgen bleibe ich immer allein.

Ich bin immer an allem schuld.

Aus mir wird nie was Rechtes.

Mir verdirbt man immer die Freude.

Wenn ich nicht alles sebermache, geht immer alles schief.

Deine Komplexe

Welche Situationen ärgern, kränken Dich besonders?

Was muss jemand tun/sagen, um Dich zu ärgern, zu kränken?

Deine eigenen Lebensthemen

Welche Fantasien hattest DU für Dein Leben, als Du 20 Jahre alt warst?

Gab es in Deinem Leben eine Zeit, als Du von einem Interesse ganz und gar in Beschlag genommen wurdest?

Wo ist dieses Interesse heute?

Werden Interessen, die Du als Kind oder Jugendliche hattest, wieder lebendig?

Manches können wir nicht erreichen. Welche Hinderung ärgert, betrübt Dich am meisten?

Gibt es Tagträume?

Jemand würdigt Dein Leben. Was hebt er hervor?

Was wird Dein Kind einmal von Dir erzählen, was Dir im Leben wichtig war?

Welches ist Dein liebstes Märchen, liebste Geschichte?

Mit welcher Figur identifizierst Du Dich?

Konflikt-Lösungsmöglichkeiten

Die Satir-Typen: Wie verhalten Sie sich unter Stress

Die 4 von Virginia Satir herausgearbeiteten Typen finden sich tatsächlich überall wieder. Fragen Sie sich einmal selbst, welcher Kategorie Sie sich in Konflikt-Situationen zuordnen würden.

Der Beschwichtiger:

Worte: zustimmend, entschuldigend

Stimme: leise, vorsichtig

Auftreten: zaghaft, rücksichtsvoll

Körpersprache: Schulter nach vorn gebäugt, zusammengezogen

Blendet das "Selbst" aus

Empfänger-Reaktion: fühlt sich schuldig oder drückt Verachtung aus

Der Ankläger:

Worte: fordernd, beschuldigend, diktatorisch

Stimme: laut, schrill, fest

Auftreten: aggressiv, dominant

Körpersprache: nach vorn gelehnt, starke Spannung, Drohgebärden

Blendet "Andere" aus

Empfänger-Reaktion: Angst, Rückzug, kalte Ablehnung, Ärger

Der Rationalisierer:

Worte: vernünftig, erklärend, es geht um richtig und falsch

Stimme: monoton

Auftreten: distanziert, unterkühlt

Körpersprache: unbewegt, gespannte Haltung

Blendet das "Selbst" und "Andere" aus

Empfänger-Reaktion: Gelingweilt, fühlt sich nicht beachtet, fühlt sich dumm

Der Ablenker:

Worte: häufige Themenwechsel, vermeidet Festlegungen, Clownereien

Stimme: schnell, hektisch, amüsiert

Auftreten: unruhig, abgelenkt

Körpersprache: schnelle Bewegungen, hyperaktiv, ausweichende verdrehte Haltung

Blendet das "Selbst", "Andere" und den "Kontext" aus

Empfänger-Reaktion: Irritiert, verärgert, enttäuscht

Virginia Satir findet die Ursache für alle Konflikt-Typen in einem geringen Selbstwertgefühl. Wer aber sich selbst akzeptiert, andere akzeptiert wie sie sind und den Kontext beachtet, kann adäquat (kongruent) handeln.

Thomas Gordon: Die Familienkonferenz

Der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Dr. Thomas Gordon entwickelte ein Modell zur Gestaltung tragfähiger, belastbarer menschlicher Beziehungen als eine Art Präventionsprogramm und entwickelte dazu das Gordon Familientraining. 1970 schrieb er das Buch „Die Familienkonferenz“, in dem er damals Bahn brechende Grundsätze aufstellte. Seine Idee von einem demokratischen Lernmodell zunächst in Familien, später auch in Schulen und Betrieben hat bis heute Bedeutung im Erziehungsalltag. Begriffe wie ‚aktives Zuhören‘, ‚Ich-Botschaften‘ und ‚Win-Win-Situationen‘ sind heute Selbstverständlichkeiten.

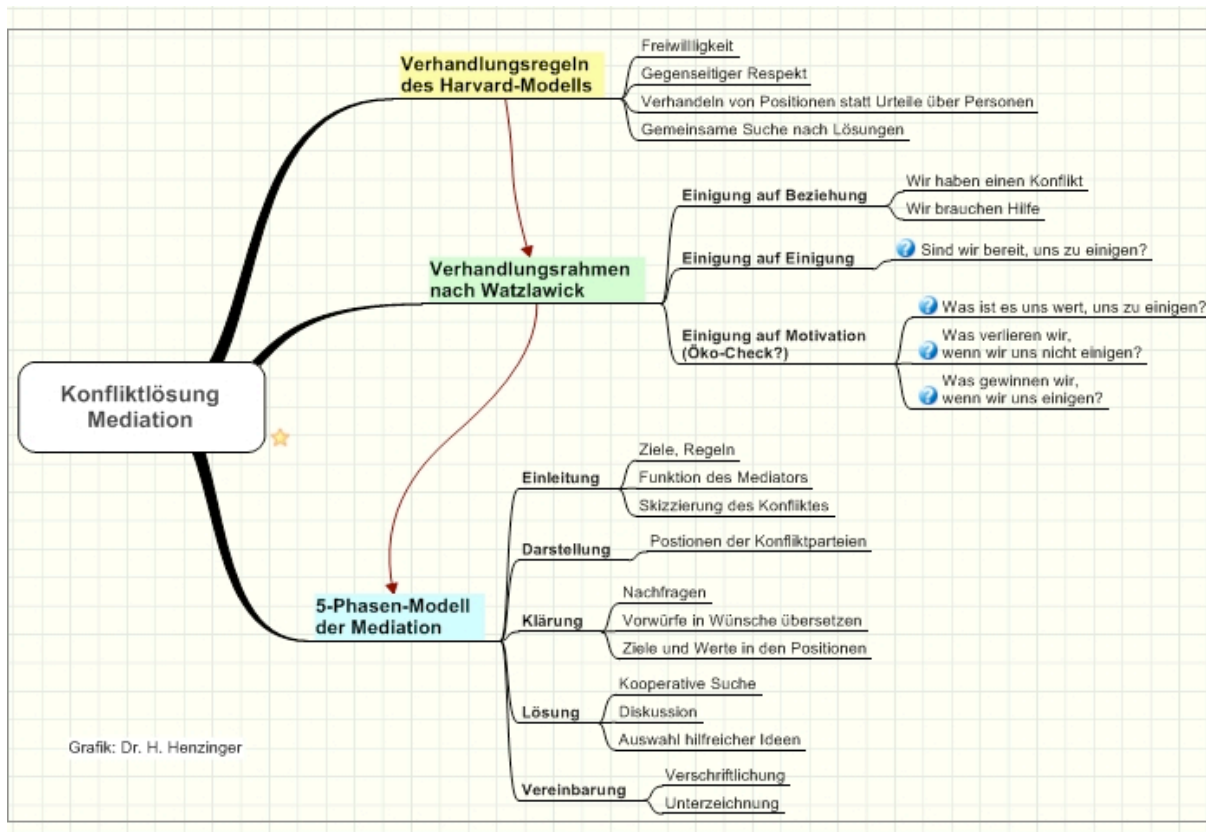
Er prägte die Kultur eines partnerschaftlichen Miteinanders und wollte Eltern vermitteln, dass der Umgang in Familien partnerschaftlich sein soll und Konflikte so zu lösen sind, dass es keine Verlierer gibt. Das Gordon-Familientraining soll Eltern befähigen, ihre Rolle mit mehr Sicherheit und Verantwortung wahrzunehmen und ein Zusammenleben mit Kindern und Partnern zu gestalten, das ihren Bedürfnissen und Wertvorstellungen und denen der Kinder sowie den Anforderungen der Umwelt in einer partnerschaftlichen Art und Weise gerecht wird und dem Gebrauch von Gewalt in jeder Form entgegen wirkt.

Gordon entwickelte in einem Sechs-Schritte-Prozess (der eigentlichen Familienkonferenz) einen ‚Fahrplan‘ zur Problemlösung, der sowohl in Familien als auch in Gruppen einzusetzen ist:

1. Identifizierung und Definition (Diagnose) des Problems Der ‚Beschwerdeführer‘ erläutert sein Problem in Form von Ich-Botschaften
2. Alternative Lösungen entwickeln Gemeinsam werden alternative Lösungen zur Ist-Situation gesucht
3. Einschätzung der alternativen Lösungen Die Lösungsvarianten werden verglichen und bewertet nach familieninternen Kriterien (zum Beispiel Gerechtigkeit, Vergleichbarkeit mit anderen Familien ...)
4. Entscheidungen treffen Es gibt eine gemeinsame Entscheidung für eine Lösung
5. Entscheidung durchführen Umsetzungsschritte werden festgelegt – alle Detailprobleme werden besprochen
6. Spätere Überprüfung Probezeit für das neue Vorgehen vereinbaren und Zeitpunkt

zum Überprüfungsgespräch verabreden.

Verschiedene Ansätze der Konfliktlösung: ⁴



Konfliktarten

- Zielkonflikte
- Beurteilungs-/ Wahrnehmungskonflikte
- Rollenkonflikte
- Verteilungskonflikte
- Beziehungskonflikte

Zielkonflikte

Häufige Ursachen für Zielkonflikte sind:

⁴ <http://fp.tsn.at/sb-bb/gewaltpraevention/konfliktmanagement.htm>

- mangelnde Absprache
- mangelnde Koordination

Beurteilungs-/Wahrnehmungskonflikte

Häufige Ursachen für Bewertungs-/Wahrnehmungskonflikte sind:

- mangelnde Information
- unterschiedlicher Kenntnisstand
- unterschiedliche Einstellungen
- mangelnde Fähigkeit, sich in andere hineinversetzen zu können (Empathie)

Rollenkonflikte

Ursachen für Rollenkonflikte:

- häufig wechselnde Rollenübernahme
- Rollenunsicherheit beziehungsweise das Unvermögen, sich in verschiedene Rollen hineinbegeben zu können (Rollenambiguität)

Verteilungskonflikte

Ursachen für Verteilungskonflikte:

- mangelnde Ressourcen
- ungerechte Verteilung
- mangelnde psychologische Zuwendung
- mangelnde Wertschätzung
- mangelnde Wahrnehmung

Beziehungskonflikte

Ursachen für Beziehungskonflikte:

- Antipathie
- vorausgegangene Konflikte

Konfliktanalyse

Was ist der Gegenstand?

Was sind die Auslöser und Ursachen des Konflikts?

Welche sachlichen Aspekte fördern/behindern eine Lösung?

Welche Verhaltensweisen fördern/behindern eine Lösung?

Konfliktlösung

Kann eine tragfähige „win-win“ Situation geschaffen werden?

Wie könnte diese aussehen?

Wie ist die Zeitliche Perspektive?

Brauchen die Beteiligten Bedenkzeiten?

Kann der Konflikt intern gelöst werden oder braucht es Berater/Moderatoren von außen?

Fragen zur Analyse von Konflikten

Inhalte und Themen von Konflikten:

Worüber streiten die Konfliktparteien?

Was sind die Argumente?

Sind sie unterschiedlich oder gleich?

Welche Punkte lösen welche Emotionen aus?

Woran halten sich die Beteiligten besonders fest?

Konfliktverlauf

Wie weit hat sich der Konflikt hochgeschaukelt?

An welchen Punkten haben sich die Gemüter besonders erregt, an welchen abgekühlt?

Wie schnell kann sich der Konflikt weiter ausbreiten?

Beteiligte Personen

Handelt es sich um Einzelpersonen oder Gruppen?

Welche formellen und informellen Beziehungen gibt es zwischen den beteiligten?

Gibt es einen Hauptakteur?

Wie verhalten sich die Beteiligten?

Konstruktives Kritisieren

Kritik ist:

- Rückmeldung und Information
- Sie ist wertvoll als Anregung zum Nachdenken

- und ist die Chance für eine Zukünftige Verbesserung

Kritik darf:

- nicht Vorwurf
- nicht Schuldzuweisung
- nicht gegen eine Person gerichtet sein.

Konstruktive Kritik muß drei Forderungen erfüllen

Subjektivität zum Ausdruck bringen

Offen vorgebracht werden (nicht ironisch!)

Anlassbezogen geübt werden

Formuliert werden soll Kritik in „ ich-Botschaften“

z.B

- ich habe empfunden.....
- Für mich erscheint...
- ich denke.....meine.....finde
- Meiner Ansicht nach.....
- Mein Eindruck ist.....
- ich fühle mich.....

Bieten Sie einen eigenen Beitrag zur Verbesserung der Situation an.

Was Sie auf jeden Fall bei der Konfliktlösung vermeiden sollten

- Verwechseln Sie nie die Themen des Konflikts mit seinen Ursachen
- Verzichten Sie nicht aus Zeitgründen auf eine exakte Klärung des Sachverhalts.
- Schlagen Sie sich nicht auf eine Seite
- Keine Ironie
- Keine Bagatellisierungen!
- Nie Sympathie- und Antipathie-Effekte außer acht lassen!
- Eigene Gefühle und Beteiligung nicht verleugnen!
- Keine vorschnellen Lösungen und faule Kompromisse!
- Harmonisieren Sie nicht, wo klare Positionen gefragt sind!

- Nie Konflikte als Unglück ansehen, sondern als Chance!
 - Nie eine Seite das Gesicht verlieren lassen!
 - Nie den Humor verlieren!
-

Das Schattenprinzip – Werte und Bewertungen

Wenn es Dir zu heiß wird im Leben, suche Deinen Schatten 😊

Die Polarität

Die Polarität entsteht aus der Einheit. Schon im ersten Vers der Bibel wird dies deutlich: “Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde”. Gott steht für die Einheit, Himmel und Erde stehen für die Gegensätze. Nach diesem ersten Schritt in die Polarität geht es entsprechend weiter. Gott erschafft das Licht und trennt es von der Dunkelheit, um anschließend das Land vom Wasser zu scheiden, den Mann von der Frau und so weiter. So beschäftigen sich die ersten zehn Verse der Genesis mit der Aufspaltung dessen, was vorher eins war.

Die Vorstellung, dass die Welt aus der Aufspaltung der Einheit in Gegensätze entsteht, bildet die Basis aller Religionen. Aus der Einheit des Tao bilden sich Ying und Yang.

Rudolf Steiner geht davon aus, dass alles im Leben im Rhythmus sei, im rhythmischen Wechselspiel zwischen den Polen.

Bringen wir nun die Wertung ins Spiel, kommen wir aus dem Lebens-rhythmus. Ist uns das Einatmen lieber als das Geben beim Ausatmen z.B. entsteht ein lebensbedrohliches Problem. Asthmatiker “nehmen” krampfhaft die Luft, “geben” diesen aber nicht wieder her. An diesem Irrtum sterben sogar manche Asthmatiker. Das Beispiel verdeutlicht einen wichtigen Mechanismus der Polarität, nämlich, dass beides im Gleichklang sein soll.

Wann immer wir etwas Ausatmen, Geben, Ablehnen, verschwindet es damit nicht, sondern sinkt in den Schatten. Von dort kann es sich auf vielseitige Weise wieder melden. Wer die Bedeutung eines Krankheitsbildes jedoch durchschaut und akzeptiert hat, kann den “verkörperten” und aus dem Bewusstsein verdrängten Schatten aus dem nun Unbewussten wieder in das Bewusstsein zurückholen. Diese neuerliche Integration macht heiler und vollkommener. Immer, wenn wir einen verdrängten Pol wieder in unser Bewusstsein zurückholen, bringt uns diese Gegensatzvereinigung der Einheit näher. Lernt also der Asthmatiker, im Ausatmen loszulassen und herzugeben, ist sein Asthma geheilt. Genau bei diesem Beispiel

zeigt sich aber, wie schwer es ist, einen einmal verstossenen Anteil wieder zu integrieren.

Der Schatten ist Dein Kind - Dein wichtiges, inneres, oft so vernachlässigtes Kind! In der polaren Welt lebt natürlich alles von der Gegensätzlichkeit: niemand kann sich groß fühlen, wären nicht andere kleiner. Aus der Welt der Gegensätze betrachtet, können wir uns die Einheit auch nicht vorstellen. Tatsache ist, dass es niemals das eine ohne das andere geben kann: einatmen-ausatmen, gut-böse, Tag-Nacht, warm-kalt, Licht-Schatten...

Der Schatten

Der Vater der Schatten – Psychotherapie C.G.Jung bezeichnet mit dem Ausdruck Schatten das gesamte Unbewusste. Grundsätzlich sind alle Symptome, ob körperlich, seelisch oder geistig sind Ausdruck des eigenen Schattens, der uns unbewusst ist. Seit Jahren arbeiten auch Homöopathen mit dem Schatten der Patienten. Gerade Andreas Krüger war hier schon immer ein Voreiter. Er verabreicht nicht selten gerade das Schattenmittel, nämlich das, das zu den geistigen Symptomen und Eigenschaften passt, die der Patient besonders ablehnt.

Er fragte einmal eine Silicea-Frau, welche Eigenschaften sie denn an anderen Menschen ablehne. Sehr emotional sprach sie von Menschen, die sich selbst überschätzen, sich unangenehm in den Mittelpunkt rücken, mehr Schein als Sein sind.... Andreas gab ihr Lycopodium – und siehe da, die Wirkung war verblüffend! Ich denke, wir können doch aus dem Vollem schöpfen auf dem Weg zur Bewusstwerdung. Für jeden mag etwas anderes hilfreich sein – Homöopathie, Astrologie, Psychotherapie, Lesen, Seminare, Gespräche, Spiritualität...

Aber immer geht es um Bewusstwerdung, sich Themen bewusst machen, die noch verborgen sind. Gerade die verborgenen, unbewussten Themen in uns, die, die also im Schatten stehen, machen sich laut bemerkbar, weil sie beleuchtet werden wollen, ins Licht gerückt werden wollen.

Die Anteile, die Schattenseiten in uns, die wir von Kindesbeinen an ablehnen, nicht wahr haben wollen, machen uns das Leben schwer, machen uns körperlich und psychisch krank.

Je mehr wir damit beschäftigt sind, die dunklen Seiten in uns zu unterdrücken, umso kranker werden wir. Die Spitze der Entgleisung ist der Amok, die blinde Wut. Immer wieder hören wir von unbegreiflichen Ereignissen in aller Welt: Der nette

Nachbar, gütiger Vater, liebender Ehemann rottet im Blutrausch seine ganze Familie aus. Was ist geschehen ? Er konnte für einen Moment seinen Schatten nicht mehr unterdrücken und sein inneres Monster schlug zu.

Wenn der Schatten einer ganzen Gesellschaft ausbricht passiert ein Anschlag auf die Twin Towers. Es gäbe noch unzählige Beispiele für Schatten-Eskalationen.

Der Teufel

Die katholische Kirche bezeichnet den Schatten als Teufel. Wer "böse" ist, ist vom Teufel besessen.

Dem männlichen Klerus ist es verboten, das Weibliche zu lieben. Die eigene innere Weiblichkeit wird über Jahrhunderte in den Schatten gestellt. Die Inquisition ist die Eskalation dieses Schattens, indem das Weibliche, das Schöne, Anziehende, Heilende verbrannt wird, geschunden und gefoltert wird.

Die Institution Kirche ist wirklich aufgerufen, endlich Schattenarbeit zu leisten. Die Aufhebung des Zölibats wäre da ein wichtiger Schritt, damit die Liebe, die im Menschen wohnt und das Bedürfnis nach Bindung nicht mehr in den Schatten gestellt werden muss.

Christus wusste übrigens genau, was er tat, als er seine Kirche auf Petrus baute, der ihn schon in der ersten Nacht dreimal veraten würde, um die eigene Haut zu retten. Er bejahte damit den Schatten im Menschen.

Die Projektion

In der Psychologie nennt man die Abschiebung der Verantwortung, der Schuld die Projektion (lat. Proicere = hinauswerfen, nach vorn werfen, hinwerfen). Die Projektion führt aber zu keiner Lösung, sondern macht das abgewehrte Thema im Gegenteil immer stärker und schließlich lebensbetimmend.

Der Schatten gehört zum Menschen, zum Leben wie das Licht. Es sind die beiden Pole, die einander bedingen. Wir brauchen die beiden Pole, um auf der Erde zu leben. Diejenigen unter uns, die meinen nur gut zu sein, oder sein zu dürfen, die meinen absolut schattenfrei, also erleuchtet zu sein, müssen demnach in der Einheit leben, in der Welt ohne Polarität. Die Einheit ist aber erst nach dem Leben auf der Erde möglich.

Alle Kulturen kennen den Schatten und bezeichnen ihn auf ihre eigene Art. Freud

nennt ihn das "Es". Seit C.G. Jung sprechen die Psychotherapeuten einfach vom "Schatten". Bei Jung hören wir auch, dass der Schatten sogar Quelle höchster Inspiration ist und die Chance bietet, zu den eigenen spirituellen Wurzeln zu finden. Er kann uns weit über die Persönlichkeit hinausführen, jene Maske, durch die wir das bewusste ICH, mit der wir uns identifizieren, in die Welt tragen lassen.

Jung hält den Schatten für das Wesen, vor dem wir uns fürchten, das Unbewusste, das uns ängstigt, das wir lieber nicht wären, zum Schluss aber doch werden müssen, wenn wir uns mit allem vereinigen wollen. Der Schatten stößt uns ab und lockt uns aber auch herbei, er widert uns an und doch fasziniert er uns. Der Thriller ist widerlich und doch schauen wir hin. Wir verabscheuen die Lüge und dennoch lügen wir. Die Bilder des Terroranschlages sind grauenhaft und doch sind die Medien voll damit, weil die Menschen das Grauen sehen wollen.

Jung unterscheidet des Weiteren zwischen dem persönlichen und dem kollektiven Schatten. Der persönliche Schatten entsteht durch Verdrängung von Eigenschaften, mit denen wir uns nicht identifizieren und die wir nicht annehmen wollen, die wir aber dennoch haben. Aus der Ansammlung dieser unterdrückten Eigenschaften baut sich der persönliche Schatten auf, der im Laufe des Lebens wächst und wächst, wenn wir nicht bewusst eingreifen. Er wirkt unbewusst – hinter unserem Rücken.

Der kollektive Schatten verkörpert die unbewussten Themen einer Kultur oder Gesellschaft und archaischen Schatten konfrontiert mit dem Urgrauen.

Entstehung des Schattens

Alles, was wir im Kindesalter an Schatten, an dunklen Seiten nicht ertragen können, alles, was unsere Eltern, der Lehrer usw. an uns ablehnen, was uns scheinbar daran hindert geliebt zu werden, was uns unbeliebt macht, stecken wir in einen schwarzen Sack auf dem Rücken, unseren Schattensack.

Unsere Eltern geben uns nach bestem Wissen bestimmte Lebensgrundsätze mit auf den Weg. Wir möchten diesen folgen, um richtig zu sein, ein guter Mensch zu sein, geliebt zu werden. Wir werden so erzogen und wahrscheinlich erziehen wir selbst auch unsere Kinder dazu, ein guter Mensch zu werden. Wer hat schon das Ziel – mein Kind soll halb gut, halb böse sein, ausgeglichen eben? Von Anfang an lernen wir also, das Licht zu leben, zu entwickeln, zu stärken. Und von Anfang an lernen wir

auch, das Böse zu verneinen, zu unterdrücken, zu bekämpfen und auch zu bestrafen.

Man fragt sich natürlich auch, ja aber was sonst ? Wohin soll das führen, wenn jeder seinen Schatten einfach so lebt ? Verbrechen, Mord und Totschlag ? Bedenken wir aber bei dieser philosophischen Frage, dass Verbrechen, Mord und Totschlag ja trotzdem präsent sind, sogar mehr denn je! Etwas also funktioniert nicht mit der Schattenunterdrücker-Methode. Verbrechen, Mord und Totschlag sind nämlich nur die Esakaltion des Schattens! Würden wir das liebenswerte, kleine monster in urns ehren und auch sein lassen, müsste es nicht zum grauenvollen Ungetüm heranwachsen, um wahrgenommen zu werden.

Erinnert Euch an dieser Stelle auch an Freuds

ÜBER-ICH - ICH - ES

Das ES (Trieb, Unbewusstes) wird durch das ÜBER-ICH (Moral, Gewissen, Lebensgrundsätze) gefiltert und geprüft. Er dann lebt das ICH aus.

Auseinandersetzung mit dem Schatten

Den Schatten verdrängen

Die Verlockung ist natürlich groß, dass wir den Knüppel im Sack lassen, dass wir das, was uns unbeliebt macht, wofür man beschimpft und bestraft wird, einfach verdrängen. Es verläuft nichts so sehr im Sand wie der Schatten und die Betroffenen merken es nicht einmal.

Doch schon als kleines Kind lockt uns nichts mehr als das Verbotene. Bei jeder Mutprobe müssen wir uns trauen, etwas Verbotenes, etwas Schlimmes zu tun. Ohne den Schatten wäre das Leben ganz schön langweilig. Als Kinder dürfen wir das auch noch im gewissen Maß, wir sind noch nicht strafmündig.

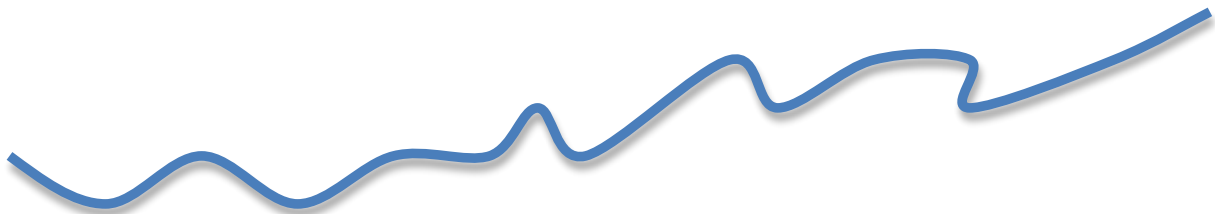
Je erwachsener wir werden, desto mehr lernt unser ICH, das ES zu unterdrücken, zu verdrängen unter Oberaufsicht des ÜBER-ICHs.

Je stärker wir das ES, den Schatten also unterdrücken und verdrängen, desto mächtiger wird er. So wie uns als Kinder das Verbotene besonders stark getrieben hat, treibt uns auch das Verbotene in uns besonders stark. Und irgendwann explodiert es so stark, dass es nicht lebbar ist, die Grenzen der anderen dabei verletzt.

Eine Frau hat gelernt, immer schön nett, hilfsbereit und zuvorkommend zu sein. Um

diesen Auftrag zu erfüllen, muss sie die eigenen Bedürfnisse nach Zeit für sich selber, die Notwendigkeit, manchmal "nein" zu sagen, gut unterdrücken können. Das tut sie auch, jahrelang, ein halbes Leben lang. Dafür ist sie auch beliebt und überall gern gesehen. Irgendwann wird der Druck in ihr, der unterdrückte Schatten des egoistisch Seins so groß, dass er explodiert. Sie schmeisst alles hin, verlässt Mann und Kinder und wird nicht mehr gesehen. Das war also die Eskalation des Schattens, zu dem es vielleicht nie gekommen wäre, hätte sie ihren gesunden Egoismus mehr ausgelebt.

Sportler wissen, dass jede Trainingseinheit sie erst schwächt, schmerzt, bevor sie sich erholen und dann ein höheres Niveau erreichen.



So arbeiten sie sich in einem langsam ansteigenden Wellenmuster nach oben, den Schatten integriert.

Wenn man lernt, immer wieder angemessen "nein" zu sagen, immer wieder seine Bedürfnisse zu sagen und zu leben, steigt das Wohlbefinden und das Bewusstsein stetig an.

Oft genug werden die Schattenseiten, das ES auch medikamentös unterdrückt. Das kann vielleicht nötig sein, ich möchte darüber nicht urteilen, um dem ICH Zeit zu geben, es wieder zu stärken. Umso notwendiger erscheint mir unsere Arbeit an uns schon vorher, solange wir mit unserem Bewusstsein noch in der Lage sind, das Unbewusste zu erforschen und zu beeinflussen.

Den Schatten jemand anderem andichten

Auch das ist eine Möglichkeit: Den eigenen Schatten nicht unterdrücken, sondern so tun, als ob er jemand anderem gehöre – jemandem die Schuld in die Schuhe schieben.

Die Vorbilder sind aus der Politik hinlänglich bekannt und in allen Zeiten zu finden.

Die Nazis organisierten mit eigenen Leuten in polnischer Uniform einen Überfall auf die eigenen Leute des Senders Gleiwitz, um den Polen den Beginn des Krieges anlasten zu können. Die USA ignorierten die Warnungen vor dem japanischen

Angriff auf Pearl Harbor, um Argumente und Bilder für ihren Kriegseintritt zu haben. Das ist ein sehr bewusster und berechnender Umgang mit dem eigenen Schatten.

Des einen Schatten, des anderen Licht – Wertungen

Wer sagt nun, ob etwas Licht oder Schatten ? Hier kommt also die Bewertung ins Spiel.

"Die höchste Form der menschlichen Intelligenz ist das Nichtbewerten."

(Krishnamurti)

Auch wenn wir wissen, dass neben Verdrängung und Unterdrückung, Wertungen die gravierendsten Schattenquellen sind, ist es enorm schwierig, ja fast unmöglich, sich völlig von ihnen frei zu machen.

Selbst wenn wir erkennen, wie sehr wir mit Wertungen Schatten schaffen, ist der Anspruch auf Wertungen zu verzichten, enorm hoch und oft zu hoch. Nach Krishnamurti könnten wir auch sagen, meist reicht die Intelligenz dazu nicht aus. Wir werten ständig und fast alles. Es ist annähernd die Basis unserer Kommunikation geworden. Dies mündet meist direkt in Projektion, die wiederum die Basis des Elends auf diesem Planeten ist. Mittels Projektion schieben wir eigene Schattenanteile anderen in die Schuhe.

Es macht keinen Sinn, diese Wirklichkeit zu verkennen und zu unterschätzen. Wertungen sind uns zur Basis geworden und die Mischung aus Eigenblindheit und Projektion führt zu einer gefährlichen Mischung in internationaler Politik wie Partnerschaft und in der eigenen persönlichen Geschichte. Ob wir es mögen oder nicht, dieser Weg in den Schatten und sein Hervorbrechen ist alt, erprobt und bleibt schrecklich wirksam, bis wir ihn durchschauen und meiden. Und alles beginnt so harmlos mit (Be-)Wertungen.

Die häufig in der spirituellen Szene erhobene Forderung, auf Wertungen ganz zu verzichten, ist verständlich aber naiv - ähnlich wie die Feststellung, es gäbe weder Raum noch Zeit. Das stimmt für Menschen im Einheitsbewusstsein. Wir anderen sind unvollkommen und funktionieren (noch) ganz anders. Wenn wir die „Täuscher Raum und Zeit“ ignorieren, stoßen wir uns die Köpfe und treffen niemanden mehr, weil Verabredungen scheitern. Ähnlich naiv ist es, auf Wertfreiheit in der zwischenmenschlichen Kommunikation zu beharren. Zeit, Raum und Bewertungen sind Illusionen, aber sie bestimmen unsere polare Welt der Gegensätze. Solange wir

auf dieser Ebene existieren, müssen wir uns auch an ihre Gesetze und Spielregeln halten. Das macht „Die Schicksalsgesetze“ mit ihren Spielregeln bezüglich Polarität, Resonanz usw. so wichtig. Erleuchtete brauchen sie nicht, aber umso mehr Menschen in der Polarität, die diese Schattenwelt bewältigen wollen. Wer in die Einheit eingeht, ist automatisch von den Beschränkungen der Polarität befreit. Darum müssen wir uns nicht einmal bemühen und jedenfalls jetzt nicht sorgen. Den Bewertungen werden wir aber hier auf Erden nicht entkommen! Wir können uns lediglich ständig bemühen, sie zu erkennen und zu durchschauen, wie vieles nur durch sie existiert und sich durch sie erst kompliziert.

Aber wie steht es mit Werten? Sind sie nicht notwendige Basis unserer Kultur? Letztlich sind sie ebenfalls aus Wertungen entstanden und bilden natürlich die gemeinsame Grundlage jeder Kultur. Im Wort steckt schon der Wert und das Wertvolle. Etwas bewerten im Sinne von wertschätzen bedeutet, ihm Wert-Schätzung schenken. Als Beispiel könnte uns die Verdauung dienen. Beim Verdauungsvorgang wird das, was uns gut tut, wertgeschätzt und positiv be(ver)wertet. Was nicht zu uns passt, wird negativ bewertet und abgewertet, ohne es zu verurteilen. Es wird sozusagen wertfrei wieder abgegeben und ist für andere gut. Ähnlich wie beim neutralen Ein- und Ausatmen ist der Sauerstoff nicht grundsätzlich besser als der Kohlenstoff, nur für uns ist er es. Schon bei den Pflanzen ist es umgekehrt.

In diesem Sinne müssen wir ständig werten, um zu überleben, aber wir könnten es wie unser Körper tun und jede **moralisierende** Bewertung dabei aus dem Spiel lassen. Entsprechend braucht auch die Seele Werte, sie muss aber nicht zwingend abwerten, was sie im Augenblick nicht mag und nicht integrieren kann. Es ist ein langer Entwicklungsweg für die Seele zu guter letzt zu erkennen, dass alles gut und in Ordnung, in Seiner Schöpfung ist. Auf dem Weg muss sie bestimmte Inhalte abwehren, weil sie sonst überfordert und psychotisch reagieren würde.

Das Ergebnis könnte folgendermaßen aussehen: Autorennen sind kein mich ansprechender Sport, aber ich muss deshalb weder negativ darüber denken und reden, noch sie abwerten. Im Gegenteil könnte ich im Sinne der Polarität erkennen, dass auch sie einen positiven Anteil haben werden. Ich muss Atomkraft nicht befürworten, aber natürlich hat sie mir auch schon den Weg beleuchtet und ich anerkenne, dass die Sonne sich der Kernfusion bedient und wir auf sie angewiesen sind. Es spricht also nichts generell gegen Atomkraft, aber es ist für das Überleben

unserer Art auf diesem Planeten sinnvoll, zu erkennen, dass wir ihr im Augenblick noch nicht gewachsen sind.

Werte werden schon mit der Muttermilch eingesogen und geben dem Leben Struktur und uns innere Haltung. Oder eben auch nicht, wo keine vermittelt werden. Die Haltlosigkeit moderner Gesellschaften, die keinen verbindlichen, auf Werten gründenden Kult haben und daher auch keine Kultur im ursprünglichen Sinn mehr sind, wird heute schrecklich deutlich. Offenbar brauchen wir also ein Wertesystem mit Geboten und Verboten, jedenfalls solange der Mehrheit der Menschen innerer Halt und Selbst-Verwirklichung fehlen. Es ist sozusagen ein Notbehelf, solange wir uns noch nicht eins mit allem fühlen. Im Tao te King liest sich das im Vers 32 folgendermaßen:

Könnten große Männer und Frauen im Tao zentriert bleiben,
wären alle Dinge in Einklang. Die Welt würde zu einem Paradies werden. Alle Menschen lebten in Frieden, und das Gesetz wäre in ihre Herzen eingeschrieben. Wenn Du Benennungen und Formen verwendest, dann sei dir bewusst, dass sie vorläufig sind. Wenn du mit Institutionen zu tun hast, dann sei dir bewusst, wo ihr Aufgabenbereich enden sollte.

Mit dem Wissen, wann man einhalten muss, kannst du jeder Gefahr entgehen. Alle Dinge enden im Tao wie Ströme ins Meer fließen.

Unsere Werte sind überwiegend von Religionen und Traditionen, von Philosophien und Schulen übernommen, können aber auch durch eigenes Erleben entstehen. Lebendigkeit und Bezug zum eigenen individuellen Leben bekommen sie vor allem durch Schattenintegration, d.h. die Anerkennung des Gegenteils, das genauso vorhanden sein muss. Der Wert lebt gleichsam vom Gegenwert, Tugend von der Untugend. Wir könnten nicht weit- und warmherzig sein, wenn andere nicht eng- und kaltherzig wären, selbst gut braucht böse als Gegenpol. Das relativiert Werte im Laufe von Entwicklung und während des Fortschreitens auf dem Weg, sie haben wie die Medaille jeweils zwei Seiten. Anderenfalls bleiben sie ein starrer von außen übernommener Teil der Person(a), unserer äußeren Fassade. All das Weggedrängte, das von der Umgebung nicht geschätzt wurde, aber auch all das Ignorierte, das nicht einmal abgewertet, nur keine positive Bewertung erfuhr, könnten nicht nur für das Selbst, sondern auch für das innere Wertesystem wichtig und wertvoll sein. Wo es nie zum Zuge und nicht einmal mehr zum Vorschein kommen darf, wird es anfangen, uns zu belasten und zu bedrängen. Die Persona hat all das längst abgeschrieben, aber

das Selbst braucht diese Seelenanteile des Schattenreiches, um heil und vollkommen zu werden.

Sobald wir uns zu sehr von unserem Unbewussten entfernen oder immer mehr Keile zwischen Person(a), unsere geputzte Fassade und den Schatten treiben, werden die inneren Werte unlebendig und problematisch. Dann können Symptome und Krankheitsbilder entstehen, um uns an das Verdrängte zu erinnern, aber auch daran, die inneren Werte mit Leben zu füllen. Der balinesische Meister Samtyang aus Ubud sagte zu seinem Schüler, auf dessen Frage, wie man wissen könne, ob man in Übereinstimmung mit seinen inneren Werten handle: „Indem man darauf achtet, was man empfindet: Wenn das, was Sie tun, Ihren Werten zuwiderläuft, werden Sie eine gewisse Beklemmung, ein leichtes Unbehagen oder ein Schuldgefühl verspüren. Dieses Zeichen muss Sie zu der Frage führen, ob Ihre Aktivitäten nicht im Widerspruch stehen zu Ihren Prioritäten. Am Ende eines Tages können Sie sich auch fragen, ob Sie stolz sind auf das, was Sie geschafft haben, selbst wenn es sich dabei nur um eher unbedeutende Tätigkeiten handelt. Das ist sehr wichtig: Man kann sich als Mensch nicht weiterentwickeln – ja nicht einmal bei guter Gesundheit bleiben, wenn man in der Weise agiert, dass den eigenen Werten Gewalt angetan wird.“ Wir sollten also in Übereinstimmung mit unseren inneren Werten leben und sie in ihrer ganzen Tiefe und mit ihren beiden Seiten an und in uns kennen und schätzen lernen. Wenn wir zu lange gegen sie leben, wird es gefährlich für uns. Ähnlich ist es mit den mitgebrachten Anlagen und Eigenschaften. Sie ein Leben lang im Kerker des Schattenreiches wegzusperren, heißt ,ihnen Gewalt anzutun und uns klein und eng zu halten. Es macht von daher zuerst unglücklich und dann sogar krank. So können auch Werte und Anlagen zu Schatten verkommen und uns, unsere Gesundheit und unsere Entwicklung bedrohen. Sie wieder am Leben zu beteiligen, macht dagegen gesund, glücklich und heil.

Werte, die durch Verdrängen schon Schattencharakter angenommen haben, müssten im Sinne von „Das Schattenprinzip“ wieder heraufgeholt werden. Bewusste Werte brauchen Achtung, auch im Hinblick auf ihre andere dunkle Seite. Das Thema Wertung bleibt eine lebenslange Aufgabe, die all unsere Achtsamkeit erfordert.

Übung: Lass in einem ruhigen Moment deine wichtigsten inneren Werte vor deinem inneren Auge auftauchen.

Wofür würde es sich lohnen, einzustehen, sich einzusetzen und zu kämpfen? Wie steht es um dein Selbstwertgefühl? Welche deiner Taten und Erfahrungen an diesem

Tag waren für dich wertvoll? Welche deiner Eigenschaften wertschätzen deine Mitmenschen an dir? Nährt diese Anerkennung dein Selbstwertgefühl? Wenn nicht, entsprechen diese Eigenschaften vielleicht nicht deinem inneren Selbstbild? Gibt es Werte, für die du sogar dein Leben riskieren würdest? Welche Schatten oder Gegenpole verbergen sich hinter diesen Werten - wie Krieg hinter Frieden und Hass hinter Liebe?⁵

Der Umgang mit dem Schatten

Nur eines gleich vorweg: All das Gesagte bedeutet natürlich nicht, dass man einfach nur das Böse leben soll ☺ ! Täte jemand vorsätzlich Böses, würde er neuen Schatten in die Welt setzen, den er wieder zu verantworten hätte.

Wir dürfen also gern weiterhin Gutes tun. Dabei ist es sinnvoll, achtsam und offen für den stets neu entstehenden Schatten zu sein. Schatten ist ja alles, was wir in unserer Welt nicht sehen wollen. Da wir ein Leben lang Dinge ersehnen und andere ablehnen, wächst der Schatten mit uns.

„Lenk das Leben im Einklang mit dem Tao,
und das Böse wird keine Macht haben.
Nicht, dass es nicht vorhanden ist,
aber man wird ihm aus dem Weg gehen können.
Reize das Böse nicht,
und es wird von selbst verschwinden.“⁶

Praktischer Teil

- Die Wirklichkeit annehmen

⁵ Rüdiger Dahlke: Das Schattenprinzip

⁶ Laotse: Tao Te King, a.a.O., S.68

Eine der schwierigsten Übungen gleich zu Beginn:

Es gibt immer wieder die Dinge und Verhaltensweisen, die Situationen, die uns nicht passen, uns kränken und verletzen. Und die anderen sind schuld. Mein Mann betrügt mich, die Kinder machen mir Probleme, meine Freundin ruft nie an...

Das alles ist die WIRKLICHKEIT. Wir kennen zwei Möglichkeiten zu reagieren:

Rückzug oder Kampf

Ich kann meinem Mann davonlaufen oder ihm einen Rosenkrieg bieten. Ich kann die Kinder schimpfen, ihnen drohen oder ich kann aufgeben und mich gekränkt zurückziehen. Ich kann meiner Freundin Vorwürfe machen oder mich auch zurückziehen.

Schattenarbeit ist Annahme der Wirklichkeit.

Ich nehme die Tatsache an, dass mich mein Mann betrügt. Ich sehe die Probleme, die meine Kinder mir machen klar und deutlich, ohne Widerstand. Ich erkenne die Tatsache, dass mich meine Freundin nicht anruft.

Es geht also zunächst um **Annahme und Akzeptanz der Wirklichkeit, so wie sie ist**, anstatt Jammern, Verleugnen, Kampf oder Rückzug.

- Das Spiel der Wandlung

Die Tatsache, dass hinter Vorwürfen und Beschuldigungen gegen andere immer der eigene Schatten steht, bietet uns eine Chance, sehr wirksam mit diesen Dingen umzugehen. Die Methode klingt einfach, erfordert aber den guten Willen und die Bereitschaft sich einzulassen, über den eigenen Schatten zu springen.

- (a) er betrügt mich
- (b) ich betrüge ihn
- (c) ich betrüge mich
- (d) er betrügt sich

Formuliere den Vorwurf an eine andere Person als Variante (a)

Kehre den Satz um zu Variante (b) und übernehme damit die Verantwortung.

Mit Variante (c) bleibt das Thema ganz bei dir.

Mit Variante (d) rückst du das Thema ganz zur anderen Person.

Beispiel:

- (a) Mein Mann betrügt mich.
- (b) Ich betrüge meinen Mann: Ich mache ihm vielleicht etwas vor, liebe ihn nicht mehr so, wie ich es vortäusche, damit betrüge ich ihn.
- (c) Ich betrüge mich, indem ich mir selber untreu werden, nicht zu mir und meinen Bedürfnissen stehe.
- (d) Er betrügt sich selber, weil er nicht zu seinen Bedürfnissen steht, nicht sagt, was ihm fehlt, was er sich wünscht.

Ob man nun dazu neigt, sich selbst oder anderen die Schuld zu geben, immer bleibt es eine Projektion. Wir können Probleme nach außen projizieren und bekommen

Feinde. Wir können sie nach innen projizieren auf unseren Organismus und ernten Symptome und Krankheitsbilder.

Wichtig ist, dass wir erkennen, dass die Umkehrung, das Spiel mit den Fürwörtern dazu dient, die Probleme herzuholen, nicht wegzuschieben. Vorallem dient die Methode dazu, selber die Verantwortung zu übernehmen und damit handlungsfähig und tatkräftig zu werden.

Vielleicht fallen uns bei den Übungen auch frühere Anschuldigungen ein, die sich später als unbegründet herausstellten. Dann kann man das ent-schuldigen üben und gleich auch das Vergeben.

- Die Umstände sind schuld

Bei dem Spiel mit den Fürwörtern erkennen wir in zwischenmenschlichen Beziehungen sehr schnell, dass der systemischen Sichtweise entsprechend, nicht einer der beiden Konfliktpartner verantwortlich sein kann. Es geht immer darum, was zwischen den Partnern ist.

Wenn es aber nicht um zwischenmenschliche Belange geht, sondern um Objekte und Umstände, die mit Vorwürfen überzogen werden, ist es nötig, das Thema dahinter zu erkennen, und das ist sehr spannend, wenn auch nicht immer ganz einfach.

Beispiele:

Als Kind habe ich bei einem Unfall meine Zähne verloren. Ich musste ein Gebiss tragen und traute mich deshalb nie, eine Partnerschaft einzugehen, die große Liebe blieb mir versagt. Auch war ich mein Leben lang unsicher dadurch und deshalb blieb ich erfolglos.

Schuld ist also der Unfall, bei dem er die Zähne verloren hat.

Zähne stehen für das Durchsetzungsvermögen eines Menschen.

Hätte der Mann gelernt, sich durchzusetzen, seinen Selbstwert auf andere Weise zu stärken, anstatt sich auf die fehlenden Zähne zu konzentrieren, wäre sein Leben vielleicht anders verlaufen.

Ich habe keine Matura. Deshalb konnte ich nie den Beruf ergreifen, den ich wollte, ich lernte auch nie den Mann kennen, der meinem Niveau entsprach. Beruflich fand ich nie die Erfüllung. Ich hatte eine Lehrerin, die mich nie mochte und mich deshalb durchfallen ließ.

Schuld war der Umstand, dass sie nicht maturieren konnte. Zwischenmenschlich war es so, dass auch die Lehrerin schuld war, dass sie durchgefallen ist.

Hier geht es um das Prinzip der Kommunikation und Vermittlung, das hier zu kurz kommt. Initiative und Selbstbehauptung werden in den Schatten gestellt.

- a) die Lehrerin mochte mich nicht
- b) ich mochte die Lehrerin nicht
- c) ich mochte mich nicht
- d) die Lehrerin mochte sich nicht.

a) kann man nicht beeinflussen, aber bei b) und c) kann man selbst Verantwortung übernehmen und etwas verändern.

Bei Projektionen auf ein Objekt oder Umstände, ist es sehr hilfreich, das dahinterliegende Thema zu erkennen, um zu erkennen, was man auf einer tieferen Wirklichkeitsebene für schuldig hält.

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten – wie geht das?

1. Den Widerstand gegen die Wirklichkeit aufgeben.

Nimm die Tatsache sachlich an, wie sie ist:

Mein Mann betrügt mich.

Mein Kind belügt mich.

2. Erkenne deine Projektionen:

Die zusammengesponnenen „Wahrheiten“ helfen uns, die Welt so zu sehen, wie

es unserem Ego passt. Sie erlauben uns, in der Rolle des „Opfers“ zu bleiben, um

selbst keine Verantwortung übernehmen zu müssen.

Die Zurücknahme der Projektionen beinhaltet die Übernahme der Verantwortung für das, was ist. Der andere ist erst einmal egal. Wir sind dadurch vielleicht nicht mehr im Recht, auch nicht mehr Opfer, fühlen uns vielleicht noch schlechter, aber wir sind wieder handlungsfähig, weil wir Verantwortung übernehmen!

Das schwierige dabei ist, dass uns unsere „Wahrheit“ so absolut wahr erscheint und meist sperren wir uns völlig dagegen, den eigenen Anteil zu sehen! Es ist ein großer Widerstand in uns.

Im Grunde genommen besteht die Schattenanalyse in einer Entflechtung von verschobenen Verantwortungen, genauer in einer Entwirrung entstandener Verwirrungen.

Es ist wirklich nicht einfach, den eigenen Schatten zu erkennen und dann auch noch als solchen anzunehmen!

Unser Ego ist äußerst geschickt im Vertuschen ☺

Woran erkennen wir, dass unser Ego schwindeln, etwas beschönigen will?

„Ja, aber...“, Rechtfertigung...

Oft versuchen wir dann, ins Gegenteil auszuweichen.

Wenn ich besonders fleißig bin, will mein Ego vielleicht von meiner Faulheit in bestimmten Bereichen ablenken.

Wenn ich besonders großzügig bin, ist mein Geiz vielleicht im Schatten versteckt.

Sehr hilfreich ist auch das Spiegelgesetz!

Wenn mich Dummheit so aufregt, bin ich in bestimmten Bereichen selbst dumm geblieben und gestehe es mir nicht ein.

Wenn ich von rechthaberischen Menschen umgeben bin, möchte ich vielleicht auch oft mein Recht behaupten.

Ob wir mit einem Thema etwas zu tun haben, zeigt ausnahmslos unsere emotionale Reaktion. Was uns emotional erregt, verrät Betroffenheit. Ziemlich sicher handelt es sich dann um eine eigene Problematik, die nach außen projiziert wurde.

Wenn wir dagegen etwas gelassen hinnehmen, brauchen wir nicht von Betroffenheit oder Projektion ausgehen.

Und so geht's:

1. Identifizierung des Schattens:

Spiegelgesetz, Übertreibungen...

2. Wie steht das Thema mit mir in Verbindung?

3. Wann und wo lebe / erlebe ich die Thematik?

4. Verzeihungsritual:

Es ist notwendig, sich auch die dunkelsten Schatten zu verzeihen. Dabei sollten

wir uns klar machen, was uns der Schatten beigebracht hat. So fällt es leichter,

mit dem Herzen zu erkennen, wofür er notwendig war.

5. Hinwendung zum Schatten:

Wir sind es gewöhnt, von unseren Schattenseiten wegzuschauen.

Aber wie bei jeder Wunde, ist es nötig, diese zu versorgen, zu heilen. Dazu bedarf

sie besonderer Aufmerksamkeit.

Übung:

Schreib die Antworten spontan auf:

„Was wäre das Schlimmste, was Dein bester Freund, Deine Mutter, Dein Vater, Dein Kind über dich sagen könnte?“

„Was wäre das Schönste, was Dein bester Freund, Deine Mutter, Dein Vater, Dein Kind über dich sagen könnte?“

Das erste ist Dein Schatten, das zweite dein Licht.

In Beziehungen/Partnerschaften projiziere ich in der ersten Phase des Verliebtseins meine positiven Entwicklungswünsche: gerne wäre ich auch so charmant, faszinierend, sportlich....wie du.

Die nächste Phase bestimmt das Polaritätsgesetz und dann wird es spannend. Der Partner fängt an, mir meine Schattenseiten zu spiegeln, die ich an mir nicht wahr

haben will. Ich bin es, der sein Ungeliebtes auf den Partner abschiebt. Diese Dynamik ruiniert eine Beziehung, wenn sie nicht erkannt wird.

Übung:

„Welches Märchen fällt dir als erstes ein, hat dich am meisten fasziniert? Beschreibe die Eigenschaften des bösen darin und schreib sie auf. Dort ist auch dein Schatten!“

„Hast du ein Idol, einen Helden?! Beschreibe die Eigenschaften, dort ist deine Sehnsucht, so möchtest du sein.“

Prinzipien in Stärken und Schwächen:⁷

Stellen wir uns vor, wir werden in unser Lebenshaus geboren. Es hat 12 Doppelzimmer, die alle im hellen Licht erstrahlen. Alle Zimmer sind zugänglich. Im Laufe des Lebens wuchert wilder Wein an der Mauer und verdunkelt so manches Zimmer. Schau, welches Zimmer bei Dir im Schatten ist und wie würde es hell erleuchtet aussehen?

1. Aufbruch, Aggression

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Tatkraft, Entscheidungsfähigkeit, Aktivität, Initiative, Willensstärke, Willensentfaltung, Durchsetzungskraft, Spontaneität, Zivilcourage, neue Bereiche und neue Wege bereiten und gehen.	Zorn, Wut, Grobheit, Rohheit, Konkurrenzkampf, Unbeherrschtheit, Streitsucht, Voreiligkeit, Ellbogenmentalität, gedankenloser Aktivismus, Zerstörung, Revierkampf, Rücksichtslosigkeit, Egoismus

2. Selbstwert, Verwurzelung, Sinnenfreude

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Innere und äußere Werte schaffen, Gemeinschaftssinn, Gutes bewahren, Bewährtes hüten, Sinnesgenuss, Treue, Sicherheit, Wirklichkeitsnähe,	Habsucht, Genusssucht, Bessenheit von Besitz, übertriebenes Streben nach materieller Sicherheit, Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, Trägheit,

⁷ Das Schattenprinzip, Rüdiger Dahlke S.167

Realitätssinn, Geduld, Bodenständigkeit, Naturverbundenheit, Gelassenheit, Sicherheit	Sturheit, Schwerfälligkeit
---	----------------------------

3. Kommunikation, Austausch

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Informationsvermittlung, Sprachbegabung, Neutralität, Flexibilität, Intellekt, Vielseitigkeit, logisches Denken, Kontaktfreudigkeit, Lernfähigkeit, Offenheit, Aufnahmefähigkeit, schnelle Auffassungsgabe	Oberflächlichkeit, Tratschsucht, leeres Geschwätz, Raffinesse, Betrug, Lüge, Schwindel, List, Sensationslust, Zweifel, Unbeständigkeit, Verschlagenheit

4. Empfindung, Gefühl, Geborgenheit, Lebensrhythmus

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Mitgefühl, Fürsorglichkeit, Einfühlungsgabe, Hilfsbereitschaft, Nähren, Mutterschaft, Empfindsamkeit, Empathie, Familiensinn, seelische Identität, Nachgiebigkeit	Gefühlsduselei, Sentimentalität, emotionale Bedürftigkeit, Abhängigkeit, Launenhaftigkeit, Selbstmitleid, Erpressung durch Einnehmen der opferrolle, Depression, Regression, Kindchenrolle, Zaghaflichkeit, Weinerlichkeit

5. Kreativität, Ausstrahlung, Mitte

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Selbsta Ausdruck, Authentizität, Balance, Selbstbewusstsein, Großzügigkeit, Lebensfreude, Autorität, Organisationstalent, Souveränität, Güte, Herzenswärme, Mut, Selbstvertrauen, Großherzigkeit, Herzlichkeit	Egoismus, Selbstherrlichkeit, Hochmut, Angeberei, Ruhmsucht, Herrschsucht, Geltungssucht, Ehrgeiz, Selbstgefälligkeit, Abhängigkeit von Bewunderung, mehr Schein als Sein

6. Ordnung, Vernunft

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Anpassungsfähigkeit an gegebene Lebensumstände, Beobachtungsgabe, ökonomisches Denken und Handeln, Unterscheidungsfähigkeit, Liebe zum Detail, Dienen, Demut, Achtsamkeit, Arbeitsfreude	Kritiksucht, Nörgelei, Verurteilung, Pedanterie, Haarspalterei, Abwertung, Handeln nur nach Zweck und Nutzen, Misstrauen, Ängstlichkeit, sich verzetteln, Besserwisserei, Engstirnigkeit, blinde Wissenschaftsgläubigkeit

7. Harmonie, Partnerschaft, Ästhetik

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Liebessinn, Schönheitssinn, Stilempfinden, Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Selbstliebe, von äußerer Schönheit zu innerer finden, Beziehungsfähigkeit, Kontaktfreude, innerer und äußerer Frieden, Taktgefühl, Kompromissfähigkeit, Diplomatie, Schöngestigkeit	Scheinharmonie, die schöne Fassade, seelenlose Maske, Eitelkeit, Falschheit, Unehrlichkeit, Missgunst, Sucht, sich immer wieder neu zu verlieben, Wankelmut, Unentschlossenheit, Halbherzigkeit, krankhafte Konfliktvermeidung

8. Radikale Wandlung:

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Wandlungsfähigkeit, totale Verbindlichkeit, tiefsinnig, bedingungsloser Einsatz für eine Sache, Schattenkonfrontation, loslassen, Leidenschaft	Destruktivität, Besessenheit, Rache, Selbsthass, Manipulation, Machtmissbrauch, Machtkämpfe, Eifersucht, Fanatismus, Fixiertheit, Prinzipienreiterei, Unerbitterlichkeit, Hinterhältigkeit, Zynismus, Sadismus, Masochismus, Exzess und Askese, Hörigkeit und Abhängigkeit schaffen und erleiden.

9. Wachstum, Sinnfindung

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Sinnsuche, inneres Wachstum, innere Fülle und Erfüllung, Horizonterweiterung, Toleranz, Gerechtigkeit, Zielbewusstsein, Großzügigkeit, Bildung und Weisheit, das rechte Maß erkennen, Glaube, Religion, Ethik	Völlerei, nie genug kriegen, Unbescheidenheit, Größenwahn, Maßlosigkeit, Verschwendungssucht, Missionierungssucht, Hochstapelei, Selbstgerechtigkeit, Angst vor Schwäche, maßloses Übertreiben, Heuchelei, arrogantes Elitedenken

10. Struktur, Konzentration auf das Wesentliche

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Beschränkung auf das Wesentliche, Klarheit, Bescheidenheit, Konzentration, Tradition, Pflicht als Freude, Ernsthaftigkeit, Verlässlichkeit, Verantwortung, Fleiß, Konsequenz, Reife	Härte, Strenge, Kälte, Zwanghaftigkeit, Geiz, Griesgrämigkeit

11. Unabhängigkeit, Originalität

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Individualismus, Objektivität, Wahrheitssuche, Authentizität, Erfindungsgeist, Idealismus, lösungsorientiert, Genialität, Ideenreichtum	Rebellion, Arroganz, mangelnder Realitätssinn, Selbstüberschätzung, Abgehobenheit

12. Grenzauflösung

Stärke, Aufgabe	Schwäche, Schatten
Urvertrauen, Hingabefähigkeit,	Haltlosigkeit, Chaos, Verdrängung,

Feinfühligkeit, Medialität, Spiritualität, Intuition, Allliebe, Seelsorge, glauben, hoffen, lieben	Selbstbetrug, Kopf in den Sand stecken, Lebenslügen, Scheinwelten, Heimlichtuerei, Helfersyndrom, mangelndes Selbstbewusstsein, Süchte
--	---

Überlege, ob einige dieser Eigenschaften auf dich zutreffen:

Egoistisch, egozentrisch, betrügerisch, lügnerisch, ordinär, zickig, hässlich, teuflisch, schamlos, oberflächlich, kalt, unehrlich, feige, gefühllos, dumm, ekelhaft, masochistisch, sadistisch, nachtragend, scheinheilig, besserwischerisch, streitsüchtig, herablassend, eifersüchtig, habsüchtig, stur, jähzornig, boshaft, nutzlos, hinterhältig, schadenfroh...

Ergänze die Liste beliebig und streiche, was nicht zutrifft.

Die Eigenschaften, auf die du emotional reagierst nimm heraus.

Frage dich:

„Könnte ich mich jemals so verhalten? Unter welchen Umständen? Was müsste passieren, damit ich...“

Diese Eigenschaften zu integrieren, ist nötig, um sie zu verwandeln!

Lass Dir Zeit! Um diese Schatten zu integrieren und zu bejahen braucht man Zeit.

Beobachte deine Träume:

deutlich wird dies in Träumen während großer Lebenskrisen, in denen neue, bisher unbewusste, im Schatten liegende Möglichkeiten ins Leben drängen. Archetypische Traum Inhalte in solchen Zeiten sind nicht selten mit großen Angstgefühlen verbunden, die konfrontiert werden wollen. Die typischen Nacht-Schatten folgen den großen Themen des Lebens.

- ◆ Verfolgungsträume etwa weisen auf seelisch ausgegrenztes hin, das aber unbedingt wahrgenommen werden will und uns deshalb regelrecht verfolgt. Nach solchen Träumen sollte man sich die Fragen stellen, wovor man im Leben davonläuft und wofür der Verfolger steht. Wen oder was symbolisiert er?
- ◆ Prüfungsträume, die meist mit einem Scheitern enden, drücken geringes Selbstwertgefühl aus und die Angst, nicht zu genügen, sich nicht zu bewähren. Jedenfalls konfrontieren sie den Betroffenen mit Angst, Schwäche und dem Gefühl, es (im Leben) nicht zu schaffen. Möglicherweise deuten sie auch auf etwas hin, das nicht abgeschlossen ist, auf offene Rechnungen oder Herumgeschlepptes. Interessant ist dann, sich anzuschauen, welche Prüfung nicht bestanden wird. Es veranlassen, wo etwas offen geblieben ist. Beim Thema Führerscheinprüfung könnte das Durchfallen auf Ängste hinweisen, seien »Lebenswagen« selbst zu fahren und zu steuern. Wird bei der Mathematikprüfung versagt, mögen sich neben Rechenproblemen auch solche andeuten, mit Geld umzugehen.
- ◆ Träume vom Fallen sind oft mit Schreck und Angst verbunden. Schon der Stündenfall legt die sich hier abzeichnende menschliche Urangst nahe. Tief zu fallen ist ein Synonym dafür, praktisch alles bis auf das eigene »Seelenheil« zu verlieren und nichts zu haben, was einen auffangen könnte. Es ist ein Sturz in die bodenlose, dunkle Unsicherheit. Und doch liegt die Aufforderung dieses Traumthemas darin, sich fallenzulassen

sen und ganz dem Lebensfluss hinzugeben, die Kontrolle aufzugeben, mehr Risiken einzugehen und Vertrauen zu entwickeln.

- ◆ Auch Nackträume signalisieren verdrängten Schatten, etwa wenn der Träumer sich als Einziger unbekleidet inmitten eines öffentlichen Platzes wiederfindet. Gefühle von Peinlichkeit, Scham und Ausgeliefertsein prägen solche Situationen. Am liebsten würde man unsichtbar werden oder im Erdboden versinken. In diesen Träumen liegt die Aufforderung, den Mut aufzubringen, sich genau so zu zeigen, wie man ist. Wie, wo und in welcher Form dies geschehen soll, verraten symbolisch die Menschen, vor denen der Träumer seine Blöße zeigt.
- ◆ Träume von Wasser und Überschwemmungen deuten an, wie sehr das eigene Seelenwasser wieder fließen will und dabei notfalls auch über die Ufer und die aufgebaute (Seelen-)Stau-mauer tritt.
- ◆ Zerstörerisches Feuer im Traum fordert oft radikale Reinigungsprozesse, aus denen sich – wie Phönix aus der Asche – wieder völlig erneuert aufstehen ließe.
- ◆ Verlustträume weisen auf überfülltes und notwendiges Lassen hin, damit aus dem Ver-lust wieder neue Lust am Leben wachsen kann. Ähnliches gilt für Träume, in denen etwas geopfert werden muss, oder solche vom Zerfall von Gebäuden oder Natur oder im Extremfall von (Natur-)Katastrophen.
- ◆ In Schattenzeiten des Lebens können auch Zerstückelungsträume auftauchen, ein uraltes mythologisches Thema, dem viele Götter (wie etwa der ägyptische Osiris) zum Opfer fallen. Alte Form wird hier symbolisch auseinandergerissen und löst sich auf, um neu und heiler wieder zu erstehen.
- ◆ Flugträume enthalten meist die Aufforderung, in weitere und freiere Lebensbereiche aufzubrechen. Sie könnten aber auch den Hinweis geben, dass man einer Situation immer wieder

zu entfliehen sucht und sich damit nicht auf die Anforderungen des realen Lebens einlässt.

- ◆ Unfallträume stellen eingefahrene Gleise des Lebens (laufes) infrage und deuten an, dass die alte, gewohnte Bahn freiwillig zu verlassen ist, bevor man schmerzhaft hinausgeworfen wird. Oft geht es darum, außergewöhnliche neue Wege zu entdecken und zu gehen. Je umfassender die vom Schicksal eingeforderten Veränderungen sind, desto drastischer verläuft das Unfallgeschehen.
- ◆ Träume von Lähmung oder Erstarrung deuten sich von selbst. Hier gilt es, die Fragen zu stellen, was einen lähmt, welche Ängste, Widerstände und Blockaden einen erstarren lassen und daran hindern, sein Leben zu leben, seine Flügel auszubreiten, seine Flossen zu bewegen, Wurzeln zu schlagen und so weiter.
- ◆ Wer sich im Traum verirrt, den richtigen (Aus-)Weg nicht findet oder orientierungslos ist, mag dabei Panik empfinden. Die Ausweglosigkeit der Situation deutet sich von selbst. Der Überblick ist verloren – im Inneren, wenn es in großen Gebäuden geschieht, oder im Außen, wenn der richtige Weg aus den Augen verloren wurde. Wege aus solchen beklemmenden Situationen eröffnen sich in der Regel, wenn man bereitwillig und vertrauensvoll fremden, unbekanntem Pfaden folgt und sich neu im Leben orientiert. Panik fordert manchmal die Konfrontation mit Pan, dem alten Naturgott und Symbol der Polarität; und folglich mit beiden Seiten der eigenen Natur.
- ◆ Ein ähnliches Traumthema in Zeiten von Schattenkonfrontationen zeigt sich im Verpassen des richtigen Zeitpunktes, wenn beispielsweise immer ganz knapp der Zug nicht erreicht wird. Solche Situationen vermitteln ein Gefühl von Verlorenheit, Verlassensein und Vergessenwerden. Sie können ausdrücken, wie Angst vor Fehlern zu vielen verpassten Gelegenheiten im

Leben geführt hat. Die sich aufdrängende Frage lautet, welche Gründe einen immer wieder daran hindern, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein. Antworten lassen sich in Traum- wie realer Welt finden. Möglicherweise ist es zu großes Gepäck, das – in welcher Form auch immer mit sich herumgeschleppt – zu schwerfällig macht.

- ◆ In diesem Zusammenhang stehen auch Träume, in denen man zwar ständig rennt, aber doch nicht vom Fleck kommt. Hier deutet sich die Frage nach einem möglicherweise nicht der Lebenssituation entsprechenden Energieeinsatz an. Das meist verzweifte Auf-der-Stelle-Treten deutet sich von selbst. Fixe Vorstellungen, wie und wohin der Weg geht, können zu diesem verzweifelden, aussichtslosen Traumerleben führen. Die Frage drängt sich auf, ob nicht ein Schritt zurück oder zur Seite wieder echte und sinnvolle Bewegung ins Leben bringen wird.
- ◆ Geht es im Traum um Aggression, um Gewalt oder Vergewaltigung, liegt die Vermutung nahe, dass diese Themen, die in gelöster Form Vitalität repräsentieren, in den Schatten abgehoben sind. Sich aufdrängende Fragen sind, wie man mit dieser Energie umgeht, ob man fähig ist, für eigene Anliegen zu kämpfen, sich durchzusetzen oder sich zu wehren.
- ◆ Träume von Tieren wollen uns wieder mit unserer »animalischen« Seite und den entsprechenden Instinkten in Verbindung bringen. Sie verraten unsere Haltung bezüglich unserer Triebe. In diesem Zusammenhang ist eines der am häufigsten auftauchenden Traumtiere die Schlange. Als Giftschlange ist sie ein Symbol für Urangst. Sie ist aber auch die falsche Schlange und die Verführerin, die uns aus dem Paradies der heilen Welt lockt. Zugleich ist die Schlange das Symbol für Weisheit, Wandlung (Häutung) und Heilung. In jedem Fall deutet sie anstehende Aufgaben wie Erneuerung und Anneh-

Über dem Resonanzgesetz steht das Polaritätsgesetz

Affirmation führt langfristig nicht zum Heil, weil sie den Schatten nicht integriert.
Hinter dem Wall des Positiven wächst die Depression.

Jeder Partner wird dir irgendwann den Spiegel vorhalten und deine Schatten aufzeigen.

Er spiegelt mir meine Eifersucht. Es ist meine Eifersucht, also kann nur ich sie bearbeiten.

Ich sehe im Spiegel einen Mitesser. Den drücke ich nicht im Spiegel aus, sondern an mir.

Alles Unbewusste gehört zum Schatten, die ungelebten Seiten.

Problemzonenanalyse: Ich mach mich morgens „fertig“ 😊

Aufsetzen im Bett, inneres Lächeln, freundlich sein ist wie ein Bumerang.

Projektion auf die anderen ist schlecht.

Schatten im Film, den ich nicht mag, in allem, was wir nicht mögen.

Tabus sind Schatten.

Lehrer haben früher geschlagen, gebrüllt. Heute bleiben die Aggressionen im Inneren – aber über Tabus darf man nicht reden.

Tabu ist die Tierhaltung, keiner würde mehr Fleisch essen.

Ausländerproblematik ist tabu.

Es gibt Denktabus. Aber nur weil Hitler Vegetarier war, muss ich doch auch kein Fleisch essen!

Inquisition, Missbrauch in der katholischen Kirche

ICH und mein inneres System

Soft skills – Soziale Kompetenzen

Geistige Nahrung

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Kommunikation

Die gute Entwicklung und Ausgeglichenheit dieser Teile unseres ICH-Mobiles führen zu innerer Zufriedenheit.

Soft skills – Soziale Kompetenzen:

Soziale Kompetenz, häufig auch *soft skills* genannt, ist die Gesamtheit persönlicher Fähigkeiten und Einstellungen, die dazu beitragen, individuelle Handlungsziele mit den Einstellungen und Werten einer Gruppe zu verknüpfen und in diesem Sinne auch das Verhalten und die Einstellungen von Mitmenschen zu beeinflussen. *Soziale Kompetenz* umfasst Fertigkeiten, die für die soziale Interaktion nützlich oder notwendig sind.

Eine Definition sozialer Kompetenz ist bei Jens Asendorpf im Lehrbuch *Psychologie der Persönlichkeit* nachzulesen: Demnach setze sich die soziale Kompetenz aus zwei Komponenten zusammen,

Konfliktfähigkeit und Kooperationsbereitschaft.

Sozial kompetente Menschen verfügten demnach über die seltene Gabe, diese zwei eher gegensätzlich scheinenden Verhaltensweisen situativ so einzusetzen, dass es ihnen möglich wird, eigene Ziele innerhalb sozialer Beziehungen zu erreichen, ohne

die Beziehung zu gefährden. Somit sei soziale Kompetenz als der optimale Kompromiss zwischen Selbstverwirklichung und sozialer Verträglichkeit zu sehen.

Soft skills:

Im Umgang mit sich selbst

- * Selbstwertgefühl
- * Selbstvertrauen
- * Urvertrauen
- * Wertschätzung
- * Selbstbeobachtung
- * Eigenverantwortung
- * Selbstdisziplin
- * Emotionale Intelligenz

Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen:

Neben der im Laufe der Entwicklung wichtigen Faktoren zu einem gesunden Selbstwertgefühl, nennt der Psychologe Nathaniel Branden für

"Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls" folgende Bedingungen:

- Bewusstes Leben
- Selbstannahme
- Eigenverantwortliches Leben
- Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
- Zielgerichtetes Leben
- Persönliche Integrität

Selbstwertgefühl resultiert aus dem Vergleich der vermeintlichen subjektiven Fähigkeiten mit den Anforderungen, mit denen sich die Persönlichkeit konfrontiert sieht. Es lässt sich an ganz konkreten und zunehmend verallgemeinerten Anforderungssituationen bestimmen, zum Beispiel auch in psychologischen Tests. Ein hohes *Selbstvertrauen* gegenüber Anforderungen zeigt sich, wenn vorausschauend eingeschätzt wird, dass diese Situation gut gemeistert werden kann. Der Grad des Selbstvertrauens hängt meist von der unterschiedlichen Befähigung für bestimmte Tätigkeiten ab und ist zeitlichen Änderungen (etwa durch Emotionen oder Müdigkeit) unterworfen.

Personen können situativ oder ständig ein inadäquates Selbstvertrauen haben, indem sie ihre Leistungsmöglichkeiten über- oder unterschätzen. Derartige Fehleinschätzungen entstehen auf der Grundlage individueller Besonderheiten, Einstellungen und anderer Eigenschaften.

Urvertrauen:

Urvertrauen entwickelt sich bei beiden Ansätzen im sehr frühen Kindesalter durch die verlässliche, durchgehaltene, liebende und sorgende Zuwendung von Dauerpflegepersonen (zumeist den Eltern). Es verschafft die innere emotionale Sicherheit, die später zu einem Vertrauen in seine Umgebung und zu Kontakten mit anderen Menschen überhaupt erst befähigt. Urvertrauen ermöglicht angstarme Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt.

Es ist also die Grundlage für:

- Vertrauen auf sich selbst, Selbstwertgefühl, Liebesfähigkeit („*Ich bin es wert, geliebt zu werden.*“ „*Ich fühle mich geborgen.*“),
- Vertrauen in andere, in Partnerschaft, Gemeinschaft („*Ich vertraue Dir.*“ „*Wir lieben uns.*“, „*Ich weiß mich verstanden und angenommen.*“) und
- Vertrauen in das Ganze, in die Welt („*Es lohnt sich zu leben.*“)

Lieblosigkeit, Vernachlässigung oder Misshandlung können zu einer mangelhaften Ausbildung des Urvertrauens führen. Hiermit können Beziehungs- und Bindungsprobleme von Menschen erklärt werden. Folgestörungen können Misstrauen, Depressionen, Angstzustände, Aggressivität u. a. m. sein.

Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf eine innere allgemeine Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher **unabhängig von Taten oder Leistung**, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen.

Wertschätzung ist verbunden **mit Respekt, Wohlwollen und Anerkennung** und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit. „Er erfreute sich allgemein hoher Wertschätzung“ meint umgangssprachlich: Er ist geachtet. Wertschätzung hängt immer auch mit Selbstwert zusammen: **Menschen mit hohem Selbstwert haben öfter eine wertschätzende Haltung anderen gegenüber**, werden öfter von anderen wertgeschätzt, und empfangene und gegebene Wertschätzung vergrößern das Selbstwertgefühl sowohl beim Empfänger als auch beim Geber. Wertgeschätzte Personen, wenn sie ein offenes Wesen haben und kontaktfreudig sind, sind oft auch beliebt.

Das Gegenteil von Wertschätzung ist Geringschätzung bis hin zur Verachtung.

Die **positive Wertschätzung** oder bedingungslose positive Wertschätzung ist ein Fachbegriff aus der **Klientenzentrierten Psychotherapie** von Reinhard Tausch, Carl Rogers und anderen davon beeinflussten Therapieformen. Sie gehört mit Empathie und Kongruenz bzw. Echtheit zu den drei Grundhaltungen eines Therapeuten gegenüber dem Klienten. Ziel der positiven Wertschätzung ist, den Klienten in seinen positiven Eigenschaften und im **Selbstwert zu bestärken**, um daraus Zuversicht und Energie zu beziehen, die den therapeutischen Veränderungsprozess fördern.

Selbstbeobachtung:

Die **Selbstbeobachtung**, auch **Introspektion** genannt, bezeichnet die Betrachtung, Beschreibung und Analyse des eigenen Erlebens und Verhaltens durch nach innen gerichtete Beobachtung. Sie ist zusammen mit der Selbstwahrnehmung für die eigene Bewusstseinsbildung und das Selbstbewusstsein unentbehrlich und stellt daher nicht nur in der Meditation, sondern auch bei psychotherapeutischen Verfahren und in der Philosophie einen wichtigen Begriff dar.

Die Introspektion ist eine Methode zur Erforschung individueller psychischer Vorgänge wie Denken und Fühlen, Vorstellungen und Erinnerungen – der Wahrnehmung des bewussten eigenen Erlebens.

Wir kennen in der Psychologie auch den Ausdruck der Subjekt-Objekt-Spaltung (Karl Jaspers).

Das, was wir betrachten ist demnach das Objekt (Gegenstand, Ereignis...). Die Art und Weise, wie wir es betrachten, nämlich auch bewerten, also der Vorgang der Wahrnehmung ist das Subjekt.

Genau genommen ist also die Betrachtung eines Objektes immer subjektiv.

Und da wären wir wieder bei der Tatsache, dass Menschen ein uns dasselbe Objekt unterschiedlich, nämlich subjektiv betrachten (Denk an die Inseln, bzw. die Landkarte ;))

Eigenverantwortung:

Als **Eigenverantwortung** (auch *Selbstverantwortung*) bezeichnet man die Möglichkeit, die Fähigkeit, die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln, Reden und Unterlassen Verantwortung zu tragen. Das bedeutet, dass man für sich selbst sorgt und dass man für die eigenen Taten einsteht und die Konsequenzen dafür trägt, wie es in der Redewendung „sein Schicksal in die eigene Hand nehmen“ zum Ausdruck kommt, oder auch „jeder ist seines Glückes Schmied“.

Bei dieser Betrachtungsweise ist mir auch klar, dass nicht die anderen schuld daran sind, wenn es mir nicht gut geht, weil ich dann selber die Verantwortung für mein Befinden übernehme. Bedenke auch, dass die Handlung oder die Aussage eines Menschen für dich vielleicht kränkend ist, für einen anderen aber nicht.

Selbstdisziplin:

Selbstdisziplin oder **Selbstbeherrschung** bezeichnet ein stetiges und eigenkontrolliertes Verhalten, das einen Ordnungszustand aufrechterhält oder schafft, indem es Anstrengungen aufwendet, die den vorherrschenden individuellen oder äußeren Ablenkungen von einer einzuhaltenden Zielvorgabe entgegenwirken. Die damit verbundene Zurückstellung eigener Bedürfnisse oder beabsichtigter

Handlungen erfolgt hierbei zugunsten der Einhaltung von ethischen, religiösen oder rationalen Richtlinien, sowie einem Verhalten, das den logischen Konsequenzen dieser Richtlinien Rechnung trägt. Werden elementare Bedürfnisse diesen Richtlinien geopfert, wird auch von Askese gesprochen.

Diese Richtlinien können konkret z. B. Fastenvorschriften sein, ethische Anweisungen im Umgang mit (emotionsgeladenen) Konflikten, Leistungsvorgaben in einem Beruf, der Wunsch nach Gewichtsabnahme und vieles mehr. Daraus folgt, dass die ethische Bewertung von Selbstdisziplin an die Richtlinien selbst gebunden ist.

Den Umfang einer Selbstdisziplin bestimme ich selber und aus freien Stücken. Ich kann sie meinen Zielen anpassen und sinnvoll einsetzen. Die Balance zwischen Disziplin und dadurch eventuell unterdrückten Bedürfnissen, sollte sich die Waage halten und mir noch gut tun (Kosten-Nutzen-Rechnung).

Emotionale Intelligenz:

- *Die eigenen Emotionen kennen:* Die eigenen Gefühle erkennen und akzeptieren, während sie auftreten. Diese Fähigkeit ist entscheidend für das Verstehen des eigenen Verhaltens und der eigenen Antriebe. (Hintergrund: Viele Menschen fühlen sich gegenüber ihren Gefühlen ausgeliefert, lehnen sie ab und bekämpfen oder vermeiden sie – statt sich der Tatsache bewusst zu sein, dass man Emotionen aktiv steuern kann.)
- *Emotionen beeinflussen:* Gefühle so handhaben, dass sie der Situation angemessen sind (statt zu dramatisieren oder zu verharmlosen). Dazu gehört die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und Gefühle der Angst, Gereiztheit, Enttäuschung oder Kränkung abzuschwächen und positive Gefühle zu verstärken. Dies hilft bei der Überwindung von Rückschlägen oder belastenden Situationen.
- *Emotionen in die Tat umsetzen:* Emotionen so beeinflussen, dass sie bei der Erreichung von Zielen helfen. Dies ist der Kern der Selbstmotivation und fördert die Kreativität sowie die Häufigkeit von Erfolgserlebnissen. Dazu gehört auch, dass jemand in der Lage ist, kurzfristige (emotionale) Vorteile und Verlockungen hinauszuschieben und impulsive Reaktionen zu unterdrücken. Diese längerfristige Perspektive ist die Grundlage jeglichen Erfolges.

- *Empathie*: Dies ist die Grundlage aller Menschenkenntnis und das Fundament zwischenmenschlicher Beziehungen. Ein Mensch (oder auch ein IT-Programm), der/das erkennt, was andere fühlen, kann viel früher die oftmals versteckten Signale im Verhalten Anderer erkennen und herausfinden, was sie brauchen oder wollen. Allerdings weist auch Goleman in anderen Texten darauf hin, dass andererseits auch erkennbar wird, wie sie negativ beeinflussbar sind (*leadership ability*). Empathie ist also eine wertneutrale Fähigkeit - sie kann individuell positiv oder auch negativ empfundene Wirkung haben. Lediglich gesamtgesellschaftlich betrachtet ist Empathie die Basis erfolgreicher humaner Gesellschaften, es entsteht eine Emergente Ordnung.
- *Umgang mit Beziehungen*: Diese Fähigkeit oder Kunst der Gestaltung von Beziehungen besteht im Wesentlichen im Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen. Es ist die Grundlage für eine reibungslose Zusammenarbeit in nahezu allen beruflichen Umfeldern. Es ist zugleich die Voraussetzung für Beliebtheit, Wertschätzung und Integration in eine Gemeinschaft, andererseits aber auch für *leadership ability* (Goleman), also eine Fähigkeit, die positiv wirken, jedoch auch zur Manipulation dienen kann.

Zur Operationalisierung und Messung der Emotionalen Intelligenz in einem Test haben Salovey und Mayer dieses Konzept in vier Bereiche gegliedert. Es sind:

Wahrnehmung von Emotionen

Nutzung von Emotionen

Verstehen von Emotionen und

Beeinflussung von Emotionen.

Der erste Bereich *Wahrnehmung von Emotionen* umfasst die Fähigkeit, Emotionen in Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme anderer Personen wahrzunehmen. Der zweite Bereich der *Nutzung von Emotionen zur Unterstützung* umfasst Wissen über die Zusammenhänge zwischen (eigenen und fremden) Emotionen und Gedanken, welches z.B. zum Problemlösen eingesetzt wird. Das *Verstehen von Emotionen* spiegelt die Fähigkeit wider, Emotionen zu analysieren, die Veränderbarkeit von Emotionen einzuschätzen und die Konsequenzen derselben zu verstehen. Die *Beeinflussung von Emotionen* erfolgt auf Basis der Ziele, des Selbstbildes und des sozialen Bewusstseins des Individuums und beinhaltet z. B. die Fähigkeiten, Gefühle zu vermeiden oder gefühlsmäßige Bewertungen zu korrigieren.

Hilfreiche Gedanken:

- Systemische Sichtweise einnehmen und festigen
- Es gibt verschiedene Sichtweisen zu ein und demselben Thema.
- Ich muss die Sichtweise des anderen nicht immer verstehen ;)
- Achte die Sichtweise des anderen, auch, wenn du sie nicht teilst und verstehst (Homöopathie-Antibiotikum)
- Übe dich in der Empathie (sich einfühlen), versuche in die Rolle des anderen zu schlüpfen, aus seiner Sichtweise heraus zu denken.
- Übe und pflege die gewaltfreie Kommunikation.
- Beobachte und erforsche dich selber (Spiegelgesetz)
- Mach dir Resonanzen bewusst und bestimme selbst, mit welchen du dich verbindest.
- Lerne dein inneres Team kennen und arbeite, spiele damit.
- Erkenne deine eigenen Stärken und Schwächen und spiele, arbeite damit.
- Vermeide Vorwurf und Rechtfertigung – sie sind problemorientiert, nicht lösungsorientiert.
- Denke lösungsorientiert!
 1. Problem kurz beschreiben.
 2. Ziel formulieren
 3. Weg dahin erarbeiten (Ressourcen nutzen)

ICH in meinem Paarsystem:

Interview über "systemische Paartherapie"

Interviewer: Michael Mary

Michael Mary ist Autor zahlreicher Bücher, unter anderem auch des Buches "Mythos Liebe", in dem das Interview mit Arnold Retzer enthalten ist.

Mary: Herr Retzer, angeblich gehört es zu den Geheimnissen erfolgreicher Paare, ihre Beziehung bewusst zu gestalten. Was fangen Sie mit dieser Vorstellung an?

Retzer: Fangen wir am Anfang an: Was sind erfolgreiche Paare? Woran erkennt man sie? Was muss an denen beobachtet werden? Kann Erfolg überhaupt beobachtet werden und vor allem: Wer ist der Beobachter, der als maßgebende Messgröße für Erfolg auftreten darf. Der paartherapeutische Spezialist? Welcher therapeutischer Schule? Der Statistiker, der Liebhaber der großen Zahlen (Scheidung als (Miss)erfolg, Anzahl der Kinder als (Miss)erfolg, Anzahl von sexueller Begegnung im Monat als (Miss)erfolg....) oder kann es gar dem paartherapeutischen Laien, d.h. dem Paar selbst überlassen werden, über Erfolg und Misserfolg seiner Paarbeziehung zu werten? Was aber, wenn die beiden Beteiligten an einer Paarbeziehung nicht zum gleichen Ergebnis kommen? Ist das dann Ausdruck eines erfolgreichen oder eines misserfolgreichen Paares.

Wenn nun aber schon das Kriterium von Erfolg und Misserfolg so schwer zu bestimmen ist, wie dann erst die Frage nach dem bewussten Gestalten. Kann man überhaupt etwas anderes tun als bewusst gestalten? – wenn man bewusstlos ist, gestaltet man dann überhaupt? Was ist die Alternative zum bewussten Gestalten, das bewusstlose oder gar das unbewusste Gestalten oder etwa gar das einfach nur Geschehen/lassen?

Also mir graust ein wenig bei der Vorstellung, wenn Paare wieder beginnen bewusst zu gestalten und noch mehr, das als Bedingung des Erfolges zu sehen. Allerdings scheint es mir durchaus nicht abwegig, wenn man als Beteiligter an einer Paarbeziehung mit dem einen oder anderen Phänomen

nicht zufrieden ist, sich die Frage zu stellen, wie kann ich die Beziehung zu meinem Partner/meiner Partnerin anders gestalten, um diese mich störenden Phänomene vielleicht nicht mehr oder nicht mehr so oft auftreten zu lassen. Zusammengefasst scheint es mir sinnvoll bei der Beseitigung von Schwierigkeiten bewusst zu gestalten, weniger dagegen bei dem Versuch den Erfolg herzustellen bzw. zu sichern. Der Grund für diese Unterscheidung ist der, dass eine Analyse dessen, was ich tue, um ein Problem herzustellen, oftmals viel mehr Veränderungen ermöglicht als der Versuch die Lösung bewusst herzustellen. Wenn ich weiß, wie ich das Problem herstellen und gestalten kann, kann ich durch einfaches Weg- oder Unterlassen das Problem nicht zustande bringen.

Mary: Beziehungen sollen von neurotischen Anteilen befreit werden, es sollen liegen gebliebene Entwicklungsaufgaben der Sozialisation darin aufgenommen werden, Autonomie und Symbiose sollen ins richtige Verhältnis gebracht werden, mit dem Ziel, eine konsolidierte Bindung zu erreichen. Das klingt nach tiefenpsychologischer Schwerarbeit.

Retzer: Das klingt vor allem danach, dass derjenige, der diese Aufgaben formuliert, Bescheid weiß und nun die andern, die Unwissenden aufzuklären hat. Was wäre denn eine Paarbeziehung ohne neurotische Anteile? Schließlich haben wir doch alle unsere Vorstellungen von Paarbeziehung, die von irgendwoher kommen, nur nicht aus der Paarbeziehung auf die wir unsere Vorstellungen richten. Vorstellungen es genauso zu machen wie Papa und Mama, oder es gerade nicht so zu machen wie Papa und Mama es uns vorgemacht haben, es so zu machen, wie man es in Märchen, im Kino oder sonst wo gesehen hat ... Ohne solche Vorstellungen ließe sich wahrscheinlich ohnehin niemand mehr auf eine Paarbeziehung ein.

Mary: Ein Therapeut sagt: „Die Liebe in ihrer Vielfalt sucht zu ihrer Entfaltung nach ganzheitlicher Erfüllung, nach der Vereinigung von „Kosmos und Abwasch“. Die Liebe zu erlernen, erfordert daher von den Liebenden vielfältige Fähigkeiten, die alle menschlichen Dimensionen mit einbeziehen.“ Was halten Sie von der „Therapie der Liebe“. Kann man Liebe lehren und

lernen?

Retzer: Ich halte die Idee des Lernens und der Lehrbarkeit für eine massiv überschätzte Idee. Insbesondere überschätzt bzw. missverstanden halte ich jedoch die Idee, die Liebe zu erlernen. Dazu muss zunächst einmal geklärt sein, was denn die Liebe überhaupt ist, bzw. was man darunter verstehen will. Ich habe in meinem letzten Buch „Systemische Paartherapie“ (Stuttgart 2004) die Liebe als einen Kommunikationscode bezeichnet, mit dem eine bestimmte nach bestimmten Regeln organisierte Form einer Paarbeziehung sich konstituiert und operiert: die Liebesbeziehung. Diese lehren oder gar lernen zu wollen ist absurd. Eine Liebesbeziehung geschieht einem/oder auch nicht andernfalls ist sie keine Liebesbeziehung. Die Liebe muss man nicht lernen, das nimmt man sozusagen mit der Muttermilch auf, bzw. wird einem durch das Fernsehen und vor allem durch das Kino wiederholt und aktualisiert vermittelt.

Erklärungsbedürftig ist also nicht die Frage, wie lernt man die Liebe, wie bekommt man eine Liebesbeziehung, sondern wie verlernt man die Liebe, d.h. wie kommt einem die Liebesbeziehung abhanden. Das sind nun wieder hochinteressante und wie ich meine hochtherapeutische Fragen. Also von der Frage die Liebe lernen zu der Frage was geschieht, was tut man, damit einem die Liebe abhanden kommt, bzw. man etwas anderes an seine Stelle treten lässt

Mary: Lässt sich die Entwicklung einer Beziehung Ihrer Ansicht nach so kontrollieren, dass sie den Wünschen der Partner entspricht?

Retzer: Kontrollieren ist ja gegenwärtig ein hoher Wert. Wahrscheinlich deshalb, weil Sicherheit immer weniger zu haben ist und man annimmt, dass Kontrolle das Unsichere sicherer machen könnte. Verständlich daher der weit verbreitete Wunsch, dass auch der Partner/die Partnerin wie eine (funktionierende) Waschmaschine oder ein (funktionierender) Videorekorder funktionieren sollten. Leider tun sie es ja nicht, sondern funktionieren unkontrollierbar und oft genug auch unberechenbar, etwas, was in grauer Vorzeit, am Beginn einer Paarbeziehung sogar einmal attraktiv und gelegentlich sogar erotische Qualitäten hatte. Aber ein Partner/eine Partnerin

ist nun mal nur schwer zu kontrollieren, die Beziehung selbst natürlich noch schwerer. Diese Idee der Kontrolle in Frage zu stellen und aufzugeben könnte eine der Funktionen von Paartherapeuten sein, denn mit dieser Idee ist meist viel Leid und Kummer verbunden.

Das heißt aber andererseits nicht, dass wir jeglichen Einfluss auf die Paarbeziehung und den Partner gleich mit aufgeben müssten. Meist gehen wir davon aus, den Partner und die Paarbeziehung (vielleicht doch noch) dorthin zu bringen oder bringen zu wollen/zu können, wo wir sie hinhaben wollen oder denken. Der bescheidenere Ansatz der Einflussnahme kann aber darin bestehen, zu analysieren was man tut. Wie man also beeinflusst und vor allem das entstehen lässt, über das man sich dann wieder beklagen kann. Es kann also dann darum gehen von der Idee der Kontrolle und Erzeugung des Erfolges hin zum Einfluss und der Erzeugung des Misserfolges zu gehen. Dabei kann die Rolle des Paartherapeuten, die der Assistenz bei der Untersuchung des Problems und der Erzeugung des Problems sein. Die entscheidenden Schlüsse aus dieser Untersuchung kann ohnehin nur das Paar und nicht der Paartherapeut ziehen.

Mary: Lässt sich Ihrer Meinung nach die erotische Lust üben? Das wird Partner von zahlreichen Therapeuten empfohlen. Schließlich müsse man alles andere, das Lust bereitet, wie Musizieren, Tanzen, Sport usw. auch üben.

Retzer: Ich weiß nun nicht, ob hier meine eigenen neurotischen Anteile zutage treten oder ob ich da eine besondere Lernmacke habe, aber Üben und Übungen und Lust haben nun für mich wahrlich nur wenig miteinander zu tun. Im Gegenteil, beim Üben hört die Lust doch meistens auf. Etwas anderes und strickt davon zu trennen ist, meines Erachtens allerdings, die Frage nach den Bedingungen von Lust, auch erotischer Lust, zu stellen. Wenn Sexualität etwa die Bedeutung eines Beziehungstests hat, also ungeheuer bedeutungsgeladen ist, dann ist das sicher eine ungünstige Bedingung um erotische Lust zu empfinden. Ebenso, wenn Sexualität zu einem Spielfeld der Austragung von Machtkämpfen geworden ist, oder wenn Sexualität zu einer politisch korrekten Veranstaltung im herrschaftsfreien Diskurs der

Geschlechter, unter Vollzug von verbalen Achtungs- und Würdigungsritualen, verkommen ist, dann sind das auch nicht die günstigsten Bedingungen zur Erzeugung erotischer Lust. Also, auch hier ist wieder die Frage: Wie schafft man es erotische Unlust zu erzeugen, bzw. Sexualität zu verhindern. Ein Weg dazu ist die Bedeutungsaufladung der Sexualität, wobei umgekehrt, natürlich, auch die Bedeutungslosigkeit eine Lustvermeidungsstrategie sein kann, wenn Sex nichts mehr bedeutet, bedeutet Sex auch keine Lust mehr.

Mary: Ich meine, neue Entwicklungen im Bereich der Paartherapie wahrzunehmen, vor allem in der systemischen Therapie. Allerdings bezeichnet sich beinahe jeder zweite Therapeut als systemisch, da entsteht eine Verwirrung. Was ist für Sie das spezifische systemischer Paartherapie?

Retzer: Da sprechen Sie ein wichtiges Thema an. Es ist inzwischen nicht mehr klar, was eigentlich systemisch bezeichnet. Diese Bezeichnungen ungenauigkeit ist in den letzten Jahren besonders dadurch verschärft worden, seitdem Herr Hellinger und seine Aufstellerei sich ausgebreitet haben und dabei die Bezeichnung systemisch mitgeführt haben. Hier ist ganz unmissverständlich festzustellen, dass das Adjektiv systemisch ein Etikettenschwindel der Hellingeradepten ist, mit dem sie sich den Namen einer seriösen und sorgfältig begründeten Therapieform angeeignet haben, obwohl die systemische Therapie und die Hellingeraufstellerei in großem Gegensatz, ja Widerspruch, zueinander stehen.

In der systemischen Therapie, wie ich sie vertrete, ist die Grundlage aller therapeutischen Handlungen eine gleichberechtigte Kommunikation zwischen Therapeut und Klient oder Paar. Auf Augenhöhe. Der Klient wird von Beginn an in seiner eigenen Sinnggebung der Welt und seines Lebens ernst genommen, das heißt in seinem Weltbild, in seiner Krankheitstheorie und auch in seinem Bild von seiner Familie von seiner Paarbeziehung, von deren Zukunft und Vergangenheit.

Dazu dienen therapeutische Strategien, die in der Einladung zur Metakommunikation und nicht die Verweigerung derselben bestehen. Die Rolle des Therapeuten besteht in der systemischen Paartherapie darin, die Klienten zu einer Selbstreflexion ihrer eigenen Person und ihrer relevanten

sozialen Umwelt einzuladen und dabei die eigenen autonomen Möglichkeiten der Beschreibung, Erklärung und Bewertung der eigenen Situation wieder zu entfalten und die oftmals abhanden gekommene Verantwortung für eigenes Verhalten wiederzuerlangen. Insofern ist die systemische Paartherapie zu verstehen als ein Emanzipationsprozess, in dem Paare wieder zu Autobiografen ihrer eigenen Geschichte werden können und die Möglichkeiten und Grenzen ihrer eigenen Handlungen nutzen. Dabei werden die Klienten als Personen gesehen, die alle Möglichkeiten und Lösungen bereit haben, das Paar ist also der Wissende und nicht der Therapeut, der durch irgendeine Art der besonderen Sehfähigkeit irgend etwas ans Licht bringen könnte oder über eine Art von Offenbarungswissen verfügt. Die Expertise des systemischen Therapeuten besteht in seinen kommunikativen Fertigkeiten und nicht in irgendeiner Art von Offenbarungswissen.

Mary: Ist es richtig zu sagen, dass ihr systemisches Therapiemodell auf Vorgaben und Entwicklungskonzepte verzichtet?

Retzer: Wenn mit Vorgabe und Entwicklungskonzepten gemeint ist, dass der Paartherapeut vorgibt zu wissen wie eine Paarbeziehung - gar eine gute - zu sein hat und auch zu wissen meint, wohin sich eine Paarbeziehung zu entwickeln habe, bzw. in Paartherapien zu entwickeln ist, dann kann man wohl eindeutig sagen, dass das von mir verwendete Therapiemodell auf solche Vorgaben und Entwicklungskonzepte verzichtet. Oder anders formuliert: Ich weiß nicht, wie man ein richtiges oder gar gutes Paarleben zu leben hat. Je mehr Paare ich sehe, um so erstaunter bin ich oft welche unterschiedlichen Organisationsformen von Paarbeziehungen mit dem Leben vereinbar sind. Ich komme dann einfach nicht umhin mich bei meinen Klienten selbst zu erkundigen, welche Form sie selbst für erstrebenswert, lebenswert oder zumindest für lebbar halten.

Etwas sehr knapp ausgedrückt geht es mir darum, zu wissen, wovon ich meine Klienten wegbringen will, ohne dass ich wissen muss oder weiß, wohin ich sie zu bringen habe. Ganz abgesehen davon, dass ich weiß, wie ganz und gar unwahrscheinlich es ist, jemanden dort hin zu bringen, wo man denkt,

dass er richtig aufgehoben ist, wenn er es denn selbst nicht will. Insofern brauche ich also auch kein Entwicklungskonzept, dass die therapeutische Richtung vorgibt.

Mary: Sie sprechen von Liebe und Partnerschaft als unterschiedlichen Sinnsystemen. Wird diese Unterscheidung in der systemischen Therapie allgemein angestellt oder ist sie von Ihnen getroffen?

Retzer: Meine Unterscheidung zwischen Liebesbeziehung und Partnerschaft ist eine, die in der Soziologie verbreiteter ist als unter Paartherapeuten. Paartherapeuten waren wohl längerer Zeit etwas geblendet oder abgelenkt dadurch, dass sie es mit zwei Personen zu tun hatten und dann meinten, dass sie es mit einer Paarbeziehung zu tun haben. Inzwischen, und das ist der Kern meiner Unterscheidung, scheint man zu merken, dass eine Paarbeziehung lediglich die äußere (sinnfreie) Form für etwas ist, was einer näheren Bestimmung bedarf. Diese Unterscheidung ist dann nicht banal, sondern eröffnet einen unterscheidenden Blick auf die unterschiedlichen Rollen, Regeln und logischen Vorstellungen, die ein Paar haben kann, wenn es sich in einer Liebesbeziehung oder in einer Partnerschaft befindet. Um ein einziges von vielen unterscheidenden Merkmalen herauszugreifen: Die Idee, der Anspruch und der Aktionsimpuls der Gerechtigkeit ist eine Sinnkategorie, die nur in einer Partnerschaft Sinn macht und daher nur dort zählt. In einer Liebesbeziehung spielt dagegen Gerechtigkeit, Anspruch auf Gerechtigkeit und die Berechtigung der Einklage von Gerechtigkeit keine Rolle.

Liebepaare kommen nicht in Paartherapie, sondern im besten Falle (noch) Partnerschaften. Richtet nun der Paartherapeut, wie das auch unter systemischen Paartherapeuten (noch) weit verbreitet ist, sein Hauptaugenmerk auf Gerechtigkeit, gerechten Ausgleich, auch Verhandlungen über Gerechtigkeit, so argumentiert und handelt er konsistent innerhalb des Sinnsystems Partnerschaft. Er kann dann, allerdings, durch all diese Maßnahmen, das Sinnsystem einer Liebesbeziehung aus dem Auge verlieren. Dies scheint aber für Paare eine ungeheuer wichtigere Sinnkategorie zu sein, als die Partnerschaft selbst, wenn sie funktioniert. In den 30iger Jahren des vergangenen Jahrhunderts

formuliert Denis de Rougemont in seinem berühmten kulturhistorischen Klassiker "Die Liebe und das Abendland" seine eindeutig skeptische Wertung der Liebe: "Wenn unsere Kultur überstehen will, dann muss sie eine große Revolution durchmachen. Dann muss sie der Tatsache Anerkennung verschaffen, dass die Ehe, von der ihre soziale Struktur abhängt, schwerer wiegt als die Liebe, die sie kultiviert, dass die Ehe andere Fundamente braucht als ein schönes Fieber".

60 Jahre später, 1997, kommt eine skandinavische Untersuchung von Thagaard 1997 zu folgendem Ergebnis: Wenn die Liebe stark ist, dann ist die Ungleichheit in der Partnerschaft kein großes Problem mehr. Umgekehrt nützt eine gute Partnerschaft - nach den Kriterien der partnerschaftlichen Logik, eine gerechte und vertragstreue Aufteilung von Rechten und Pflichten - wenig, wenn die Liebe defizitär ist, wenn also das „schöne Fieber“ nicht mehr glüht. Zum gleichen Ergebnis kommt der Familiensoziologe Günter Burkart, dass nämlich Partnerschaft allein weder ausreicht, eine Paarbeziehung in Gang zu bringen, noch sie aufrechtzuerhalten, ihr Dauer zu verleihen (...), dass Partnerschaft auch nicht ausreicht, den Alltag der Paarbeziehung zu regulieren.

So gibt es unterschiedliche Bewertungen dessen, was notwendiger für eine Paarbeziehung sei, das Sinnsystem Liebe oder das Sinnsystem Partnerschaft, und was vielleicht sogar ganz ohne das andere auskäme, oder auch, inwieweit das eine Sinnsystem Lösungsoptionen für das problematisch gewordene andere Sinnsystem bereithalten könnte. Wahrscheinlich wird man - zumindest als Paartherapeut - letztlich nicht umhinkommen, die betroffenen Teilnehmer an einer Paarbeziehung selbst um Rat zu fragen, bzw. deren Wertung in Erfahrung zu bringen. Aber man wird auch nicht umhin kommen bisher für fraglos nützlich erachtete Instrumente, wie etwa die Verhandlungen über einen gerechten Ausgleich und anderes, kritisch zu hinterfragen und damit Schlussfolgerungen für die paartherapeutische Methode und ihre theoretischen Konzepte zu ziehen. Das habe ich in meinem neuen Buch versucht zu tun.

Systemische Sicht

Als Systemikerin ist es für mich wichtig, anzuerkennen, dass es keine einzige Wahrheit gibt, sondern immer verschiedene Sichtweisen.

Wie oder was ist z.B. eine ideale Beziehung?

Ist der Schwerpunkt die Paarbeziehung oder die Liebesbeziehung?

Welche neurotischen Anteile (alte Muster) bringe ich mit, welche mein Partner?

Und wieder einmal das Spiegelgesetz:

Mein Partner als Spiegel

Die Paarbeziehung ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit einem anderen Menschen. Und dadurch auch eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst.

Harmonische Beziehungen sind salonfähig und erstrebenswert, man lebt friedlich nebeneinander her, vielleicht ohne besondere Höhen und Tiefen... schluckt öfter einmal die eigene Meinung hinunter, verzichtet zugunsten der Harmonie auf persönliche Wünsche und verkneift sich Kommentare und des „lieben Friedens“ willen.

Auf diese Weise mag die Partnerschaft einem Klischee entsprechen, das nach außen herzeigbar ist: eine Beziehung im „Einklang“ in der Streit vermieden wird.

Eine Beziehung, die uns nicht fordert und in der Konflikte nicht auf den Tisch gelegt und diskutiert werden, führt aber möglicherweise früher oder später dazu, dass man nebeneinander her- oder aneinander vorbeilebt.

Vermeidung bedeutet Stagnation – Konflikte hingegen sind Energie in Bewegung und können eine wundervolle Entwicklungschance darstellen. Immer wenn Frust entsteht, entsteht auch Energie! Diese Energie kann sinnvoll genutzt werden, um Bewegung in die Beziehung zu bringen, um an der Beziehung zu arbeiten, sie zu nähren und am Leben zu erhalten und um sie – im besten Fall – zu „heilen“.

Wenn wir uns darüber bewusst sind, dass alle Menschen denen wir begegnen, aber ganz besonders unser Partner, für uns auf der Bühne des Lebens eine bestimmte Rolle übernehmen, um uns unsere eigenen inneren Konflikte sichtbar zu machen, wird es uns leichter fallen, fordernde Situationen in unserer Paarbeziehung anzunehmen ohne sie zu bewerten.

Unser Partner ist wie ein grosser Spiegel, in dem wir unsere eigenen Bedürfnisse, unsere eigenen Blockaden, Verletzungen, Sehnsüchte, Ängste usw. betrachten können.

Wenn wir den Fokus unserer Wahrnehmung verändern und uns nicht ausschließlich mit dem – für uns störenden – Verhalten unseres Partners beschäftigen, sondern vielmehr in uns hinein fühlen, was dieses Verhalten denn in uns wachruft, können wir kleinen und großen Verletzungen, Schuld- und Schamgefühlen, Verurteilungen, Kontrolle, Abwehr und Widerstand die in vielen Fällen in der Kindheit entstanden sind, auf die Spur kommen.

Es heißt, der wahre Sinn von Beziehungen wäre, die inneren, ungelösten Konflikte beider Partner auszugleichen. Somit ist jede Beziehung so wie sie eben gerade ist, die perfekte Bühne um unsere Defizite auszugleichen.

So gesehen sollten wir unserem Partner dankbar sein, dass er mit Zielsicherheit unsere „Knöpfe“ drückt!

Auf dem Weg zu einer erfüllten Partnerschaft liegen nun oft einmal kleinere und auch größere Steine, Felsbrocken und Ähnliches; Hindernisse, die Kränkungen in sich verbergen, die unseren Handlungsspielraum einschränken, die uns reagieren lassen, wie das kleine verletzte Kind von damals...

In Wahrheit gebührt jedem einzelnen dieser scheinbaren Hindernisse liebevolle Zuwendung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Im Licht dieser konstruktiven Betrachtungsweise, können Felsstücke zu Edelsteinen werden, für die es sich lohnt, auf dem Weg inne zu halten, sich hinunter zu beugen, einen oder mehrere von ihnen genauer anzuschauen und sie aufzuheben. Vielleicht, um ihnen später einen ganz besondern Platz in

einer Schatztruhe zu geben.

Ich bin davon überzeugt, dass uns kein Partner zur ultimativen Zufriedenheit verhelfen kann, uns „glücklich machen“ kann, oder uns Sicherheit schenkt, solange wir diese Qualitäten nicht in uns selbst entwickelt haben.

Wir dürfen uns in gewisser Weise darauf verlassen, dass alles, was wir über uns erfahren müssen, alles was es in uns zu entwickeln gilt oder aber was es zu heilen gibt, wie alte Schmerzen, Demütigungen, unsere tiefsten Ängste und vieles mehr, zur richtigen Zeit und am richtigen Ort an die Oberfläche kommen wird.

In „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“, beschreibt Eva – Maria Zuhorst:

„Wir alle erleben in der Welt immer unseren eigenen, persönlichen Film. Wir können die Drehorte und Darsteller wechseln – die Partner, die Arbeitsplätze, die Wohnorte – aber das emotionale Klima und unsere Art, uns mit dem Leben zu konfrontieren, bleiben. Wir wechseln die Leinwände aus, auf denen unser persönlicher Film läuft, wir verändern das Set, aber die Drehbücher verknüpfen immer wieder ähnliche Handlungsstränge, und die Schauspieler spielen ähnliche Rollen. Denn wir sind die Drehbuchautoren und die Regisseure unseres Films...“

Es ist also völlig egal, wer unser Gegenüber ist, in Wahrheit begegnen wir immer uns selbst.

Für gutes Verständnis und Nähe in Paarbeziehungen lohnt es sich daher, sich immer wieder die Frage zu stellen: „Was hat das alles mit mir zu tun?“

Nichts fordert also die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit im Erwachsenenalter mehr heraus, als eine konstruktive Liebesbeziehung.

Die wahrhaftige Begegnung in einer reifen Beziehung ermöglicht den beiden Partnern, sich zu erkennen, aber auch erkannt zu werden als der Mensch, der man schon immer war und als der Mensch, der man noch werden kann.

„Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt.

Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren.

Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.“

Virginia Satir

Ich denke, dass die Geschenke, über die Virginia Satir hier schreibt, nicht nur in Paarbeziehungen von Bedeutung sind sondern im Kontext jeder tiefen, zwischenmenschlichen Beziehung.

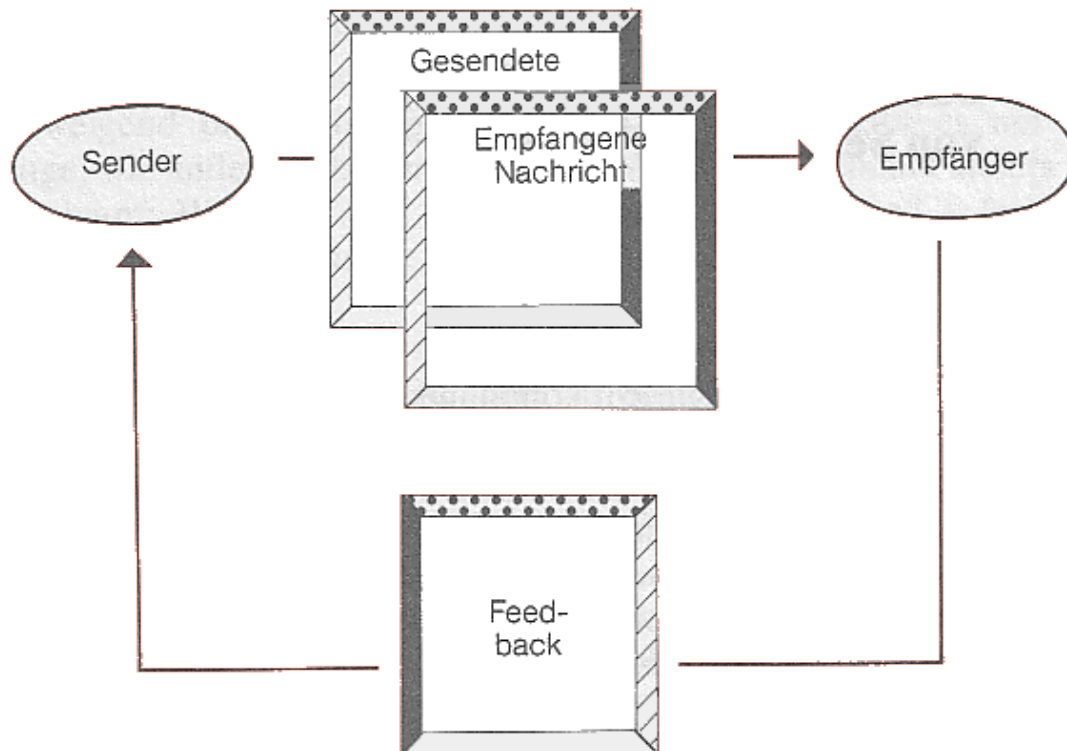
Weitere Kriterien:

Eine wesentliche Rolle in einer Partnerschaft haben sicher allgemeine Interessen, moralische Einstellungen, Sichtweisen, Herkunft usw.

Aber auch hier gehen die Meinungen der Bewertung dieser Einflüsse auseinander: Die einen meinen "Gegensätze ziehen sich an", während andere wieder sagen "Gleich und gleich gesellt sich gern" – wieder einmal eine Frage der Sichtweise.

Einen großen Einfluss hat mit Sicherheit die Art der Kommunikation zwischen den Partnern, auch ob es überhaupt eine befriedigende Kommunikation gibt. Oft haben Männer und Frauen auch hier ganz unterschiedliche Bedürfnisse. Und wenn die beiden schon einmal ähnliche Bedürfnisse in diesem Bereich haben, wird's erst recht kompliziert 😊

Wenn Menschen kommunizieren, besteht immer eine mindestens zweipolige Beziehung, bei der wir auch noch wissen, dass gleichzeitig mehrere Aspekte im Inhalt der Kommunikation zu berücksichtigen sind. Wenigstens zwei Elemente und deren Beziehungen bilden bereits ein System.



Aus diesem Feedback können leicht Teufelskreise, und Doppelbindungen (double bind) entstehen.

Deshalb ist davon auszugehen, dass die zwischenmenschlichen Beziehungen eine große Bedeutung für das jeweilige Verhalten der einzelnen Person haben und letztlich auch für ihre Persönlichkeitsentwicklung.

Da eine der wichtigsten Beziehungsgeflechte für jeden Menschen die Familie ist, entwickelte sich vor allem die Familientherapie im Rahmen einer systemischen Psychologie. Hier wird davon ausgegangen, dass der Einzelne, dessen problematisches Verhalten zu Beginn thematisiert wurde, sich so verhält, um das Gleichgewicht eines übergeordneten Ganzen, hier also der Familie, aufrecht zu erhalten. Der Einzelne ist dann zwar der "Symptomträger", aber nicht der Wurzelträger des Problems.

"Das psychische Symptom z.B. eines Familienmitglieds wird als Mittel aufgefaßt, mit welchem dieser Symptomträger auf die Familie Einfluß nimmt. Es wird eine Änderung der Kommunikationsregeln in der Familie angestrebt, um den systemstabilisierenden Charakter des Symptoms entbehrlich zu machen."

Aus der systemischen Sicht ergeben sich mehrere Besonderheiten:

Es ist entlastend, nicht mehr auf eine Person als "Verursacher" von psychischen Problemen zu orientieren; eine Schuldfrage braucht nicht erhoben werden, wenn systemische Interaktionsmuster analysiert werden. Es gibt auch nicht mehr "eine Wahrheit", sondern verschiedene für die jeweiligen Personen gültige Deutungen.

Es wird nicht gefragt "Warum?", sondern "Welche Wirkungen der Wirkung beeinflussen ihre eigene Ursache?"

Überhaupt werden Persönlichkeitsmerkmale nicht als Merkmale der Individuen betrachtet, sondern lediglich in ihrer Funktion für das System - die Individuen könnten also quasi als austauschbar gelten.

Unter Berücksichtigung besonderer spezieller Sichtweisen (Konstruktivismus und Selbstorganisation) ergeben sich weitere Merkmale:

Das System besteht aus konstruktivistischer Sicht nicht direkt aus den beteiligten Personen, sondern aus den Deutungen/Interpretationen, die sie voneinander haben.

"Beziehungen, die Inhalte unserer zwischenmenschlichen, pragmatischen Wirklichkeit, sind nicht im selben Sinne wirklich wie Objekte; sie haben Realität vielmehr nur in der Sicht der Partner, und selbst diese Realität wird von den Partner günstigenfalls nur mehr oder weniger geteilt." (Watzlawick 1988: 13)

Zu einem "System" gehören nicht nur die direkt beteiligten Personen, sondern auch andere, die das Verhalten der Beteiligten mitbestimmen.

In sich selbst organisierenden Systemen, als welche menschliche Beziehungssysteme immer aufzufassen sind, ist das Verhalten der Beteiligten und auch die Konstitution neuer ganzheitlicher Interaktionsmuster wenigstens in bestimmten Situationen grundsätzlich nicht voraussagbar und nicht direkt steuerbar. (siehe dazu vor allem Lenz, Osterhold und Ellebracht 2000: 20, 30ff.)

Eine systemische Therapie wird deshalb folgende Vorgehensweisen bevorzugen:

Die Therapie setzt nicht am Verhalten des Einzelnen an, sondern versucht die Interaktionsmuster insgesamt zu verändern. Dabei wird das als problematisch empfundene Verhalten des Symptomträgers als Hinweis darauf gedeutet, inwieweit sein Verhalten bisher das System stabilisiert, für das System funktional ist.

Statt auf persönliche "Eigenschaften" (die der Betroffene kaum ändern könnte) wird auf das "Verhalten" orientiert. Statt der Zuschreibung einer Charaktereigenschaft wird auf das Verhalten in der Beziehung geachtet.

Aus der konstruktivistischen Sichtweise heraus wird nicht nur darauf hingearbeitet, dass sich in der Realität etwas verändert, sondern vor allem die Sichtweise der Beteiligten soll sich ändern.

Das Wissen über selbtsorganisative Prozesse orientiert die Therapie darauf, nur minimal zu intervenieren, dies aber möglichst an der richtigen Stelle. Ein komplexes Problem braucht oft keine komplexe Lösung, sondern geeignete Anstöße, damit das System wieder aus sich selbst heraus bewegungsfähig wird. Deshalb sind derartige Therapien meist "Kurzzeittherapien" und schon allein aus Kostengründen bevorzugt.

Es wird nicht unbedingt direkt Verhalten verändert, sondern neue Spielregeln eingeführt für das Verhalten im System ("Veränderungen 2. Ordnung", Watzlawick 1988: 36).

In systemischen Einzeltherapien wird zwar mit Individuen gearbeitet, aber aus der systemischen Sicht leiten sich bestimmte Methoden ab: Sichtweisen umdeuten helfen, die jeweilige Stärke im Symptom herausarbeiten, Distanz zum Symptom (Humor!) herstellen helfen, die im Patienten schon vorhandene Lösung hervorlocken, herausfrage

Teufelskreise

Teufelskreise können sogar in einer einzigen Person entstehen. Einen davon kennt wohl jede Person: Wenn ich denke, dass ich nicht malen kann, werde ich mir sagen, dass ich es lieber unterlassen sollte und wenn ich es vermeide zu malen, kann ich natürlich auch nie damit besser werden und es entsteht ein echtes Defizit, was meinen Glauben daran, es nicht zu können, natürlich bestärkt. Paul Watzlawick beschreibt in seinem Buch "Anleitung zum Unglücklichsein" noch mehrere sehr effektive Beispiele dieser Selbst-Behinderung durch sich-selbst-erfüllende-Prophezeiungen.

Da alle Kommunikation letztlich aus Rückkopplungsschleifen besteht, können auch in der zwischenmenschlichen Kommunikation sich gegenseitig verstärkende Mißverständnisse entstehen.

Nehmen wir einen Fall aus der Familientherapie (Dreier 1980: 16ff.):

Eins der auffallendsten Probleme ist die Zänkerei, die z.B. vom Sohn ausgeht. Er versteht sich nicht mit seiner Schwester und die Mutter ist so weit, die Kinder getrennt in ein Internat schicken zu wollen.

Wenn nicht wenigstens der gesamte Familienzusammenhang betrachtet wird, könnte der Sohn als Problemerzeuger in den Mittelpunkt der Therapieversuche geraten. In diesem Fall jedoch ist es deutlich, dass die Probleme nur in der Familie auftauchen, nicht in anderen Gruppen. Deshalb ist hier der systemische Zusammenhang zu berücksichtigen.

Neben den Einflüssen der Eltern fällt hier auf, dass die Zänkerei vor allem im Zusammenhang mit dem Besitz von Spielzeug einsetzt. Die Tochter versucht ständig, möglichst alle Spielzeuge zu horten und der Sohn will ihr immer wieder etwas wegnehmen und zankt deswegen.

Hier haben wir den Teufelskreis von "Sachen-Wegtun" (Tochter) und "um-die-Sachen-zanken" (Sohn). Friedemann Schulz von Thun führte eine Darstellung von Teufelskreisen ein, bei der zwischen den äußerlich sichtbaren Verhaltensweisen (mit Rechteck dargestellt) und inneren Beweggründen

Double Bind

Die Mitteilungen in einer Kommunikation können ausdrücklich formuliert (explizit) oder indirekt hineingelegt, d.h. "implizit" enthalten, aber nicht direkt ausgesprochen sein. Außerdem kommen bei direkten Begegnungen zwischen Menschen neben den verbalen Anteilen noch nichtverbale Kommunikationsaspekte hinzu. Gerade die impliziten Inhalte werden i.a. über die nonverbalen Botschaften übertragen. Stimmen alle Botschaften miteinander überein, wird von einer "kongruenten" Mitteilung gesprochen. Es gibt aber auch den Fall, dass die verbalen (expliziten) und nichtverbalen (impliziten) Nachrichten nicht übereinstimmen.

Obwohl auf die Frage "Ist irgendwas los mit Ihnen?" geantwortet wird: "Es ist alles in Ordnung" widersprechen Tonfall und Mimik dieser Aussage.

Es gibt einige Lösungsvorschläge (u.a. nach Püttmann 2002: 15f.), die aber nur selten funktionieren.

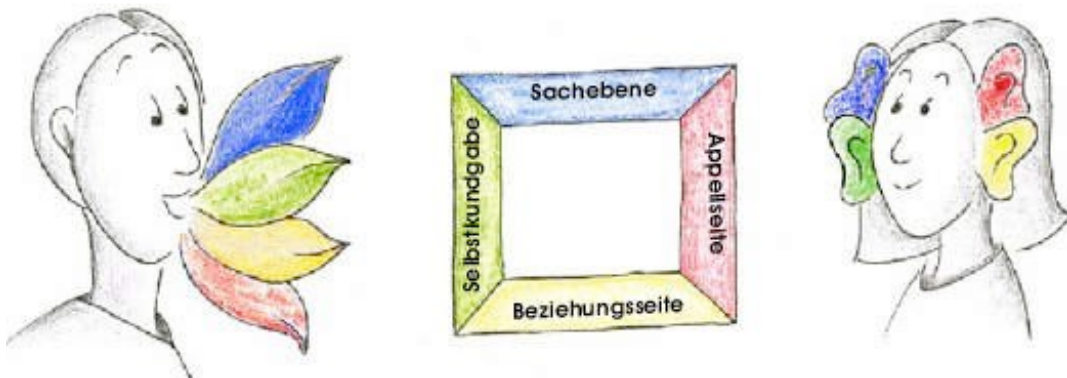
- **Vertraue einem Teil der Aussage und ignoriere den anderen**
- **Reaktion mit Humor:** Da die Double-Bind-Aufforderung in sich logisch widersprüchlich ist, können in einer humorvollen Reaktion die Widersprüche noch vermehrt werden. Zur nichtverändernden Situationsverbesserung kann z.B. gesagt werden: "Ich kann es ja mal verbessern, aber für die Veränderung sorgen Sie dann." Unmöglich ist eine solche Reaktion leider z.B. für das Kind, bei dem ein solche Humor als Unverschämtheit ausgelegt werden könnte.
- **Keine Reaktion zeigen:** Auch die Kommunikationsverweigerung ist eine Kommunikation. ("Man kann nicht nicht kommunizieren.") Das Spiel wird dadurch nicht gewonnen, aber es bleibt unentschieden. Leider entsteht dadurch die Situation, dass das eigene Verhalten für den anderen auch wieder nicht klar bestimmbar wird und diejenige Person, die zuerst durch den anderen gebunden wurde, tritt jetzt selbst als "Binder" auf. Der Teufelskreis ist geschlossen, weil es nicht mehr nur einen "Binder" und ein "Opfer" gibt, sondern beide beides sind. Manchmal sollte es aber möglich sein, eine kreative dritte Lösung

für die gestellte Aufgabe zu finden oder einfach zu warten, ob sich die Aufgabenstellung von selbst erledigt.

- **Metakommunikation:** Da letztlich beide jeweils für den Anderen als "Binder" wirken, kann sich keine Person allein aus diesem Teufelskreis befreien. Nur eine Metakommunikation kann hier helfen. Letztlich kann sie wohl nur durch einen unparteiischen Moderator angeleitet werden. Hilfreich ist es jedoch auch für einen Betroffenen, sich wenigstens für sich die Struktur dieser Kommunikation bewusst zu werden. Ein "Heraustreten" in seinem Verhalten ist auch dann nicht möglich (denn die andere beteiligte Person wird ein unwahrscheinliches Geschick entwickeln, weiterhin alles Tun und Lassen genau so zu verstehen, wie es nicht gemeint war.

In der Therapie wird das Double Bind sogar als therapeutisches Mittel verwendet, als sog. **"paradoxe Intervention"**.

Die 4 Seiten einer Nachricht



Wenn Menschen sich etwas sagen, so ist das nicht nur eine Übermittlung von sachlichen Informationen. Die Art und Weise, wie der Sprecher etwas sagt und der Empfänger es aufnimmt, hat so gut wie immer auch etwas mit ihrer Beziehung zu tun. Diese Tatsache wird oft auch mit der Metapher des Eisbergs versinnbildlicht: Die reine Sachinformation ist das über dem Wasser Sichtbare - der Eisberg selbst aber verbirgt seinen größten Teil unter dem Wasser: die Beziehungsaspekte.

Friedemann Schulz von Thun ergänzte diese beiden Aspekte durch zwei

weitere Faktoren, die in jeder menschlichen Kommunikation eine Rolle spielen: den Selbstkundgabe-Aspekt (in früheren Schriften auch "Selbstoffenbarung" genannt) und den Appell-Aspekt.

Die vier Seiten (Aspekte) einer Nachricht

Schulz von Thun erklärt diese 4 Seiten in einem Gespräch (Schulz von Thun: 101f.): Ich als sprechende Person spreche immer mit "4 Schnäbeln":

- Ich übermittle Sachinformationen.
- Ich gebe gleichzeitig zu erkennen, wie mir gerade zumute ist.
- Ich gebe dabei auch zu erkennen, wie ich zu dir stehe und was ich von dir halte.
- Ich möchte mit meinem Sprechen Einfluss nehmen, etwas ausrichten, etwas erreichen.

In ähnlicher Weise hört die empfangende Person die entsprechenden Aspekte mehr oder weniger stark heraus (mit jeweils größeren oder kleineren Ohren).

Störungen in der Kommunikation ergeben sich vor allem dann, wenn die Beteiligten die vier Aspekte jeweils auf unterschiedliche Weise für bedeutsam halten. Ein typisches Beispiel ist die Nachricht eines Ehemanns an seine autofahrende Frau: "Du, da vorne ist grün!". Das stimmt sachlich, aber es steckt auch drin, dass er meint, besser Auto fahren zu können als sie (Selbstkundgabe), dass er sie anleiten will (Beziehungsebene) und dass er an sie appelliert, endlich loszufahren. Sie kann in Abhängigkeit davon, welches "Ohr" sie mehr auf Empfang gestellt hat, unterschiedlich reagieren. Meist jedoch hört sie die Beziehungsebene gut heraus und reagiert ungehalten: "Fährst du oder fahre ich?!". (Schulz von Thun: 2006: 154, MR 1: 25).

Da im Gespräch zwischen Menschen immer alle 4 Aspekte eine Rolle spielen, die Sprechenden und die Hörenden aber ihre Aufmerksamkeit meist vorrangig auf einen oder wenige Aspekte lenken, sind Mißverständnisse vorprogrammiert. Es ist aus diesem Grund eher normal, dass es Mißverständnisse gibt; dass z.B. ein zu kleiner "Appellschnabel" mit einem kleinen "Appellohr" kombiniert zu Enttäuschungen führt, weil der implizit geäußerte Wunsch nicht erfüllt wird. Der häufig aufbrechende Streit darum,

wer in einer Auseinandersetzung "Recht hat", ist oft müßig, denn es ist einfach so, dass der eine dies gesagt, der andere aber jenes herausgehört hat.

Das Wissen um diese 4 Aspekte einer Mitteilung zwischen Menschen kann helfen, sich darüber auszutauschen, welcher Aspekt wichtig ist, und wie das Mißverständnis gerade entstanden sein kann. Dieses "Sprechen über das Sprechen" ist dann ein "Metagespräch".

Prägende Eltern für die spätere Beziehung

Aus zahlreichen Untersuchungen weiß man, dass in vielen Fällen die Partnerschaft der Eltern unbewusst prägend für die eigenen Beziehungen ist, sei es als Vorbild oder auch als Gegenbild. Kinder nehmen die Atmosphäre daheim unbewusst auf und wiederholen später unbewusst sehr viel, um alte Muster zu erleben, denn im Altbekanntem fühlen sich Menschen wohl und sicher. Schließlich handelt es sich in der kindlichen Familie um die ersten Erfahrungen, die Menschen machen, denn Kinder lernen vom Modell der Eltern, für sie ist in der Regel die Mutter die erste Frau und der Vater der erste Mann in ihrem Leben. Kinder beobachten dabei ganz genau, wie die Eltern miteinander umgehen, und erproben beim Spielen diese erlebten Rollen. Besonders stark werden Kinder von der Rollenverteilung im Elternhaus beeinflusst, und es gibt etwa ein Drittel der Erwachsenen, die in ihrer Partnerschaft zwar alles ganz anders machen wollen als die Eltern, doch wenn man nur aus Protest versucht, das Gegenteil zu leben, wird von diesen kaum ein eigenes Modell entwickelt und so verfallen sie in die alten Rollenbilder. Auch in der Kommunikation lernt man im Elternhaus, wie Konflikte ausgetragen werden, wobei dieses Vorbild das eigene Verhalten massiv beeinflusst. Wenn die Eltern ihre Auseinandersetzungen etwa aggressiv oder schweigend oder auch gar nicht austragen, diese um jeden Preis vermeiden, liefern sie ihren Kindern ein Modell für deren spätere eigene Beziehungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder gegenüber ihrem Partner ein ähnliches Verhalten zeigen, ist damit sehr groß. Besonders Kämpfe zwischen den Eltern sind für Kinder oft prägende Erlebnisse, denn in solchen Situationen erlebt sich das Kind als ohnmächtig, wobei solche emotional belasteten Situationen als traumatische Erfahrung für immer gespeichert bleiben. Da vieles verdrängt wird, wird später in einer eigenen Beziehung ähnlich kommuniziert, ohne das bewusst wahrzunehmen, wobei die in solchen Situationen gezeigte Emotionalität, mit der ein solcher Streit einhergeht, für den Partner in der Situation dann unverständlich bleibt und als Überreaktion interpretiert wird, was die Beziehung belastet. Es nicht erstaunlich, dass die Ehen von Scheidungskindern häufiger in die Brüche gehen als die von Kindern aus intakten Familien, wobei nach Untersuchungen

das Scheidungsrisiko um etwa 50 Prozent erhöht ist, wenn die Ehe der Eltern geschieden wurde. Ob man sich bei der Partnerwahl am Beispiel der Eltern orientiert, ist nicht immer eindeutig, auch wenn vieles dafür spricht, d.h., es ist naheliegend, dass man sich auch bei der Partnerwahl unbewusst vom Modell der Eltern beeinflussen lässt. Manche suchen in ihrer Beziehung auch das Gegenteil, doch zeigt sich, dass diese Komplementarität oft nur ein Schein ist, weil sich der andere in der Partnerwahl vielleicht ebenfalls an einem Gegenmodell orientiert, aber im Verlaufe der Partnerschaft die alten Muster zum Vorschein kommen.

Imago Therapie

Grundgedanke der Imago-Therapie ist, dass unverarbeitete Konflikte und Erlebnisse aus der Kindheit die Beziehungswelt Erwachsener belasten können. "Imago" ist dabei die **tiefenpsychologische** Bezeichnung für ein idealisiertes Bild von Personen (besonders von Vater und Mutter, aber auch Geschwistern), das vor allem in der frühen Kindheit **unbewusst** entsteht und später die Entscheidungen und Handlungen des Erwachsenen beeinflussen kann. Imago (lat. Bild, Plural Imagines) ist ein Begriff aus der **Analytischen Psychologie** und wurde erstmals von deren Begründer Carl Gustav Jung verwendet und steht ganz allgemein für ein im Unterbewusstsein existierendes (Ideal)bild einer anderen Person der sozialen Umwelt. Eltern-Imagines können auch als Vorläufer für das von Sigmund Freud so genannte "Über-Ich" angesehen werden. Auch der Titel der ersten psychoanalytischen Zeitschrift lautete "Imago" - siehe Bild rechts.

Eine Imago ist also im Wesentlichen ein zusammengesetztes Ebenbild von Personen, die einen Menschen in der Kindheit am meisten beeinflusst haben. Anpassungen an Stress in der Kindheit bilden **Abwehr-Verhaltensmuster**, die beim erwachsenen Menschen als **Persönlichkeitsstruktur** fungieren. Liebe ist nach Ansicht von Robert. J. Sternberg nichts anderes als ein individuelles Drehbuch, das Menschen schon kurz nach der Geburt zu schreiben beginnen und im späteren Leben gilt es, einen Partner mit kompatibler Beziehungsgeschichte zu finden.

Harville Hendrix und Helen Hunt gehen davon aus, dass Menschen für ihre Beziehung oder Ehe unbewusst jenen Menschen wählen, der positive und negative Eigenschaften ähnlich denen der Eltern besitzt. Diese Menschen sind paradoxerweise oft mit genau jenen "negativen" Merkmalen ausgezeichnet, die man an seiner Imago so verletzend empfunden hat. Dieser Mensch hat wohl gerade durch diese Ebenbildfunktion das Potenzial zu helfen und in der Kindheit erlittene Verletzungen zu heilen.

Die **Imago-Beziehungstherapie** geht davon aus, dass die Beziehung selber schon eine Art Therapie ist, denn unerlöster und unbewusster Schmerz aus

der Kindheit - Verlassen werden, Ablehnung, Unterdrückung, Beschämung, Hilflosigkeit usw. - **wiederholen** sich in der Beziehung und sind später auch die Ursache für Konflikte zwischen den Partnern. Menschen heiraten oder leben mit ihrem Imago-Ebenbild wohl auch deshalb zusammen, um Unerledigtes aus der Kindheit zu erledigen. Da Menschen von ihren wichtigsten Bezugspersonen in der Kindheit auch verletzt wurden, hoffen sie in der Partnerschaft auf Heilung durch den jeweiligen Partner - gewissermaßen Heilung durch den Stellvertreter mit denselben Eigenschaften.

Romantische Liebe ist der Beginn von fester Partnerschaft und somit der von der Natur vorgesehene Auswahlprozess, um einen zu unserer Imago passenden Menschen zu finden, mit dem Wachstum und Heilung möglich sind. Bestimmende Bestandteile der "Imago" mit den **Wurzeln in den Kindheitserfahrungen** bringen Menschen offensichtlich dazu, sich in jemand zu verlieben, der vor allem viele für essentielle positive wie negative Eigenschaften mit diesen Bezugspersonen aus der frühen Kindheit gemeinsam hat. Treffen wir auf einen solchen Partner, so werden die alten Gefühle von Zuneigung und Abhängigkeit, vor allem aber auch die alten Sehnsüchte und unerfüllten Bedürfnisse wieder aktiviert - zunächst in der Hoffnung, diesmal zu einer befriedigenden Lösung dieser unerledigten Themen zu gelangen, daher das oft seltsam unerklärliche Gefühl der Vertrautheit und Verliebtheit. Solange die Idealisierung anhält und auch nicht allzuoft enttäuscht wird, da noch beide bestrebt sind, den Partner für sich zu gewinnen und ihm zu gefallen, scheint sich diese Erwartung auch zu erfüllen: Endlich gelingt es uns, von jemand, der den Eltern gleicht, doch noch das zu erhalten, was wir von ihnen erhofften aber nicht bekamen.

Dadurch erklärt sich auch, dass viele Menschen mit wechselnden Partnern immer wieder die selben Beziehungs- und **Abhängigkeitsmuster** eingehen, obwohl sie doch offensichtlich wiederholt schlechte Erfahrungen gemacht haben. Oft wählen die Menschen jene Partner, die ihnen nicht gut tun oder sie gar verletzen, weil diese Partner unbewusst ein **bislang ungelöstes Lebens- und Liebesthema** repräsentieren, denn wer so sein Unglück sucht, trägt häufig tief in seinem Innern immer noch die Überzeugung, dass er nicht

liebenswert ist, wie einst bei der Verletzung durch die Kindheits-Imago. Wer auf einen Partner trifft, der einen mit seiner Liebe geradezu überschüttet und ihm z.B. die ersehnte Anerkennung gibt, fühlt sich damit meist gar nicht gemeint. Statt dessen wird wieder ein Partner gewählt, der sich verweigert und erneut tief verletzt. Es wird also wieder ein Psychomuster gewählt, das bestens vertraut ist, denn die Partnerwahl bietet die wunderbare Möglichkeit, **Psychohygiene** zu betreiben und damit die eigenen schlechten, ungeliebten elegant Seiten loszuwerden. Wir lassen unsere negative Seite vom Partner leben und sind daneben die reinsten Gutmenschen, denn dadurch hat das gewählte Unglück den Sinn, sich selbst von allen negativen, peinlichen, schamhaften und schuldbeladenen Seiten des Ich reinzuwaschen, indem der gewählte Partner sie für uns auslebt. Diese **Selbststabilisierung** wird in der Psychologie meist als interpersonelle Abwehr bezeichnet.

Anfangs lieben Kinder ihre Eltern; wenn sie älter werden, halten sie Gericht über sie; manchmal verzeihen sie ihnen.

Oscar Wilde

Auch zahlreiche **Studien** belegen auch, dass man sich in der Regel zu jenen Menschen hingezogen fühlt, mit denen man eine gewisse Ähnlichkeit in Bezug auf Herkunft, Bildungshintergrund und Wertvorstellungen hat, was aber nur für den **Zeitpunkt des Kennenlernens** von Bedeutung ist. Die spätere Entwicklung erfahren die Partner hingegen erst durch deren Unterschiedlichkeit. Psychologen vermuten mit gutem Grund, dass man sich nach einer Trennung in der Regel jenen neuen Partner sucht, der sich vom vorhergehenden deutlich unterscheidet, der die eigene Entwicklung möglicherweise voranbringen kann, der die ungelösten Fragen der Vergangenheit vielleicht lösen kann. Beziehungen werden daher von **Lebens- und Liebesthemen** bestimmt, die den Partnern oft selbst gar **nicht bewusst** sind. Viele Partnerschaften werden auch nur auf Grund einer solchen bestimmten Thematik eingegangen, häufig etwa zur Loslösung vom Elternhaus, wobei sich nach erfolgter Abnabelung mit dem Partner die Frage stellt, ob man diesen dann noch braucht. Wenn daher keine weitere Entwicklung in der Beziehung möglich ist, verliert diese weitgehend ihre Funktion. Beziehungen sind demnach in erster Linie dazu da, Korrekturen im

Leben herbeizuführen, sich von alten Mustern zu lösen, neue Erfahrungen zu sammeln, Ängste zu überwinden und Sehnsüchte zu erfüllen. Viele Menschen scheitern daher in ihren Partnerschaften stets auf ähnliche Weise, da sie sich an ihren ungelösten Lebens- oder Liebesthemen vergeblich abarbeiten, denn ein Partner, der z.B. noch nie das Gefühl hatte, richtig geliebt zu werden, wird immer die gleichen Partnerschaftsmuster eingehen, denn er versucht, jemanden zu finden, mit dem er beweisen kann, dass er doch liebenswert ist. Paradoxerweise kann diesen Beweis immer nur ein solcher Partner antreten, der den anderen zunächst einmal nicht liebt.

Die "Einsichten" in die Imago sind daher nicht nur für das Leben in einer Partnerschaft von Bedeutung, sondern ermöglichen auch dem Single, die ein Leben lang mitgetragenen Lebens- und Liebesthemen, die Defizite und unerfüllten Wünsche zu erkennen. Diese werden häufig in **Freundschaften** und auch **oberflächliche Beziehungen** projiziert, aus denen aber auf Grund der diesen innewohnenden Unverbindlichkeit keine Chance auf nachhaltige Heilung entstehen kann, vielmehr erwächst aus ihnen eine Art **Verstärkungsmechanismus**, zumal Freundschaften aus dem Bedürfnis nach Verständnis vor allem mit "Gleichgesinnten" und weniger "Gleichgestimmten" gesucht werden. Besonders **Frauenfreundschaften** werden oft nach diesem Muster geschlossen, da man ein Thema hat, das verbindet.

Je näher sich die Partner in einer Beziehung kommen, desto spürbarer wird aber auch der Unterschied zwischen dem Menschen, den man sich wünscht, und dem Partner, mit dem man leibhaftig zusammenlebt, zwischen dem Menschen, für den man ihn hielt, und dem, als der er sich entpuppt. Beinahe jede Beziehung wechselt daher fast zwangsläufig irgendwann in ein Stadium des **Machtkampfes**, sobald man sich gegenseitig innerlich verpflichtet. In der Phase des Machtkampfes scheinen die jeweiligen Partner absolut ungeeignet zu sein, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, sondern es wirkt eher so, als könnte diese einander perfekt erneut verletzen. Die romantische Liebe und der Machtkampf finden unbewusst statt. Je mehr nämlich das anfängliche Bemühen nachlässt und dahinter der Wunsch Raum greift, ohne Anpassungsbemühungen so angenommen zu sein, wie man wirklich ist,

desto mehr **Enttäuschungen** geschehen. Diese erneuten Frustrationen der kindlichen unerfüllten Bedürfnisse sind besonders schwer zu ertragen, weil sie genau in die Wunde der alten Verletzungen treffen und auf diese Weise auch die dazugehörigen starken negativen Gefühle und die alten kindlichen Bewältigungsweisen dieser Emotionen wieder wachrufen. Hierin liegt der Grund, dass **gerade diejenige Person, in die wir uns verliebt hatten, auch in der Lage ist bzw. es gar nicht vermeiden kann, uns besonders tief zu treffen und zu besonders irrationalen Verhaltensweisen zu provozieren.** Im Buch "Liebe macht Angst: Wege aus dem Beziehungsterror" beschreibt übrigens der Psychologe Michael Vincent Miller die Ehe als Karikatur der grössten Träume, weil sie in der Regel nicht jener Brunnen der Liebe ist, den Menschen sich wünschen, sondern sie ist in seiner Perspektive eher eine Wüste, ein barbarischer Wettstreit darüber, wessen Bedürfnisse erfüllt werden. Der Partner wird zum Gegner, also zu jemandem, mit dem man die Bedingungen des Zusammenlebens stets aufs Neue aushandeln muss

Der Schlüssel zum Verständnis der Quellen, aus denen sich der Machtkampf von Partnern speist, liegt im Gewährwerden einer ganzen Palette **unerfüllter Kindheitsbedürfnisse**. Paare, die ihre **Partnerschaft durch die Linse der Kindheit betrachten**, entdecken oft direkte Parallelen zwischen der Art und Weise, wie sie sich in ihrer Partnerschaft fühlen, und der Art und Weise, wie sie sich als Kinder gefühlt haben. Paare versuchen mit ihren Partnern Probleme zu bearbeiten, die mit ihren Eltern ungelöst geblieben sind, wobei ungelöste Kindheitsprobleme auch von einer Generation zur anderen weitergereicht werden. Eine besondere Rolle spielen als Bestandteil der Imago eben jene Seiten unserer Persönlichkeit, die wir im Laufe unserer Sozialisation unterdrückt und durch die **Maske eines "falschen Selbst"** ersetzt haben. Diese unterdrückten Anteile, das ungelebte, "**verlorene Selbst**" wird als Ergänzung des unbewusst empfundenen Mangels oder Vakuums im Partner gesucht, auf ihn projiziert oder delegiert: Er soll oder darf das leben, was wir selbst nicht verwirklicht haben, und in der Identifikation damit finden wir indirekt einen Weg, diese Anteile unserer selbst nun doch noch lebendig werden zu lassen, wenn auch in

Stellvertretung durch den Partner. Auch dieser unbewusste "**Partnerschaftsvertrag**" trägt zunächst zur Attraktivität des Partners und zu unserem Gefühl des Angezogeneins bei, hat aber das Potential in sich, ins Gegenteil umzuschlagen: Wären die dem Partner delegierten Eigenschaften in unserer inneren Dynamik nicht als negativ, unerlaubt, gefährlich beurteilt, so hätten wir keinen Grund, sie nicht in uns selbst zu integrieren. Die negativen Urteile, die ursprünglich **intrapsychisch** zur Unterdrückung dieser eigenen Anteile führten, werden in der Paarbeziehung nun **interpsychisch** zu gegenseitigen Verurteilungen und Schuldzuweisungen, um die "unerlaubten" Anteile nun im Partner zu unterdrücken. Zusätzlich richten sich diese Vorwürfe noch auf einen weiteren Teil, der zur Imago gehört: auf die verleugneten negativen Anteile des falschen Selbst, also die Schattenseiten der von uns angenommenen Persona (häufig den verletzenden Anteilen der Eltern ähnlich). Auch diese spielen bei der Partnerwahl eine Rolle und werden im Partner ausgewählt, auf ihn projiziert oder in ihm provoziert.

Auch das reaktive Schutzverhalten der Ehepartner wird in der Eltern-Kind Beziehung weitergegeben und verewigt so jene verletzenden **Selbstschutz-Verhaltensmuster** in den Kindern, die diese wieder um in jede Beziehung in- und außerhalb ihrer Familie weitertragen. Aber anstatt Eltern darob Vorwürfe zu machen, sollte man die Eltern selbst als verletzte Kinder sehen, die wiederum ihrerseits unter dem leiden, was ihre Väter und Mütter ihnen in ihrer elterlichen Erziehung schuldig geblieben sind. Stress zwischen Partnern ist daher meist eine Externalisation von innerem Stress und inneren Konflikten.

Eine Imago ist aber nicht nur das innere Bild des entgegengesetzten Geschlechts, es ist auch gleichzeitig eine Beschreibung der eigenen oft **verleugneten Ich-Anteile**, d.h., man sieht den Partner an und kritisiert an ihm all die Verhaltensweisen, die man an sich selbst nicht wahrnehmen will. Hendrix nennt drei Hauptursachen für den Konfliktstoff, der jeden Machtkampf bestimmt:

- Beim jeweils Anderen die unterdrückten Gefühle zu berühren.
- Sich gegenseitig wieder die alten Kindheitswunden zu öffnen.
- Die eigenen, negativen Eigenschaften auf den anderen zu projizieren.

Diese Interaktionen bleiben ebenfalls meist vollkommen unbewusst. Im Zustand des Verliebtseins sehen wir nur die positiven Eigenschaften unserer Eltern im Partner und die eigenen positiven, aber unterdrückten Eigenschaften. Im Machtkampf sehen Menschen dann nur mehr die negativen und blenden die positiven aus. So wird aus dem Partner, den man einst liebte, ein **Zerrbild** und glaubt in der Enttäuschung, auf ihn alle erlebten Verletzungen projizieren zu müssen, auch wenn diese gar nicht von ihm verursacht wurden. Plötzlich werden die bisher ausgeblendeten negativen Aspekte der Imago "sichtbar", obwohl sie möglicherweise genau der Grund waren, diesen Partner auszuwählen.

Partnerschaft ist somit ein **Entwicklungsprozess**, der frühere Entwicklungsprozesse des einzelnen Individuums rekapituliert. Krisen und Probleme zwischen Ehepartnern sind eine Rekapitulation von Hemmungen und Entwicklungsstillständen jedes einzelnen Partners, die erfahrungsgemäß oft sehr ähnlich oder manchmal sogar identisch sind. Anfangs betrachtet man die Ehe als Vehikel, um sich alle Wünsche zu erfüllen, doch zu erwarten, dass die Ehe stets all Bedürfnisse befriedigt, also beiden unendliches Glück, Leidenschaft, Intimität oder Stabilität bringt, nach denen sie sich sehnen, ist vermutlich äußerst naiv.

Das Gefühl braucht Opposition. Wenn man schon aus Liebe heiratet, sollten wenigstens die Eltern dagegen sein.

Egon Bahr

Die in der Kindheit erworbenen Abwehr-Verhaltensmuster, die beim erwachsenen Menschen als wesentlicher Teil seiner **Persönlichkeitsstruktur** fungieren, sind nicht nur rigide, sondern auch komplementär und einander ergänzend, und müssen geändert werden, wenn es zu bleibender Verbesserung in der Paarbeziehung kommen soll. Auf die Bedürfnisse seines Partners einzugehen, erfordert charakterliche Veränderung in einem selbst. Das **Eingehen auf das Bedürfnis des Partners** bewirkt diese Veränderung. Eine Therapie muss sich auf die Reparatur der entwicklungsmäßigen Hemmungen jedes einzelnen der Partner konzentrieren. Um die entwicklungsbedingte Hemmung aufheben zu können, muss jeder der Partner genau die Zuwendung, also positives,

unterstützendes Verhalten bieten, die in dem betreffenden Stadium der Kindheit seines/ihrer Partners gefehlt hatte. Paradoxer Weise bewirkt das Schenken der Zuwendung, die dem Partner fehlt, auch eine Veränderung in ihr/ihm selbst, und verschafft Zugang zu ähnlichen oder identischen und bisher meist unbewussten **Zuwendungs-Defiziten in ihnen selbst**. Die Rolle des Imago-Therapeuten ist es, genau diese Interaktion zwischen den Partnern zu ermöglichen (Hendrix, 1979).

Romantische Liebe ein Leben lang?

Glaukt man einer Metastudie von Avededo & Aron (2009), muss sich aber auch in einer langjährigen Beziehung nicht zwangsläufig die Romantik verflüchtigen und sich in eine eher partnerschaftliche Partnerbeziehung verwandeln, sondern diese kann ein Leben lang anhalten und zu glücklichen und gesunden Beziehungen führen. Allerdings ist es ein Irrtum, dass romantische Liebe das Gleiche ist wie leidenschaftliche Liebe, denn romantische Liebe hat mit der leidenschaftlichen Liebe zwar die Intensität, das Engagement und die sexuelle Anziehung gemeinsam, nicht aber die obsessive Komponente. Eine obsessive Liebe ist nämlich oft geprägt durch Gefühle wie Unsicherheit und Ängstlichkeit, diese Leidenschaft nicht auf Dauer erhalten zu können. Die Autoren fanden, dass Menschen, die in romantischen Beziehungen leben, zufriedener als Menschen in freundschaftlichen oder leidenschaftlichen Paarbeziehungen sind, gleichgültig, ob diese kurzfristig waren oder bereits längere Zeit andauern. Menschen, die mit ihrer Beziehung zufriedener sind, sind aber in der Regel glücklicher und haben zudem ein höheres Selbstbewusstsein als Menschen, die mit ihrer Beziehung unzufrieden sind. Selbst langjährige Beziehungen können immer noch die Kriterien romantischer Liebe erfüllen, allerdings braucht es dazu Energie und Hingabe der Partner, denn der von manchen als zwangsläufig angesehene Kompromiss zu einem freundschaftlichen Miteinander ist ein unnötiger Kompromiss.

Imago Paartherapie

Nicht das Vollkommene, sondern das Unvollkommene bedarf der Liebe.

Oscar Wilde

Das Behandlungsmodell von Hendrix und Hunt soll Paaren helfen, ihre eigenen **Wunden** zu **identifizieren** und durch die Schaffung von starken, liebenden Beziehungen zu heilen. In herkömmlichen Paartherapien wird meist an **Verhandlungstechniken** gearbeitet und die Partner werden ermutigt, Abmachungen oder Verträge auszuhandeln. Allerdings verlängert dieses Verhandeln meist nur die Phase des Machtkampfes und verhindert, die darin verborgenen, ungelösten Kindheitsprobleme zu erkennen oder anzusprechen. Bei den meisten Paaren führt Verhandeln nur zu Resignation und Verzweiflung, denn die **Sehnsucht nach bedingungslose Liebe** ist dadurch oft weiter entfernt denn je. Um diesen Machtkampf zu beenden, übt man unter Anleitung des Therapeuten, dem Partner zu sagen, was man wirklich will. Die Imago Therapie ist im Wesentlichen eine Form von ritualisierten Dialogen, die die Partner unterstützt, wieder miteinander ins Gespräch, bzw. in Kontakt zu kommen. Dazu gibt es in den Büchern von Hendrix & Hunt zahlreiche praktische Übungen, die man mit und ohne Anleitung des Therapeuten als Paar durchführen kann.

Die Imago-Beziehungstherapie ist wie viele neuere Therapieansätze ein eklektischer Ansatz und verbindet Psychoanalytische Theorie, Tiefenpsychologie, Behaviorismus, Systemische Theorie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse und Kognitive Therapie. Die traditionelle Therapeuten-Klienten Beziehung wird in der Imago-Therapie in die Hände des Paares selbst gelegt.

Das wichtigste Werkzeug der Imago-Therapie ist eine spezielle Form des Paar-Dialogs, der Paare lehrt den Partner zu ‚halten‘, exakt zu spiegeln, und mit Hilfe des Dialoges strukturierte Prozesse durchzugehen, um an jene Verletzungen zu gelangen, die in der Entwicklungszeit hindurch erlitten wurden. Paare, die sich dieser Struktur des Dialoges bedienen, sollen dadurch in die Lage versetzt werden, einander beim Erreichen und Erkennen der Kindheitsverletzung zu helfen und ihre persönlichen Wege zu finden, einander zu helfen, diese Wunden zu reparieren. Das Bild vom Partner wandelt sich von "dem, der mir nicht gibt was ich brauche", zu "dem, der als Kind tief verletzt worden war, und mit ‚meiner‘ Hilfe sein inneres Selbst

wiedergewinnen kann". Der Partner kann dann die korrektive Erfahrung bieten, die zur Heilung nötig ist. So wechselt die Haltung gegenüber dem Partner von Kritik und Vorwurf zu Mitgefühl, Hoffnung und zur Verpflichtung zum Beistand bei der Heilung dieses Kindes/Erwachsenen. Dadurch wird emotionale Sicherheit geschaffen und vertieft. Die besonderen Fertigkeiten, welche die Paare in der Imago-Beziehungstherapie erlernen, zielen darauf ab ein Klima in ihrer Partnerschaft zu schaffen, das das Auffüllen der von der Entwicklung herrührenden Defizite und das Heilen der Kindheitsverletzungen ermöglicht, ohne jedoch eine **Ko-Abhängigkeit** in der Beziehung zu pflegen. Es ermöglicht vielmehr Ko-Abhängigkeiten aufzulösen.

Ziel der Imago-Therapie ist es, dass Paare lernen, **Liebe ohne Bedingungen** zu geben und dass jeder dem inneren Kind des Partners der Vater oder die Mutter wird, nach der es sich immer gesehnt hat. Das erfordert als Erstes eine ehrliche Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit. Es stellen sich Fragen:

4. Wo bin ich verletzt?
5. Welche Bedürfnisse wurden mir nicht erfüllt?
6. Welche Teile meines Selbst leugne oder verdränge ich?
7. Was habe ich für ein inneres Bild von Beziehung?

Wenn man sich mit diesen Fragen auseinandergesetzt hat, muss man die **Fluchtwege** aus der Beziehung schließen, also all jene Verhaltensweisen, die Energie abziehen mit dem Zweck, Konflikte zu vermeiden - gleichgültig ob Arbeit, Hobbies, Affären oder Süchte irgendwelcher Art. Mit Hilfe strukturierter Dialoge und anderer Übungen trainieren die Partner in der Imago-Therapie, den "**Tanz der Schutzmuster**" zu unterbrechen, d.h., nicht mehr sofort in Abwehr zu gehen, wenn der andere von einem etwas will, sondern sich selbst innerlich zu erweitern und über seine gewohnten Verhaltensmuster hinauszugehen und genau das zu machen, **was einem dann oft ganz ungewohnt und seltsam vorkommt. Warum? Weil es genau das ist, was den anderen glücklich macht.**

Soziale Abhängigkeit

Jeder Mensch ist abhängig von sozialen Beziehungen, da unterscheiden wir Erwachsene uns nicht von Kindern. Wir streben nach verlässlichen Beziehungen. Auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel, es gibt Leute, die wohnen völlig allein auf einer Almhütte oder einer einsamen Insel und fühlen sich dabei pudelwohl. Andere entscheiden sich, ihr Leben lang glücklich oder unglücklich alleine in einer Großstadtwohnung zu leben, entweder, weil es ihnen gefällt oder weil sie die Beziehungspartnerin für's Leben einfach nicht finden, obwohl es Millionen von Männern gibt, die haargenau zu ihnen passen würden. Vielleicht spielt Angst vor Nähe eine Rolle, vielleicht gibt es andere Gründe. Die Regel jedoch ist, dass Menschen sich zusammentun und über verschieden lange Strecken miteinander leben, nicht wenige sogar ein Leben lang. Diese völlig normale Abhängigkeit von Beziehungen ist eine der Grundlagen für ein angenehmes Leben, man fühlt sich nicht einsam, man hat Gesprächspartner, man findet Geborgenheit, man hat eine erfüllte Sexualität.

Fast alle Beziehungen fangen so an. Man verliebt sich, man findet sich gegenseitig erotisch anziehend, man möchte diesen Zustand für immer erhalten. Wenn Verliebte den Wunsch verspüren, immer zusammenzubleiben, dann wollen sie das unter den Bedingungen dauernder Verliebtheit. Der Zustand der Verliebtheit ist eine Art Rauschzustand, und dafür gibt es sogar körperliche Gründe: Es werden Botenstoffe freigesetzt, die diesen Zustand für eine gewisse Zeit aufrechterhalten. Im Zustand der Verliebtheit ist man zu Handlungen und Verrücktheiten bereit, die normalerweise eher vermieden werden. Die Natur mag diese Option eingebaut haben, um überhaupt Menschen intim zusammenzubringen.

Doch irgendwann kommt der Alltag, und man ist nicht mehr nur verliebt, man richtet sich ein auf Bestand, auf Dauer und Ruhe. Hier kommt der Punkt, der für unser Thema interessant ist, denn hier entwickeln sich nicht selten Formen von Abhängigkeit, die leidvoll erlebt werden und die körperlich und psychisch krank machen können. Charme und Grazie der Beziehungspartnerin können dann für längere Zeit ihren Glanz verlieren, weil der verschwundene Dosenöffner zum Streit führt, und das tagelang. Nach der misslungenen

Beweisführung (gestern, als ich hier vorbeikam, lag er hier noch, nun ist er weg, du musst ihn verlegt haben, du Schlamper) folgt die Kränkungsphase, man leidet, fühlt sich unverstanden, zurückgewiesen, man stellt die Beziehung in Frage. Natürlich ist die jeweils andere schuld. Diese Form von Abhängigkeit, die noch viele andere Gesichter haben kann, soll hier "Beziehungsfalle" genannt werden. Eine Falle ist ein tiefes Loch oder etwas anderes, in das man hineingerät, ohne dass man drinnen sein will. Nicht irgend jemand hat einen in die Falle hineingeschubst, man ist, weil man blind war oder etwas unbedingt haben wollte, selber hineingegangen. Eine Maus wittert Speck, doch ehe sie sich dem Genuss hingeben kann, schnappt die Falle zu. Vor ihr der Speck, an den sie nun nicht mehr herankommt, im Genick die Klammer. Der Speck hat an Reiz verloren, das einzige Interesse gilt dem Entkommen der Falle, aber die lässt nicht locker. In der Beziehungsfalle begegnen sich die Partner nicht mehr wie zwei selbständige Individuen, sondern wie zwei, die eigentlich nicht mit aber auch nicht ohne den Partner leben können. Die Beziehungspartner sind miteinander verstrickt, sie sind in der Falle. Dabei gestaltet sich die Beziehungsfalle keineswegs immer so, wie in unserem "Dosenöffner-Beispiel" dargestellt. Viele leidvolle Beziehungsabhängigkeiten sind von Höflichkeiten und Tugenden geprägt, von Schuldgefühlen, wenn der andere leidet, und von Schmerz, wenn die andere außer Haus ist, von nächtlichen Wanderungen durch die Wohnung, wenn der andere abends mal länger fortbleibt. Es entwickelt sich eine Situation, in der man sich mehr oder weniger gezwungen fühlt, das eigene Leben am anderen auszurichten, nicht an den eigenen Bedürfnissen und Freuden. Leider haben wir heute Abend nicht die Zeit, uns ausführlich damit zu beschäftigen, wie soziale Systeme ihren Fortbestand sichern. Aber soviel soll gesagt sein: soziale Systeme halten sich am Leben über Kommunikationen. Die Art und Weise des Umgangs miteinander hält die Beziehung aufrecht, nichts anderes sonst. Genau das macht die Beziehungsfalle aus: Einerseits möchte man die leidvolle Kommunikation aufgeben, andererseits ist genau sie es, die die Beziehung am Leben erhält, man ist in der Falle.

Wenn jemand in oder wegen einer Beziehung leidet, vielleicht sogar körperliche und psychische Symptome entwickelt, aber trotzdem in der

Beziehung bleibt, befindet sie sich in der Beziehungsfalle. Beziehungen beschränken sich hier nicht auf Liebesbeziehungen. Auch Eltern können von ihren Kindern, Kinder von ihren Eltern, Geschwister und ebenso Ordensschwwestern untereinander leidvoll abhängig sein. Ein Spezialfall im Hinblick auf die Beziehungsfalle ist die Abhängigkeit von einem oder mehreren Menschen, mit dem oder denen man gar nicht oder nicht mehr zusammen ist. Wir kommen darauf später zurück.

Bevor wir uns damit auseinandersetzen, warum und wie leidvolle Beziehungsabhängigkeiten entstehen, sollten wir uns anschauen, wie eine Beziehungsfalle aussieht, wobei wir in Kauf nehmen müssen, dass wir sie nur vage und ungenau beschreiben können. Leidvolle Abhängigkeitsbeziehungen sind in ihren Verläufen sehr verschieden und vielschichtig. Eine Klassifizierung ist deshalb schwierig. Es kann also sein, daß ein bestimmtes Beziehungsmuster auf einige Beziehungen zutrifft, auf andere aber gar nicht, obwohl die Beziehungsstrukturen ganz ähnlich sind.

In einer leidvollen Abhängigkeitsbeziehung leiden alle Beteiligten, aber nicht alle zeigen ihre Not. Relativ häufig äußert nur eine Person Unwohlsein und Leiden. In der systemischen Psychotherapie sprechen wir hier von den Symptomträgern. Das heißt: Es handelt sich um Symptome eines Beziehungssystems, das aber nicht angeschaut werden kann oder darf. Weil es sich aber dennoch nicht verbergen lässt, tritt es in Form einer psychischen oder psychosomatischen Störung bei einer Person zutage. Sehr deutlich kann man das bei Familiensystemen beobachten, wenn zum Beispiel ein Kind chronisch psychisch oder psychosomatisch erkrankt oder wenn es verhaltensauffällig wird. Die Magersucht ist für die Erkrankung ein prominentes Beispiel, aggressive oder diebische Kinder stehen als Beispiele für Symptome der Verhaltensauffälligkeit. Die Symptomträgerin entlastet mit der Annahme eines Symptoms die restliche Familie. Natürlich können Symptomträgerinnen auch in Zweierbeziehungen auftreten, und auch hier gilt: Der Symptomträger entlastet den Rest des Beziehungssystems, also die Partnerin. Die Symptome in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen, die natürlich auch beide Beziehungspartner entwickeln können, führen bisweilen

zu erheblichen Beeinträchtigungen. Ich bin davon überzeugt, dass sehr viele psychische und psychosomatische Probleme, die in ärztlichen und psychologischen Praxen als individuelle Störungen mit Medikamenten und psychotherapeutischen Mitteln behandelt werden, Symptome von Beziehungsverstrickungen sind, die dringend als solche behandelt werden müssten. Nennen wir nun sieben wichtige psychische Symptome, die sich im Zusammenhang mit der Beziehungsfalle entwickeln können, im Anschluss wollen wir sie etwas tiefer beleuchten:

1. Gefühle von Antriebsschwäche oder Depressivität. 2. Gefühle von Wut und Ärger. 3. Angst vor dem Partner oder überhaupt Ängstlichkeit und Phobien. 4. Unselbständigkeit, Verlust von Unabhängigkeit. 5. Eifersucht und Kontrollbedürfnisse. 6. Sexuelle Lustlosigkeit, übermäßige sexuelle Anspannung, sexuelle Funktionsstörungen. 7. Rückzug aus der sozialen Welt.

Gefühle von Antriebsschwäche oder Depressivität zeichnen sich durch verschiedene Merkmale aus. Es kann sich eine gedrückte Stimmung entwickeln oder Interessenverlust, Freude wird zur Ausnahme, es macht sich eine Lähmung breit. Die Verminderung der Energie führt zu erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkungen. Deutliche Müdigkeit tritt oft nach nur kleinen Anstrengungen auf. Aufmerksamkeit und Konzentration können vermindert sein, das Selbstwertgefühl ist im Keller, Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit machen sich bemerkbar. Die Zukunft sieht düster aus, es können sich sogar Schlaf- und Essstörungen entwickeln. Manchmal treten diese Symptome nur zu Hause in Erscheinung, sobald man woanders ist, ist die Depression wie weggeblasen. Auch, wenn sich eine ausgeprägte depressive Symptomatik nicht einstellt, ist eine gewisse Lähmung typisch für die Stimmung, wenn man sich in einer leidvollen Abhängigkeitsbeziehung befindet. Man hat häufig das Gefühl, dass man nicht mehr so fröhlich und unbefangen ist wie früher. Gefühle von Wut und Ärger können unterschwellig da sein, häufig richten sie sich gegen den Partner. Es entwickeln sich bisweilen heftige Phantasien mit Beschimpfungen, Vorwürfen usw., nicht selten macht sich der Ärger Luft, die Wut wird offen geäußert.

Angst ist ein Phänomen, das sich häufig in leidvollen

Abhängigkeitsbeziehungen entwickelt. Dabei kann sich die Angst auf die Partnerin beziehen, etwa wenn er psychisch oder physisch gewaltbereit ist. Aber auch insgesamt kann sich eine allgemeine Ängstlichkeit einstellen, die nicht in erster Linie auf den Partner bezogen ist. Manche Ängste sind von körperlichen Symptomen begleitet wie Schwitzen, Zittern, Herzrasen usw., einige dieser Ängste werden Phobien genannt. Besonders eine Phobie, die sogenannte Agoraphobie, hat nicht selten eine Beziehungsproblematik im Hintergrund. Agoraphobische Ängste beziehen sich auf viele Situationen außer Haus, man hat Angst, in einer Situation zu sein, aus der man nicht mehr rechtzeitig herauskommt. Kaufhäuser, Tunnels, Menschenmengen können zu Problemen werden, am liebsten möchte man sich nur noch zu Hause aufhalten. Agoraphobien können von Panikattacken begleitet sein. Meistens werden Frauen von Agoraphobien befallen, aber auch Männer bleiben nicht verschont. Agoraphobikerinnen haben nicht selten fürsorgliche Partner, die ihnen alle Unannehmlichkeiten abnehmen. So entwickelt sich schon äußerlich eine Abhängigkeit. Die Phobikerin braucht ihren Partner, der sie beschützt, der Beschützer hat eine Partnerin, derer er sich sicher ist und die ihm nicht davonläuft.

Die Unselbständigkeit bzw. der Verlust von Unabhängigkeit ist eine Folge von phobischen Ängsten und Depressionen. Unselbständigkeit in Abhängigkeitsbeziehungen ist aber auch ein Phänomen, das sich einstellen kann, ohne dass sich ausgeprägte Ängste oder Depressionen entwickeln.

Eifersucht und Kontrollbedürfnisse können Ausmaße annehmen, die dem Betroffenen selber sehr peinlich sein können, wenn er gerade klar sieht. Manchmal geht dem Symptom ein Seitensprung der Partnerin voraus, den der Symptomträger nun nicht mehr verzeihen kann. Überall wittert sie nun Nebenbuhlerinnen. Genaueste Kontrolle soll das Schlimmste verhindern. Geheimnisse sind nicht zu ertragen. Auch ohne Seitensprung können sich Kontrollbedürfnisse entwickeln, die für den Partner extrem quälend und kaum erträglich sind. Die Partnerin fühlt sich ausspioniert, kaserniert, bewacht. Natürlich wird sie in ihrem Verhalten vorsichtig werden, vieles wird sie nicht mehr sagen, um nicht Anlass zu Verdächtigungen zu geben, und so

entwickelt sich das, was wir als “self-fulfilling prophecy” bezeichnen, als “selbsterfüllende Prophezeiung”. Es tritt am Ende tatsächlich das ein, was befürchtet wurde: es entwickeln sich Geheimnisse.

Die Sexualität ist die wohl intimste Interaktion zwischen Beziehungspartnern. Und weil sie auch eine der sensiblesten ist, ist sie entsprechend störanfällig. Sehr häufig äußert eine leidvolle Abhängigkeitsbeziehung Symptome im Bereich der Sexualität. Die sexuelle Lustlosigkeit wäre an erster Stelle zu nennen. Die Lustlosigkeit bezieht sich entweder nur auf die Partnerin oder generell auf alle sexuellen Kontakte bzw. Phantasien. Im Gegenzug entwickelt sich beim jeweils anderen Partner nicht selten eine erhöhte Lustspannung. So kommt es zu einem Teufelskreis: je mehr Lust der eine, desto weniger Lust die andere und umgekehrt. Die Lustlosigkeit ist eine offene Symptomform. Versteckte Symptomformen im Hinblick auf die Beziehungsabhängigkeit finden sich in den sogenannten sexuellen Funktionsstörungen. Dazu gehören Erregungsstörungen, Vaginismus (das ist eine Beschwerde, bei der sich die Muskulatur im äußeren Vaginadrittel bei Versuchen des Eindringens verkrampft), Lubrikationsstörungen (also nachlassende bzw. fehlende Feuchtigkeitsbildung), schmerzhafter Verkehr, vorzeitiger Samenerguss, Erektionsstörungen, wobei manche Männer sich in solchen Fällen Implantate machen lassen, die umständlich aktiviert werden müssen, bevor man zur Tat schreitet und anschließend deaktiviert werden müssen. Die Liste der Funktionsstörungen ließe sich mühelos fortsetzen, zu diesen Fragen gibt es eine umfangreiche Literatur.

Der Rückzug aus der sozialen Welt, also das Aufgeben von Freundschaften und die fast alleinige Konzentration auf die Beziehungspartnerin, geht mit einem Gefühl von Einsamkeit einher. Zwar hat man einen Beziehungspartner, aber man fühlt sich sozusagen einsam zu zweit. Weil man viele Brücken hinter sich abgebrochen hat, besteht auch nicht mehr die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Menschen.

Zu den psychischen Symptomen, die eine leidvolle Beziehungsabhängigkeit begleiten können, gesellen sich nicht selten sogenannte psychosomatische Symptome. Psychosomatische Symptome äußern sich durch körperliche

Beschwerden, die ihre Ursache im Psychischen haben. Ich bin, was diesen ganzen Bereich angeht, etwas vorsichtig, weil man nie genau und oft nicht einmal vage sagen kann, welche psychischen Bedingungen körperliche Symptome haben. Hier wird in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Welt oft vorschnell diagnostiziert. Es bleibt im Prinzip der Phantasie der Betroffenen überlassen, welche Symptome sie psychischen Bedingungen zurechnen wollen. Psychosomatische Probleme, die sich im Bereich von Beziehungsfallen entwickeln, könnten sich beziehen auf Magen- und Darmprobleme, Hautprobleme, Blasenentzündungen, Scheidenentzündungen, Migräne. In den letzten Jahren ist ein psychosomatischer Problemkomplex bekannt geworden, der als "Chronisches Müdigkeitssyndrom" bezeichnet wird. Inzwischen gibt es Vermutungen, die diese merkwürdige Störung in die Nähe der leidvollen Beziehungsabhängigkeit rücken. Noch viele andere Symptome könnten grundsätzlich genannt werden, aber dabei sollte berücksichtigt werden, dass sich vieles im Bereich der Spekulation befindet.

Psychische und psychosomatische Symptome, und das ist hier ganz wichtig, sind bei weitem nicht immer Begleiterinnen von leidvollen Beziehungsabhängigkeiten. Es ist z. B. durchaus möglich, dass Sexualität in Abhängigkeitsbeziehungen eine außerordentlich wichtige Rolle spielt, und dass sie sogar die Kommunikationsform ist, die die Beziehung zusammenhält. Ganz wichtig ist auch zu sagen, dass nicht alle Symptome auf Beziehungsprobleme zurückzuführen sind ("o, ich habe Kopfschmerzen, meine Beziehung muss gestört sein").

Warum entwickeln sich in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen überhaupt Symptome? Sie sind doch lästig und unangenehm, also könnte man doch gut auf sie verzichten. Symptome haben in der Regel eine Umleitungsfunktion. Das heißt, es wird von der eigentlichen Beziehungsproblematik abgelenkt hin auf das psychische oder psychosomatische Symptom. Probleme in der Beziehungsfalle unterliegen in der Regel einem Tabu, es darf nicht darüber gesprochen werden, die Beziehung darf nicht gestört sein. Eine Depression aber darf sein, und kein Symptom ist anerkannter als die Migräne. Psychische

und psychosomatische Symptome haben außerdem die Funktion des Distanzhalters. Wer in einer Verstrickung gefangen ist und depressiv wird, darf sich Rückzug erlauben. Insofern sind Symptome Kompetenzen, weil sie etwas bewirken, was ohne sie nicht zu schaffen wäre. Symptome sind im Kontext der leidvollen Abhängigkeitsbeziehung Konfliktlöser. Das Tabu hat überhaupt in der Beziehungsfalle eine zentrale Bedeutung, auch wenn sich keine Symptome entwickeln. Offene Gespräche über die Beziehung und über die Art und Weise der Kommunikation, also das, was wir als Metakommunikation bezeichnen, sind in der Beziehungsfalle entweder verboten oder lösen Leiden, Aggressivität, Bockigkeit, Rückzug oder andere Spielarten des Ausweichens aus. Eine Beziehungspartnerin hat vielleicht das dringende Bedürfnis, mit ihrem Partner über die gemeinsamen Probleme zu sprechen. Dieses Ansinnen wird entweder sofort zurückgewiesen oder es entwickelt sich, wenn es doch zu einem Gespräch kommt, rasch ein Streit, der in Hilflosigkeit und Kränkung endet. Das Tabu entwickelt sich im Formenkreis der sogenannten Paradoxie, also des Widerspruchs in sich. In bezug auf die Beziehungsfalle wird hier oft von "double bind" gesprochen. Dieser Begriff bedarf der Erklärung. Double bind heißt soviel wie "Doppelbindung" und bedeutet, dass zwei sich widersprechende Sachverhalte gleichzeitig erfüllt sein sollen. Wenn ich also mit strahlendem Gesicht sage: "Mein Leben ist völlig im Eimer", dann wissen Sie nicht, ob Sie meinem Gesichtsausdruck oder meinen Worten glauben sollen. Die Doppelbotschaft ist möglich, weil wir Botschaften mit Sprache und mit Mimik bzw. Gestik zum Ausdruck bringen können. Wenn Sie einen Hund haben, können Sie ausprobieren, wie Doppelbotschaften misslingen. Sagen Sie zu ihm in wütendem Tonfall: "Du bist ein braver und lieber Kerl!", dann wird er Ihnen die Zähne zeigen. Sagen Sie ihm freundlich und sanft: "Du bist ein stinkender Straßenköter", dann wird er demütig mit dem Schwanz wedeln. Leidvolle Abhängigkeitsbeziehungen unterliegen nicht selten der "Double-bind-Kommunikation". Man teilt etwas mit Worten mit und gleichzeitig sagt der Tonfall das Gegenteil aus. Eine Gesprächssequenz könnte etwas so aussehen: "Ist was mit dir, du machst einen abweisenden Eindruck". "Nein, nein, es ist alles okay". Dabei können Tonfall und Gesichtsausdruck voneinander völlig abweichen. Eine weitere Schwierigkeit äußert sich in der

paradoxen Handlungsaufforderung. Das geht etwa so: "Ich möchte jetzt, daß du auf mich zugehst und mir zeigst, daß du mich liebst". Oder sie kommt zum Ausdruck, wenn Lieschen Müller zu ihrem Mann sagt: "Seit drei Jahren sind wir nun schon verheiratet, und du hast mir noch nie einen Blumenstrauß mitgebracht." Am nächsten Tag bringt er ihr einen Blumenstrauß mit. Sie antwortet, als er mit strahlendem Gesicht vor ihr steht: "Was soll ich jetzt mit den Blumen, du hast sie mir doch nur mitgebracht, weil ich gestern gesagt habe, daß du mir nie Blumen mitbringst! Du sollst sie mir freiwillig, von dir aus mitbringen." Diese Phänomene der Beziehungsfalle haben einen inzwischen recht bekannten Ausdruck: "Sei-spontan-Paradoxie". Es gibt bestimmte Aufforderungen oder Erwartungen, die man nicht erfüllen kann, so sehr man sich auch bemüht. Allein die Erwartung macht das, was erwartet wird, unmöglich. "Nun sei doch mal spontan", "nun liebe mich endlich", "mach doch nicht so ein grimmiges Gesicht, sei doch fröhlich", "du sollst glauben, sonst kommst du nicht in den Himmel" usw. usw.

Viele Abhängigkeitsbeziehungen, wenn nicht gar alle, finden ihren Anfang über paradoxe Situationen. Liebe ist etwas, was spontan passiert, was man im Prinzip nicht regeln kann. Wenn man es doch tut oder tun muss, kann Liebe nicht mehr so sein, wie sie wäre, wenn es keine Regeln gäbe. Man liebt, weil man liebt, nicht, weil es aus diesen oder jenen Gründen vernünftig oder klug wäre zu lieben. Im Volksmund spricht man dann von Liebesheirat, und die, die das nicht sind, sind Vernunftehen oder Zweckgemeinschaften. Kann sein, dass man das Geld der Frau mehr liebt als die Frau selber. Wenn der Alltag kommt mit seinen vielen Verpflichtungen und Regeln, dann ist im ersten Moment nicht klar, was die Beziehung ausmacht. Ist es Liebe oder sind es Regeln. Beide widersprechen sich. Das bezieht sich nicht allein auf Liebespaare, sondern auch auf andere Beziehungen, die für die Beteiligten eine hohe emotionale Bedeutung haben. Ein Baby ist anfangs possierlich und süß, man liebt es einfach so, es braucht keine Gegenleistungen zu erbringen. Aber bald ist vieles zu regeln, und das steht im Widerspruch zur Liebe. Diese Hypothese ließe sich jetzt noch weit ausführlicher behandeln, aber wir wollen uns noch den verschiedenen Beziehungstypen und daran anschließend dem Lösungsrätsel widmen: Was kann man tun, um aus der Beziehungsfalle

wieder herauszukommen?

Zunächst die Sache mit den Beziehungstypen. Wir hatten zu Beginn gesagt, dass sich das Phänomen "leidvolle Abhängigkeitsbeziehung" nur schwerlich klassifizieren lässt. Es gibt Versuche, besonders in der systemischen Welt, verschiedene Beziehungsmuster bzw. Interaktionsmuster zu beschreiben. Genannt werden da komplementäre Beziehungen, symmetrische Beziehungen und reziproke Beziehungen. Wollen wir uns die Muster nun etwas näher anschauen:

Komplementäre Beziehungen beruhen auf Unterschiedlichkeit. Beispiel: eine zwanzigjährige Krankenschwesternschülerin verbindet sich mit einem vierzigjährigen Oberarzt. Sie bewundert ihn wegen seines Wissens und Könnens, er genießt ihre Bewunderung und übernimmt eine väterlich gütige oder aber eine väterlich strenge Rolle. Im Laufe der Zeit, wenn das Feuer des Verliebtseins klein geworden ist und sich der Alltag eingestellt hat, bemerken beide oder nur eine die Schlagseite, die diese Beziehung hat, es entwickelt sich ein leidvolles Miteinander. Eine der beiden möchte zum Beispiel nicht mehr der Unterlegene sein oder es fehlt ihr ein Austausch auf gleicher Ebene. Es kommt zum Konflikt, der immer wieder über Liebe zu lösen versucht wird, aber die widerspricht inzwischen den Bemühungen um Angleichung. Der Dominante hat nicht selten den Wunsch, die Emanzipationsbemühungen der Unterlegenen zu unterbinden. Es kommt zu einer Art "Widerstand und Ergebung". Im Laufe der Zeit wird die Art und Weise der komplementären Beziehung zum Selbstläufer, nicht mehr die Liebe hält die Beziehung aufrecht, sondern das Muster, der ewige Kampf, die Verletzungen und Wiedergutmachungen. Es hat sich eine Beziehungsfalle entwickelt, der die Betroffenen nicht mehr entkommen. Das Beispiel mit der Schülerin und dem Oberarzt hat natürlich verschiedene Variationen. Es muss kein Alters- oder Bildungsunterschied gegeben sein, um die Kriterien für ein komplementäres Muster zu erfüllen. Wichtig ist: eine Person ist dominant, die andere unterlegen. Oder: eine Person bestimmt, wie die Beziehung zu sein hat, die andere fügt sich. Ein komplementäres Muster besteht auch dann, wenn eine Person ständig abwesend ist, während sich die andere um Nähe bemüht. Der

Mann zum Beispiel unterhält alle möglichen Aktivitäten und vielleicht auch Liebschaften, während die Frau zu Hause wartet und ums Telefon schleicht.

Von zwei Menschen, die dasselbe Verhalten miteinander haben, kann man sagen, dass sie in einem symmetrischen Muster in Beziehung stehen. Z. B. würde der jeweils gleichzeitige Austausch von Komplimenten oder Verletzungen als symmetrisch gelten. Die Beteiligten konkurrieren um die dominante Position, und jede versucht, die Beziehung mit ihren Begriffen zu definieren. Nicht selten werden symmetrische Beziehungen als "Machtkampfbeziehungen" bezeichnet. Auch dieses Muster dient am Ende dazu, die Beziehung zu erhalten.

Die Reziproke Beziehung enthält sowohl Aspekte von Symmetrie als auch von Komplementarität. Darüber hinaus können und dürfen die Beteiligten die jeweils gegensätzliche Position einnehmen. Jeder Partner hat Bereiche, in denen sie als Expertin akzeptiert wird. Widersprüche sind erlaubt und können integriert werden, ohne der Beziehung unwiderruflichen Schaden zuzufügen. Wenn es die Situation erfordert, können die Positionen getauscht werden. Es muss nicht die Starke oder den Schwachen geben. Mal ist die eine die Starke, dann der andere. Mal ist sie schwach, dann er - je nachdem, wie es die Situation gerade erfordert. Wenn es ein Problem gibt, kann man darüber reden, vielleicht auch darüber streiten, lachen oder weinen, und die Auseinandersetzungen enden nicht in einem Gefühl der Leere und Hoffnungslosigkeit. Wie wir sehen, wäre die reziproke Beziehung, was soviel heißt wie "aufeinander bezogen sein", die Wunschvorstellung von Beziehung überhaupt.

Natürlich gibt es nicht das reine Muster, viele Muster sind Mischtypen mit unterschiedlichen Gewichtsverlagerungen. Und natürlich gibt es auch in reziproken Beziehungen Krisen und Zeiten der Problembezogenheit.

Ein Muster, das nicht so ganz in unser Typenmodell passt, jedoch hier auch kurz anklingen soll, ist die soziale Abhängigkeit von Personen, mit denen man keine intime Beziehung unterhält. Es können sich durchaus Muster entwickeln, in denen man das eigene Verhalten an das anderer Menschen

anpasst. Man kann nicht nein sagen, man kann die eigene Position nicht deutlich vertreten, ehe man sich versieht, hat man wieder den kürzeren gezogen. Dieses Muster können wir hier leider nicht tiefer beleuchten, es würde unter die Kategorie der sozialen Angst oder der Selbstwertproblematik fallen.

Leider gibt es keinen Zauberspruch, der aus der Beziehungsfalle heraushilft. Was kann man aber tun? Was einer Lösung dieser Frage am beharrlichsten im Wege steht, ist in der Regel die Angst, die Beziehung aufgeben zu müssen. Hin und wieder kann eine Beendigung der Beziehung tatsächlich das Mittel der Wahl sein, aber oft gibt es Auswege aus der Beziehungsfalle, ohne die Beziehung beenden zu müssen. Voraussetzung ist, dass beide Beziehungspartner bereit sind, eine Metaebene einzunehmen, also eine Position, von der aus sie die eigene Beziehung und das gemeinsame Miteinander beobachten können. Wenn beide bereit sind, konkret und bewusst an der Beziehung - nicht am jeweils anderen Beziehungspartner - zu arbeiten, dann hat jede Beziehung eine Chance. Der Weg dahin ist nun wirklich nicht leicht, und vielleicht dauert es Jahre, bis sich eine einigermaßen reziproke Beziehung entwickelt hat. Dabei können alle Phasen durchlaufen und hin- und hergewechselt werden, es kann zu symmetrischen und zu komplementären Phasen kommen und umgekehrt, dann mal wieder zur reziproken Ruhephase, bis sich schließlich ein Gleichgewicht einstellt, das für beide Beziehungspartnerinnen als angenehm und hilfreich empfunden wird. Schwierig ist der Prozess, weil das Beziehungspaar ein Kommunikationsmuster entwickeln muss, das in der Lage ist, das Beziehungssystem aufrechtzuerhalten. Veränderungen in Beziehungssystemen sollte man mit zwei Schritten einleiten, ich will sie Ihnen kurz vorstellen:

Der erste Schritt in Richtung Ausgleich beginnt mit einer Überprüfung der Kommunikation. In der Regel ist die leidvolle Abhängigkeitsbeziehung durch eine Kommunikation gekennzeichnet, die auf dem "Moralcode" aufbaut. Der Moralcode geht grundsätzlich davon aus, dass der jeweils andere schuld an allem ist. Man weiß ganz genau, was die andere verändern muss, damit die

Beziehung wieder funktioniert. Man fühlt sich in der Regel als Opfer des anderen. Wichtig ist also zunächst, dass man die "Opferschiene" verlässt. Es gibt unter Beziehungspartnern, die freiwillig zusammen sind, keine Täter und keine Opfer. Beide zusammen konstruieren ein Kommunikationsmuster, das die Beziehung aufrecht erhält. Das gilt sogar für Extremfälle. Die Frau, die alle drei Wochen mit den Kindern ins Frauenhaus muss, weil der Mann sie jeden Abend im Suff verprügelt, kommt immer wieder zurück, wenn er Reue zeigt. Das alte Spiel geht jedoch schon zwei Tage später von vorne los, er prügelt, sie leidet, in klaren Momenten handelt man Kompromisse aus (ich schlage dich nur noch jeden zweiten Abend und du gehst nicht mehr ins Frauenhaus), aber am Ende ändert sich nichts. Nach drei Wochen wieder Frauenhaus. Dieses Spiel geht nun schon 10 Jahre so. Natürlich ist sie zu bedauern, aber sie spielt das Spiel mit und steigt nicht etwa aus.

Der zweite Schritt in Richtung Ausgleich beginnt mit einer schrittweise Veränderung der Kommunikation. Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun hat in einem inzwischen sehr bekannten Büchlein namens "Miteinander reden" einige solcher Kommunikationsübungen entwickelt. Schulz von Thun schlägt zum Beispiel vor, auf verschiedene Kommunikationsebenen zu achten. Seines Erachtens hören wir Nachrichten mit verschiedenen Ohren. Das "Sachohr" nimmt emotionslos Nachrichten entgegen, etwa "die Tür ist blau". Das "Beziehungsohr" nimmt Nachrichten so auf, als sei damit eine persönliche Botschaft verbunden. Das "Selbstoffenbarungsohr" nimmt das auf, was die Senderin über sich selber aussagt. Das "Appellohr" wittert überall Aufforderungen. Beispiel: Ein Gast schaut sich um. Der Gast mit dem Appellohr reagiert: "Ach, du suchst sicher einen Aschenbecher, warte ich hole ihn dir." An einem Beispiel kann man das Durcheinanderbringen der verschiedenen Wahrnehmungen deutlich machen:

Die Frau fährt Auto, der Mann sitzt auf dem Beifahrersitz. Plötzlich sagt er: "Du, da vorne ist grün." Sie antwortet: "Fährst du oder fahre ich" Mit der Sachaussage "es ist grün" hat der Mann eine Selbstoffenbarungs-Botschaften geäußert: "Ich habe es eilig". Die Frau reagiert auf der Beziehungsebene und

ist gekränkt.

Mit den zwei dargestellten Schritten ist natürlich nicht alles getan. Es kommt auf den Einzelfall an, welche Schritte weiterhin oder parallel günstig sein können. Es empfiehlt sich für solche Veränderungen eine systemische Paarberatung. Da kann man dann sehen, was für welches Paar oder für welche Familie hilfreich ist. In manchen Beziehungen, aber das gilt nicht für alle, lassen sich Blockaden mit einer sogenannten paradoxen Intervention lösen. In der Paartherapie arbeite ich gerne mit solchen Interventionen. In Streitbeziehungen zum Beispiel kommen solche Interventionen häufig zur Anwendung. Der Therapeut kann zum Beispiel sagen: "Ich kann mir kein genaues Bild von dem machen, wie Sie streiten. Könnten Sie mir bitte einen Streit auf Tonband aufzeichnen, damit ich die Situation kennen lerne?" Ein Partner wird dann beauftragt, beim beginnenden Streit sofort das Tonband zu holen. Beim nächsten Streit sagt er dann: "Warte, ich muss zuerst das Tonband holen". Natürlich ist der Streit dann vorbei, es entsteht Heiterkeit. Ein anderes Beispiel: "Wann streiten Sie in der Regel? Eher abends oder mittags? Aha, abends. Bitte setzen Sie sich heute Abend um 20,00 Uhr an den Küchentisch und beginnen Sie noch einmal den Streit um den verlegten Dosenöffner." Auch das misslingt natürlich. Paradoxe Interventionen sind, das ist ganz wichtig, kein therapeutisches Mittel, damit kann man Beziehungsfallen nicht auflösen. Aber sie eignen sich, Beziehungsparen deutlich zu machen, dass die Situation, die sie für unveränderbar hielten, beeinflusst werden kann. Wenn das möglich ist, dann ist auch das Beziehungssystem veränderbar. So gibt es viele hilfreiche Interventionen, die Blockaden in leidvollen Abhängigkeitsbeziehungen auflösen können.

Die Selbstsabotage – Mindfuck

Du möchtest aufhören zu rauchen und sagst dir gleichzeitig, dass das nichts wird, weil du viel zu schwach bist? Dann gehörst du zum Club der Mindfucker!

Du versuchst es immer anderen recht zu machen? Mindfuck ist das, was wir täglich tun, wenn wir uns gedanklich selbst sabotieren: wenn wir uns nicht trauen, obwohl wir wollen, wenn wir für andere funktionieren oder in Jobs und Beziehungen verharren, die uns schon lange nicht mehr guttun. Wenn wir versuchen es anderen recht zu machen, und unsere eigenen Bedürfnisse darunter reihen.

Die Parallelwelt in unserem Kopf, die darüber entscheidet, was wir wirklich aus unserem Leben machen.

Wir pflegen innere Schranken, bestehend aus verschiedenen Gedanken und Überzeugungen, die uns die Realität falsch interpretieren lassen – wir fühlen uns schlecht.

Wir sind ein gewisses Glücksgefühl, Glückslevel gewohnt. Irgendetwas in uns sagt uns auch, dass uns genau das zusteht und nicht mehr. Wenn wir dieses Level über- oder unterschreiten, beginnen wir dagegen zu steuern. Wir aktivieren Glaubenssätze wie: es darf mir nicht zu gut gehen, wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er auf Eis....

Manche unserer inneren Haltungen sind ja auch durch unsere Vorgenerationen geprägt. Es ging eben ums Überleben, nicht ums Genießen. Inzwischen ist aber diese Denkweise nicht mehr zeitgemäß.

Wir können als erste Generation in der Menschheit zumindest zum größten Teil das Leben genießen, es geht nicht mehr nur ums Überleben.

Es gibt auch schon einen Versuch, diese Denkmuster zu kategorisieren. Natürlich ist das kein Anspruch auf Vollständigkeit. Möglicherweise entdeckt jeder für sich noch ganz andere Muster.

Katastrophen-Mindfuck:

Wir machen uns selbst Angst und gehen davon aus, dass die Zukunft (etwa ein Jobwechsel) Unangenehmes oder gar Schreckliches bringen wird. Wir werden furchtsam, verkrampft, sind wie gelähmt, machen uns kleiner, als wir sind.

Selbstverleugnungs-Minfuck:

Wir stellen die Interessen anderer über die eigenen. Erst, wenn ich es allen anderen recht gemacht habe, darf es mir gut gehen. Konflikte werden gern aus dem Weg gegangen, um Ärger zu vermeiden. Wir bekommen oft nicht das, was wir wirklich wollen.

Druckmacher-Mindfuck:

Diese Denkstrategie arbeitet wie ein Erpresser oder Sklaventreiber. Wenn du das nicht schaffst, bist du ein Versager. Manchmal wissen wir selbst nicht, warum wir uns so unter Druck setzen. So bringen wir uns dem Burn out immer ein Stückchen näher.

Bewertungs-Mindfuck:

Eine innere Stimme versucht uns zu erklären, wie die Welt angeblich auszusehen hat. Sie fördert einen ständigen Soll-Ist-Abgleich, der oft nicht einmal realistisch ist und uns zu Perfektionisten, Besserwissern und/oder notorischen Jammerern macht. Die Folge: extrem überhöhte Anforderungen an uns selbst und andere, hausgemachter Stress mit Hamsterradgefühl sowie ständige Unzufriedenheit.

Regel-Mindfuck:

Wir suchen Sicherheit, indem wir uns an rigide, willkürliche oder überholte Regeln halten ("wenn er mich liebt, ruft er mich an"). Kommt die Realität anders, entstehen Zweifel. Unser Horizont ist begrenzt, wir hängen innerlich an der kurzen Leine, sind un kreativ.

Misstrauens-Mindfuck:

Statt erst mal offen zu sein und nur dann zu misstrauen, wenn es gerechtfertigt ist, fühlen wir uns niemals wirklich sicher und geborgen ("auf andere verlasse ich mich lieber nicht"). Die Folge: mangelndes Vertrauen ins Leben-das aber notwendig ist, um mit Höhen und Tiefen angemessen umzugehen.

Übermotivations-Mindfuck:

Wir denken, immer positiv und selbstsicher sein zu müssen. Das Problem aber ist, dass nicht nur negative, sondern auch übertrieben positive Gedanken den Geist sabotieren. Wir wirken wie auf Drogen, sind für andere nicht mehr wirklich erreichbar.

Die meisten Menschen leben einen ganzen Cocktail an Mindfucks.

Aber wie können wir aus diesen unbewussten Gedankenmustern aussteigen?

Strategie 1: "Stopp" sagen!

Sagen Sie rechtzeitig Stopp, sobald Sie sich dabei erwischen sich selbst zu sabotieren! Indem Sie sich schwierigen Lebenssituationen bewusst werden und wissen, dass Sie falsche Denkstrategien anwenden, die Ihnen nicht gut tun, verändern Sie etwas zum Positiven.

Strategie2: Konzentration auf Anderes

Konzentrieren Sie sich auf einen oder mehrere Körperteile, zum Beispiel auf die Füße und gleichzeitig auf den eigenen Atem. Die Schlaufe der Negativ-Gedanken kann so wirksam unterbrochen werden. Insgesamt ist es gut und

einfacher als man denkt, sich neue Denkgewohnheiten anzueignen: Zum Beispiel offen, neugierig und vertrauensvoll in eine Situation hinein zu gehen.

Strategie 3: Neu programmieren!

Machen Sie sich den verteten Satz bewusst, sprechen Sie ihn aus. Dann formulieren Sie einen neuen Satz.

Epoch Times: Frau Dr. Bock, „Mindfuck“ – das ist ja ein saftiger Titel. Was hat es damit auf sich? Was ist „Mindfuck“ und was macht es mit uns?

Petra Bock: Als Mindfuck bezeichne ich destruktive Denkstrategien, mit denen wir uns selbst klein halten, unter Druck setzen oder für andere unproduktive Denk- und Verhaltensweisen sorgen. Es sind jedermann bekannte Strategien der Selbstsabotage, die wir, meist unbewusst, in uns selbst ablaufen lassen. Das ist alles andere als fein, wie wir da mit uns umgehen, und deshalb fand ich den saftigen Titel auch sehr passend. Ursprünglich ist Mindfuck aber ein seriöser Begriff aus der Filmwissenschaft. Wenn ein Protagonist in einem Film Realität und Fiktion nicht mehr unterscheiden kann, spricht man von Mindfuck. Mindfuck ist aber auch das, was mit uns passiert, wenn wir nach einem gruseligen Film zu Hause beim Rascheln des Vorhangs gleich an einen Einbrecher denken. Der emotionale Eindruck des Films hat dann Spuren hinterlassen, wir „übertölpeln“ uns dann mit selbstgemachten Illusionen.

Ganz ähnlich ist das bei dem Phänomen, das ich in meinem Buch untersucht habe. Zu den Folgen von Mindfuck: Wenn Menschen Mindfuck betreiben und sich in destruktiven Denk- und Motivationsmustern aufhalten, beschränken sie ihr eigenes Potenzial. Wir sind dann weit weniger leistungs- und glücksfähig als wir eigentlich wären, wenn wir uns nicht blockierten.

Epoch Times: Warum braucht der Mensch so etwas wie „Mindfuck“? Wie kann sich so ein Phänomen wie „Mindfuck“ entwickeln? Ein Reh stellt sich ja auch kein Bein, wenn es weglaufen will. Warum kann der Mensch sich selbst sabotieren?

Bock: Tatsächlich ist mir noch niemand begegnet, der mentale Selbstsabotage nicht kennt. Ich denke, es ist ein klares Phänomen einer historischen Übergangszeit. Mindfuck ist, so meine These, das Selbstkonditionierungsprogramm in unserem Denken, das unsere Vorfahren brauchten, um in autoritären, stark hierarchischen Gesellschaften zu funktionieren. Unser Denken funktioniert als innerer Dialog. Wir sprechen also mit uns selbst. Da gibt es „jemanden“, der mit „uns selbst“ spricht. Dieser „Jemand“, ich nenne ihn im Buch „Wächter“, ist aus meiner Sicht das soziale Korrektiv in uns, das dafür sorgt, dass wir unser Verhalten unter ganz bestimmten Bewertungskriterien hinterfragen.

Das Problem ist also nicht, dass wir natürlicherweise assoziiert und gleichzeitig dissoziiert, also uns beobachtend denken, sondern, dass die Maßstäbe, nach denen wir unser Verhalten mit dieser inneren Stimme des Korrektivs ausrichten, heute nicht mehr passend sind. Sie stammen aus alten Denktraditionen, wurden einfach weitergegeben und sind Folgen veralteter

gesellschaftlicher Wertmuster und bestimmter Erziehungsstile. Früher wurden Menschen mit Druck, falschen Versprechungen, Angst, Drohungen und Abwertungsritualen dazu gebracht, frühzeitig ihren Platz in einer sozial vorgegebenen Ordnung einzunehmen. Genau das passiert, wenn wir Mindfuck betreiben und unser Potenzial selbst begrenzen.

Die absolute Mehrheit der Menschen, die heute in Europa leben, hat Vorfahren, die in der vorherigen Generation alles andere als privilegiert waren. Wir stammen fast alle von der Mittel- oder Unterschicht ab und diese war sowohl obrigkeitshörig als auch in weiten Teilen duckmäuserisch – eben alles andere als mutig und selbstbewusst. „Bild dir ja nicht ein, etwas Besonderes zu sein“, „Schuster bleib bei deinem Leisten“. Vor 100 Jahren war jede Form von stärkerer Individualität eine gefährliche Extravaganz. Es ist kein Wunder, dass so gut wie alle Menschen, die heute leben, die Strategien gelernt haben, ihr eigenes Potenzial und ihre Individualität eher einzuschränken als zu entfalten.

Dr. Petra Bock. Foto mit freundlicher Genehmigung von Petra Bock

Epoch Times: Wie können wir denn etwas daran ändern? Das scheint ja sehr stark verankert zu sein.

Bock: Die biologisch angelegte Funktion des „zweigeteilten“ Denkens, also des inneren Dialogs können wir selbstverständlich nicht ändern. Wohl aber die Qualität dieses inneren Dialogs. Ich habe damit in mehreren tausend Fällen in Coachings mit meinen Klienten experimentiert, habe auch mit mir selbst gearbeitet und kann nur sagen: Wir haben alle Möglichkeiten, diesen inneren Dialog zu modernisieren, zu verbessern und unser persönliches Leistungs- und Glückspotenzial damit stark zu vergrößern. Der Schlüssel ist, dass wir in der Lage sind, aus der sogenannten Meta-Ebene zu denken und dass wir fähig sind, unsere Werte zu überprüfen, zu hinterfragen und zu verändern.

Die meisten Menschen, denen zum ersten Mal bewusst wird, dass das, was sie da denken, Mindfuck ist, hören automatisch damit auf. Es ist wie ein Selbsttraining, das wir automatisch durchführen, wenn wir erkannt haben, dass uns diese Denkstrategien behindern statt weiter zu bringen. Wir haben also die Möglichkeit, unser Denken, die Architektur unseres Denkens und seine Richtung zu verändern, zu modernisieren, oder neudeutsch gesagt, dem Wächter in uns ein „Update“ zu verpassen. Dann ist der innere Dialog keine Bremse mehr sondern ein ausgesprochen produktiver Motor, der bei vielen Menschen so etwas wie eine kreative Explosion auslöst.

Epoch Times: Sozusagen diese innere Welt zu unserem Freund zu machen?

Bock: Genau. Die Parallelwelt, die durch das soziale Korrektiv in unserem Denken entsteht, wird dann zu einem fairen Berater oder Freund statt zu einem Kosmos der Selbstunterdrückung oder der ungehemmten Machtphantasien. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, so zu denken. Für uns heute ist es nur noch Gedankenmüll, Ballast, den wir wirklich nicht mehr brauchen.

Epoch Times: In Ihrem Buch habe ich das erste Mal von so etwas wie einem „Übermotivations-Mindfuck“ gelesen, also davon, dass wir uns auch in einer quasi-positiven Art und Weise euphorisieren können.

Bock: Ja, das, was ich Übermotivations-Mindfuck nenne, ist die aggressiv, scheinbar positiv aufpeitschende Variante, der ansonsten stark depressiv funktionierenden Mindfuck-Strategien. Es ist die andere Seite der Selbstsabotage-Medaille und fühlt sich erst einmal besser an. Auch in autoritären und hierarchischen Gesellschaften gab und gibt es diese beiden Seiten: Zuckerbrot und Peitsche, Motivation und Terror. Beides gehört zusammen, wenn man eigentlich frei geborene Individuen mit einem derart begabten Denkapparat wie dem menschlichen Gehirn dazu bringen will, gegen die eigenen Interessen zu funktionieren und sich selbst nach fremden Mustern zurechtzubiegen. Die große „Leistung“ – ich meine das natürlich ironisch – autoritärer Gesellschaften ist es, die sich von Natur aus kreativ und frei entwickelnden, hochintelligenten Wesen in ihrer Entwicklung zu stoppen und zurechtzubiegen. Also dafür zu sorgen, dass aus einem Menschen, der eigentlich das Potenzial hat – um ein Bild zu verwenden – ein großer, starker, elastischer Bambus zu werden, ein kleines Hutzelsträuchlein, oder im besten Fall einen gut kontrollierbaren Bonsai zu machen. In alten Gesellschaften sorgte das für Stabilität und das Einhalten der starren Ordnungen. Je mehr Menschen Bonsais waren, desto leichter war es, diese Herrschaftsordnungen aufrechtzuerhalten.

Heute, in einer frei agierenden globalen Welt, kann man mit diesem Denken keinen Blumentopf mehr gewinnen. Und dennoch steckt es wie ein Dinosaurierskelett in den stillen Winkeln unseres Denkens. Sich klein zu

halten oder sich hektisch überzumotivieren, sich ohnmächtig oder allmächtig fühlen. Im Außen sehen wir das in immer wieder neu belebten „Chacka“-Motivationspritzen, die Unternehmen ihren Mitarbeitern heute immer noch verabreichen, vor allem im Vertriebsbereich. Dass das Strohfeder sind, ist klar, dennoch werden sie immer wieder „abgefackelt“. Schade, denn das ist einfach nur hinausgeschmissenes Geld und führt nicht zu produktivem Wachstum von Mitarbeitern.

Epoch Times: Ist Übermotivations-Mindfuck ein Phänomen in unserer Gesellschaft besonders für die jüngere sogenannte „Spaßgesellschaft“?

Bock: Nein, das betrifft alle Generationen. Ich würde sogar sagen, dass jüngere Menschen heute einen wohlthuend „wohltemperierten“ Blick auf die Welt haben und nicht mehr so stark in diesen Extremen denken. Ich bin sehr optimistisch, was die jüngere Generation betrifft. Ich hab' den Eindruck, dass sie sehr wohl eine gute Mischung aus Genussfähigkeit und einer Freude am Leben mitbringt, gepaart mit einem Blick auf die Dinge, die nicht gut laufen in der Welt.

Meines Erachtens wächst da eine sehr interessante Generation nach, die sich um die Themen Umwelt, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit in der Welt wirklich wieder kümmert und gleichzeitig nicht verbiestert, verbissen und gewalttätig wird. Das finde ich äußerst positiv, eine gute Sache für die Zukunft.

Mit dem Begriff „Spaßgesellschaft“ habe ich insgesamt Probleme. Was ist damit gemeint? Dass Menschen heute Spaß haben wollen, das finde ich gut und richtig und besser als ideologisch aufgeladene Kampfmaschinen. Ich gehöre nicht zu den moralinsauren Kritikern einer angeblich schlechten Zeit und denke, dass echte Wertorientierung heute etwas ganz anderes ist als muffiges Moralisieren. Wertorientierung heute heißt aus meiner Sicht, ein konstruktives, produktives, menschenfreundliches Denken zu vertreten, das persönliches Wachstum und individuelle Entfaltung von Menschen wünscht und fördert, statt es zu verdammen. Menschen sind ein Stück Natur und Naturschutz beginnt im Umgang mit uns selbst und unserer Spezies.

Epoch Times: Das führt mich direkt zur nächsten Frage: In Ihrem Buch sprechen Sie Gordon A. Craigs „Über die Deutschen“ und Sabine Bodes

„German Angst“ an. Nehmen wir Deutschen da eine Sonderstellung im internationalen „Mindfuckrating“ ein?

Bock: Ich denke schon, dass wir in Deutschland ganz bestimmte Mindfucks besonders „pflegen“. Der Katastrophen-Mindfuck zum Beispiel wird aus dem Ausland oft bei Deutschen beobachtet. Ein notorischer, ängstlicher Pessimismus, mit dem wir immer wieder gleich den Teufel an die Wand malen. Da Mindfuck ein historisches Erbe in unserem Denken ist, wundert mich das aber auch nicht. Die unmittelbare neuere und neueste Geschichte in Deutschland ist grausam und katastrophal. In jeder Familie wurden furchtbare Erfahrungen gemacht. Es ist kein Wunder, dass so viele Deutsche Angst vor der Zukunft haben – denn wir prolongieren im Mindfuck-Modus kollektive und persönliche Erfahrungen, auch wenn dazu eigentlich kein Anlass besteht.

Insgesamt bin ich der Überzeugung, dass es tatsächlich in jeder Kultur bestimmte „Lieblings-Mindfucks“ gibt, so wie auch jeder Mensch seine ganz eigenen „Favoriten“ hat. Bei einigen US-amerikanisch geprägten Klienten erlebe ich häufig einen starken Bewertungs-Mindfuck oder einen Druckmacher-Mindfuck, mit dem sie sich selbst zu ständigen Bestleistungen zwingen. Gegen einen gesunden Wettbewerbsgeist ist nichts zu sagen, wenn es aber zu einem Fanal der gnadenlosen eigenen Auf- und Abwertung führt, dann ist es eine Blockade, die Menschen behindert statt weiter zu bringen.

Epoch Times: In der westlichen Welt haben wir ja eine relativ privilegierte Stellung, unser Leben in einer Art und Weise gestalten zu können, wie es früher nicht möglich war. Jetzt sehen wir viele ehemalige Schwellenländer, wie zum Beispiel China, die eine enorme technische Entwicklung durchmachen, die aber sehr stark von vertikalen Strukturen geprägt sind. Wie sieht das mit „Mindfuck“ in solchen Ländern aus? Also in Hinblick auf China aber auch auf die arabischen Länder mit den enormen Umwälzungen, die dort derzeit stattfinden.

Bock: Gleich vornweg: Ich bin keine Expertin für diese Regionen und kann hier nur nach meinem begrenzten Kenntnisstand und persönlichen Erfahrungen aus Gesprächen und Coachings sprechen. Aus meiner Sicht sind viele Menschen in diesen Regionen gerade dabei, altes, angepasstes

Denken als Lebensblockade und autoritäre Machtstrategie zu erkennen und dagegen aufzubegehren. Mindfuck ist erst dann Mindfuck, wenn es innerlich und äußerlich eine denkbare Alternative gibt. Eine Alternative, die ganz konkrete Möglichkeiten und Vorteile verspricht. Vorher ist Mindfuck „normales“, angepasstes Denken.

Ich beobachte die Entwicklungen mit großem Interesse und großer Neugierde, welche ungeheuren Potenziale für diese Länder, Kulturen und Regionen frei werden, wenn sie alles, die Menschen über die Maßen einschränkende Denken hinter sich lassen. Gerade auf ein Land wie China bin ich da sehr gespannt. Ich erlebe Chinesen und das, was ich darüber erfahre, als eine Kultur mit sehr ambitionierten Zielen und einer hohen Leistungsorientierung. Wenn diese Menschen erfahren, welches immenses Potenzial frei wird, wenn individuelle Potenziale gefördert statt eingeschränkt werden, bin ich mir sicher, dass in diesem Teil der Welt hochinteressante, für die gesamte Welt wichtige Entwicklungen stattfinden werden.

China hat wie Deutschland das Problem einer stark alternden Gesellschaft. Beide Gesellschaften haben keine andere Wahl, als das persönliche Potenzial des Einzelnen zu stärken. Denn immer weniger Menschen müssen immer größere gemeinsame Lasten tragen. Doch in jedem Individuum schlummert das größte Produktivitätspotenzial, das wir uns vorstellen können. Genauso steht es mit den Aufgaben, die die Globalisierung und die Umweltzerstörung uns als lebende Generation stellt. Nur wenn wir konstruktiv kooperieren, statt in destruktivem Wettbewerb zu stehen, können wir das alles meistern. Und die Fähigkeit, gut zu kooperieren, fängt in unserem eigenen Denken und im Umgang mit uns selbst an. Wenn wir beginnen, unser Denken konstruktiv und produktiv statt destruktiv zu nutzen, wird sich auf der ganzen Welt eine Menge zum Besseren wenden. Und wir haben dann alle Möglichkeiten, die immensen Herausforderungen, vor denen wir im 21. Jahrhundert stehen, zu meistern.

Epoch Times: Stichwort „Katastrophen-Mindfuck“, bzw. „Schutz vor den Mindfucks anderer“. Wie sieht das aus mit den Medien? Wir bekommen rund um die Uhr Katastrophenmeldungen aufgetischt, Angst vor der Euro-Krise, Inflation, alles stürzt zusammen ... wie gehen wir denn mit diesen äußeren

„Mindfucks“ gut um?

Bock: Ich denke, wir haben die Medien, die wir verdienen. Sie spiegeln das noch vorherrschende Denken der Mehrheit der Menschen in unserer Zeit wider. Ich denke, sie werden sich ebenso verändern, wenn immer mehr Menschen aufhören, sich mit diesen veralteten Denkstrategien zu behindern.

Im Moment docken Katastrophen-Nachrichten einfach zu stark an dem an, was wir unser Mindfuck-Alarm-System nennen könnten. Wir sind in unserer Parallelwelt noch stark auf Gefahren und den Schutz vor Katastrophen ausgerichtet. Denn das waren die tatsächlichen Lebensrisiken der Menschen, die vor uns gelebt haben. Wie gesagt, es ist wie ein Dinosaurierskelett in unserem Denken, mit dem wir noch herumlaufen und das uns deshalb auch im Äußeren gespiegelt wird, ohne noch eine echte statistische Relevanz zu haben.

Epoch Times: Sie empfehlen, sich an der Erhöhung der Lebensqualität zu orientieren. Wird da nicht häufiger der Einwand gebracht, dass wir dadurch zu hemmungslosen Egoisten würden? Und wie sehen Sie in diesem Zusammenhang den Begriff „Selbstverwirklichung“?

Bock: In Gesellschaften wie den reichen westlichen Gesellschaften, in denen Ressourcenüberschuss besteht, ist es absolut zeitgemäß, Lebensqualität als Richtpunkt des eigenen Denkens und Handelns zu verwenden. Alles andere wäre wiederum Mindfuck und stammt aus Zeiten von Not, Überlebenskämpfen und anderen dunklen Epochen, die wir hierzulande zum Glück hinter uns haben.

Dazu müssen wir mit einem alten kulturellen Missverständnis aufräumen, nämlich dem, dass ein glücklicher und in Fülle lebender Mensch „schlecht“ sei oder zu „sündigen Extravaganzen“ neige. Beide Bilder sind Erben einer überholten christlichen Moralvorstellung, die über Jahrhunderte das hohe Lied auf die angebliche moralische Überlegenheit der Armut und des Leids stellten.

Hier sehe ich übrigens in der taoistischen Tradition der chinesischen Kultur einen deutlichen Vorteil. Das gute Leben, und zwar in Hinsicht auf dessen Qualität, war hier niemals verdammt, sondern wie in einigen altgriechischen

philosophischen Schulen das Ziel jeden Daseins. Wir dagegen müssen uns oft eine klare Wahrheit vor Augen halten. Manchmal frage ich Skeptiker: Wer wird sein Essen eher teilen, ein satter oder ein hungriger Mensch? Da höre ich eigentlich immer eine klare Antwort: Jemand der satt ist, der wird sein Essen eher teilen können.

Ganz ähnlich erlebe ich es bei den Menschen heute. Wer selbst sein Leben so lebt, wie er es möchte, wer zufrieden ist, vielleicht sogar glücklich und erfüllt ist, hat automatisch irgendwann einmal den Wunsch, andere dabei zu unterstützen, das auch zu erreichen. Glück, materielle Sorgenfreiheit und innere Zufriedenheit macht Menschen offen und sozial. Unglück, Not und Unzufriedenheit dagegen machen uns leider allzu häufig eng, schwach, hart und häufig auch grausam.

Die Geschichte zeigt uns zahlreiche Beispiele dazu. Und als promovierte Historikerin und Politikwissenschaftlerin, aber auch als Coach, der jeden Tag mit Menschen unterschiedlichster sozialer Hintergründe arbeitet, ist mir dieser Zusammenhang sehr geläufig. Je mehr wir uns erlauben, uns in Richtung unserer wahren Bedürfnisse zu entwickeln, desto mehr gestehen wir das auch anderen zu und desto sozialer werden wir.

Epoch Times: Das erinnert mich an Michael Endes Buch „Die unendliche Geschichte“, das habe ich gerade meinem Sohn vorgelesen, wo auf der Rückseite des Abzeichens Auryon die Inschrift „Tu was Du willst“ steht.

Bock: Oh ja! In diesem ganzen Bereich gibt es sehr viele Geschichten, die da sehr, sehr hilfreich sind. Im Fantasy-Bereich erleben wir immer, dass der positive Held sowohl seine eigene Mission erfüllt als auch für die Belange anderer da ist. Diese Mischung aus „mach dein Ding“ und gleichzeitig auch im sozialen Kontext positiv zu wirken, eine Aufgabe zu haben, diese Mischung ist ja immer ganz stark darin enthalten. Und das motiviert Menschen seit Jahrhunderten. Es ist etwas, das zu unserer Natur gehört. Es sind gute, wichtige Geschichten.

Epoch Times: Am Ende Ihres Buches stellen Sie dem Leser vier Fragen. Was sind das für Fragen und können Sie die unseren Lesern auch einmal stellen?

Bock: Ich glaube, die wichtigste Frage ist die danach, was Sie in Ihrer Lebenszeit noch erleben, erfahren und bewirken möchten. Die Frage danach, was 100 Prozent Leben für Sie sind. Was sind 100 Prozent Lebensqualität? Materiell, körperlich, geistig, von der Intensität her und von den Ruhemomenten, die Sie erleben möchten? Was erfüllt Sie wirklich so, dass Sie sagen: „Jetzt ist alles da, was ich mir wünsche, und zwar in der Intensität, in der ich es mir wünsche“. Was ist Ihnen für Ihre Lebensqualität am wichtigsten?

Also, was sind die Essentials, die Sie persönlich brauchen, um glücklich zu sein?

Da gibt es unterschiedliche Prioritäten. Das für sich zu erkennen, ist sehr wichtig. Ob es Beziehungen sind, ob es Erfolg ist, ob es Gesundheit, Attraktivität oder Vitalität ist, solche Dinge sind wichtig für sich zu erkennen, und auch zu verfolgen aus meiner Sicht.

Worauf werden Sie Ihre wertvolle Aufmerksamkeit legen? Denn darauf, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dort verändern sich die Dinge und dort erleben Sie am meisten. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Katastrophen, Ängste, Druck und Bewertungen legen, werden Sie das im Leben ernten. Nicht aus irgendwelchen esoterischen Gründen, sondern ganz logisch deshalb, weil es ihren Fokus bildet. Wenn Sie sich dagegen mit Ihrem Potenzial und dem beschäftigen, was Sie wirklich brauchen und erleben möchten, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es konsequent verfolgen und erreichen werden. Und zum Schluss ist dann wichtig: Womit werden Sie beginnen?

Wie es in allen alten Weisheiten auch heißt: Der erste Schritt will getan werden und dadurch bekommen wir die Kraft weiterzumachen.

Quantenphysik, Quantenheilung

Wie die Quantenphysik unser Bewusstsein erweitert

Newton's Apfel

Es wird erzählt, dem großen englischen Physiker Sir Isaac Newton (1643-1727) sei ein Apfel auf den Kopf gefallen, als er grübelnd unter einem Apfelbaum saß. Das hat einen folgenschweren Gedankengang ausgelöst und ihn auf die Idee gebracht, die Bewegung der Planeten beruhe auf derselben Ursache, wie das Fallen von Äpfeln auf die Erde. Laut des französischen Dichters und Denkers Voltaire wollte er wissen, warum Äpfel überall auf der Welt immer gerade nach unten fallen – und nicht nach links, rechts oder schräg nach oben. Die Erde musste den Apfel und der wiederum die Erde anziehen.

Er begann die Gesetze der Gravitation zu ergründen. Die endgültige Formel vollendete Newton jedoch erst zwanzig Jahre nach seiner Zufallsentdeckung mit den Äpfeln. Er hat die Grundsteine der klassischen Mechanik, die drei Grundgesetze der Bewegung und die Konzepte von absoluter Zeit und absolutem Raum gelegt. Zusammen waren dies die wesentlichen Grundprinzipien der Physik seiner Zeit, und als solche bildeten sie die Basis des naturwissenschaftlichen Weltbildes vieler Generationen, bis Einstein kam und mit seiner Relativitätstheorie deutlich machte, das Newtons Weltbild nur eingeschränkt gültig ist.

Newton hat das gemacht, was wir heute immer noch machen. Er hat die Alltagswelt beobachtet und nach Erklärungen und Gesetzmäßigkeiten gesucht. Als Physiker hat er versucht, die Naturvorgänge möglichst allgemein zu beschreiben. Das bedeutet, dass die Gesetze so formuliert werden sollten, dass sie vom Standpunkt des Betrachters möglichst unabhängig sind. Die Physik soll also in Wien die gleiche sein wie in New York oder an jedem

anderen Punkt im Weltraum. Und ganz wichtig: Die Naturgesetze sollten unabhängig vom Beobachter, also vom Menschen sein. Mit anderen Worten heißt das, es ist egal, ob Dir oder mir ein Apfel auf den Kopf fällt, es gelten die gleichen Gesetze. Unser Bewusstsein, unsere Gedanken und Einstellung haben keinen Einfluss auf die uns umgebende Welt. Das klingt durchaus einleuchtend und ist auch bis heute die weit verbreitete Ansicht geblieben. Doch hat die Physik im 20. Jahrhundert erkannt, dass das so nicht stimmt.

Die Quantenmechanik behauptet etwas ganz anderes, nämlich, dass es nicht egal ist, ob Du oder ich unter dem Baum sitzt. Sie behauptet, dass Dir zwar ein Apfel auf den Kopf fallen kann, wenn aber ich zur selben Zeit unter demselben Baum sitze, mir deswegen noch lange kein Apfel auf den Kopf fallen muss. Es spielt eine Rolle, wer unter dem Baum sitzt. Das wird für Dich vielleicht etwas befremdlich klingen, in der Physik ist das aber seit mehr als einem halben Jahrhundert klar. Tatsache ist, dass die Vorstellung mit der wir täglich durch die Welt gehen, physikalisch längst überholt ist. Unser Weltbild hinkt den wissenschaftlichen Fakten hinterher. Um das zu verdeutlichen möchte ich gerne die berühmte Geschichte von Schrödingers Katze erzählen.

Schrödingers Katze

In der Physik teilt man die Welt, je nach Größe, in drei Bereiche ein. Die Welt der Planeten, Sterne und Galaxien nennt sie den Makrokosmos (die große Welt). Die Welt des ganz Kleinen, also Atome und noch kleiner, bezeichnet sie als Mikrokosmos (die kleine Welt). Dazwischen liegt unsere Alltagswelt, der Mesokosmos. Die Quantenmechanik beschäftigt sich mit dem Mikrokosmos. Auch wenn die Physiker heutzutage Atome sichtbar machen können, interessiert uns doch eigentlich, was die Quantenmechanik für alltägliche Gegenstände wie zum Beispiel ein Auto oder eben eine Katze bedeutet.

1935 hat der österreichische Physiker Erwin Schrödinger (1887–1961) folgendes Gedankenexperiment vorgestellt: In einer geschlossenen Kiste befindet sich ein instabiler Atomkern (Mikrokosmos), ein Geigerzähler zur Messung von Radioaktivität, eine Kapsel mit Giftgas und eine Katze

(Mesokosmos). Der Atomkern zerfällt innerhalb einer bestimmten Zeit mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit wodurch Radioaktivität freigesetzt wird. Sobald der Geigerzähler Radioaktivität detektiert, wird Giftgas freigesetzt, was die Katze in der Kiste tötet. Ein makaberer Experiment, zugegebenermaßen. Aber alle Tierliebhaber seien beruhigt. Es handelt sich um ein Gedankenexperiment und hat somit noch keiner Katze auch nur ein Haar gekrümmt. Spannend wird das Ganze dadurch, dass man nicht sagen kann, ob die Katze in der Kiste lebt oder tot ist. Nach der Quantentheorie befindet sich der Atomkern nach Ablauf der Zeitspanne im Zustand der Überlagerung, das heißt noch nicht zerfallen und schon zerfallen. Demnach sollte, wenn die Quantenmechanik auch auf den Mesokosmos anwendbar wäre, sich auch die Katze im Zustand der Überlagerung (gleichzeitig lebendig und tot) befinden. Erst wenn ein Mensch die Kiste öffnet und nachschaut (Messung), entscheidet sich, ob die Katze tot oder lebendig ist. Das heißt, das Ergebnis hängt vom Menschen ab. Newton würde sich im Grab umdrehen.

Während der letzten drei- bis vierhundert Jahre tendierte die Wissenschaft dazu, strikt zwischen Subjekt und Objekt zu trennen. Die Erforschung der subatomaren Welt im 20. Jahrhundert hat gezeigt, dass Energie und Materie nicht länger getrennte Einheiten sind und die Trennung zwischen Beobachter und dem, was beobachtet wird, aufgehoben ist.

Das macht auch Einsteins berühmte Formel $E=m \cdot c^2$ deutlich. Sie besagt, dass die Energie eines jeden Gegenstandes bestimmt werden kann durch Multiplikation seiner Masse mit dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit (die ein konstanter Wert ist). Jeder endliche Gegenstand kann deshalb direkt als eine endliche Menge an Energie ausgedrückt werden.

Materie ist nichts anderes als eine feste Form von Energie.

Da es also Bewusstseinsunabhängiges nicht geben kann, sind Bewusstsein und Natur notwendigerweise gleichzusetzen. Folglich gehört schon deshalb der Beobachter selbst zum Beobachteten, ist selbst Teil der Versuchsanordnung, die einen Ausschnitt der Raumzeit darstellt. Der

Beobachter beeinflusst also nicht nur das Geschehen in Raum und Zeit, sondern ist ein Teil der Raumzeit und damit des Geschehens. Das beobachtende Subjekt steht nicht Objekten in Raum und Zeit gegenüber, sondern ist selbst Objekt und bildet mit allen anderen wechselwirkenden Objekten die Raumzeit. Subjekt und Objekt lassen sich nur scheinbar trennen. Unser Bewusstsein ist eine nichtmaterielle Form von Energie. Die Physik hat bewiesen, dass unser Bewusstsein Materie direkt beeinflusst. Nachdem wir unser Bewusstsein mit Hilfe der Gedanken steuern können, haben wir über Gedankenkraft Einfluss auf die materielle Welt.

Wir glauben also nicht, was wir sehen, sondern wir sehen, was wir glauben.

Die Mehrheit der Menschheit lebt noch immer in einer Opfermentalität. Sie glaubt, sie sei der wirtschaftlichen und sozialen Umwelt hilflos ausgeliefert und fristet ein unfreies, sklavenhaftes Dasein. Die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass wir gewaltigen Einfluss auf unsere Umwelt haben, ja dass wir sie nach Belieben gestalten können. Es hängt nur davon ab, ob wir uns dessen bewusst werden. Es wird Zeit, dass alle wie aus einem langen Traum Aufwachen und realisieren, dass wir nicht Opfer sondern Schöpfer sind.

Unter Quantenheilung werden geistige Techniken zur Selbst- und Fremdheilung die durch die Quantenphysik wissenschaftlich erklärbar sind, verstanden.

1. die wissenschaftliche Erklärung: Die Quantenphysik hat bewiesen, dass der menschliche Geist auf die Materie Einfluss hat: Doppelspalt-Experiment, Relativitätstheorie, Unschärferelation nach Heissenberg und vieles weitere. Im Buch oder den DVD`s mit dem Titel "Bleep" findet man seriöse Darstellungen dazu. Wissenschaftler und Forscher aus vielen Bereichen wie Erwin Laszlo, Gregg Braden, Bruce Lipton, Richard Feynman, Rupert Sheldrake, Peter Gariaev, Burkhard Heim und viele andere.

2. die medizinische Erklärung: Offenbar wirkt eine konzentrierte geistige Intention auf die DNA einer Zelle. Bruce Lipton hat in seinem Buch (DVD) "Intelligente Zellen" sehr interessante Einblicke vermittelt. Deepak Chopra, Ulrich Warnke oder Fritz-Albert Popp haben unumstößliche Brücken zwischen Medizin, Philosophie und Quantenphysik gebaut.

3. die philosophische Erklärung: "Wenn wir weit genug in das Verständnis von den physiologischen Grundlagen der Medizin vordringen, dann kommen wir für gewöhnlich an einen Punkt, an dem wir sie wissenschaftlich nicht mehr rechtfertigen können, sondern in guten Glauben annehmen müssen".
(Mehmet Oz)

4. die spirituelle Erklärung: Durch unsere materialistische Lebensweise haben wir uns im Laufe der Menschheitsgeschichte weit von der göttlichen Schöpfungs idee (Quellexistenzebene, Paradies) entfernt. Im paradiesischen Zustand gibt es weder Krankheit noch Schicksal. Gott betreibt keinen Versand für Schicksal und Krankheiten, sondern schenkte uns den freien Willen mit dem wir bewusst oder unbewusst entscheiden, ob wir uns gegenseitig und somit auch selbst permanent verletzen, oder uns in Ehrfurcht vor der Schöpfung gegenseitig respektieren, wertschätzen und uns ein Leben in gegenseitiger Freiheit gestatten - denn: seelische Mangelzustände und Verletzungen äußern sich auf körperlichen Ebenen. Jesus Christus war vermutlich der größte Heiler aller Zeiten. Er stellte beim Menschen lediglich die Rückverbindung zur Schöpfungs- Ur-Matrix wieder her und sie wurden

geheilt. Die Quantenphysik entschlüsselt diese Geheimnisse. "Krankheit ist eine Störung, die uns von der Vollkommenheit des Universums trennt". Eric Pearl

5. die unvorstellbare Erklärung: Vieles ist möglich, was unsere Vorstellung zulässt - Alles ist möglich, wenn wir es zulassen, unsere geistigen Grenzen zu überschreiten. Eines der Beispiele womit wir arbeiten: Wir existieren offensichtlich nicht nur in einem Universum. Laut Quantenphysik gibt es unendlich viele Doppelgänger von uns in unendlich vielen Universen. Das Universum ist eine unendliche "Datenbank" mit ebenso unendlichen Möglichkeiten. Durch Zugriff auf diese "Datenbank" können wir bessere Umstände für uns "downloaden". In Russland wird dies als "Technologie zur Wiederherstellung des Organismus bzw. Technologien der Verjüngung des Menschen bezeichnet". Einige Wissenschaftler haben anscheinend bewiesen, dass damit sogar Organe und Zähne nachwachsen können. (z. B. Grigori Grabovoi, Peter Gariaev)