

3 | Kontemplative Kommunikation

Vorbereitung: Die Wahrnehmungsübung

Es ist als Grundlage sehr wichtig, dass Sie eine Methode finden, »zu sich zu kommen« und ein gewisses Gefühl der Differenzierung bekommen zwischen dem, was Ihr Körper ist, Ihre Emotionen, Ihre Gedanken und Sie selbst.

Dafür hilft es, regelmäßig eine Art Aufmerksamkeits-Meditation zu machen, wo Sie üben, sich bewusst zu machen: Das ist mein Körper, das ist eine Körperempfindung, das ist eine Emotion und das ist ein – eher: das sind tausend – Gedanken. Abgesehen davon, dass Sie so klarer unterscheiden können und mitbekommen, was gerade los ist in Ihrem ganzen System, wird es Sie zur Ruhe bringen. Denn auch hier gilt: Wenn Sie bewusst die Aufmerksamkeit richten, sind Sie im Hier und Jetzt und das »bringt Sie runter«. Im Praxisteil (siehe S. 104) finden Sie eine Anleitung zu einer solchen Wahrnehmungsübung. Sie dürfen aber gerne variieren und Ihren eigenen Zugang, Ihre eigene Methode finden. Es wäre dabei nur wichtig, dass Sie nicht aus den Augen verlieren, worum es geht: ein Gespür zu entwickeln, was Sie sind, und zu lernen, die Abläufe in sich von einer gewissen distanzierten Warte her zu beobachten.

Der Ansatz der Kontemplativen Kommunikation sieht ganz einfach aus: Sie stärken Ihr Selbst und entmachten Ihren Mind. Sie lernen Ihre Programme, deren Code und Struktur, ihr Zusammenspiel, die Wirkung auf das System. Das geht nur, wenn Sie immer wieder heraustreten aus dem System. Um es betrachten zu können, dürfen Sie nicht drinnen stecken, nicht damit verklebt sein. Das geht nur von einem Standpunkt außerhalb des Systems, von Ihrem Selbst aus.

Warum können Sie sich nun nicht hinsetzen und das in aller Ruhe für sich alleine tun? Es scheint so zu sein, dass Heilung nur passiert, wenn Sie das,

was ist, aussprechen und zwar in Gegenwart eines anderen Menschen. Wahrscheinlich weil es das ist, was unserem tiefsten Bedürfnis entspricht: die Erfüllung im Kontakt mit einem Anderen. Es scheint notwendig zu sein, dass Ihre persönliche Realität und Ihre höchste Wahrheit bei einem anderen Wesen ankommt und wirklich verstanden wird, damit sich in Ihnen etwas verändern kann. Es braucht diesen Zeugen für Ihr Universum, damit sich etwas bewegt. Ein Zeuge, der Sie und Ihre Welt sieht, versteht und so nimmt, wie sie ist, ohne etwas hinzuzufügen (aus der eigenen) oder etwas wegzunehmen (das er vielleicht nicht haben will) und ohne ein Etikett darauf zu kleben, Sie zu bewerten oder zu beurteilen. Der genau von demselben Ort her kommt, von dem aus auch Sie versuchen, die Dinge zu betrachten: vom Selbst aus. Wie soll das nun gehen? Dafür wurden von Charles Berner ein ganz klar umrissener Rahmen und einzelne Methoden entwickelt.

Warum funktioniert die *Kontemplative Kommunikation*? Ihnen werden unbewusste Dinge bewusst, die unterschwellig wirken und nur durch die Erkenntnis dieser Mechanismen haben Sie die Möglichkeit, die Wirkung zu verringern oder zu beenden. Verstehen nimmt den Druck weg. Wenn Sie für die Dinge, die Sie getan haben, die Verantwortung übernehmen und die Schuld nicht anderen zuweisen, werden Sie freier.

Das alles funktioniert nur im Kontakt mit einem Anderen. Wir sind hier, um uns zu erfahren, und das können wir nur im Spiegel eines Gegenüber. Und das Wichtigste: Wir lernen klarer und bewusster zu kommunizieren, also haben wir eine reelle und praktikable Möglichkeit, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern – immer vorausgesetzt der Andere will das auch. Denn auch er hat die Wahl, in Kommunikation zu treten oder aber die Kommunikation zu verweigern. Es wird immer wieder so sein, dass wir an einer »Sache« scheitern werden: an dem Anderen. Unsere Grenze ist der Andere. Sie können – und dürfen – einen Anderen nicht ändern, Sie können ihn nicht zwingen, sich mit sich zu beschäftigen, weiser zu werden, rücksichtsvoller, liebevoller, zuverlässiger, bewusster oder kommunikativer. Sie können nur lernen, damit umzugehen. Oder aber soweit frei werden von den Verstrickungen, die Sie vielleicht in einer ungunstigen Situation halten, um eine Konsequenz zu ziehen und eventuell zu gehen. Sie können nur an sich etwas ändern. Das ganze »wenn er nur etwas ändern würde, ...«, »wenn sie nur einsehen würde, ...«,

»wenn er nur an sich arbeiten würde ...«, »wenn sie nur mit mir reden würde ...«: dann wäre alles gut, dann wäre ich glücklich, dann wäre ich frei, dann ... Sie können das getrost alles vergessen. Und es wird vielleicht auch nicht so sein, dass sich durch diese Arbeit im Außen etwas grundsätzlich an Ihrer Situation ändert. Vielleicht ändert sich nur Ihre Sichtweise, der Blick auf das Ganze und, auch wenn im Außen alles gleich geblieben ist, wenn alles gut geht, macht es Ihnen einfach nichts mehr aus, weil Sie eine andere – oder gar keine – Brille mehr auf haben.

Die verschiedenen Methoden innerhalb der Kontemplativen Kommunikation werden nun im Anschluss erklärt. Im Praxisteil werden Ihnen dazu Übungen zur Verfügung gestellt. Das Ganze hat nur einen Haken: Sie brauchen dafür einen Anderen. Sie können es nicht alleine machen, denn die Klärung geschieht nur in Gegenwart eines anderen Menschen. Also suchen Sie sich jemanden, der bereit ist, sich ebenfalls auf diese Reise zu begeben – und dann steht Ihnen nichts mehr im Weg.

Die Basis

Punkt eins: Kommunikation

Die Grundlage der ganzen Kontemplativen Kommunikation ist die Art und Weise, wie Sie einem Anderen begegnen, die Qualität des Kontaktes mit Ihrem Gegenüber in der Kommunikation. Dazu müssen Sie, wenn es funktionieren soll, eine bestimmte Haltung einnehmen. Es gibt Regeln, die zum einem Ihnen helfen sollen, in dieser Haltung zu bleiben, und zum anderen Ihrem Gegenüber einen Schutz und Sicherheit geben, wenn er sich Ihnen öffnet. Ist dieser »sichere Raum« nicht gewährleistet, wird sich der Andere nicht öffnen. Wir spüren das ganz instinktiv und wir schützen uns, wenn wir uns nicht sicher fühlen und Angst haben, dass der Andere schlecht über uns denken, uns verurteilen und ablehnen könnte. Und dann werden wir Dinge zurückhalten, uns nicht ganz einlassen und damit verfehlen wir unser Ziel: durch das Mitteilen all dessen, was in uns ist, Klarheit, Ordnung und Erkenntnis über uns selbst und unsere Struktur zu erlangen.

Die Vorgehensweise bei dieser Art von Kommunikation beruht schlicht und einfach darauf, in einem bestimmten Gedanken vom Anderen vollkommen verstanden zu werden. Wir nehmen die komplexen Themen und Probleme auseinander, indem wir sie in kleine überschaubare Portionen aufteilen und einen Aspekt nach dem anderen zu einer bestimmten Sache mitteilen. Wenn Sie in einem bestimmten Aspekt einer bestimmten Sache tatsächlich in der Tiefe und vollständig verstanden worden sind, verschwindet der Gedanke, das Denken – zu diesem Aspekt. Es bleibt: reiner Kontakt.

Charles Berner sagt: »Kommunikation hat nur stattgefunden, wenn ein anderes Wesen etwas verstanden hat.«

Und: »Denke nie, dass ein anderes Wesen nicht entwickelt genug ist, um etwas zu verstehen. Du kannst entscheiden, mit gewissen Leuten nicht zu kommunizieren, aber gib ihnen nicht die Schuld.«

► Die Haltung beim Zuhören: der Empfänger

In dieser Rolle dienen Sie dem Anderen. Sie stellen sich zur Verfügung, um ihn zu unterstützen, etwas über sich zu verstehen. Sie helfen ihm dabei, sein Ziel zu verwirklichen, ein besseres Leben zu leben und zwar nach seinen eigenen Kriterien. Was Sie dazu theoretisch meinen könnten, spielt keine Rolle. Der Maßstab ist der Andere. Was bei Ihnen persönlich gerade los ist, ist für den Moment vollkommen irrelevant, tun Sie das beiseite, bis Sie dran sind. Ihre Aufmerksamkeit ist ganz bei dem Anderen, ohne etwas erreichen zu wollen. Sie müssen nichts tun. Sie sind nur ganz da und ganz präsent. Hören Sie zu, lassen Sie den Anderen wissen, dass Sie ihm folgen, fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben, aber nur dann! Bohren Sie nicht nach, folgen Sie nicht Ihrer eigenen Neugierde, versuchen Sie nur zu verstehen, was der Andere Ihnen von sich sagen will und nehmen Sie das einfach an. Sie werden zu einer leeren Leinwand, auf die der Andere seine Welt projizieren darf. Wenn sich auf Ihrer Leinwand etwas befindet, wird es das Bild des Anderen verfremden. Vermeiden Sie das, löschen Sie Ihre Leinwand komplett. Bewerten sie den Anderen NIE, bilden Sie sich keine Meinung, denken Sie nicht! Sie sind ganz präsent im Augenblick im Kontakt mit einem anderen Menschen. Mehr nicht. Sollte Ihnen ein Lapsus passieren und Sie bemerken, Sie haben etwas kommentiert oder sonst etwas getan, was nicht angebracht ist, sprechen Sie es einfach an. Seien Sie ehrlich, geben Sie den »Fehler« zu und damit ist es dann gut.

► Die Haltung beim Sprechen: der Sender

Lassen Sie sich ein. Sprechen Sie von sich. Nicht über irgendwelche Dinge, sondern darüber, was diese Dinge mit Ihnen zu tun haben. Seien Sie bedingungslos ehrlich, so gut Sie können. Versuchen Sie nicht, ein Bild aufrechtzuerhalten, etwas darzustellen, etwas zu beschönigen oder zu verschweigen. Vertrauen Sie, auch wenn es anscheinend keinen Grund

dafür gibt. Es kann Ihnen nichts passieren. Auch hier: Bewerten Sie sich selber nicht, lassen Sie das, was Sie sagen wollen, nicht durch ein Zensur-Programm laufen, und auch hier: nicht denken! Sie teilen das mit, was kommt. Punkt.

Schwierig? Im Grunde nicht wirklich, nur ungewohnt. Es braucht einfach ein wenig Übung, und Sie werden anfangs vielleicht darauf achten müssen, sich selbst einzubremsen, wenn »normale« Mechanismen sich melden. Halten Sie sich als Zuhörer mit Reaktionen auf das, was gesagt wird, zurück, runzeln Sie nicht die Stirn, nicken Sie nicht fortwährend, schauen Sie nicht verzweifelt, auch wenn der Andere von einer für ihn verzweifeltten Lage erzählt, trösten sie nicht, wenn Tränen fließen und lassen Sie sich in die Geschichte nicht verstricken. Das hilft dem Anderen nicht! Und das Allerwichtigste: keine Tipps und Ratschläge, keine Lösungsvorschläge, keine Bewertung. Es ist zugegebenermaßen ganz anders als das, was wir unter alltäglichen Umständen unter Kommunikation verstehen. Ein wesentlicher Unterschied zum Stammtischgespräch oder zum Kaffeeklatsch ist, dass Sie nicht ungeduldig warten, bis Sie endlich mit Erzählen dran sind, den Anderen nicht unterbrechen, wenn er Ihrer Meinung nach etwas Unakzeptables gesagt hat oder damit Sie Ihren Kommentar dazu abgeben können. Auch nicht eine dauernde Bestätigung im Sinne einer Verbrüderung. Kein »ja, das kenne ich auch ...«, kein »oh du Arme, so ein Schwein, dass er dir das angetan hat ...«, kein dauerndes Kopfnicken, keinen guten Rat, kein Darlegen der eigenen Erfahrung zu diesem Thema, keine Kommentare, nichts. Nur zuhören. Wir sind das nicht gewohnt, und es kann anfangs irritierend sein – und zwar auf beiden Seiten: beim Sprecher, der vielleicht unbewusst nach einer Bestätigung sucht und beim Zuhörer, der durch das Kommentieren vielleicht auch nur ausdrücken will, dass er unterstützen möchte. Aber wenn Sie es einmal am eigenen Leib erlebt haben, diese kommentarlose Leinwand von einem anderen Menschen zur Verfügung gestellt zu bekommen, und merken, wie das ist, sich in dem leeren Raum, aber doch im Kontakt, ausbreiten zu dürfen, ohne irgendetwas erklären, rechtfertigen oder verschweigen zu müssen, werden Sie wissen, warum diese Art der Kommunikation so eine enorme Qualität und Wirkung hat. Sie dürfen nämlich für die Spanne dieser Zeit einfach sein, wie Sie sind. Bedingungslos. Ohne Wenn und Aber. Sie sind ohne Wertung einfach angenommen.

Übrigens ist das, was wir hier tun, auf einer anderen Ebene ein toller Trick: Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz beim Anderen sind und nur offen zuhören ohne etwas zu »tun«, sind Sie ganz automatisch ganz im Hier und Jetzt. Wenn es Ihnen dazu noch gelingt, bei diesem Kontakt Ihre sonst stets präsenten Gedanken halbwegs auszuschalten, erreichen Sie im Grunde eine Art meditativen Zustand, und das ist es, was die Dyade so bereichernd und belebend macht, und eben nicht nur in der Rolle des Sprechers, sondern auch in der des Zuhörers.

Die Basis

Punkt zwei: Kontemplation

Jetzt wird es spannend. Sie sind nämlich aufgefordert, über die Themen, um die es geht, nicht nachzudenken. Wir wissen ja, wie gefährlich das Denken ist und dass da gleich unser Freund, der Mind, bereitsteht und gewillt ist, vollkommen zu übernehmen und für uns zu sprechen. Um das zu vermeiden, versuchen wir, die Dinge zu kontemplieren, statt zu denken. Was ist nun der Unterschied? Es ist tendenziell so, dass wir zu den meisten Themen eine Meinung haben. Das heißt, angenommen, ich würde Sie fragen »Was ist für Sie Freundschaft?«, dann würde in der Regel eine Schublade aufgehen und Sie würden mir das Paket zum Thema Freundschaft präsentieren. Sollten Sie noch keine Schublade dazu griffbereit haben, würden Sie wahrscheinlich auf Basis anderer Dinge in anderen Schubladen nachdenken, ein neues, sauberes Paket schnüren und mir dann wiederum ein fertig durchdachtes Konzept dazu in die Hand drücken, das wunderbar übereinstimmt mit Ihren Wertvorstellungen, Ihren Erfahrungen und Ihrem Charakter. Das wollen wir hier nicht. Bei der Kontemplation dieses Themas sollten Sie »Freundschaft« zusammen mit der Frage »was habe ich persönlich mit Freundschaft zu tun« nehmen und einfach in sich hineinwerfen. Dann beobachten Sie die Wirkung. Was macht dieser Begriff, dieses Thema mit Ihnen? Was löst es aus, möglicherweise an Gefühlen, Erinnerungen, Körperreaktionen und inneren Regungen? Das ist es, was wir suchen. Sie denken sich nicht etwas dazu aus, sondern Sie betrachten es, versenken sich in die Dinge, die für Sie persönlich an dem Begriff hängen. Das, was dann bei Ihnen auftaucht, ist, was wir suchen, und dies teilen Sie dann als Ergebnis der Kontemplation Ihrem Gegenüber mit.

Ein Beispiel, was Kontemplation bedeutet:

Ich höre die Anweisung: *»Sag mir etwas über dich und Männer.«*

Sollte ich etwas aus meiner Männer-Schublade ziehen, könnte eine Antwort sein: *«Männer sind oberflächlich und rein praxisorientiert. Männer machen sich keine Gedanken darüber, was in ihnen vorgeht und kommen an ihre Gefühle nicht heran.»*

Sie sehen vielleicht schon, was daran problematisch ist: Es sind Verallgemeinerungen, Dinge, die »man« (oder »frau«) über Männer allgemein denken könnte. Es ist ein Konzept. Es sind Gedanken. Es hat nichts mit mir zu tun.

Wenn ich die Anweisung nun richtig befolgen will, muss ich dieses Thema »Männer« auf mich wirken lassen. Ich blicke in mich. Ich denke nicht darüber nach. Ich öffne mich innerlich und betrachte, was sich da bei mir tut. Das ist gemeint mit dem Begriff »Kontemplation«. Vielleicht kommen Gefühle hoch, Erinnerungen an Erfahrungen, Körperreaktionen, auch Gedanken. Ich versuche, mich nicht gleich auf etwas zu stürzen, aber auch nicht, weiter zu kramen. Ich bleibe bei diesem einen Aspekt, der zu diesem Thema aufgetaucht ist und bringe ihn auf den Punkt. Das teile ich mit: »Ich habe mich Männern immer näher gefühlt als Frauen, da ich das Gefühl hatte, dass die Beziehungen klarer waren und somit für mich nachvollziehbarer und verlässlicher. Daher hatte ich meistens Männer als meine engeren Freunde.«

Das ist nur ein einziger Aspekt eines Themas, zu dem ich sicher noch ganz viele Dinge sagen könnte – und im Laufe der Dyade auch sagen würde. Aber das war es, was als erstes hochkam bei der Kontemplation dieses Themas.

Die Voraussetzung

Die einzige wirkliche Voraussetzung ist Freiwilligkeit und die Entscheidung, sich einzulassen, so gut es geht. Das gilt für beide Personen, die sich in diese Art von Kommunikation begeben.

Der Sender

Sie halten sich freiwillig an die Regeln, Sie tun nichts, um den Anderen absichtlich zu verletzen. Sie kommunizieren mit der Absicht, verstanden zu werden, das bedeutet, Sie erklären es dem Anderen so, dass er es versteht. Im Gegensatz zu der gängigen Meinung, dass das Gegenüber sich zu bemühen hat, uns zu verstehen, und wenn nicht, klagen wir: »nie versteht er, was ich meine«, behaupten wir in der Kontemplativen Kommunikation, dass es in der Verantwortung des »Senders« liegt, verstanden zu werden. Tun Sie, was Sie tun müssen, formulieren Sie um, erklären Sie, verdeutlichen Sie, geben Sie Beispiele, stellen Sie sich auf den Kopf, aber sorgen Sie dafür, dass der Andere Sie versteht. Sie werden merken, dass, wenn Ihr Gegenüber Sie in einer Sache komplett verstanden hat, auch bei Ihnen zu diesem Punkt mehr Klarheit herrscht. Oft wissen und verstehen wir selbst auch nicht so ganz genau, worum es uns bei gewissen Themen geht, und erst indem wir es auf den Punkt bringen müssen, um es einem Anderen verständlich zu machen, lichtet sich etwas auch in uns.

Der Empfänger

Hören Sie wirklich zu. Schweifen Sie mit Ihren Gedanken nicht ab, gleichen Sie das Gesagte nicht mit den eigenen Erfahrungen ab, lassen Sie alles zu, denn wenn Sie sich innerlich gegen etwas wehren, das der Andere sagt, wird er es spüren und nicht mehr ganz offen sein können. Erwarten Sie nichts, erhoffen Sie nichts, bewerten Sie den Anderen nie, gerade wenn er Ihnen Dinge sagt, für die er sich schämt oder schuldig fühlt oder mit denen Sie absolut nicht übereinstimmen. Sie müssen den Anderen in dem was er Ihnen gerade sagt, wirklich verstehen. Und keine Sorge: Nur weil Sie es verstehen, bedeutet das noch lange nicht, dass Sie damit einverstanden sein müssen! Ganz und gar nicht. Ich denke, das ist oft ein Hauptproblem in der Kommunikation im »echten Leben«. Wir können uns zum Teil auf unser Gegenüber nicht wirklich einlassen und es verstehen, da

wir – und vielleicht auch der Andere – dann automatisch denken, dass wir mit dem »ich verstehe« gleichzeitig sagen »ich bin deiner Meinung«. Dem ist nicht so! Es kann zutiefst entlastend sein, sich das bewusst zu machen. Sie können den Standpunkt eines anderen vollkommen nachvollziehen und verstehen, ohne dass es Ihren Standpunkt in irgendeiner Weise berührt. Sie müssen ihn also folglich weder bestätigen, noch korrigieren oder von Ihrer Sichtweise überzeugen. Er hat eben eine andere Meinung. Punkt. Sie müssen weder Recht haben noch müssen Sie Recht geben. Sie müssen gar nichts, nur verstehen. Würdigen Sie also, dass ein anderer Mensch sich Ihnen öffnet, völlig unabhängig vom Inhalt. Wenn Sie etwas nicht verstanden oder nur teilweise verstanden haben oder sich nicht ganz sicher sind: Fragen Sie nach. Lassen Sie es sich erklären, bis Sie es wirklich begriffen haben. Geben Sie nie dem Anderen die Schuld dafür, dass Sie es nicht verstanden haben. Er ist nicht Schuld, es fehlt nur noch etwas, um es ganz klar zu machen. Das Wunderbare ist, wie gesagt: Wenn Sie den Anderen dazu bringen, es genau zu erklären und auf den Punkt zu bringen, helfen Sie ihm automatisch dabei, mehr Klarheit in sich selbst zu bekommen. Und Sie unterstützen ihn dabei, seine Fähigkeit zur Kommunikation zu entwickeln und zu verbessern, was eine essenzielle Fähigkeit ist, um besser im Leben zurechtzukommen. Fragen Sie aber »offen« nach, fragen Sie »Was meinst du genau damit?«, nicht »Meinst du das und das?«. Damit würden Sie ihm möglicherweise etwas in den Mund legen, Ihre eigene Interpretation in den Vordergrund rücken oder ihn in eine bestimmte Richtung lenken. Es gibt Ansätze in anderen Kommunikationsmethoden, wo dieses sogenannte »paraphrasieren« als hilfreich angesehen wird. In der Kontemplativen Kommunikation versuchen wir, das in der Dyade zu vermeiden.

Ach ja: Alles was Ihnen bei diesem Vorgehen dazwischenfunkt, alle eigenen Interpretationen und Gedanken, alle Befürchtungen und Zweifel: Das ist immer die Stimme Ihres Mind. So gut es geht, hören Sie einfach nicht hin. Also: im Kontakt bleiben und nicht denken!

Kontemplative Kommunikation und das echte Leben

Bevor es jetzt zu den einzelnen Methoden geht, möchte ich die Fragen und Zweifel vorwegnehmen, mit denen wir immer wieder konfrontiert werden. Sie lernen hier eine Methode, die ganz bestimmten Regeln unterliegt und auch nur auf dieser Basis funktioniert. Sie lernen »echte Kommunikation« und »wahren Kontakt«. Sie lernen, von sich zu sprechen und einem Anderen Ihre Welt zu eröffnen, zuzuhören und Ihr Gegenüber wirklich in der Tiefe zu verstehen. Aber was nützt das in der realen Welt, wenn die Anderen das nicht auch machen? Was hilft es in der Beziehung, wo der Partner nicht gewillt ist, sich einzulassen? Was machen Sie bei Ihren Freunden, die damit nichts am Hut haben und von Ihnen in der Kommunikation etwas ganz Anderes erwarten? Erstmal nichts. Sie werden am Stammtisch nicht Kontemplative Kommunikation praktizieren und Sie werden Ihrem Chef nicht in aller Offenheit alles von sich sagen. Sie werden Ihren Partner nicht dazu bringen können, mit Ihnen zu reden oder Ihnen zuzuhören, nur weil Sie dann wissen, wie es gehen könnte. Tun Sie, was Sie hier tun, erst mal nur für sich. Es geht darum, dass Sie die Fähigkeit erlangen zu kommunizieren, wenn Sie wollen und wenn die Umstände es erlauben. Sie werden wissen: ich KANN – wenn ich will – mit jedem jederzeit über alles sprechen. Ich KANN – wenn ich will – jederzeit ein Problem mit einem Menschen ansprechen und meinen Teil dazu sagen. Dieses Wissen gibt eine ungeheure Sicherheit und wird Sie entlasten. Natürlich, der Andere ist Ihre Grenze, aber Sie für sich haben die Fähigkeit wirklich zu kommunizieren, die Dinge auf den Punkt zu bringen und zu klären. Wenn der Andere nicht will, dann ist das sein gutes Recht, allerdings lernen Sie auch, Dinge so zu sagen, so zu sich zu nehmen, ohne den Anderen zu beschuldigen und in die Enge zu treiben, dass Ihr Gegenüber immer weniger Gründe haben wird, nicht mit Ihnen kommunizieren zu wollen oder zu können.

Was sich aber durchaus ändern kann zu Hause mit Ihrem Partner, am Stammtisch und bei Ihrem Chef, ist eine gewisse Haltung. Sie werden klarer sein in dem, was bei Ihnen selbst abläuft, und das gibt Stabilität und auch ein wenig mehr Freiheit. Denn auch wenn die Mechanismen noch

greifen, werden Sie diese beobachten können und sich – möglicherweise sogar mit ein wenig Selbstironie – sagen können: ach ja, das Muster wieder, und – optimaler Weise – dem nicht nachgeben, nicht so stark nachgeben oder sich zumindest selbst dabei zuschauen können. Dieses »sich selbst zuschauen können« und mitkriegen, dass da ein Mechanismus abläuft, nimmt vielen Situationen das Drama.

Sie werden den Anderen anders zuhören und vielleicht Ihre Freundin doch mal fragen »Was ist denn der Punkt, was willst du mir damit eigentlich sagen?«

Die Qualität Ihrer Beziehungen wird sich verändern. Sie werden sich vielleicht grämen, dass Sie diese Qualität nun Anderen zur Verfügung stellen und selbst nichts abbekommen. Grämen Sie sich nicht, treffen Sie sich regelmäßig mit jemandem, der das auch gelernt hat, es muss nicht Ihre Partnerin sein oder Ihr bester Freund, und machen Sie mit demjenigen ein paar Dyaden.

Und je weniger Sie erwarten oder auch nur hoffen, dass es sich für Sie auszahlt, desto mehr werden Sie doch zurückbekommen. Es kommt tatsächlich alles zurück, nach dem Motto: »Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.«

Die Dyade

Die Basis aller Methoden, die wir betrachten werden, ist die Dyade, das »Zweiergespräch«. Die Dyade hat einen klar definierten Ablauf und Regeln, die dazu dienen sollen, einen »geschützten Raum« zu schaffen, also einen Rahmen und Ablauf zu gewährleisten, der eine ganz bestimmte Art von Kontakt und Kommunikation möglich macht. Die therapeutische Sitzung in der Kontemplativen Kommunikation läuft übrigens im Prinzip nach denselben Regeln, außer, dass die Rollen sich nicht umdrehen, also, dass der Therapeut immer in der Rolle des Zuhörers, der Klient immer in der des Sprechers bleibt.

Die Grundlage der Dyade ist der sogenannte Kommunikationszyklus. Es gibt zwei Menschen, die sich gegenüber sitzen. Das Thema wird entweder vorher ausgemacht, oder es gibt die Basis-Dyade, zu der wir noch kommen werden. Zu dem Thema wird der eine Dyaden-Partner eine »Anweisung« geben. Wir arbeiten nicht mit Fragen. Fragen haben die Tendenz, den Mind zu aktivieren, uns ins Nachdenken zu bringen, und das ist ja genau das, was wir vermeiden wollen. Im Beispiel bedeutet das, statt zu fragen »Was ist für dich Freundschaft?« lautet die Anweisung:

»Sag mir etwas über dich und Freundschaft.«

Sie finden im Praxisteil viele hilfreiche Dyaden mit vorgegebenen Formulierungen. Sie können natürlich auch selbst welche »erfinden«. Wichtig ist, dass es eine Anweisung ist, keine Frage. Also »Sag mir.«, übernehmen Sie das so, es hat seine Gründe, testen Sie es aus, bevor Sie es infrage stellen und umformulieren. Lassen Sie auch ein »bitte« weg. Es ist keine Bitte, es ist eine Anweisung, und wir bleiben ehrlich, tarnen eine Aufforderung nicht als Bitte. Dann »etwas«, das heißt, nicht gleich alles, jeden Gedanken zu dem Thema, da würde wahrscheinlich oft eine Flut von Dingen über uns hereinbrechen, die gesagt werden wollen, gerade bei Themen, die uns sehr beschäftigen oder unter denen wir leiden. Nein, erst mal nur ein einziger Aspekt – die anderen Aspekte kommen auch noch dran, keine Sorge – aber damit es überschaubar bleibt, erst mal nur ein einziges

»Etwas«. Und dann, »über DICH und ...«, das bedeutet, Sie sollen nicht abstrakt über ein Thema sprechen oder gar einen Vortrag halten, sondern das mitteilen, was das Thema mit Ihnen zu tun hat. Also der erste Aspekt der Anweisung ist die Aufforderung, sich mitzuteilen, der zweite, sich erst mal auf ein einzelnes Häppchen zu beschränken und als dritter Aspekt, auf ein Häppchen, das mit Ihnen zu tun hat.

»Sag mir etwas über dich und Freundschaft.«

Wenn Sie dies zu Ihrem Dyaden-Partner sagen, sollten Sie das auch wirklich so meinen. Das heißt: Sie wollen, dass der Andere das Thema Freundschaft kontempliert und Ihnen das Ergebnis auch mitteilt, Sie wollen die Antwort wirklich hören und komplett verstehen.

Wenn Sie diese Anweisung, umgekehrt, von Ihrem Dyaden-Partner hören, dann tun Sie das, wozu der Andere Sie auffordert. Wenn Sie sich in eine Dyade setzen, haben Sie automatisch die Regeln akzeptiert. Sie befolgen die Anweisung: Sie öffnen sich für das, was in Bezug auf Freundschaft in Ihnen schlummert. Sie lassen sich Zeit, der Andere wird warten, egal wie lange es dauert, das gehört zur Abmachung. Sie beobachten, was hochkommt. Sie machen nichts damit! Keine eigene innere Bewertung, keine Zensur, nichts! Sie nehmen einfach das Ergebnis und teilen es Ihrem Dyaden-Partner mit. Sie werden sich bemühen, es so auszudrücken, dass er Sie versteht, mit der Sicherheit, dass er, wenn dem nicht so ist, nachfragen wird.

Wenn Sie in der Rolle des Zuhörers sind, der ursprünglich die Anweisung gegeben hat, werden Sie nun das, was der Andere Ihnen mitteilt, hören und verstehen. Sie machen sich ganz frei von allem was Sie persönlich über Freundschaft denken, und hören Ihrem Gegenüber so zu, als würde er von einem Thema sprechen, über das Sie sich im Leben noch nie Gedanken gemacht haben. Denn tatsächlich ist es auch so: Die Art und Weise, wie dieser spezielle Mensch die Dinge zu diesem Thema sieht und empfindet, ist einmalig. Sicher können bei Menschen teilweise Blickpunkte ähnlich sein, gerade vieles, was wir möglicherweise aus unserem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld »übernommen« haben, wird vielleicht ähnliche Sichtweisen hervorgebracht haben, aber nie identische. Denn die innere Welt eines jeden von uns ist geprägt von seiner ganz persönlichen

Geschichte, einem Zusammenspiel ganz bestimmter Umstände und Erfahrungen, und die sind unverwechselbar. Sie hören ihm zu, als käme er vom Mars. Mit aufrichtigem Interesse und nur einem Anliegen: Wirklich zu verstehen, was er mit dem Thema Freundschaft am Hut hat. Sie fragen nur nach, wenn sie etwas nicht verstanden haben, dann aber unbedingt! Lassen Sie sich nicht von Ihrem eigenen Wissen und Ihren eigenen Erfahrungen in die Irre führen, denken Sie nicht »habe ich verstanden, ist bei mir auch so«, überprüfen Sie, ob Sie es aus SEINER Sicht heraus verstanden haben. Je mehr Sie denken »ist bei mir auch so«, desto gründlicher sollten Sie überprüfen, ob Sie IHN verstanden haben und nicht gerade versuchen, in einen Spiegel zu schauen. Sobald Sie den Anderen in diesem einen Aspekt ganz verstanden haben, dann bedanken Sie sich bei ihm. Das »Danke« ist zuallererst eine Bestätigung für den Anderen, dass Sie ihn verstanden haben. Das gehört zu den Regeln, es ist sozusagen ausgemacht, dass Sie nur »Danke« sagen, wenn Sie den Anderen tatsächlich verstanden haben. Und damit wissen Sie auch umgekehrt, wenn Sie gesprochen hatten, dass das, was Sie gesagt haben, beim Anderen tatsächlich angekommen ist. Außerdem gilt das »Danke« der Tatsache, dass der Andere »einfach so« Ihre Anweisung befolgt hat, also getan hat, wozu Sie ihn aufgefordert haben. Und es ist eine Anerkennung dessen, dass ein anderer Mensch freiwillig mit Ihnen in echten Kontakt getreten ist und Ihnen das Geschenk gemacht hat, sich zu zeigen. Dass er einen Aspekt seiner Welt offenbart hat und Ihnen die Möglichkeit gegeben hat, daran teilzuhaben. Das ist keine Selbstverständlichkeit! Das ist tatsächlich eines der größten Geschenke, die uns ein anderer Mensch machen kann. Wir mögen meinen, gerade in Beziehungen, dass wir ein Recht hätten auf Kommunikation und Kontakt mit unserem Gegenüber, dass er uns doch gefälligst zu sagen hat, was bei ihm los ist, aber dem ist nicht so. Es ist eines jeden Menschen grundlegendes Recht, den Kontakt zu verweigern. Echter Kontakt kann nur in Zusammenhang mit absoluter Freiwilligkeit geschehen. Allerdings sagt Charles Berner, dass im Grunde seines Herzens kein Mensch Kommunikation wirklich verweigern will. Er mag sie aus irgendwelchen Gründen aufschieben wollen, oder Sie müssen eine andere Art und Weise finden, sie ihm anzubieten, eine Art, mit der er umgehen kann oder die seiner Realität gerecht wird. Denn im Grunde ist es ja das, wozu wir hier sind: um in Kontakt und in Kommunikation zu sein. Und wenn es Ihnen darüber hinaus noch gelingt, diesen freien Raum zu

schaffen, wo der Andere einfach sein darf, wird dem Kontakt schwerlich etwas im Wege stehen.

Mit dem »Danke« ist ein Kommunikations-Zyklus beendet.

Zusammengefasst:

Der Eine gibt die Anweisung

Der Andere hört und versteht sie.

Dann kontempliert er und teilt das Ergebnis mit.

Der Erste hört zu, versteht, und wenn es verstanden ist, bestätigt er das mit einem »Danke«.

Ein Beispiel:

Erst einmal sind Sie in der Rolle des Dyaden-Partners, der hören, kontemplieren und antworten soll.

Ich gebe die Anweisung:

»Sag mir etwas über dich und Freundschaft.«

Sie hören das, verstehen auch, was Sie tun sollen, und dann werfen Sie einen Blick in sich hinein.

Sie antworten:

»Für mich ist Freundschaft etwas fast Heiliges, eins der höchsten Güter im Leben.«

Ich sage:

»Echt? Finden Sie? Wird das Thema Freundschaft nicht generell ein bisschen überbewertet?«

Was halten Sie davon? Korrekt? Am Stammtisch durchaus normal, für eine Dyade vollkommen unakzeptabel. Was habe ich getan? Ich habe Ihre Antwort gehört und auch verstanden, was Sie gesagt haben. Dann aber sofort mit meiner eigenen Meinung abgeglichen, eine Nicht-Übereinstimmung festgestellt und Sie dann sozusagen korrigiert, also das, was Sie gesagt haben, infrage gestellt und damit gewertet.

»Für mich ist Freundschaft etwas fast Heiliges, eins der höchsten Güter im Leben.«

Ich versuche es noch mal:

»Ja, finde ich auch, da haben Sie vollkommen Recht, ich habe selbst einen Haufen Freunde, die sind mir ungeheuer wichtig, ich versuche sie auch regelmäßig zu treffen, auch wenn das schwierig ist in meinem Job, muss ja so oft an Wochenenden arbeiten, da kann es schon passieren, dass ich die Freunde über Wochen hinweg nicht sehe und mir ist klar, dass Sie da mit Unverständnis reagieren, wenn ich dauernd absage, aber was soll ich machen? Ich habe eine wichtige Position in meinem Job und ...«

Besser? Nicht wirklich. Auch – leider – ganz normal im ganz normalen Leben, hier aber gehört das in keinster Weise hin. Was habe ich getan? Ich habe mich im ersten Moment mit Ihnen verbrüderet, gebe Ihnen Recht und stelle mich auf Ihre Seite – das allein ist schon nicht korrekt – um dann aber sofort auf mich umzulenken und von meinen Befindlichkeiten zu sprechen.

»Für mich ist Freundschaft etwas fast Heiliges, eins der höchsten Güter im Leben.«

Jetzt mal richtig:

»Danke. Können Sie mir das noch etwas genauer erklären.«

Ich sage Danke, weil ich durchaus verstanden habe, was Sie gesagt haben. Die große Bedeutung, die Freundschaft für Sie hat. Trotzdem, um wirklich ganz zu verstehen, was das denn praktisch bedeutet, frage ich nach einer genaueren Erklärung. Ich kann ja nicht wissen, was das Wort »heilig« FÜR SIE tatsächlich beinhaltet, und ich kann auch nicht wissen, was das für Auswirkungen hat, dass Sie Freundschaft als eins der höchsten Güter im Leben betrachten. Also: statt wild rumzuinterpretieren und mir meinen Teil zu denken und meine Begriffe von heilig und höchstem Gut über Ihre zu stülpen und dann zu denken, dass ich es komplett verstanden habe, frage ich doch zur Sicherheit nochmals nach. Und wenn es dann für mich immer noch nicht ganz klar ist, frage ich weiter. Sage zum Beispiel: »Was bedeutet das für Sie? Geben Sie mir ein konkretes Beispiel.« Bis ich begriffen habe, was FÜR SIE in Ihrem Universum die Bedeutung von Freundschaft ausmacht.

Dann sage ich, hoch erfreut – denn ich habe etwas über Sie verstanden und das ist toll! – »Danke!«
Und der Zyklus ist beendet.

Ich kann über Sie nie irgendetwas wissen, außer, Sie erklären es mir! Das gilt im Grunde immer und bei jedem Menschen. Je näher und besser wir einen anderen Menschen kennen, das heißt, zu kennen glauben, desto umsichtiger müssen wir sein und desto mehr müssen wir darauf achten, nicht andauernd zu denken, wir wüssten, was in ihm vorgeht. Wir interpretieren laufend die Aussagen und Handlungen unserer Mitmenschen, ihre Gesten und ihre Mimik, und uns ist nicht bewusst, dass das alles in unserem eigenen Kopf passiert und nichts mit dem Anderen zu tun hat! Wir denken, wir wüssten, was in einem anderen Menschen vor sich geht, dabei ist das unsere höchstgelegene Interpretation, und zwar auf Basis unseres eigenen Universums. Dabei vergessen wir, dass er in einem anderen lebt. Wehrt sich da etwas in Ihnen? »Aber ich kenne sie doch, die reagiert immer so«, »der denkt immer in solchen Richtungen, das habe ich doch schon tausend mal so erlebt«, »ich weiß genau, warum sie das tut ...« Wir kramen in den Schubladen, in denen wir den entsprechenden Menschen verstaut haben, und ziehen dort die Erklärungen raus. Anstatt eine vorgefertigte Meinung abzurufen, bleiben Sie offen und fragen Sie! Das alleine würde die Hälfte aller Missverständnisse in unserem Leben ausräumen.

Ich werde auf Ihre Antwort *»für mich ist Freundschaft etwas fast Heiliges, eins der höchsten Güter im Leben«* auch nicht sagen: *»Ach, bedeutet das dann, dass Sie die Freundschaft über alles stellen und für einen Freund bedingungslos alles tun würden?«* Nicht korrekt: Hier lege ich Ihnen etwas in dem Mund, führe Sie möglicherweise auf eine falsche Fährte, ich interpretiere Ihre Aussage und enge Sie dadurch ein.

Darum ist es so wichtig, dass Sie sich innerlich löschen! Sie tun einfach so, als wüssten Sie überhaupt nichts zu dem Thema, als hätten Sie noch nie darüber nachgedacht und noch nie eine Erfahrung damit gemacht. Darüber, wie es für den Anderen ist, wissen Sie ja auch tatsächlich nichts! Sie sind nur aufmerksam und sonst völlig leer. Das ist gewöhnungsbedürftig, keine Frage, aber für das Ziel, dass der Andere auf SEINE Wahrheit zu diesem Thema kommt, absolut essenziell.

Nun tauschen wir die Rollen. Sie sind nicht mehr derjenige, der die Anweisung hört, kontempliert und antwortet, sondern jetzt geben Sie mir die Anweisung:

»Sag mir etwas über dich und Freundschaft.«

Ich antworte spontan aus dem Bauch raus:

»Wahre Freundschaft gibt es nicht, jeder ist sich selbst der Nächste und verlassen kann man sich eh nur auf sich selbst, das ist allgemein bekannt und der Mensch ist an und für sich sowieso ein egoistisches Raubtier.«

Was machen Sie denn jetzt mit so einer Antwort? Das ist problematisch. Zum einen habe ich nicht kontempliert. Ich habe »spontan« geantwortet und das heißt: Ich habe einfach die Schublade mit dem Etikett »Freundschaft« aufgezogen und Ihnen den Inhalt vor die Füße gekippt. Ein Analytiker könnte aus dem Gesagten natürlich tiefgreifende Schlüsse ziehen, aber das ist nicht in unserem Sinne. Habe ich Ihnen etwas über MICH gesagt? Nicht wirklich. Was hat denn diese Allgemeinaussage mit mir persönlich zu tun? Wissen Sie nicht.

Also werden Sie diese Antwort nicht akzeptieren, sondern einfach nochmals wiederholen:

»Sag mir etwas über DICH und Freundschaft.«

Das könnte mich jetzt durchaus irritieren, dass Sie meine Antwort nicht hinnehmen, aber wenn Sie es täten, wäre mir nicht geholfen. Sie sagen auch nicht »Danke«. Denn ich habe die Anweisung – in der die Kontemplation beinhaltet ist – nicht befolgt und habe Ihnen auch nicht wirklich etwas von mir mitgeteilt. Auch das ist gewöhnungsbedürftig. Treten Sie mir damit zu nahe? Können Sie sich das erlauben? Da kann einiges innerlich abgehen, aber vergessen Sie nicht, ich habe mich ja freiwillig mit Ihnen hingestellt, also die Regeln freiwillig akzeptiert und das gehört zu den Grundregeln: Wir kontemplieren und wir sprechen von uns!

Auch dieses leidige »man«, statt einem klaren »ich« in meiner Antwort ist etwas, das Sie und Ihr Dyaden-Partner versuchen sollten, aus Ihrem Wortschatz zu eliminieren. Helfen Sie sich da gegenseitig. Es ist leider so,

dass wir gar nicht bemerken, wie oft wir uns hinter diesem »man« verbarrikadieren. Fragen Sie, wenn es Ihnen auffällt, ganz freundlich: »Wer ist denn dieser »Man«?

Also Sie wiederholen die Anweisung:
»Sag mir etwas über dich und Freundschaft.«

Ich höre, verstehe und kontempliere. Das dauert, weil ich es gewohnt bin, auf meine Schubladen zurückzugreifen, aber das hier offensichtlich nicht erlaubt ist und Sie das anscheinend nicht akzeptieren. Also blicke ich in mich und warte, was kommt.

Was machen Sie in der Zwischenzeit? Bitte machen Sie nichts! Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei mir, denn das ist es, was mir hilft, ebenfalls mit der Aufmerksamkeit bei der Sache zu bleiben. Sie »halten den Raum« für mich, und das ist das Magische an dieser Arbeit. Das ist es, warum es ohne einen Anderen nicht geht. Sie vergrößern durch Ihre Präsenz meinen Raum, und indem Sie Ihr Bewusstsein zu dem meinen addieren, kann etwas passieren. Also nicht abschweifen, auf keinen Fall ungeduldig werden, nicht denken, nur da sein. Ich brauche Sie und die Gewissheit, dass Sie mir nicht »innerlich abhauen«, denn bei mir läuft parallel vielleicht ein anderer Film: »Oh je, mir fällt nichts ein, ich bin nicht schnell genug, ich kann das nicht, der wartet doch nicht ewig, die langweilt sich doch zu Tode ...«. Wenn es sehr lange dauert und Sie merken, dass ich unruhig werde, sagen Sie vielleicht einfach: »Lass dir Zeit.« Das entlastet mich. Wir werden darauf getrimmt, zu funktionieren, auch schnell zu sein, und sind es gewohnt, immer auf alles möglichst unmittelbar eine Antwort parat zu haben. Wir sind es nicht gewohnt, uns und auch unseren Mitmenschen Zeit zu geben. Das müssen wir neu lernen, einfach üben. Wir brauchen die Zeit, wenn wir auf etwas stoßen wollen, das in unserem Inneren verborgen ist. Das ist normal.

Wenn aber bei mir nach langen Kontemplationsbemühungen immer noch gar nichts kommt, kann es schon passieren, dass ich innerlich richtig krätzig werde und anfangs zu denken »was soll das alles hier, ist doch Blödsinn, funktioniert doch eh nicht, blöder Psychokram« und ich manövriere mich langsam und kontinuierlich in einen massiven Widerstand hinein.

Was machen Sie jetzt damit? Vielleicht haben Sie bemerkt, dass etwas los ist, vielleicht habe ich die letzten Worte von wegen blöder Psychokram auch laut gesagt. Sie fragen mich einfach: *»Was ist passiert? Was ist los?«* Oder, wenn Sie den Eindruck haben, ich bin gedanklich abgeschweift: *»Wo bist du gerade?«* Dann dürfen Sie sich mein Gezeter anhören und bitte auch wirklich verstehen! Auch hier: hören Sie sich alles an, machen Sie nichts damit, lassen Sie sich nicht verunsichern, versuchen Sie nicht, mich zu beruhigen. Sie hören mir zu und verstehen, was gerade bei mir los ist. Wenn Sie es nicht ganz verstehen, fragen Sie nach. Sonst tun Sie nichts, Sie müssen nichts lösen und Sie müssen mir nicht helfen. Die einzige Hilfe, die hilft, ist, dass Sie innerlich bei mir bleiben. Wenn alles sein darf, was in mir an Widerstand und Genervtsein und Drama gerade ist, und ich mich wirklich verstanden fühle, dann wird sich der aufgebrauchte Teil in mir von alleine beruhigen. Dann fragen Sie mich: *»Ist es in Ordnung, wenn wir jetzt weiter machen?«* Sie haben ja im Hinterkopf, dass wir mitten in einem offenen Zyklus stehen und Sie wissen, dass wir unsere Kommunikations-Zyklen immer schließen. Also werden Sie, sobald ich mich beruhigt habe und mein Einverständnis erklärt habe, weiterzumachen, einfach die Anweisung nochmals wiederholen:

»Sag mir etwas über dich und Freundschaft.«

Ich werde kontemplieren und vielleicht hatte sich eine wirkliche Erkenntnis hinter meinem Widerstand versteckt und ich komme nun tatsächlich auf etwas Wichtiges für mich zu diesem Thema.

»Ich hätte gerne einen wirklichen Freund, jemanden, der mich versteht und mit dem ich meine Probleme teilen kann, aber ich habe immer Angst, enttäuscht zu werden und dass es kein Freund auf Dauer mit mir aushält und er mich dann verlässt, weil im Grunde denke ich, dass ich es nicht wirklich wert bin, dass jemand Zeit mit mir verbringt.«

Das verdient nun ohne Einschränkung ein bedingungsloses *»Danke!«*

Aber ganz so können Sie das jetzt noch nicht stehen lassen. Das ist eine tiefe Erkenntnis für mich, wenn auch nicht unbedingt eine erfreuliche. Trotzdem müssen wir, wenn der Andere eine Erkenntnis hat, etwas Neues oder Grundsätzliches über sich und seine Struktur erkannt hat, das würdigen und dem noch etwas Raum geben.

Also werden Sie zum Beispiel fragen:

»Was bedeutet das denn nun für dich, dass du das so siehst?«

Damit geben Sie mir die Möglichkeit, das Ganze nochmals zu betrachten, dieses Puzzlestück meines Systems selbst besser zu verstehen und möglicherweise mit der Zeit in einen Zusammenhang zu bringen.

An diesem Beispiel können Sie vielleicht verstehen, warum es im Grunde egal ist, mit welchem Thema wir beginnen, um unsere Struktur aufzudröseln. Denn in allem, womit wir uns befassen, liegen eben unsere Struktur, unsere Einstellungen und Haltungen verborgen, wir müssen sie nur bemerken, mitbekommen. In meiner Antwort oben zeichnet sich der Umriss einer solchen Haltung ab. Eine innere Wahrheit, mit der ich durch das Leben gehe, die Überzeugung »ich bin es nicht wert, dass jemand Zeit mit mir verbringt«. Und hier, im Zusammenhang mit der Thematik Freundschaft, können wir schon die weit reichenden Auswirkungen einer Überzeugung sehen, denn in diesem Beispiel hindert mich diese Haltung, die nur ein Gedanke in meinem Kopf ist, offensichtlich daran, Freundschaften zu schließen.

Das mag sich im ersten Moment alles furchtbar kompliziert anhören, machen Sie sich bitte keine Gedanken! Das ist die Grundstruktur und somit im Grunde alles, was Sie brauchen, und es ist ohne Weiteres erlernbar! Sie müssen es einfach nur tun, und schon nach einigen Malen wird vieles automatisch funktionieren. Anfangs müssen Sie ein bisschen üben, wie bei allem, Sie lernen nicht durch das Lesen dieses Buches, Sie lernen nur, indem Sie es tun. Immer wieder.

► Die Wiederholung

Ein wichtiges Element der Dyade ist die Wiederholung. In einem Zyklus sollte, wie gesagt, möglichst nur ein Aspekt zu dem betreffenden Thema kommuniziert werden. Im nächsten Zyklus, der genau die gleiche Anweisung beinhaltet, wird der nächste Aspekt mitgeteilt. Es ist sehr wichtig, die Anweisung immer mit exakt dem gleichen Wortlaut zu geben. Variieren Sie nicht, es hat eine Wirkung auf den Mind, wenn der Satz tatsächlich

immer gleich lautet. Der Rahmen ist vorgegeben, Sie wissen, was auf Sie zukommt und auch, welche Anweisung Sie bekommen werden. Das beruhigt den Mind. Sie kommen nicht in Versuchung, zu denken, es ist schon bekannt, was kommt. Das gibt Sicherheit, stabilisiert den äußeren Rahmen, was wichtig ist, da doch der innere Rahmen aufgebrochen werden soll. Die Anweisung wird in einer Dyade über mehrere »Runden« wiederholt. Nochmals der Hintergrund dazu: Die Tatsache, dass Sie nur einen spezifischen Aspekt auf einmal behandeln, macht das Ganze, gerade bei komplexen Dingen, überschaubar und auch leichter zu begreifen. Sie machen kleine Häppchen daraus, und die sind besser verdaubar, gerade bei schwer verdaulichen Themen. Außerdem wird Schicht für Schicht immer tiefer vorgedrungen in die Thematik, auch in Bereiche, die schwer zugänglich, zum Beispiel verdrängt und stark geschützt sind. Es funktioniert tatsächlich nach dem Motto »steter Tropfen höhlt den Stein«. Außerdem müssen oft vordergründige Dinge, Erfahrungen und Gedanken zu dem Thema erst einmal beiseite geräumt werden, um an die nächste Schicht, die tiefer liegt und zum Teil verschüttet ist, zu gelangen. In den tiefsten Schichten verborgen liegt dann der Kern des Themas, das, worum es eigentlich geht. Es ist immer wieder erstaunlich, wie nach vielen Zyklen, wenn jemand meint, etwas wirklich grundlegend Neues könne jetzt ganz sicher nicht mehr auftauchen, weil scheinbar schon alles gesagt worden ist, dann plötzlich doch eine tiefgreifende Erkenntnis kommt. Zur Warnung noch mal: Vor der Erkenntnis lauert oft der Mind. Der will ja keine Erkenntnis. Erkenntnis könnte zu Veränderung führen, und das System soll bitte so bleiben, wie es ist, es hat sich ja bewährt – zumindest kann man damit leben. Also passiert es gerne, dass ein Widerstand nach dem x-ten Mal kommt, wo Sie hören »sag mir etwas über dich und ...«. Sie denken: »jetzt reicht's, was soll denn das Ganze, hab doch alles gesagt, mir fällt nichts mehr ein, ich mag nicht mehr«. Das sind Symptome, dass etwas in Ihnen hier lieber nicht weitergehen will und damit ist so ein Moment des Widerstandes ausgesprochen wertvoll: Dahinter liegt möglicherweise ein Schatz! Also: einfach weitermachen. Hören Sie nicht auf die Stimmen, lassen Sie sich ein, noch einmal, immer wieder. Und als der, der die Anweisung gegeben hat: Bleiben auch Sie dran, helfen Sie dem Anderen über die Hürde, den Widerstand hinweg und lassen Sie sich nicht davon aus der Fassung bringen, freuen Sie sich lieber, dass es möglicherweise zu einer Erkenntnis kommen kann.

Wenn Sie dieselbe Anweisung im selben Wortlaut immer wieder geben, ist Folgendes ganz wichtig: MEINEN Sie es immer wieder neu. Leiern Sie es nicht herunter, sagen Sie es nicht vor sich hin. Bei jedem Mal wieder: Sie wollen, dass der Andere nochmals kontempliert, nochmals schaut, nochmals etwas mitteilt, vielleicht nochmals etwas für sich entdeckt. Tun Sie bei jedem Mal so, als sei es das erste Mal, dass Sie die Anweisung geben. Und als der, der die Anweisung bekommt: Hängen Sie nicht noch in Gedanken dort, wo Sie beim letzten Zyklus waren. Löschen Sie sich und schauen Sie ganz frisch und neu nach innen. Auch in dieser Rolle: jedes Mal, als wäre es das erste Mal.

► Die Basis-Dyade

Die offenste Anweisung, die nicht auf ein Thema zielt oder etwas ganz Spezifisches beleuchten will, ist folgende:

»Sag mir etwas von dir, von dem du möchtest, dass ich es weiß.«

Diese Anweisung gibt Ihnen die Möglichkeit, den Ist-Zustand in dem Sie sich befinden, zu beleuchten. Was ist gerade los, was beschäftigt Sie, was ist in letzter Zeit passiert, wie sieht es im Moment überhaupt in Ihrem Inneren aus?

SIE entscheiden, was gerade relevant ist. Sie entscheiden, was ich von Ihnen wissen soll. Und Sie müssen dafür in sich gehen und nachschauen. Ich will im ersten Zyklus wieder dieses »Etwas« von Ihnen hören, also nicht alles auf einmal, was Sie gerade umtreibt, sondern Sie schauen bei sich nach, was gerade so los ist, und dann wählen Sie aus dem möglicherweise Vielen dieses »Etwas« aus. Das, was Sie »anspringt«. Dann heißt es, wie in jeder Anweisung »etwas von DIR«. Also nehmen Sie das gewählte Thema inklusive der Frage »was hat das mit mir zu tun« für Ihre Kontemplation. Und dann dürfen Sie noch entscheiden, was Sie überhaupt wollen, dass ICH von Ihnen weiß. Praktisch bedeutet das, dass Sie völlig frei sind zu wählen, was Sie mir mitteilen wollen. Das Einzige, was von Ihnen gefordert ist, wäre es, in sich zu gehen und überhaupt mitzubekommen,

was denn gerade in Ihnen los ist, also Ihren eigenen inneren Zustand zu erkennen. Oft scheint diese absolut offene Anweisung anfangs schwierig, es scheint einfacher, ein Thema vorgegeben zu bekommen, wie »Sag mir etwas über dich und Freundschaft«. Aber es ist eine wunderbare Übung, um überhaupt mitzubekommen, was bei Ihnen in Ihrem Inneren vor sich geht.

► Die Definitions-Dyade

Noch ein Basis-Element der Arbeit ist die sogenannte Definitions-Dyade. Es geht ja hier um Differenzierung und Klärung, und oft ist es ausgesprochen hilfreich oder sogar nötig, erst mal für sich und auch für den Dyaden-Partner klarzustellen, was Sie mit einem Wort, einem Begriff überhaupt meinen, was der für Sie beinhaltet. Das wäre auch im echten Leben oft durchaus nützlich. Wie oft kommt es wohl vor, dass wir in Konflikte und Missverständnisse geraten, weil uns nicht klar ist, was der Andere mit einem Begriff meint? Nehmen wir zum Beispiel das Wort »Beziehung«. Wenn Sie mir sagen, Sie möchten eine Beziehung mit mir, was meinen Sie? Ich weiß es nicht, werde aber automatisch denken, Sie meinen dasselbe wie ich. Dann begeben wir uns in eine hinein, ich in das, was ich dafür halte, Sie in das, was Sie dafür halten, mit all den ganzen damit verbundenen Ansprüchen, Hoffnungen, und vor allem Erwartungen. Und nach einiger Zeit fällt uns auf, dass ich nicht Ihren und Sie nicht meinen Erwartungen entsprechen, dass etwas schief läuft und Probleme entstehen. Wir haben anfangs wahrscheinlich nicht besprochen, was ich und was Sie denn tatsächlich unter Beziehung verstehen. Wäre wohl besser gewesen. Und jetzt denken Sie einfach mal an Begriffe wie Freundschaft, Loyalität, Treue usw. also besser, gewisse Themen im Vorfeld schon mal als Begriff zu klären. Um das zu tun, ist es gut, sich den Begriff vorzunehmen, zu betrachten, was er beinhaltet, und auch das, was er eben nicht beinhaltet.

Eine Definitions- oder Begriffsklärungs-Dyade wäre:

»Sag mir, was für dich Beziehung ist.«

»Sag mir, was für dich Beziehung nicht ist.«

Es kann wirklich zu erstaunlichen Erkenntnissen über ein fremdes Universum kommen, wenn man diese Dyaden macht. Wenn Sie das mit Ihrem Dyaden-Partner in Vorbereitung zu einem Thema tun, vergessen Sie nicht, es braucht in keinsten Weise zu einer Übereinstimmung, einem Konsens in Bezug auf die Definition zu kommen. Es soll nur klar werden, worüber der Andere spricht, wenn er dann mit Ihnen an diesem Thema arbeitet. Das müssen Sie wissen, um ihn wirklich zu verstehen. Also wie immer: Sie lassen das so stehen und dürfen sich über eine komplett andere, vielleicht neue Sichtweise, einfach freuen!

Nebenwirkungen

Langeweile

Der Andere redet und redet und Sie schweifen gedanklich ab, werden müde, können sich nicht konzentrieren, werden ungeduldig, schalten ab. Das kennen Sie sicher aus dem echten Leben und das kann auch in einer Dyade passieren. Diese Reaktion ist ein Symptom dafür, dass Ihr Gegenüber nicht von sich spricht oder völlig vom Thema abgekommen ist. Wenn ein anderer Mensch wirklich von sich redet, Ihnen erklärt, was bei ihm tatsächlich los ist, was ihn bewegt und umtreibt, werden sie sich kaum je langweilen. Nur wenn er anfängt zu dozieren, zu philosophieren, die Geschichte vom grünen Pferd oder der Freundin der Mutter der Cousine väterlicherseits zu erzählen, dann wird Sie das möglicherweise ermüden. Stoppen Sie das – bitte ganz liebevoll – fragen Sie, was das noch mit dem Thema zu tun hat, fragen Sie, was das mit IHM zu tun hat. »Was ist der Punkt?« »Was willst du mir damit VON DIR sagen?« Es wird Ihnen beiden guttun!

Schweigen

Der Andere hört auf zu reden. Oder sagt, darüber könne er nicht reden. Was tun? Da sich der Andere freiwillig mit Ihnen in die Dyade gesetzt hat, können wir mal davon ausgehen, dass er im Grunde durchaus mit Ihnen kommunizieren will. Es gibt trotzdem Dinge, die ihn blockieren können. Zum Beispiel nähert er sich einem Thema, das mit Schuld und Scham besetzt ist. Im Grunde wäre das kein Hinderungsgrund, darüber zu reden. Was uns da blockiert, ist die Befürchtung, dass der Andere uns dafür verurteilt, schlecht von uns denkt oder ein falsches Bild von uns bekommt. Eine andere Möglichkeit ist, dass unser Gegenüber die Angst hat, nicht verstanden zu werden, und das oft aus einer ganz begründeten Erfahrung, die aus der Vergangenheit stammt. Oder das, was ihm gerade kam, versteht er selbst noch nicht wirklich und fühlt sich daher nicht in der Lage, es in Worte zu fassen. Oder er denkt, dass Sie etwas von dem, was er bisher erzählt hat, nicht wirklich verstanden haben und solange etwas Unverstandenes sozusagen zwischen Ihnen steht, wird er nicht weiter reden wollen. Was tun? Sprechen Sie es einfach an! Fragen Sie. Fragen Sie ganz offen, was gerade bei ihm passiert, und wenn er nicht konkret werden kann,

fragen Sie ganz einfach: »Hast du die Befürchtung, ich könnte schlecht von dir denken?« »Denkst du, ich habe etwas nicht verstanden, was du mir gesagt hast?« usw. Fangen SIE auf keinen Fall an zu denken und steigern sich in etwas rein wie »was habe ich falsch gemacht« oder ähnliches. Bleiben Sie im Kontakt und helfen Sie dem Anderen über seine Blockade, immer in dem Wissen, dass er im Grunde mit Ihnen kommunizieren WILL, sonst wäre er nicht da.

Widerstand

Egal, was an möglichem »Theater« während einer Dyade passiert, zum Beispiel auch Trotz und Widerstand gegen Sie persönlich, ein abrupter Themenwechsel oder ein Ablenkungsmanöver, denken Sie daran, dass der einzige Grund dafür, dass bei jemandem der Mind anspringt, ist, dass er sich unverstanden fühlt. Das lenkt ihn vom direkten Kontakt zu Ihnen ab und verursacht den Start der Mind-Programme. Also schauen Sie in sich, überprüfen Sie den Kontakt und fragen Sie Ihr Gegenüber, was es ist, das Sie verstehen sollen. Sprechen Sie die Dinge immer offen an.

Egal, was Sie sagen, wenn es ehrlich ist und von Herzen kommt, also ausschließlich das Ziel hat, in diesem Kontakt mit dem Anderen zu sein, dann können Sie überhaupt nichts falsch machen.