

4 | Die Methode

Charles Berner hat behauptet, wenn wir genügend Zeit aufbringen könnten, um uns der Basis-Dyade zu widmen, bräuchten wir abgesehen davon keine zusätzlichen Techniken oder Methoden. Denn einzig durch den Kontakt und die Kommunikation von Selbst zu Selbst, würden sich durch diese offene Anweisung alle Dinge nach und nach klären. Der Druck würde verschwinden, die Dinge würden uns nicht mehr belasten und wir würden »wachsen«, also inneren Fortschritt machen. Nun ist das so eine Sache mit dem »wenn wir genügend Zeit hätten«. Sollten Sie die Möglichkeit haben, sich jeden Tag hinzusetzen und ein paar Stunden lang die Basis-Dyade zu machen, tun Sie das bitte und geben Sie mir in ein paar Jahren Bescheid, ob sich das so bestätigt hat, wie von Charles Berner postuliert. Ich denke, dass es tatsächlich so funktionieren könnte, aber bei den meisten von uns scheitert das an der Praxis, also dem Leben, das wir führen. Wir leben nicht in der Abgeschlossenheit eines Klosters oder Ashrams, wo wir uns diesen Dingen entsprechend intensiv widmen könnten. Wir müssen unsere Arbeit an uns selbst vereinbaren mit einem meist gedrängten und hektischen Alltag und tausend Verpflichtungen. Zum Glück war das auch Berner damals schon bewusst, und so hat er bestimmte Methoden und Vorgehensweisen zu einzelnen, ganz spezifischen Themen entwickelt, um gezielt Klarheit in diese Aspekte zu bringen. Er hat diese Themen und Inhalte nicht zufällig gewählt. Sein ursprüngliches Anliegen war, die Struktur des Mind zu begreifen, ihn zu erforschen. Auf Basis seiner Erkenntnisse dazu, hat er die Methoden so entwickelt, dass sie auf die Grundelemente zielen, auf denen der Mind aufbaut und später seine wilden Blüten treibt. Auch die Reihenfolge der Methoden hat er in gewisser Weise vorgegeben. Es ist schlüssig, dass Sie zuerst üben müssen, auf diese spezielle Art und Weise zu kommunizieren, bevor Sie den nächsten Schritt machen können. Und es ist auch nachvollziehbar, dass Sie aktuell keine akuten Katastrophen im Leben zu bewältigen haben sollten, wenn Sie sich mit Ihren inneren Themen beschäftigen wollen. Ferner sollte Ihre Aufmerksamkeit nicht durch offene Kommunikations-Zyklen gebunden sein, die Sie ablenken und Sie daran hindern, sich anderen Dingen zuzuwenden. Und vielleicht ist es auch verständlich, wenn er sagt: Solange wir

von tiefen Gefühlen der Schuld gebeutelt sind, werden wir es uns nicht erlauben, im Leben wirklich Fortschritt zu machen, da der Richter in uns, der uns für schuldig befunden hat, dafür sorgen wird, dass wir uns selbst »bestrafen« und nicht weiterkommen, geschweige denn glücklich werden. Also ist es zum Beispiel durchaus schlüssig, für sich zuerst das Thema Schuld zu klären, bevor Sie Ihre Grundhaltungen in Angriff nehmen.

Es geht konkret um folgende Themenblöcke:

- **Kommunikation**
- **Die Basisthemen im Leben**
- **Unsere sogenannten »offenen Kommunikations-Zyklen« mit anderen Menschen**
- **Die Klärung der eigenen Probleme**
- **Unsere Lebens-Ziele**
- **Das Thema Schuld**
- **Und das große Thema unserer fixierten Glaubenssätze und Haltungen, mit denen wir durch das Leben gehen**

Zu jedem dieser Punkte hat er einen strukturierten »Ablauf« erstellt, anhand dessen diese Themen auseinandergenommen, beleuchtet und geklärt werden.

Kommunikation

Ein gutes Werkzeug zum Erlernen der Kommunikation ist die Basis-Dyade, die wir schon kennen, mit der Anweisung:

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

Was lernen wir in dieser Dyade?

Sie lernen in erster Linie zu kommunizieren. Kommunikation bedeutet hier: die Übermittlung eines Gedanken. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht unbedingt. Sie haben einen Gedanken, und vielleicht haben Sie immer gedacht, andere Menschen müssten ähnliche Gedanken haben. Oder Sie dachten immer genau das Gegenteil, dass Sie keiner wirklich in der Tiefe verstehen kann, da kein Mensch so denkt wie Sie denken. Diese Gedanken werden überflüssig. Sie brauchen nicht zu überlegen, wie oder was der Andere denkt, ob er Sie verstehen wird oder nicht. Sie betrachten lediglich Ihren eigenen Gedanken, und den vermitteln Sie Ihrem Gegenüber. Und zwar derart und so lange, bis er ihn versteht. Das wird möglicherweise die erste wirklich heilsame Erfahrung sein, wenn Sie merken, dass es tatsächlich funktioniert: dass es möglich ist, dass ein anderer Mensch Sie tatsächlich in der Tiefe verstehen kann. Die einzige Voraussetzung ist, dass beide es wollen und in Kontakt miteinander sind. Sie üben diesen echten Kontakt mit einem anderen Wesen. Sie üben, über alles ohne Vorbehalte reden zu können, und zwar freiwillig. Sie lernen, in sich zu schauen und zu beobachten, was dort vor sich geht, die einzelnen Themen zu differenzieren und sie innerlich zu »sortieren«. Sie lernen, zu hinterfragen, was wirklich wichtig ist, und diese Dinge auf den Punkt zu bringen.

Zusammengefasst: Das Ziel dieser Dyade ist, dass Sie üben, klarer zu kommunizieren, sich zu öffnen und über alles sprechen zu können. Das ist die Voraussetzung für alle weiteren Methoden, das Grundwerkzeug.

Basisthemen

Sollten Sie sich entschließen, ganz strukturiert Ihr System in Augenschein nehmen zu wollen, gibt es Themen, die Sie auf alle Fälle näher betrachten sollten. Es sind Grundthemen, mit denen fast jeder »ein Thema hat«. Wenn Sie so gar keine Lust haben, sich eines dieser Themen anzuschauen, oder ganz klar zu wissen meinen, dass Sie damit gar kein Problem haben, ist das ein guter Hinweis, sich genau damit zu beschäftigen. Es ist nämlich mal wieder so, dass der Mind, wenn es brenzlich werden könnte, wunderbare Schutzmechanismen aktiviert, damit Sie genau da nicht hinschauen, wo es etwas zu entdecken gibt. Es gibt allerdings noch einen Grund, weshalb Sie sich mit einem Thema gerade nicht auseinandersetzen wollen, und zwar den, dass es ein viel brisanteres gibt, das Ihnen momentan wirklich am Herzen liegt. Wenn das tatsächlich so ist und es sich nicht um ein Ablenkungsmanöver handelt, kümmern Sie sich zuerst darum, was Ihnen in der Seele brennt. Ihre Aufmerksamkeit wird immer zum Teil an Ihr eigentliches Anliegen gebunden sein und Sie werden sich schwertun, mit etwas anderem wirklich weiter zu kommen. Es ist nun mal müßig, sich mit dem Thema Geld auseinanderzusetzen, wenn Sie gerade unglücklich verliebt sind. Also räumen Sie erst die aktuellen Themen und Probleme auf, und dann widmen Sie sich den Basis-Themen. Diese wären:

- **Tod**
- **Sexualität**
- **Geld**
- **Macht**
- **Glaube | Spiritualität**
- **Schuld | Scham**

Und zusätzlich, ganz individuell, fragen Sie sich oder besser: Sie lassen sich von Ihrem Dyaden-Partner fragen:

- **Womit hast du im Leben Schwierigkeiten?**
- **Worüber kannst du ganz schwer reden?**
- **Was sind deine größten Ängste und Befürchtungen?**

Auch diese Themen sollten Sie sich anschauen.

Zusammengefasst geht es bei den Basisthemen darum, dass Sie sich die Themen anschauen, die Sie möglicherweise unbewusst in der »offenen Dyade« gemieden haben

Offene Kommunikations-Zyklen

Offene Zyklen, insbesondere, wenn wir etwas mit einem anderen Menschen »offen haben«, etwas unausgesprochen geblieben ist oder zwischen uns steht, binden unsere Aufmerksamkeit. Sie belasten uns unterschwellig so lange, bis wir die Sache abschließen. Viele offene Kommunikations-Zyklen verdrängen wir einfach, schieben sie beiseite, und wenn ich Sie jetzt fragen würde, gibt es jemanden, mit dem Sie noch etwas offen haben, dem Sie nie das gesagt haben, was Sie ihm eigentlich sagen wollten, so werden Ihnen möglicherweise gar nicht so viele Menschen einfallen. Dabei gibt es tausend Gründe dafür, dass Sie einem Anderen tatsächlich nicht das sagen oder gesagt haben, was er eigentlich wissen sollte, und oft lassen wir es nicht einmal zu, dass es uns selbst bewusst wird. Wir haben Angst, jemanden zu verletzen oder selbst verletzt zu werden, die Befürchtung, den Anderen zu verlieren, dass er uns verachtet oder schlecht von uns denkt. Wir können überzeugt sein, dass es sowieso nichts nützt, weil er uns nicht verstehen würde, oder auch wenn, dass es doch nichts ändern würde, usw. Also sparen wir uns den Aufwand und schweigen. Möglicherweise ist der Andere auch tatsächlich nicht bereit, uns anzuhören, möglicherweise wurde es uns verboten oder wir selbst erlauben es uns aus irgendwelchen Gründen nicht, an gewisse Menschen heranzutreten. Vielleicht ist derjenige auch nicht mehr greifbar, wir haben ihn aus den Augen verloren oder er ist gestorben. Wir kommunizieren sehr oft nicht, wo wir im Grunde kommunizieren sollten und entsprechend hängen viele lose Fäden in unseren Inneren herum. Was wir nun tun müssen, ist ganz einfach: Wir schließen die Zyklen, das heißt, wir sprechen mit all diesen Menschen und sagen ihnen das, was wir ihnen schon immer sagen wollten und was sie von uns wissen sollten. Da die oben genannten Gründe immer noch da sind und auf uns wirken und es manchmal auch tatsächlich nicht möglich oder auch nicht einmal angebracht ist, jedem alles von Angesicht zu Angesicht zu sagen, machen wir es ganz einfach »virtuell«.

Es geht darum, dass Sie für sich diese Kommunikationen tätigen, es einmal laut ausgesprochen haben, und zwar in Gegenwart eines Anderen. Dass Sie üben, theoretisch mit jedem über alles reden zu können, egal, ob Sie es dann tatsächlich tun. Sie werden wissen, dass Sie es können, wenn Sie wollen. Und es hat anscheinend auf irgendeiner Ebene eine tatsächli-

che Wirkung auf Ihre Beziehung zu demjenigen, als würde da tatsächlich etwas bereinigt.

Das Vorgehen ist folgendermaßen: Sie machen sich erst einmal eine Liste mit den Menschen, mit denen Sie im Leben regelmäßig zu tun haben, Ihren Eltern und allen wichtigen Familienmitgliedern, Menschen, die Sie verloren haben und mit denen Sie einmal eine Beziehung hatten. Ob diese Menschen noch leben oder Sie mit ihnen noch in Kontakt sind, ist nicht relevant.

Dann nehmen Sie den ersten auf Ihrer Liste, nehmen wir mal an, es wäre Ihr Vater.

Ihr Dyaden-Partner wird folgendes zu Ihnen sagen:

»Stell dir vor, dein Vater wäre jetzt hier, und gib mir Bescheid, wenn du dir das vorstellen kannst.«

Sie tun das jetzt. Stellen Sie sich vor, Ihr Vater würde jetzt mit im Raum sitzen. Tun Sie, was Sie tun müssen, um sich das vorzustellen, aber lassen sie ihn irgendwie erscheinen. Dann geben Sie ihrem Dyaden-Partner ein Zeichen.

Der wird sagen:

«Wenn du jetzt mit deinem Vater sprechen könntest, sage ihm laut, was du ihm sagen willst, so als wäre er anwesend.»

Auch das tun Sie dann. Sie sprechen NICHT zu Ihrem Dyaden-Partner, sie erzählen nichts ÜBER ihren Vater, Sie sprechen ihn direkt an und die ganze Zeit über direkt zu ihm. Sie sagen: Papa, Vater, Vati – wie auch immer Sie ihn nennen oder genannt haben, und dann sagen Sie ihm alles, was Sie ihm schon immer sagen wollten. Sie dürfen anfangs zetern, schimpfen, traurig sein und weinen, ihm Vorwürfe machen und ihn angreifen, alles, was Sie wollen, damit erst mal alles gesagt ist, was gesagt werden will. Dann, am Ende, wird Ihr Dyaden-Partner Sie fragen:

»Was von DIR ist es, das dein Vater wissen muss, um wirklich zu verstehen, was bei dir los ist.«

Hier kommen wir zur Ich-Botschaft, auf die wir im Anschluss genauer eingehen werden. Es ist wichtig, dass Sie am Ende des virtuellen Gespräches nicht mehr in einem Vorwurf sind. Sie lösen sich davon, dass Sie im Grunde etwas von Ihrem Vater erwarten oder fordern, denn nur so werden Sie frei. Solange Sie im Vorwurf sind, in der Wut oder anderen Emotionen diesem Menschen gegenüber, sind Sie nicht frei, denn Sie wollen noch etwas von ihm: Anerkennung, Liebe, eine Beichte, Abbitte leisten, Vergebung, gesehen und verstanden werden, was auch immer. Sie werden so lange dort »festhängen«, bis Sie es gut sein lassen und einfach aufgeben. Dazu müssen Sie aber erkennen, worum es Ihnen wirklich geht. Was der Andere also von Ihnen wissen müsste, um zu verstehen, warum es Ihnen mit ihm so geht.

Warnung: Die meisten Menschen wehren sich mit Händen und Füßen gegen diese Methode. Ich verstehe das gut, mir ging es genauso. Es ist sehr seltsam, virtuell mit jemandem zu reden, der nicht da ist. Und das auch noch laut und im Beisein eines anderen Menschen. Da kommt oft ein Schamgefühl, ein Unwohlsein und: tausend Gedanken! »Ich kann doch in der Realität mit demjenigen reden, was soll das bringen, ich hab dem doch gar nichts zu sagen, ich kann mir nicht vorstellen, dass er da ist, und wenn, würde er mir sicher nicht zuhören und wenn doch, würde er mich auf alle Fälle nicht verstehen.« Machen Sie es trotzdem. Stellen Sie sich vor, Ihr Vater hätte eine Therapie gemacht und hätte gelernt zuzuhören und zu verstehen. Stellen Sie sich vor, eine gute Fee hätte Ihre Mutter für einen Moment verzaubert und sie ist für diese kurze Zeit so präsent, wie sie es im Leben nie gewesen ist. Stellen Sie sich vor, Sie begegnen Ihrer Ex-Frau auf einer anderen Ebene in einer Art paradiesischem Zustand und dort könnten Sie endlich mit ihr reden. Tun Sie es einfach und nehmen Sie sich jedes Mittel, um es tun zu können. Wenn Sie dran sind, Ihrem Partner die Anweisung zu geben, helfen Sie, wie Sie können, ihn dazu zu bringen, mit dem Menschen virtuell zu kommunizieren.

Nochmals: wozu? Sie schließen einen Zyklus, und wenn alles gesagt ist, können Sie Ihre Verstrickungen mit dieser Person loslassen und werden ein Stück freier. Darüber hinaus können Sie diese Methode auch für Situationen nutzen, wo ein tatsächliches Gespräch ansteht: Sie dürfen üben,

erst mal alles loswerden und auch für sich klarer werden, was es denn ist, was der Andere wirklich von Ihnen wissen sollte. Überhaupt ist das die allerbeste Übung, um zu lernen, mit jemanden reden zu können, jederzeit und über alles – wenn Sie es wollen. Der Hauptzweck liegt aber nicht darin, dass Sie es dann anschließend in der Realität tun müssen oder sollten. Oft ist das, wie gesagt, nicht möglich, nicht nötig oder wäre sogar fehl am Platz. In diesen Fällen reicht es auch, es »nur« in Gegenwart Ihres Dyaden-Partners zu tun. Trotzdem kommt Ihre Botschaft an diesen Menschen auf irgendeiner Ebenen endlich an. Auf alle Fälle kommt sie bei einem anderen Menschen stellvertretend an, nämlich bei Ihrem Dyaden-Partner.

In der Rolle des Zuhörers haben Sie gar nichts zu tun, außer Zeuge zu sein. Sie können fragen »Gibt es noch etwas, das er wissen sollte?« oder ähnliches, um dem Anderen zu helfen, alles zu sagen. Sie sollten sich nur vergewissern, dass er tatsächlich, in diesem Beispiel, zu seinem Vater spricht und nicht zwischendrin auf Sie zurückschwenkt. Wenn er sagt: »Und mein Vater war immer so ungerecht und hat meinen jüngeren Bruder bevorzugt«, sagen Sie: »Ok, sagen Sie ihm das jetzt direkt.« Wenn er Schwierigkeiten hat, sich den Menschen »herzuholen«, sich vorzustellen, dass er da ist, helfen Sie ihm. Stellen Sie einen leeren Stuhl oder ein Kissen bereit, geben Sie ihm die Geschichte mit der guten Fee oder der Therapie vor, dass derjenige erleuchtet worden ist oder was auch immer Ihnen einfällt, damit es Ihrem Dyaden-Partner gelingt. Sie sind da, um ihn zu unterstützen! Wenn er sagt, er habe demjenigen nichts zu sagen, sagen Sie ihm: »Aber wenn du ihm etwas zu sagen hättest und mit ihm sprechen würdest ...« Wenn er sagt, er möge nicht mit ihm reden, der höre eh nicht zu, sagen Sie: »Wenn du mit ihm reden könntest, und wenn er zuhören würde und wenn du die richtigen Worte finden könntest ...« Wenn er fragt, ob er mit ihm reden müsse, sagen Sie ihm: »Nein, nicht wirklich, aber für das, was wir hier tun, ist es nötig, dass du es tust.«

■ Die Ich-Botschaft

Möglicherweise haben Sie schon in anderen Zusammenhängen von Ich-Botschaften gehört, in der Kontemplativen Kommunikation ist sie ganz klar umrissen. Unter einer Ich-Botschaft verstehen wir eine Aussage über mich selbst, ohne Anspruch, ohne Vorwurf, ohne Zwang: Ich spreche über MICH, darüber, was in mir in einer bestimmten Situation ausgelöst wird, wie ICH reagiere, ohne zu erwarten, dass der Andere irgendeine Konsequenz daraus zieht. Mein Wunsch ist lediglich, dass er VERSTEHT, was bei mir passiert. Ich will nichts von ihm, keine Entschuldigung, keine Bestätigung, keine Veränderung seines Verhaltens. Im Grunde habe ich gar keine Erwartungen, ich akzeptiere sogar, dass er es nicht versteht, denn manchmal muss ich einfach einsehen, dass ein Anderer nicht verstehen KANN, dazu schlicht und einfach nicht fähig ist. Trotzdem ist es wichtig, dass ich kommuniziere, was bei mir ist, ganz unabhängig davon, was der Andere damit macht.

In der Regel kommunizieren wir in Du-Botschaften. Sie fühlen sich durch das Verhalten eines anderen Menschen gestört, genervt, frustriert oder gar verletzt und übertragen ihm die Verantwortung. »Weil du nie Zeit für mich hast, fühle ich mich einsam.« »Weil du rücksichtslos bist, bin ich überfordert.« »Weil du mich nicht unterstützt, bin ich unglücklich.« Die Einsamkeit, die Überforderung und das Unglücklichsein, sind Dinge, die ausschließlich mit mir zu tun haben. Der Andere ist nicht dafür verantwortlich! Er mag der Auslöser für diese Gefühle sein, aber dass ich diese Gefühle habe, hat ausschließlich mit meiner Struktur zu tun. Warum brauche ich die Gegenwart eines Anderen, um mich nicht einsam zu fühlen? Warum brauche ich Hilfe, um nicht in ein Gefühl von Überforderung zu rutschen? Warum macht es mich unglücklich, wenn ich das Gefühl habe, nicht unterstützt zu werden? Das ist jetzt ein großer Schritt, der Ihnen abverlangt wird: Verzichten Sie darauf, dem Anderen mit einem Vorwurf zu begegnen, sondern übernehmen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gefühle. Lassen Sie den Anderen außen vor. Das ist etwas, das wir äußerst ungerne tun, denn in der Schuldzuweisung liegt ein großer Vorteil, auf den wir nicht verzichten wollen: Wir sind moralisch im Recht, wir haben eine Rechtfertigung für alle unsere negativen Zustände, wir sind das Opfer und

haben damit Anspruch auf Verständnis, Unterstützung und Mitgefühl. Und: Wir müssen selbst nichts tun, nichts ändern. Wir können ja nichts dafür! Wenn der Andere nicht . . . , dann wäre alles gut. Anstatt Verantwortung für die Situation zu übernehmen und eine Konsequenz zu ziehen, verharren wir in der Situation und bauen ein Schuld-Konto auf, das wir dem Anderen jederzeit präsentieren können. Wir haben ein Ass im Ärmel, in unserer Schwäche finden wir doch eine Position der Macht. Vielleicht wehrt sich jetzt alles in Ihnen gegen das, was Sie hier gelesen haben, aber versuchen Sie mal, das zuzulassen und die Möglichkeit einzuräumen, dass vielleicht etwas dran sein könnte.

Nun weiter mit der Ich-Botschaft. Sie wissen, wie Sie sich in Bezug auf die betroffene Person fühlen und haben erst einmal alles mitgeteilt, was der Andere hören sollte. Das waren sicher auch Vorwürfe und Anklagen, Ihr Schmerz und Ihre Wut. Jetzt die Frage: »Was müsste derjenige VON IHNEN wissen, um zu verstehen, was bei Ihnen los ist?« Nehmen wir einen der Vorwürfe aus dem Beispiel oben: »Weil du rücksichtslos bist, bin ich überfordert.« Eine Ich-Botschaft könnte sein: »Ich habe schon immer ein Grundgefühl, dass ich alles alleine machen muss und keiner mich unterstützt. Dabei habe ich Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten, das habe ich mir bei meinen Eltern früher ziemlich schnell angewöhnt, weil ich das Gefühl hatte, sie seien mit ihrem Geschäft und uns vier Kindern im Grunde eh schon überfordert und ich wollte nicht eine zusätzliche Belastung sein. Wenn ich denke, dass du in der Arbeit Stress hast, traue ich mich nicht, dich um Hilfe zu bitten, auch wenn ich selbst sehr viel zu tun habe, und dann entsteht bei mir ein Gefühl von Überforderung durch den Gedanken, ich müsse eh alles alleine machen.«

Ganz abgesehen von dem Kontext des »Virtuellen Gesprächs«, wo Ihnen am Ende eine Ich-Botschaft abverlangt wird, ist das auch ein ganz wichtiges Element in der Lösung von zwischenmenschlichen Problemen. Wenn Sie im echten Leben einen Konflikt wirklich klären und zu einem Ergebnis gelangen wollen, kommen Sie nicht um eine Ich-Botschaft herum. Oft vermeiden wir ein Klärungsgespräch, weil wir nicht wissen, wie wir es dem Anderen sagen sollen. Wenn wir zu lange warten, kann es passieren, dass wir dann irgendwann explodieren und die Situation eskaliert. Es wäre besser, Dinge frühzeitig anzusprechen und dann in einer Form, die der

Andere annehmen kann. Wenn Sie wirklich von sich sprechen, ohne Vorwurf und ohne den Anderen manipulieren oder zu irgendetwas bringen zu wollen, dann wird er Ihnen zuhören und das auch akzeptieren können. Weil Sie die Verantwortung nicht ihm zuschieben. Dagegen wird er sich bewusst oder unbewusst wehren.

Versuchen Sie, bei den folgenden zwei Aussagen den Unterschied zu hören:

»Wenn du bei einer Verabredung zu spät kommst, fühle ich mich nicht ernst genommen, ich empfinde das als respektlos und das macht mich sehr ärgerlich.«

»Ich kann ganz schlecht damit umgehen, wenn ich warten muss. Ich denke schon immer von mir, dass ich im Grunde nicht wichtig bin. Dieses Thema kommt in solchen Situationen hoch und dann reagiere ich ärgerlich, weil ich dieses Gefühl, nicht wichtig zu sein, nicht fühlen möchte.«

Wenn Sie sagen: «ICH kann damit nicht umgehen» statt »Wenn DU das tust ...« wird der Druck verschwinden und damit die Bereitschaft wachsen, sich das gemeinsam zu betrachten. Sie müssen es allerdings MEINEN, Sie müssen es tatsächlich und nicht nur formal »zu sich nehmen«, sonst funktioniert es nicht. Die Menschen sind hochsensibel, wenn es um versteckte und unterschwellige, indirekte Kommunikation geht, insbesondere unterschwellige Vorwürfe und Ansprüche. Auf irgendeiner Ebene wird der Andere spüren, wenn Sie es nicht ernst meinen. Wenn dem so ist, wenn Sie noch im Vorwurf stecken, dann belassen Sie es dabei, tun Sie nicht so, als ob es anders wäre, damit betrügen Sie in allererster Linie sich selbst, und das hilft überhaupt niemandem weiter. Dann versuchen Sie es mit der Variante: »Ich weiß, dass ich eigentlich selbst verantwortlich bin, aber ich bin absolut nicht in der Lage, dir das zuzugestehen, weil ich total in meinem Drama feststecke und einen Sündenbock brauche, und darum ist es ganz toll, dass du da bist und mir dafür zur Verfügung stehst.« – Wenn Sie das schaffen, sind Sie allerdings schon fast draußen aus dem Drama.

Wenn Sie nun denken, dass diese Ich-Botschaft der Pfad zur Erfüllung aller Ihrer Bedürfnisse ist, muss ich Sie leider enttäuschen. Auch wenn Ihr Gegenüber das in dieser Form nun hören und verstehen kann, bedeutet es nicht, dass es sich deshalb automatisch im Anschluss nach Ihnen

Wünschen richtet. Der Andere hat nämlich seine eigenen Bedürfnisse, Strukturen und Muster, und es kann sein, dass sie nicht mit Ihren übereinstimmen. Das ist auch nicht der Sinn unserer Ich-Botschaft auf dieser Ebene. Das Ziel ist nur, das zu kommunizieren, was bei Ihnen abläuft. Immer dieselbe Frage: Was muss der Andere ÜBER MICH wissen, um zu verstehen, wie es mir mit dieser Situation geht.

Eine »saubere« Ich-Botschaft zu formulieren gehört zu den schwierigsten Übungen. Nicht verzweifeln, üben!

Problem-Klärung

Nochmals: Egal, um welchen Bereich im Leben es sich handelt, der Schlüssel zu einer Lösung liegt immer im Verstehen, also in der Klärung der Situation. Wenn Sie ein Problem wirklich verstanden haben, mit allen dazugehörigen Aspekten, löst sich die Problematik auf, das bedeutet, seine Wirkung als »Problem« verschwindet. Durch die Klärung wird es Ihnen möglich, mit der Situation umzugehen.

Das bedeutet, ein Problem kann man in dem Sinne nicht lösen! Entweder es ist ein Problem, oder es ist keins mehr. Bei einem Problem handelt es sich um einen inneren Konflikt. Wenn Sie die Komponenten des inneren Konfliktes erkennen und zu einer Entscheidung oder zu einer Erkenntnis diesbezüglich gelangen, löst sich die Belastung auf. Sie wissen nun, was Sie tun können, und das Problem ist kein Problem mehr.

Das Problematische an einem Problem ist, wenn Sie nicht wissen, worum es bei Ihrem Problem tatsächlich geht. Sie wissen nur: Irgendetwas stimmt nicht. Der größte Teil der Problematik verschwindet dadurch, dass Sie erkennen, was genau die Situation zu einem Problem für Sie macht. Angenommen, Sie sind unglücklich. Das Problem scheint klar: Sie sind unglücklich, wollen aber glücklich sein. Dabei ist das Unglücklichsein nur das Ergebnis des eigentlichen Problems, das Symptom, wenn Sie so wollen, nicht das Problem an sich. Aber das eigentliche Problem ist Ihnen nicht bewusst, und daher können Sie auch nichts dagegen tun.

▮ Die Struktur eines Problems

Es gibt unterschiedliche Arten von Problemen.

Es gibt relativ klar umrissene Probleme, meist akute Dinge, die durchschaubar sind und auch verhältnismäßig leicht zu lösen. Zum Beispiel, dass Sie Ihre Steuererklärung noch nicht gemacht haben, weil Sie keine Lust dazu hatten, oder dass Sie Ihr Auto in die Werkstatt bringen sollten, aber nicht dazu kommen. Bei solchen Dingen liegt die Lösung nahe, es ist klar, was zu tun wäre, und es ist auch klar, was Sie daran hindert.

Dann gibt es Probleme, bei denen Sie nicht wirklich wissen, was genau dem Problem zugrunde liegt. Vielleicht ist Ihnen das Thema klar, worum es geht bei dem, was Ihnen ein ungutes Gefühl beschert, aber was genau der Punkt ist, das wissen Sie nicht. Das kann erforscht werden.

Ein Problem hat immer zwei Seiten: Etwas, das Sie tun wollen, und etwas, das Sie daran hindert. Sie haben eine Absicht, eine Idee, wollen ein Ziel erreichen, und etwas steht dem im Weg und verhindert es. Einer der beiden, wenn nicht gar beide Aspekte, sind Ihnen nicht wirklich klar. Vielleicht wissen Sie nicht genau, was Sie wollen, oder Sie wissen es, aber Ihnen ist nicht bewusst, was Sie daran hindert. Oder Sie merken nur, dass Sie unzufrieden sind und wissen nicht, was Sie eigentlich wollen, und damit automatisch auch nicht, was Ihren Wünschen im Wege steht.

Es gibt auf der einen Seite ein Ziel – ob nun ein bewusstes oder ein unbewusstes – und auf der anderen Seite eine Barriere, ein Hindernis, und das ist fast immer unbekannt.

Ein Beispiel: Ihr Ziel wäre im Grunde, etwas Sinnvolles im Leben zu tun, Menschen zu helfen, vielleicht in die Entwicklungshilfe gehen. Das ist Ihnen so deutlich nicht klar, Sie merken nur, dass Sie in Ihrem Beruf als Geschäftsführer einer Software-Firma nicht zufrieden sind. Ihnen kann das eigentliche Ziel, das Sie haben, gar nicht ins Bewusstsein kommen, denn schon im Vorfeld wirkt die – natürlich unbewusste – Barriere: Sie dürfen Ihren Vater nicht enttäuschen, der die Firma aufgebaut hat und von Ihnen erwartet, dass Sie sein Lebenswerk fortführen.

Dann gibt es die Konstellation, bei der Sie zwei Ziele haben, die sich – manchmal scheinbar, manchmal tatsächlich – gegenseitig ausschließen bzw. widersprechen: Sie wollen die Welt kennenlernen, reisen und Ihre Freiheit genießen, und gleichzeitig wollen Sie Ihre Partnerin nicht verlieren und wünschen sich Sicherheit und eine Familie. Damit haben Sie einen inneren Konflikt. Denn das eine Ziel scheint das andere auszuschließen. Daher können oder wollen Sie sich nicht entscheiden, weil jede Entscheidung Ihnen zwar das eine Ziel erfüllt, aber Ihnen gleichzeitig das andere Ziel nimmt, das Ihnen aber ein genauso starkes Bedürfnis ist.

Dann hätten wir noch die Variante des unlösbaren Problems: Hier handelt es sich um Dinge, die einfach nicht umsetzbar, nicht möglich sind. Wenn

Sie etwa wollen, dass immer die Sonne scheint oder kein Mensch auf der Welt je wieder leiden soll, dass Sie nicht älter werden oder Ihre Eltern niemals sterben, dann stehen Sie vor einem unlösbaren Problem.

Ein Problem wird chronisch, wenn es sich entweder um ein unlösbares Problem handelt, oder, wenn Sie diesbezüglich zu einer sogenannten »falschen Lösung« ge-griffen haben und an dieser festhalten. In beiden Fällen gibt es keine eigentliche Lösung für das Problem.

Bei der einen Variante ist das Ziel, das Sie verfolgen, nicht real, es liegt nicht in Ihrer Macht, etwas zu tun, weil es effektiv nicht geht. Die einzige Möglichkeit, die Sie haben, ist, dies zu erkennen und zu akzeptieren und das Ziel aufzugeben.

Bei der anderen haben Sie nach einer Scheinlösung ge-griffen, einer Ersatzlösung. Wenn Sie Ihren Vater früh verloren haben und dann einen älteren Mann heiraten und darin die Liebe suchen, die Sie von Ihrem Vater ganz plötzlich nicht mehr bekommen konnten, ist das scheinbar eine Lösung des Problems. Aber nur scheinbar, denn Ihr Ehemann IST einfach nicht Ihr Vater und egal, was er tut, er wird das nie erfüllen können, was Sie sich unbewusst von ihm erhoffen, denn er ist ein anderer Mensch. Wenn Sie sich nach einer schmerzhaften Trennung sofort eine neue Frau suchen, die Sie liebt und respektiert und Ihnen all das gibt, was Ihre Ex-Frau Ihnen verweigert hat, Sie aber im Grunde Ihres Herzen immer nur wollen, dass Ihre Ex-Frau Sie endlich versteht und annimmt, wie Sie sind, ist auch das eine Schein-Lösung. Denn Sie suchen die Lösung dort, wo Sie nie das bekommen werden, was Sie wollen, die Anerkennung eines Menschen, der nicht mehr da ist. Ihre neue Frau wird keine Chance haben.

Auch in Problemen mit Schein-Lösungen liegt eine Unlösbarkeit. Sie suchen etwas an einem Ort, wo Sie es nicht finden werden, bei einem Menschen, der Ihnen das, was Sie eigentlich suchen, nicht geben kann.

Das Problem daran ist mal wieder, dass wir solche Schein-Lösungen nicht bewusst als Lösung gewählt haben, und nur unterschwellig merken werden, dass sich da irgendetwas, das wir erwartet haben, nicht erfüllt. Auch hier können Sie nur versuchen, genau das zu erkennen: dass Sie etwas getan haben, eine Lösung für etwas gesucht haben, das sich nicht lösen lässt, und dass Sie über diesen scheinbaren Ausweg keine wirkliche Erleichterung erfahren werden. Es geht darum, die Zusammenhänge zu erkennen

und die Unmöglichkeit dessen, was Sie wünschen, zu akzeptieren. Lassen Sie es gut sein und wenden Sie sich Dingen zu, die Sie erreichen können. Wenn Sie versuchen, hier eine alternative Lösung zu finden, laufen Sie Gefahr, zu einer neuen, frisch gestrickten Schein-Lösung zu kommen. Manche Dinge sind einfach nicht möglich, und das müssen wir annehmen.

Nun gibt es durchaus auch Probleme, mit denen wir etwas machen können. Wir haben gesehen, in einem Problem liegt ein Ziel verborgen, das wir verfolgen, und eine Barriere, die uns daran hindert. Wenn entweder der Wunsch verschwindet, etwas zu erreichen, oder das Hindernis verschwindet, verschwindet auch das Problem.

Der Ansatz, der in gewissen spirituellen Richtungen vertreten wird »sei ohne Ziele und du wirst keine Probleme haben« ist tatsächlich wahr, ist aber vielleicht im praktischen Leben nicht für jeden umsetzbar.

Also versuchen wir etwas anderes: Wir bemühen uns, das Problem so weit zu klären, also alle dazugehörigen Aspekte zu begreifen, dass wir entweder das Wollen dahinter aufgeben können – in manchen Fällen werden wir darauf kommen, dass unsere Ziele unrealistisch oder auch schädlich sind, oder dass uns Dinge antreiben, die nicht wirklich etwas mit unserer Realität zu tun haben – oder das Hindernis aus dem Weg räumen, das uns im Weg steht, unser Ziel zu erreichen. Damit werden wir wieder handlungsfähig, und das Problem ist kein Problem mehr, sondern wird zu einem Projekt.

Oft läuft es bei der Betrachtung eines Problems auf eines von zwei Dingen hinaus: Sie wissen nicht, was Sie tun sollen, das heißt, Sie können sich nicht entscheiden, oder Sie haben ein Problem in Bezug auf einen anderen Menschen.

Wenn Sie mit einem Menschen ein Problem haben, liegt dem meist eine nicht getätigte Kommunikation zugrunde. Sie verstehen den Anderen nicht, wissen nicht, was in ihm vorgeht, was er will, was er fühlt oder anstrebt, oder Sie fühlen sich nicht verstanden, sind bei einem Anderen nicht »angekommen«, Sie wollten ihm etwas mitteilen, waren aber dazu nicht in der Lage oder hatten nicht die Gelegenheit, ihm zu sagen, was Ihnen auf dem Herzen liegt.

Wenn Sie nicht wissen, was Sie tun sollen, gibt es laut Charles Berner für

viele Situationen eine sehr einfache Entscheidungshilfe: Wenn alle Aspekte des Problems differenziert und beleuchtet worden, und alles dazu verstanden worden ist, entscheiden Sie sich einfach für die Variante, die Sie anderen Menschen näherbringt.

► Problem-Analyse

Wenn ein Mensch mit einem Problem beschäftigt ist, wird er nie das Gefühl haben, weiterzukommen, Fortschritte zu machen, außer es geht um sein Problem und er hat das Gefühl, er kümmert sich darum. Alles andere rückt in den Hintergrund und wird unwichtig. Sein größtes Anliegen wird es bleiben, in irgendeiner Form in Bezug auf sein Problem einen Schritt weiterzukommen. Das sollten Sie im Hinterkopf behalten, wenn Sie mit jemandem gemeinsam arbeiten: Kümmern Sie sich zuerst um die Probleme, alles andere bringt den Anderen erst einmal nicht weiter.

Bieten Sie nie eine Lösung an und drängen Sie den Anderen nie zu einer Entscheidung. Wenn das Verstehen der Situation und damit die Lösung nicht aus dem Menschen selbst kommt, hat es keinen Wert und keinen Nutzen für denjenigen.

Laut Charles Berner ist die Definition von Glück: bekannte Barrieren zu bekannten Zielen überwunden zu haben. Das heißt: erst mal alles bekannt machen. Das Problem von allen Seiten beleuchten.

Im ersten Schritt bedeutet das, alles in Bezug auf das Thema auszusprechen. Hier sind Fragen hilfreich, die das Problem auf den Punkt bringen und eingrenzen: Was sind die Vorteile, was sind die Nachteile, wer ist darin noch involviert, was wäre die Konsequenz, wenn du das tust, was, wenn du das andere tust usw.

Allein dieses »Aufdröseln« kann schon genügen, um zu einer Entscheidung zu kommen. Oft sind die Probleme allerdings sehr komplex, und es wird nötig, noch weitere Aspekte mit einzubeziehen.

Sollte es sich um ein Problem handeln, das Sie schon lange Zeit mit sich herumtragen, wäre es erst einmal wichtig, für sich abzuklären, ob Sie in

Bezug auf dieses Thema vielleicht schon zu einer Schein-Lösung gegriffen haben und diese unbewusst aufrechterhalten. Falsche Lösungen wählen wir häufig in Zusammenhang mit sehr belastenden Situationen, wo wir irgendetwas ohne einen scheinbaren Ausweg nicht aushalten können. Rufen Sie sich solche Ereignisse in Ihrem Leben ins Gedächtnis und überprüfen Sie, ob Sie in Ihrer Vergangenheit in eine Situation geraten sind, die Ihnen unerträglich erschien und möglicherweise noch dazu über längere Zeit anhielt. Hier finden Sie oft einen Moment, wo Sie zu einer Schein-Lösung gegriffen haben, um das Ganze ertragen zu können. Das Problem dabei ist, dass es Ihnen damals und heute nicht bewusst war, dass es sich um eine unwirksame Lösung handelt, und deshalb werden Sie wahrscheinlich versuchen, die Situation, die Sie als Lösung gewählt haben, festzuhalten. Wenn Sie eine solche Schein-Lösung entdecken, tun Sie nichts damit. Erkennen Sie nur die Unwirksamkeit und lassen Sie es gut sein. Suchen Sie nicht nach neuen Lösungen, es gibt keine.

Wenn Sie mit jemandem an einem Problem arbeiten, versuchen Sie nicht, ihm seine Ziele, Vorlieben oder Sehnsüchte zu nehmen. Es wird nicht funktionieren. Jeder Mensch muss erst einmal das ausleben, was er ausleben will, und zwar so lange, wie er meint, das zu brauchen, und so lange, wie es eben dauert. Irgendwann hat er dann vielleicht von sich aus genug davon und kann sich anderen Dingen zuwenden, aber erst dann. Wir geraten gerade bei Problemen leicht in Versuchung, anderen Menschen Lösungen anzubieten. Aber so eine Lösung käme aus Ihrem Universum, von Ihrem Hintergrund her und hat nichts mit dem Anderen zu tun. Vermeiden Sie solche Impulse, es bringt Ihrem Gegenüber rein gar nichts. Helfen Sie ihm vielmehr, die Hintergründe zu klären und zusätzlich neue, realistische und umsetzbare Ziele zu entwickeln, die ihn ebenfalls interessieren könnten oder in Bezug auf seine Situation und sein Thema eine Entlastung bedeuten könnten.

Solange ein Mensch etwas hat, an dem er arbeiten kann und worin er nach seiner eigenen Einschätzung Fortschritt macht, wird er glücklich sein. Solange er sich mit dem Thema, das ihn umtreibt – auch ohne Lösung – beschäftigen kann, wird er zufrieden sein, weil er sich darum kümmert.

Den genauen Ablauf, wie Sie an ein Problem herangehen und es »arbeiten«, finden Sie im Praxisteil (S.147).

Lebensziele

Wir gehen jetzt einen Schritt tiefer, indem wir genauer betrachten, was wir eigentlich wollen im Leben und aus welchen Gründen. Wir haben gesehen, dass die Basis unserer Probleme Ziele sind, die wir sehr häufig vollkommen unbewusst verfolgen. Wir wissen nicht, was unser innerer Motor genau ist, aber irgendein unterschwelliger Mechanismus treibt uns an und scheint darüber zu bestimmen, was wir wollen, und damit, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Wir sind glücklich, wenn wir unsere Ziele verfolgen. Gar nicht unbedingt erreicht haben, sondern wenn wir das Gefühl haben, auf dem entsprechenden Weg zu sein. Wenn wir allerdings an unseren eigentlichen Zielen vorbeileben, macht uns das unzufrieden, unruhig und unglücklich.

Insofern wäre es doch sehr hilfreich zu wissen, was unsere Ziele eigentlich sind. Und auch, was dahinter steckt, ob das wirklich unsere Ziele sind oder ob wir die Ziele unserer Eltern übernommen haben, ob wir aus Schuldgefühlen oder irgendwelchen Haltungen heraus Ziele für uns gewählt haben, die unser Leben bestimmen und vielleicht überhaupt nichts mit uns zu tun haben. Und was würde passieren, wenn wir ein Ziel erreicht hätten? Verbirgt sich dahinter in der Tiefe ein weiteres, vielleicht eigentlicheres Ziel? Und wenn es uns nicht zu gelingen scheint, unseren Zielen näherzukommen: Was genau ist es, das uns daran hindert?

Die Arbeit mit den eigenen Lebenszielen ist sehr fruchtbar und bringt nicht nur Klarheit in Bezug auf unseren inneren Motor, sondern kann auch außerordentlich bereichernd sein. Ist es doch zutiefst befriedigend zu wissen: Was wollen Sie wirklich erreichen in Ihrem Leben und warum? Was treibt Sie an und wohin treibt es Sie? Handelt es sich wirklich um Ihre eigenen Ziele oder sind es Vermeidungsstrategien? Und wenn Sie Ihre Ziele dann kennen: Wie können Sie ihnen näher kommen?

In der Kontemplativen Kommunikation gehen wir davon aus, dass wir an der Basis tatsächlich nur eine Handvoll wirklicher Ziele haben, um die sich alle anderen Ziele herum gruppieren. Das bedeutet, der Ansatz ist, die Ziele runterzukochen auf die Grund-Ziele, die sogenannten Wurzel-Ziele im Leben. Das tun Sie, indem Sie erst einmal eine lange Liste von Zielen erstellen und diese dann hinterfragen. Warum ist das ein Ziel, was wollen

Sie damit erreichen und was täten Sie, wenn es erreicht wäre, als nächstes, also was steht hinter dem Ziel.

Es wird um die wichtigsten Dinge gehen, die Sie im Leben versuchen zu erreichen, auch um Ziele, die Sie aufgegeben haben, Ziele, die Sie möglicherweise hätten, wenn Sie frei entscheiden könnten, was immer Sie wollten, Ziele, von denen Sie denken, dass Sie sie nie erreichen können, Ziele die Sie »heimlich« haben, weil Sie sie für falsch oder unsozial halten. Wenn Sie das konsequent durchexerzieren – ja, das ist »harte Arbeit« – werden sich die Triebfedern Ihres Lebens herauskristallisieren. Dann wissen Sie, wo Sie im Leben wirklich hinwollen, und können sich jetzt der Frage widmen: Was hindert Sie, das Ziel zu erreichen? Und: Was können Sie ganz praktisch tun, um dem einen Schritt näher zu kommen?

An diesem Punkt ist es sehr wichtig, realistisch zu sein. Ein ganz wichtiger Fokus in der ganzen Arbeit ist es, dass Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen. Aber um etwas auszubauen, müssen wir erst einmal von dem ausgehen, was ist. Das heißt: betrachten Sie ganz realistisch, wo Sie in Bezug auf das Ziel, das Sie haben, stehen, und dann finden Sie zum nächsten realistischen Schritt, um dem näherzukommen. Sie möchten Menschen helfen und darum Arzt werden. Sie haben allerdings einen Realschulabschluss. Was wäre ein realistischer Schritt, Ihrem Ziel näherzukommen? Sie können das Abitur nachmachen? Ist das realistisch? Werden Sie dazu in der Lage sein? Wenn nicht, gäbe es einen anderen Weg für Sie, dem Ziel, Menschen zu helfen, näherzukommen? MÜSSEN Sie das unbedingt als Arzt tun?

Wenn Sie etwa 30 Ziele auf diese Weise durchgearbeitet haben, können Sie darauf vertrauen, dass Sie Klarheit über Ihre Lebensmuster bekommen. Wenn Ihnen außerdem die Motivation klarer wird, warum Sie gewisse Ziele haben, können Sie diese Ziele neu betrachten und eine neue Wahl treffen, entscheiden, ob Sie gewisse Dinge auch wirklich weiterhin als Ihr Ziel verfolgen möchten. Ziele sind nämlich häufig um Haltungen herum aufgebaut, oft, um etwas zu vermeiden, also, irgendetwas nie wieder zu erleben. Solche Ziele, die auf einem »Nein« basieren, haben auf Dauer keine Substanz, es sind im Grunde nur Vermeidungsstrategien. Wichtig, wenn Sie solche Dinge entdecken, ist: Seien Sie gnädig mit sich! Es braucht zum einen Mut, anzuerkennen, dass man möglicherweise sein Leben lang einem »falschen« Ziel nachgelaufen ist, und daher ist es wichtig, echtes Mitgefühl zu haben mit sich selbst und den Umständen, die Sie dorthin gebracht haben.

Verantwortung statt Schuld

Gibt es Dinge in Ihrem Leben, die Sie getan haben, von denen Sie im Nachhinein denken, Sie hätten sie nicht tun sollen? Oder etwas, von dem Sie denken, Sie hätten es tun sollen, haben es aber versäumt? Solche Dinge lassen uns oft nicht los, und wir laufen mit einem konstanten unterschwelligen Schuldgefühl herum.

Das Gefühl von Schuld ist eines der Dinge, die uns wirklich hindern, im Leben weiterzukommen, Fortschritt zu machen. Denn der Richter in uns ist der Meinung, wir haben es nicht verdient, glücklich zu sein. Wir haben uns schuldig gemacht, und etwas in uns sorgt nun dafür, dass wir büßen. Es ist nie ein Kriterium von außen. Es mag ursprünglich von Außen gekommen sein, aber solange Sie diese Richtlinien, Regeln und Gesetze nicht zu Ihren eigenen gemacht haben, Sie nicht übernommen haben und an Ihre Richtigkeit glauben, können diese Regeln nicht das auslösen, was wir als Schuld kennen. Sie alleine sind es, der sich verurteilt, sich richtet und abstempelt. Und sich selbst bestraft. Das Schuldgefühl ist außerdem etwas, mit dem wir bezahlen, um das, was wir als »falsch« oder gar »böse« ansehen, trotzdem irgendwie weitermachen zu dürfen. Das klingt vielleicht hart, aber wir tun etwas, von dem wir denken, wir sollten es nicht tun, und »zur Strafe« fühlen wir uns schuldig – anstatt es einfach bleiben zu lassen oder dazu zu stehen, also die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Das ist es, worum es hier geht: Wir beleuchten die Dinge, für die wir uns schuldig fühlen. Was ist es, das Sie getan oder unterlassen haben, was Ihnen dieses ungute Gefühl gibt? Worum geht es Ihnen da, was genau löst das Schuldgefühl aus? Und dann betrachten wir die Auswirkungen: Was hat Ihre Handlung bewirkt? Was hat es mit den anderen Menschen gemacht, was hat es für eine Auswirkung auf Ihre Beziehung zu dem anderen Menschen. Punkt. Ohne Verurteilung. Sie übernehmen damit die Verantwortung für das, was Sie getan haben. Alles, was wir tun, hat eine Wirkung, und diese betrachten wir und nehmen die Folgen unserer Taten zu uns.

Schuld ist sehr häufig begleitet von einem Gefühl der Scham. Weil wir uns

für das schämen, was wir getan haben, verschweigen wir die Tat, reden nicht darüber. Die Erleichterung in Bezug auf das Thema Schuld erwächst tatsächlich durch die Beichte. Nur, im Gegensatz zu unserer westlichen Tradition, handelt es sich hier um eine Beichte ohne Konsequenz. Das ist der entscheidende Unterschied: Es gibt kein Urteil von außen, keine Strafe. Doch Sie müssen einem anderen Menschen sagen, was Sie getan haben. Oder eben nicht getan haben, obwohl Sie selbst meinen, Sie hätten es tun sollen. Wir unterscheiden zwischen Tätern und Unterlassungstätern, aber beides gibt uns gleichermaßen ein Gefühl, Schuld auf uns geladen zu haben. Dabei betrachten Sie hier ausschließlich die Dinge, die nach Ihrem eigenen Urteil »falsch« »böse«, »nicht richtig« waren, es geht nicht um Dinge, für die andere Menschen uns möglicherweise verurteilen. Solange Sie selbst dabei kein Schuldgefühl haben, sondern dazu stehen, gehört das hier nicht her. Das bedeutet: Das Kriterium sind ausschließlich Sie selbst. Durch das Offenlegen, das »Beichten« der Tat, übernehmen Sie Verantwortung und haben die Chance, damit auch aus dem Gefühl der Scham endgültig herauszukommen.

Es gibt ein paar mehr oder weniger allgemeingültige Mechanismen, die anspringen und ablaufen, wenn wir denken, dass wir uns »schuldig gemacht haben«. Das Gefühl von Schuld einem anderen Menschen gegenüber, wird eine Konsequenz in Bezug auf Ihre Beziehung zu ihm haben. Im ersten Schritt werden Sie sich wahrscheinlich zurückziehen, distanzieren, auf Abstand gehen. Sie fühlen sich einerseits unwohl in seiner Gegenwart, andererseits versuchen Sie vielleicht auch zu vermeiden, ihn nochmals zu verletzen. Es steht etwas zwischen Ihnen, Sie nehmen etwas von sich zurück aus der Beziehung, und das führt zu einer eigenen Beschneidung und damit zu Frustration und Enttäuschung. Wenn Sie dieses Gefühl nicht mehr ertragen, werden Sie möglicherweise anfangen, sich zu rechtfertigen, zuerst innerlich vor sich selbst, dann auch vor anderen. Sie suchen und finden Erklärungen und Entschuldigungen für Ihr Verhalten, dann versuchen Sie vielleicht, die ganze Sache zu verharmlosen und herunterzuspielen, und schlussendlich drehen Sie das Ganze einfach um und fangen an, dem Anderen die Verantwortung zuzuschieben, ihm die Schuld an der Situation zu geben und ihn schlecht zu machen und abzuwerten. Weil Sie nicht einfach sagen können, dass Sie etwas getan haben, das Sie für falsch

halten, und weil Sie nicht dazu stehen können. Sie fürchten die Konsequenzen und daher schweigen Sie. Bei der Konsequenz, die wir nicht tragen wollen, handelt es sich meist um die ganz simple Befürchtung, dass der Andere uns nicht mehr schätzt, schlecht von uns denkt, und in der Konsequenz, dass wir ihn verlieren. Also: Besser nichts sagen! Es gibt viel mehr Dinge, die wir verschweigen, als solche, über die wir die Unwahrheit sagen.

Die Methode des Umgangs mit Schuld nennen wir »Klärung von Ursache und Wirkung«. Sie bewirkt eine tiefe Entlastung und macht einen Menschen wirklich freier. Es geht auch hier nicht unbedingt darum, dass Sie dem Betroffenen »beichten«, was Sie getan haben. Sie werden es auch nicht «irgendjemandem» sagen, gerade hier ist es außerordentlich wichtig, dass Sie sich in dem geschützten Rahmen einer Dyade befinden. Aber Sie werden es in Gegenwart eines Menschen, Ihres Dyaden-Partners, aussprechen, ohne Rechtfertigung, ohne Erklärung, ohne etwas zu verschweigen oder zurückzuhalten. Der Andere tut das, was er schon die ganze Zeit macht: Er hört Ihnen zu, er versteht, was Sie ihm sagen, und er nimmt das alles an, ohne Sie zu verurteilen oder zu bewerten.

Arbeit mit fixierten Haltungen

Nur jetzt der Lüge keine Chance geben!
Denn
will nicht werden, was ich mir erhoff von mir,
sondern will werden,
was ich bin.

Aufbrechen muss ich mich für neue Wege
freigeben zum Beschau
und die Seele nach außen kehren.

So hat sich in diesem Leben
noch keiner entblößt
dass er sich ausruhen könnte
auf einer Wahrheit.

Kaum glaubt man
der Lüge auf die Schliche gekommen zu sein
ist's nur
ein neuer Schlich der Lüge.

Alles, was starr ist, macht sie sich untertan
und nistet bevorzugt
in seichten Gewässern.

Nur den Flüssen
kann sie nicht folgen
und allem, was wandelbar ist
und nicht bestimmt.

Jetzt kommen wir zur Basis unseres Mind, zu den Dingen, auf die sich die bunten Triebe des Mind gründen. Den Grundpfeilern unseres Denkens, unserer Sichtweisen, also den persönlich gefärbten Brillen, durch die wir auf das Leben schauen. Einbetoniert in das Fundament unseres Daseins bilden sie das Grundgerüst unserer Persönlichkeit – und das zu demontieren, ins Wanken zu bringen oder zumindest mal infrage zu stellen, ist der Inhalt der »Haltungsarbeit«.

Das Ergebnis gleich zu Beginn: Wir müssen zu der Erkenntnis gelangen, dass wir uns selbst unsere Brillen gebastelt haben. Sie wurden uns nicht einfach von den Eltern aufgesetzt, von den Lehrern eingefärbt und vom Leben in eine fixe Fassung gebracht. Sie selbst haben ziemlich viel mit Ihrer Brille zu tun.

Nochmals zu der Basis der Entstehung des Mind: Die Welt, in der wir leben, besteht aus Dualitäten. Das heißt: Zu allem, was ist, zu allem, was wir denken, existiert auch das Gegenteil. Wir sprechen von Relativität, alles ist relativ, und das bedeutet, es muss relativ sein in Bezug auf etwas anderes. Das Empfinden von kalt kann nur »real« sein im Vergleich zu warm, kalt ist also nicht-warm. Der Gedanke an Krankheit existiert nur im Vergleich zu Gesundheit, Krankheit ist also Nicht-Gesundheit, dunkel ist nicht-hell usw. Die Basis-Dualität ist das Ich im Gegensatz zum Du. Also Du bist Nicht-Ich! Das Gefühl von Trennung in diesem Ich-Du-Thema liegt in der Vorstellung, dass wir uns gegenseitig nicht vollständig erkennen können. Wir werden vom Anderen nicht ganz verstanden, erfahren, gewürdigt und geliebt. In Momenten hingegen, wo genau das passiert – im Kontakt und in der Kommunikation –, dass wir uns völlig »gesehen« fühlen, verschwindet für diesen Augenblick das Gefühl des Getrenntseins, für diesen Moment existiert Einssein, die Dualität verschwindet und damit auch der Mind. Damit verschwindet auch jeder Standpunkt, jede Haltung, von der aus diese Erfahrung gemacht wird.

Das nur zur Erinnerung, falls es Ihnen entfallen sein sollte, warum Kontakt und Kommunikation in dieser Arbeit so wichtig sind. Wir kommen aber jetzt zu dem ganz praktischen und kategorischen Umgang mit fixierten Haltungen, damit Sie etwas haben, das Sie verwenden können, bis Sie das Einssein erreicht, damit den Mind aufgelöst haben und infolgedessen dann auch keine Hilfsmittel mehr benötigen.

Wir müssen den Mind auf der Ebene zu fassen bekommen, auf der er entstanden ist. Der Mind besteht aus Eindrücken. Wenn wir uns nun auf der Ebene des Mind mit dem Mind beschäftigen, fügen wir lediglich einem Eindruck, der schon da ist, einen Gedanken über diesen Eindruck hinzu. Nehmen wir eine Haltung »Die Welt ist schlecht«. Wenn Sie das in Ihrem Mind hin und her bewegen, wenn Sie über die Haltung nachdenken und Ihre Schlüsse ziehen, kommt vielleicht der Gedanke »dann ist das Leben aber unheimlich traurig und vielleicht sogar sinnlos«. Dieser Gedanke verknüpft sich mit der Haltung und... ändert nichts. In bestimmten psychologischen Ansätzen, würde man sich eventuell damit beschäftigen, wie man die Gedanken eines Menschen in Bezug auf seine Erfahrungen manipulieren kann. Das heißt, man bleibt auf der Ebene des Mind und versucht der Haltung »Die Welt ist schlecht« neue, »bessere« Gedanken mitzugeben, wie »aber ich kämpfe für eine bessere Welt«. Anschließend versucht man vielleicht, ganz gezielt Verhaltensmuster, die aus einer Haltung entstanden sind, zu verändern, also Teile im Mind neu einzufärben, in eine andere Schublade zu schieben, bewusst neue Verknüpfungen zu schaffen. Statt wegen der Haltung in eine Depression zu rutschen, lernt man alternative Verhaltensstrategien. Das kann alles sehr nützlich sein und vor allem hilfreich im praktischen Alltag und beim Umgang mit akuten problematischen Situationen. Aber: Es löst die Dinge nicht an der Basis. Der Mind kann den Mind nicht klären, geschweige denn lösen. Wir müssen, wie wir wissen, »raus« aus dem Mind.

Die Voraussetzungen, um mit Haltungen erfolgreich zu arbeiten, sie also aufzulösen, bzw., sie zumindest aus ihrer Fixierung zu befreien, sind nach Charles Berner folgende:

Sie müssen Hilfe annehmen können. Sie können diese ganze Arbeit nicht alleine machen. Sie brauchen diesen Anderen, der sich zur Verfügung stellt und Ihnen den Raum bietet, in dem Sie sich Ihren Dingen zuwenden. Dieser Andere hilft Ihnen! Wenn Sie keine Hilfe annehmen können, werden Sie alles, was der Andere tut, nicht wirklich zulassen und das Ganze wird keine Wirkung haben können.

Sie müssen fähig sein zu ehrlicher Kommunikation. Da wirkliches Verstehen nur im Kontakt und in der Kommunikation zu einem Anderen passiert, ist das fundamental.

Sie müssen in der Lage sein, einen eigenen Gedanken denken zu können. Das klingt vielleicht seltsam. Aber wenn Sie nicht etwas – zumindest kurzzeitig – denken können, was nicht aus Ihrem »System« kommt, also testweise, in Ihrer Vorstellung einen neuen oder ganz anderen fremden Gedanken als Möglichkeit zulassen können, werden Sie in Ihren Fixierungen bleiben und diese Übung nicht machen können.

Sie sollten frei sein von akuten Problemen und Notfällen im Leben, da diese Sie sonst ablenken von dem, was Sie hier zu tun versuchen.

Sie müssen – relativ – frei sein von Schuld. Wie schon im vorherigen Kapitel besprochen, wird Ihr System keinen Fortschritt zulassen, wenn irgendwas in Ihnen der Überzeugung ist, Sie hätten das nicht verdient.

Und dann noch ein interessanter Aspekt: Wenn Sie lernen, jede erdenkliche Haltung einnehmen zu können, bedeutet das einerseits eine große Freiheit. Andererseits hieße das, dass Sie sich auch keinen »moralischen Richtlinien« mehr unterwerfen, denn auch ein »du sollst nicht töten« ist im Grunde eine Haltung. Das bedeutet, Sie sollten ein stabiles eigenes inneres Wertesystem haben, eine persönliche Ethik, die auf Mitgefühl begründet ist, sonst wird etwas in Ihnen möglicherweise nicht erlauben, dass Sie eine so große »Macht« erlangen, um Sie vor Schuld und andere vor Übergriffen Ihrerseits zu schützen.

Also: Überprüfen Sie für sich, ob Sie die Voraussetzungen halbwegs erfüllen, ansonsten kümmern Sie sich erst einmal um das, was noch offen ist: Kümmern Sie sich um ein akutes Problem oder üben Sie noch ein bisschen Kommunikation oder widmen Sie sich Ihren Schuldgefühlen.

Bei der Haltungsarbeit geht es darum, dass Sie erkennen, dass Sie selbst es sind, der die Haltung einnimmt, und dass Sie – erst mal theoretisch – die Möglichkeit haben, eine andere einzunehmen. Sie identifizieren erst einmal eine Haltung. Wenn Sie all die anderen Methoden schon praktiziert haben, werden Sie schon auf einige gestoßen sein. Ansonsten fragen Sie sich: Welche Grundeinstellungen, Glaubenssätze begleiten Sie durch das Leben? Was ist in Ihnen zu einer unverrückbaren Wahrheit geworden? Was denken Sie über die Welt, das Leben, und besonders: über sich selbst? Nehmen wir die Haltung »Das Leben ist ungerecht« – übrigens, wenn Sie diese Haltung innerlich abnicken und sich denken, das ist doch keine

Haltung, das stimmt doch, das ist doch wahr: Dann können Sie gleich mal davon ausgehen, dass Sie diese Haltung haben!

Wir suchen jetzt zu dieser Haltung das genaue Gegenteil, und zwar Ihr persönliches gefühltes Gegenteil. Das ist mit ein bisschen Recherche-Arbeit Ihrerseits verbunden, aber es ist wichtig, dass Sie nicht einfach nur die Worte umdrehen, sondern nachspüren, was mit der Haltung gefühlsmäßig verknüpft ist, und genau dazu das Gegenteil suchen. Im Praxisteil werden Sie da genauer hingeführt. Also das rein logische Gegenteil zu »Das Leben ist ungerecht« könnte dann sein: »Das Leben ist gerecht«. Wahrscheinlicher ist es, dass das gefühlte Gegenteil etwas ist, wie »Das Leben ist schön«.

Dann werden Sie die Haltung und das Gegenteil pondern. Das bedeutet, dass Sie die Haltung »Das Leben ist ungerecht« einnehmen und das ganz bewusst, sozusagen freiwillig. Auch wenn das sowieso Ihre »Wahrheit« ist und Sie denken, dass Sie sowieso schon in der Haltung sind, denn Sie sind es ja im Grunde immer und automatisch: Jetzt tun Sie es mal ganz gezielt und bewusst. Anschließend nehmen Sie die gegenteilige Haltung ein. Das wird anfangs irritierend sein, denn wie sollen Sie plötzlich das Gegenteil zu dem denken, was Sie eigentlich denken? Denken Sie nicht darüber nach, ob das möglich ist, ob Sie das können, wie das gehen soll – tun Sie es einfach! Sie haben die Fähigkeit, einen Gedanken zu denken, das haben wir alle. Das tun wir auch alle. Nur meistens ist uns nicht klar, dass wir uns theoretisch aussuchen könnten, welchen Gedanken wir denken. Also, um der Übung willen, gehen Sie in die Haltung »Das Leben ist schön«. Das machen Sie dann eine Zeit lang. Sie nehmen immer wieder die Haltung ein und dann die Gegenhaltung. Sie können sich das wie ein Training vorstellen, es wird lockerer, es wird immer leichter gehen und damit wird die Fixierung erst mal ein bisschen aufgeweicht.

Nun kommen wir zu dem Wozu? Wozu haben Sie diese Haltung? Im Grunde ist jede Haltung eine Ersatz-Kommunikation. Sie wollten jemandem etwas mitteilen und waren nicht in der Lage dazu, aus welchen Gründen auch immer. Also haben Sie eine Haltung entwickelt und versuchen, sich über diese Haltung mitzuteilen in der Hoffnung, dass die anderen Sie in dem verstehen, was Sie eigentlich sagen wollen, also Ihre Haltung lesen und richtig deuten. Wie Sie sich denken können, funktioniert das auf

diesem Weg gar nicht. Das heißt, Sie werden selbst herausfinden müssen, welche Botschaft hinter der Haltung steckt und wem sie gilt. Und dann werden Sie demjenigen die Botschaft direkt vermitteln, wieder in Form der »virtuellen Kommunikation«. Wenn Sie für sich erfahren, dass Sie das, was Sie zu sagen haben, sagen können, ohne eine Haltung als »Übersetzungs-Tool« verwenden zu müssen, könnte es sein, dass Sie diese Haltung einfach ablegen können, denn Sie brauchen sie gar nicht mehr, um sich mitzuteilen.

Ein großes Hindernis, eine Haltung aufzugeben, steht allerdings noch im Weg. Wir haben ja gelernt, mit dieser Haltung zu leben. Mehr noch: Wir haben uns unsere Haltung schönegeredet und durchaus auch von ihr profitiert. Unser System ist sehr schlau und muss die Dinge zu unserem Vorteil nutzen, damit es uns »gut geht«. Das bedeutet, dass wir aus unserer Haltung Vorteile ziehen und diese, – natürlich nur scheinbaren – Vorteile aufzugeben, ist nicht einfach, denn wir haben uns arrangiert und leben »gut« damit. Wir müssen bereit sein, darauf zu verzichten. Im ersten Schritt müssen wir uns allerdings dieser Vorteile bewusst werden. Nehmen wir die Haltung »Keiner wird mich je verstehen«. Also, wenn ich Sie nun fragen würde, was haben Sie von der Haltung »Keiner wird mich je verstehen«, würden Sie wahrscheinlich empört jeden Nutzen von sich weisen, denn das Leben so zu sehen ist doch wirklich nicht schön, es ist traurig, und Sie leiden daran und wünschen, es wäre anders und Sie könnten verstanden werden. Was soll bitte daran von Vorteil sein, so zu denken!

Dann frage ich anders:

Wie hilft Ihnen die Haltung »Keiner wird mich je verstehen« anscheinend, Fehler zu vermeiden?

Indem Sie vielleicht der Ansicht sind, dass Sie nichts wirklich falsch gemacht haben. Wenn etwas von den anderen als falsch angesehen wird, dann nur, weil sie es falsch verstanden haben.

Was bleibt Ihnen Dank der Haltung »Keiner wird mich je verstehen« anscheinend erspart?

Vielleicht, sich zu outen, sich wirklich zu zeigen. Da Sie sowieso nicht wirklich verstanden werden können, werden Sie sich die Mühe sparen, da es ja nichts bringt, und Sie ziehen sich auf eine sichere Position zurück, wo

Sie unangreifbar sind, weil Sie nichts von sich preisgeben.

Was befürchten Sie, würde geschehen, wenn Sie die Haltung »Keiner wird mich je verstehen« nicht hätten?

Möglicherweise würden Sie abgelehnt werden, in dem was und wie Sie sind, wenn Sie sich zeigen. Sie befürchten, dass Sie, obwohl Sie verstanden werden, nicht angenommen werden, wie Sie sind.

Wie hilft Ihnen die Haltung »Keiner wird mich je verstehen« anscheinend, andere scheitern zu lassen?

Das geht ganz einfach: Ein Anderer wird niemals wirklich an Sie rankommen, Ihnen nahekommen können, wenn Sie der Ansicht sind, dass er Sie sowieso nicht verstehen wird. Er wird an Ihrer Distanz scheitern.

Wenn die Haltung »Keiner wird mich je verstehen« eine Klage wäre, bei wem und worüber würden Sie sich beklagen?

Hier nähern wir uns der eigentlichen Botschaft, die hinter der Haltung steckt. Vielleicht gilt die Klage Ihrem Vater und könnte lauten: »Warum hast du mich immer abgewürgt und mir nie wirklich zugehört? Warum hast du dir nie die Zeit und die Mühe genommen, mich zu verstehen, sodass ich nicht lernen konnte, mich auszudrücken und verständlich zu machen?«

Vielleicht sehen Sie, was gemeint ist mit den vermeintlichen Vorteilen. Es sind tatsächlich Vorteile, die aufzugeben vielleicht nicht so einfach ist. Was dabei hilft, ist, sich den Preis vor Augen zu führen, den wir dafür zahlen, diese Haltung aufrecht zu erhalten: In diesem Beispiel ist der Preis eine gewisse Einsamkeit, fehlende Nähe zu anderen Menschen, vielleicht die Unfähigkeit zu einer tiefen Beziehung.

Das Ergebnis dieser Arbeit soll aber nicht sein, dass Sie die gegenteilige Haltung zu Ihrer Wahrheit machen. »Jeder wird mich immer verstehen«. Auch diese Haltung, wenn sie fixiert ist, macht Sie gleichermaßen unfrei wie die ursprüngliche. Sie sollen frei werden von der Fixierung. Das heißt, Sie erlangen ein Stück Wahlfreiheit zurück und können die Dinge dann vielleicht ein bisschen realistischer sehen. Vielleicht ist es wahr, dass Ihr Vater Sie nie verstehen wird. Aber das gilt eben für Ihren Vater und nicht

für jeden und jemals. Ihre Freundin Sabine könnte Sie vielleicht durchaus verstehen und Ihr Freund Josef möglicherweise nur unter großer Anstrengung. Sie lernen, differenzierter zu werden und nicht mehr zu pauschalisieren, denn das ist es, was eine Haltung macht: Sie schert alles über denselben Kamm, egal, welche Umstände. Eine Haltung außerhalb der Haltung »Keiner wird mich je verstehen« und der Gegenhaltung »Jeder wird mich immer verstehen« könnte sein: »Es ist möglich, mich verständlich zu machen«.

Das Ziel der Haltungsarbeit ist nicht, dass Sie am Ende gar keine Haltungen mehr haben. Es ist sicher schwierig, komplett ohne Haltungen und Standpunkte durch das Leben zu gehen. Aber wenn Sie bestimmte Dinge nicht mehr denken MÜSSEN, wenn Sie in Ihren Standpunkten flexibler werden und nicht um jeden Preis an gewissen Konzepten festhalten müssen, werden Sie freier. Frei zu denken, was Sie denken wollen, auch frei, Ihren Standpunkt zu ändern. Sie bekommen die Wahl zurück.