



Rima Meyendorf

# Mein Kopf, die Realität und Ich

**Selbstbestimmt leben!**

- Kontakt statt Spaltung
- Kommunikation statt Kampf
- Verstehen statt Gewinnen

Für meine Lehrerin, Nanna Michael



Rima Meyendorf

# **Mein Kopf, die Realität und Ich**

Kontemplative Kommunikation nach Charles Berner

© 2021 Rima Meyendorf  
2. Auflage, Vorgängerausgabe 2015

ISBN Softcover: 978-3-347-47028-6  
ISBN Hardcover: 978-3-347-47031-6  
ISBN E-Book: 978-3-347-47034-7

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH,  
Halenreihe 40-44,  
22359 Hamburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin,  
zu erreichen unter:  
tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“,  
Halenreihe 40-44,  
22359 Hamburg,  
Deutschland.

# Inhalt

<b>Vorwort zur 2. Auflage</b> .....	9
<b>1   Einführung</b> .....	11
Charles Berner .....	11
Mein Anliegen .....	11
Noch ein Weltbild? .....	13
Aufbau des Buches .....	15
Für wen? .....	15
Das Ziel .....	18
<b>2   Wer oder was bist du?</b> .....	19
Ich .....	21
Der Kopf .....	23
• Die Entstehung des Mind .....	25
• Die Struktur des Mind .....	26
• Das Grund-Drama .....	28
• Umgang mit dem Mind .....	30
Die Realität .....	32
<b>3   Kontemplative Kommunikation</b> .....	36
Vorbereitung: Die Wahrnehmungsübung .....	36

<b>Die Basis. Punkt eins: Kommunikation</b> .....	39
• Die Haltung beim Zuhören: der Empfänger .....	40
• Die Haltung beim Sprechen: der Sender .....	40
<b>Die Basis. Punkt zwei: Kontemplation</b> .....	43
<b>Die Voraussetzung</b> .....	45
<b>Kontemplative Kommunikation und das echte Leben</b> .....	47
<b>Die Dyade</b> .....	49
• Die Wiederholung .....	58
• Die Basis-Dyade .....	60
• Die Definitions-Dyade .....	61
<b>Nebenwirkungen</b> .....	63
<b>4   Die Methode</b> .....	65
<b>Kommunikation</b> .....	67
<b>Basisthemen</b> .....	68
<b>Offene Kommunikations-Zyklen</b> .....	70
• Die Ich-Botschaft .....	74
<b>Problem-Klärung</b> .....	78
• Die Struktur eines Problems .....	78
• Problem-Analyse .....	82
<b>Lebensziele</b> .....	84
<b>Verantwortung statt Schuld</b> .....	86
<b>Arbeit mit fixierten Haltungen</b> .....	89

<b>5   Praxisteil</b> .....	97
<b>Es geht um's Tun</b> .....	99
<b>Training</b> .....	99
<b>Regeln</b> .....	101
<b>Voraussetzung</b> .....	102
<b>Hilfe annehmen</b> .....	103
<b>Die Wahrnehmungsübung</b> .....	104
<b>Der Rahmen</b> .....	110
<b>Die Dyade</b> .....	111
• Kontakt .....	111
• Kommunikationszyklus .....	113
• Sender und Empfänger .....	114
• Die Struktur der Dyade .....	115
• Klärende Fragen .....	116
• Die Haltung in der Dyade .....	116
<b>Basis-Dyade</b> .....	117
<b>Weitere hilfreiche Dyaden</b> .....	119
Interpretation, Kritik und Vorwurf .....	119
Anerkennung .....	126
Kommunikation .....	128
Bedürfnisse und Bitten .....	130

<b>Dyaden zu den Basisthemen</b> .....	133
Tod .....	133
Sexualität .....	134
Geld .....	134
Macht .....	135
Glaube   Spiritualität .....	135
Schwierigkeiten Im Leben .....	136
<b>Offene Kommunikationszyklen</b> .....	137
• Die Ich-Botschaft .....	137
• Kommunikation zu einem Anderen .....	139
<b>Ziele-Klärung</b> .....	140
<b>Umgang mit Schuld</b> .....	145
<b>Problem-Klärung</b> .....	147
<b>Umgang mit fixierten Haltungen</b> .....	155
<b>Nachwort</b> .....	167
<b>Anhang</b> .....	168

## Vorwort zur 2. Auflage

Wir leben in einer Zeit, in der Kommunikation wichtiger ist denn je. Kommunikation und echter Kontakt.

In dieser Zeit, in der Getrennt-sein, Spaltung, verhärtete Fronten und starre Meinungen und Haltungen das Bild unserer Welt bestimmen, müssen wir uns auf das besinnen, worum es wirklich geht.

Es geht um Gemeinschaft, nicht um Isolation, um Austausch, nicht um Kampf, um Verstehen, nicht um Gewinnen.

Wir haben es in der Hand, jede Einzelne von uns: Wir können den Graben, der sich zwischen uns Menschen aufzutun droht, überwinden.

Wir müssen den Mut haben, uns der Spaltung zu widersetzen, Nein zu sagen zu dem Druck, dem Zwang und unsere Ängste anerkennen, ohne uns von ihnen beherrschen zu lassen. Wir können das, wenn wir uns auf das besinnen, was uns verbindet: Unser Menschsein, unser tiefes Bedürfnis nach Verbundenheit und unsere grundlegende Sehnsucht, uns frei und selbstbestimmt zu verwirklichen.

Lasst uns mutig sein und uns gegen den Sturm der Trennung stellen! Zum Wohle aller.

In Verbundenheit,

Rima Meyendorf

26.12.2021

Wenn Du vor mir stehst und mich ansiehst,  
was weißt Du von den Schmerzen,  
die in mir sind  
und was weiß ich von den Deinen.

Und wenn ich mich vor Dir niederwerfen würde  
und weinen und erzählen,  
was wüßtest Du von mir mehr  
als von der Hölle,  
wenn Dir jemand erzählt,  
sie ist heiß und fürchterlich.

Schon darum sollten wir Menschen voreinander  
so ehrfürchtig, so nachdenklich, so liebend stehn  
wie vor dem Eingang  
zur Hölle.

Franz Kafka

# 1 | Einführung

## Charles Berner

---

Ich werde hier nicht auf das Leben von Charles Berner eingehen. Der Inhalt dieses Buches umfaßt nur einen relativ kleinen Teil seiner Arbeit und seines ganz persönlichen Weges. Als Charles Berner seine Forschungen begann, hatte er nur eines im Sinne: Er wollte den »Mind« erforschen, um ihn dann möglichst aufzulösen. Zu diesem Mind kommen wir noch sehr ausführlich, aber kurz zusammengefasst: Es ging ihm darum, die Abläufe und reaktiven Verhaltensmuster im Menschen zu verstehen und sich davon zu befreien. In diesem Sinne hat Berner jahrelang geforscht und versucht, Techniken zu entwickeln, die eine Wirkung auf den reaktiven Verstand haben, die ihn »entmachen« oder umgehen. Er hat seine Struktur und seine Mechanismen erforscht und hat Methoden zur Klärung eben dieser Strukturen und Verhaltensmuster entwickelt. Dabei konnte er beobachten, dass es sozusagen zu therapeutischen Nebenwirkungen kam. Es war nie sein Anliegen gewesen, eine neue Art der Psychotherapie zu entwickeln, aber diese Klärungs-Methoden wirkten sehr effektiv auf innere Verstrickungen und machten wirkliche Veränderung möglich. Später hat er sich von dieser Arbeit entfernt aus seiner persönlichen Einsicht heraus, dass man sich die Auseinandersetzung mit all dem sparen kann, wenn man einfach Hingabe an Gott übt.

Es gab und gibt aber Menschen, die diese Methoden weiterverfolgten und meine Lehrerin, Dipl. Psych. Nanna Michael, hat die Arbeit von Charles Berner in eine Form gebracht, die die Grundlage der Ausbildung in Kontemplativer Kommunikations-Therapie ist.

## Mein Anliegen

---

Die Basis dieses Buches sind die Handbücher von Charles Berner zum »Mind-Clearing«, wie er seine Methode betitelte, von Nanna Michael übersetzt mit »Kontemplativer Kommunikations-Therapie«. Charles Berner hat selbst nichts zu dem Thema geschrieben. Die Handbücher basieren

auf Mitschnitten eines Ausbildungsprogramms für angehende Therapeuten. Mein persönliches Anliegen ist es, dass diese Methode nicht verloren geht, im Gegenteil, dass die Kontemplative Kommunikation ein wenig mehr Verbreitung findet. Für mich rührt diese Arbeit an eines der Grundbedürfnisse im Menschen: das Bedürfnis nach echtem Kontakt und wahrhaftiger Kommunikation. Das betrifft aber nicht nur Therapeuten, sondern jeden Einzelnen, und so bin ich letztlich zu dem Schluss gelangt, dass es erst einmal wichtig ist, die Essenz des Ganzen auf den Punkt und in eine allgemein verständliche Sprache und Form zu bringen. Mir geht es primär darum, diese Methode der Kommunikation, die auch jenseits jeglichen therapeutischen Ansatzes sehr wertvoll und für jeden Menschen hilfreich sein kann, möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen. Es geht um Kommunikation in Verbindung mit Kontemplation, also um eine Innenschau, und um wahren Kontakt zwischen Menschen. Und das ist etwas, das jeder lernen kann, wenn er willig ist und ein paar Dinge beachtet.

Auf dieser Basis entsteht ein bisschen mehr Bewusstheit über das eigene reaktive System, die persönlichen Verhaltensweisen und Muster, die unser Leben und vor allem unsere Beziehungen bestimmen und die uns nicht immer zum Besseren dienen. Ja, das klingt alles schon sehr therapeutisch, hat aber, denke ich, mit jedem von uns zu tun und kann auch von jedem – bis zu einem gewissen Punkt – außerhalb eines therapeutischen Rahmens umgesetzt werden. Dafür möchte ich hier die »Werkzeuge« zur Verfügung stellen. Charles Berner selbst hat seine Arbeit »freigegeben«, also der Menschheit geschenkt. In diesem seinem Sinne soll das hier mein Beitrag sein.

Berner richtet sich, wie gesagt, in den Handbüchern an den angehenden Therapeuten, und zusätzlich zu der Erklärung der diversen Methoden geht es viel um die Therapeuten-Rolle, um den Umgang mit einem Klienten, um Supervision und darum, was zu tun ist, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Diese Dinge habe ich hier zum Großteil vernachlässigt, da sie für den Zweck dieses Buches nicht relevant sind.

Allerdings war es nicht nötig, irgendetwas »umzustricken« oder neu zu erschaffen, um das Ganze außerhalb eines Sitzungs-Rahmens praktikabel zu machen. Theodora Ava Boutelle, die zweite Ehefrau von Charles

Berner, hatte die Kommunikations-Techniken nämlich schon in die sogenannte Dyaden-Form gebracht. Der ursprüngliche Sitzungs-Rahmen konnte alternativ in ein »Zweier-Setting« umgewandelt werden, in dem es nicht den Einen in der Rolle des Therapeuten, den Anderen in der Rolle des Klienten gibt, sondern, wo zwei Menschen sich in der sogenannten Dyade (griechisch Zweiheit) zusammenfinden und gemeinsam, das heißt abwechselnd, kontemplieren und kommunizieren. Diese Dyade ist die Grundlage der Übungen in diesem Buch.

## **Noch ein Weltbild?**

---

Nein, keine Sorge. Sie müssen jetzt nicht an irgendetwas glauben, Anhänger einer neuen Philosophie werden, Sie begeben sich auch nicht heimlich in eine Psychotherapie oder treten einer Sekte bei. Sie brauchen keine Räucherstäbchen, keine Kissen, auf die Sie schlagen müssen, und auch keine Couch. Sie brauchen nur ein wenig Offenheit und Neugierde.

Trotzdem, auch ohne Räucherstäbchen und Couch: Es geht um die Grundfragen des Lebens. Wer bin ich? Was macht mich aus? Was bleibt übrig, wenn ich nicht mehr bin? Was ist der Sinn des Lebens? Wozu bin ich hier? Was ist Denken und wer ist der, der denkt? Sie werden die Antworten nicht finden, indem Sie das hier lesen, aber vielleicht kommen Sie den Antworten näher, wenn Sie anschließend tun, was Sie hier gelesen haben. Dafür soll der Praxisteil am Ende des Buches dienen. Diese Grundfragen sind Fragen, die uns allen innewohnen, ob wir uns dem nun widmen oder nicht. Ich bezweifle, ob die alte Methode noch funktioniert, diese Dinge den Priestern zu überlassen, den großen Meistern und Philosophen, später dann auch den Psychologen und heute eventuell den Quantenphysikern und Neurobiologen. Ich denke, es ist an der Zeit, dass jeder von uns für sich selbst diese Themen betrachtet und seine Antworten darauf findet, anstatt auf eine Erlösung von außen zu warten. Die Antworten auf Ihre Fragen wissen nur Sie.

Im Grunde ist hier nichts komplett neu. Sie werden auf viele Dinge stoßen, die Sie bereits kennen, schon gehört haben, die in philosophischen Gedanken oder in der Psychologie vorkommen. Die Kontemplation und die meditativen Aufmerksamkeitsübungen, die Charles Berner verwendet

hat, sind geprägt von den buddhistischen Meditationspraktiken. Die Ansätze zur Klärung reaktiver Verhaltensmuster finden wir zum Teil in der modernen Psychologie wieder.

Der Hauptunterschied ist eine gewisse Sicht auf den Menschen. Sie sind nicht Ihr Verhalten, Ihre Muster, Ihr Drama. Das ist etwas, das in Ihnen abläuft, aber das sind nicht Sie. Das heißt: Sie müssen sich nicht ändern, da gibt es nichts zu verändern, aber an Ihren Mechanismen können – und sollten Sie vielleicht – etwas verändern. Das ist anders als bei den meisten klassisch psychologischen Herangehensweisen. Da werden Sie oft gleichgesetzt mit Ihrer Reaktivität, Ihrer Persönlichkeitsstruktur, Ihrem Charakter. Es ist nicht so, als gäbe es diese Charakterstruktur nicht, und sie ist tatsächlich geprägt von dem, was Sie – ja, auch in Ihrer Kindheit! – erlebt haben, aber in dieser Arbeit werden SIE SELBST nicht damit verwechselt.

Und Charles Berner hat einen Weg gesucht, diese Dinge zu kombinieren, also die Essenz dessen, was Sie sind, zusammenzubringen mit dem was Sie prägt und in dieser Welt im Vordergrund steht, eben die Persönlichkeitsstruktur mit ihren »psychologischen Abläufen«. Kein Entweder - oder. Ich denke, ein großes Problem ist tatsächlich, dass uns nicht wirklich ein Weg gezeigt wird, diese Aspekte in uns zusammenzubringen. Ich kenne viele Menschen, die täglich meditieren und auf wunderbare Weise gelernt haben, zu sich zu kommen und ganz in sich zu ruhen, aber mit den Anforderungen des täglichen Lebens nicht klarkommen. Und ich kenne Menschen, die Jahre in Psychotherapie verbracht haben, alles über ihre komplizierte Kindheit und die Probleme mit der Mutter wissen, aber keine Veränderung erreichen und nicht glücklich werden. Auch dieser Ansatz hier ist keine Garantie für Glück. Im Gegenteil: Anfangs scheint es schlimmer zu werden und es scheint sich ein unüberwindlicher Berg an Ungeklärtem und Unverstandenem aufzubauen. Das ist aber nur vorübergehend, und auch wenn Glück nicht garantiert ist: Sie werden mehr Klarheit haben und einen gewissen Abstand zu dem, was Sie vielleicht aktuell fest im Griff hat. Und sollten Sie keine aktuellen akuten Probleme haben: umso besser! Sie sind weniger abgelenkt durch die Dramen des Lebens und können sich voller Freude auf diese Reise zu sich selbst begeben. Besser vielleicht, als zu warten, bis es wirklich brennt.

## Aufbau des Buches

---

Anfangs werde ich darauf eingehen, warum dieses Buch für Sie geschrieben wurde und was das Ziel des Ganzen ist. Wir werden dann kurz die Grundfrage des Lebens beleuchten, nämlich wer Sie sind, was Sie auf dieser Erde tun und ob die Wirklichkeit wirklich ist. Sobald wir das geklärt haben, widmen wir uns den einzelnen Methoden, die Charles Berner uns zur Verfügung gestellt hat. Sie werden im ersten Teil des Buches in erster Linie beschrieben und die Hintergründe erklärt. Die spezifischen Übungen dazu mit den genauen Abläufen finden Sie im Praxisteil hinten im Buch.

## Für wen?

---

Meistens beschäftigen wir uns nicht einfach zum Spaß, aus Neugierde oder Forschungsdrang mit uns selbst. Im Gegenteil: Meist ist es genau das, was wir tunlichst zu vermeiden versuchen. Wozu auch? Ich bin, wie ich bin, und wenn jemandem das nicht passt, dann ist das sein Problem. Oder – je nach innerer Einstellung – dann ist das zwar mein Problem, aber ändern kann ich es auch nicht. Wer kann schon aus seiner Haut? Oder: Es ist schon in Ordnung, denn es ist ja Schicksal, Karma, Vorsehung, Gottes Wille, ganz nach Weltbild, Philosophie oder selbst gestrickter Realität. Aber immer wieder: Ändern kann ich ja sowieso nichts und ganz besonders nicht mich selbst.

Wenn wir dann doch eines Tages beschließen, uns der eigenen Person zuzuwenden und zu erforschen, was es denn ist, das ich bin und was es denn ist, das mir Schwierigkeiten macht, dann ist das meist ein Zeichen, dass irgendetwas schief gelaufen ist. Wir funktionieren nicht mehr und sind in den meisten Fällen an einem – oder immer wieder an unterschiedlichen – Menschen oder »am Leben« gescheitert. Wir haben tatsächlich die Tendenz, erst innezuhalten, wenn wir vor einem Scherbenhaufen stehen, uns etwas Wichtiges verloren gegangen ist oder ein sogenannter Schicksalsschlag uns die Orientierung genommen hat. Eine Orientierung, behaupte ich jetzt, die im Grunde sowieso nur scheinbar existiert, der Verlust

einer scheinbaren Sicherheit, die es aber tatsächlich auf dieser unserer Welt nicht gibt und auch nicht geben kann.

Aber das wollen wir nicht glauben, und von Beginn unseres Daseins an konstruieren wir uns ein Gebilde, wir erschaffen um uns herum unsere eigene Welt. In diese Welt hinein setzen wir dann ein Konstrukt, wiederum selbst gebastelt, das wir »Ich« nennen, ein funktionierendes Etwas mit einer – immer scheinbar – stabilen Struktur, die uns – wieder scheinbar – sicher durch dieses Dasein trägt. Das scheint in unserer Natur zu liegen: Wir stricken uns aus uns selbst, das heißt, aus dem, was wir zu sein denken, aus unseren Mitmenschen, unserer Umgebung, unseren Fähigkeiten und Stärken, aber auch auf der Basis unserer Schwächen und Defizite ein Gebilde, schmücken es aus mit Dingen in Form von Wissen, angeeignetem Können oder materiellem Hab und Gut, bis wir ein Etwas haben, in dem wir uns relativ sicher fühlen und das wir für stabil halten. Und tatsächlich empfinden wir es auch, objektiv gesehen, als real. Doch wie fragil das Ganze ist, merkt fast jeder Mensch instinktiv, auch wenn er sich dessen nicht bewusst ist. Das ist auch der Grund, warum wir so vehement und bedingungslos unsere eigenen Wahrheiten verteidigen müssen und fast schon gezwungen sind, andere zu »vernichten«, die uns und unser Weltbild, möglicherweise infrage stellen oder uns eine komplett andere Realität vorleben. Wir sind gefangen, abhängig und verstrickt in ein virtuelles Konstrukt, das wir selbst – natürlich gerne mit Hilfe und in Übereinstimmung mit unseren Liebsten – erschaffen haben. Kommt nun ein Sturm und rüttelt an dem Gebilde oder brechen gar Teile des Systems zusammen, scheint eine Katastrophe, ein tatsächlicher Weltuntergang bevorzustehen. Dann, vielleicht, setzen wir uns – eher unfreiwillig – hin und stellen vielleicht infrage, was uns bis dahin als unumstößliche Wahrheit erschien. Das machen wir aus Selbstschutz allerdings im ersten Schritt folgendermaßen: Infrage gestellt wird zuerst alles andere, nicht wir selbst. Am allerliebsten die Anderen, aber gerne auch die Umstände, das Schicksal, das Leben oder Gott. Nur wenn das alles nichts nutzt, wagen wir dann vielleicht, den Blick auf uns selbst zu richten und zu hinterfragen, was wir denn so treiben in diesem Leben, wozu das gut sein soll, worüber wir uns identifizieren, was wir zu sein meinen und was wir aus welchen Gründen auch immer denken, erreichen zu müssen.

Es ist außerordentlich schade, dass es meist zu einer Krise kommen muss, bevor wir bereit sind, uns irgendwelchen grundlegenden Fragen zu widmen. Insofern ist es nachvollziehbar, dass in so vielen Büchern Krisen, Krankheiten und sonstige Katastrophen als Chance bezeichnet werden. Es mag für Sie, wenn Sie gerade in so einem Zustand stecken, ausgesprochen abgedroschen und nicht sehr hilfreich klingen, aber es ist etwas dran, weil, wie gesagt, so ganz freiwillig tun wir das sonst eher nicht. Die Chance liegt darin, sich der Grundfrage des Lebens zu öffnen: wer – oder was – bin ich, und sich damit auf die spannende Reise zu machen, das höchst-eigene Universum zu entdecken! Wozu? Der beste Grund wäre, sagen zu können: um mehr Bewusstsein zu erlangen und aus dem Bedürfnis nach Wahrheit heraus. Zu hoch angesetzt? Wie wäre es damit: um weniger verstrickt zu sein mit irgendwelchen unbewussten reaktiven Verhaltensmustern, die Sie immer wieder in Situationen bringen, die Sie nicht wollen, sich von Dingen zu befreien, die Sie im Leben behindern, um endlich inneren Frieden, den richtigen Partner, ein zufriedeneres Leben zu finden, vielleicht ein wenig Glück. Unrealistisch? Vielleicht. Die Dinge zu verändern ist tatsächlich mühsam, und Rückfälle sind vorprogrammiert. Wir können nicht erwarten, eine Struktur, die wir unser Leben lang aufgebaut, gepflegt und stabilisiert haben – ja, das waren wir selbst – von heute auf morgen zu demontieren. Aber der erste Schritt zuerst. Dieser besteht in der Erkenntnis. Bevor Sie auch nur ansatzweise versuchen können, etwas zu ändern, müssen Sie zuerst den Status quo erkennen. Sich bewusst werden, wie es ist, wie Sie funktionieren, was Sie antreibt und warum. Das ganze System auseinandernehmen, beleuchten, benennen, die Zusammenhänge erkennen und damit ein wenig Licht in das verworrene Dunkel der eigenen Struktur bringen. Ein Schritt zu ein bisschen mehr Klarheit und Bewusstsein und damit zu ein bisschen mehr Realität und Wahrheit. Und vielleicht den Hauch einer Ahnung zu erlangen über die wahre Natur Ihres Wesens, über das, wer oder was Sie wirklich sind.

## Das Ziel

---

Es geht hier um eine Veränderung der Sichtweise auf uns selbst, das Leben, die sogenannte Realität und darum, ernsthaft zu hinterfragen, über was wir uns identifizieren, also was wir zu sein glauben im Gegensatz zu dem, was wir tatsächlich sind. Was ist es, das uns antreibt, was ist unser Motor, was zwingt uns, die Welt, das Leben und unsere Mitmenschen in Schubladen zu stecken, zu bewerten, zu verurteilen, für gut zu befinden oder als untragbar abzustempeln? Wir mögen meinen, dass wir das frei entscheiden oder dass wir aus den objektiven Tatsachen objektive Schlüsse gezogen haben, dass uns das unsere Erfahrung gelehrt hat, aber dem ist nicht wirklich so.

Wir haben nicht wirklich die Wahl, was wir in welche Schublade stecken, denn die Schubladen scheinen etwas Stabiles, Gegebenes, Unverrückbares zu sein, Wahrheit zu verkörpern, sie erscheinen »echt«, die Beschriftung eingraviert und fixiert. Und das macht uns unfrei. Aber es ist nicht alles tatsächlich in Stein gemeißelt, wir können etwas tun, sie umbenennen, aus ihrer Fixiertheit lösen und im extrem günstigen Fall, ganz auf sie verzichten. Dafür müssen wir erkennen, dass wir sie selbst gezimmert haben, etikettiert und festgegossen und uns bewusst machen, warum wir das getan haben, wozu es uns scheinbar nützt und wovor uns das scheinbar bewahrt. Wir brauchen Klarheit und Erkenntnis über die Mechanismen, die in uns wirken und schon allein die Tatsache, dass wir die Dinge beim Namen nennen können, entmacht sie und nimmt ihnen den Schrecken. Darum geht es hier. Wenn möglich, betrachten Sie diese »Arbeit« als Forschungsreise, als eine spannende Innenschau und nicht als eine komplizierte und dramatische Analyse. Ein kleines bisschen Leichtigkeit und der sogenannte Forschergeist macht es leichter und helfen, die Dinge erst mal zu nehmen, wie sie sind. Es hilft außerdem, einen Schritt zurückzutreten und ein klein wenig Abstand zu nehmen zum eigenen Drama. Denn, Sie sind nicht Ihr Drama. Sie sind im Grunde nicht einmal betroffen davon. Es ist ein ganz seltsames und unheimlich komplexes »Ding«, was in diesem Drama steckt, es ist – irgendwie – real – zumindest hat es eine starke Wirkung auf Ihre höchste Reality –, aber das sind nicht SIE, es ist nur Ihr »Mind«.

## 2 | Wer oder was bist du?

Wir versuchen jetzt mal die Komponenten auseinanderzunehmen, aus denen wir zu bestehen scheinen. Versuchen Sie, sich einfach auf das hier, zumindest für den Moment, einzulassen. Wenn Sie sich von vorne herein dagegen wehren, weil irgendetwas hier Ihrem Weltbild widerspricht, wird es schwierig werden. Nehmen Sie es erst mal so hin, tun Sie so, als wäre es wahr und dann, – in jedem Fall! – überprüfen Sie es für sich. Das heißt, ich bitte Sie gerade darum, eine eigentlich sehr fortgeschrittene Übung zu machen: Nehmen Sie freiwillig eine offene Haltung dem hier gegenüber ein und tun Sie für den Moment Ihre persönlichen Wertungen, Etiketten und Schubladen auf die Seite – so gut es geht.

Also, die Frage ist: Was ist der Mensch? Offensichtlich gibt es eine ganz klare Komponente, das wäre der Körper. Dieser besteht aus »Fleisch und Blut« und daneben aus vielen anderen Stoffen, die wir alle der »Materie« zuordnen können. Es scheinen außerdem im Körper »unsichtbare Dinge« zu wirken, Körperempfindungen, wie zum Beispiel das Empfinden von Hitze, Kälte oder Hunger. Der Körper scheint ein »Eigenleben« zu haben, er reguliert sich selbst, »weiß«, was er braucht, was ihm nicht guttut, was er meiden sollte, und ist ausgerichtet auf das Ziel zu leben, zu überleben und sich fortzupflanzen. Dazu nutzt er offenbar eine Reihe von Instinkten. Das wären spontane, unkontrollierte und automatische Reaktionen wie zum Beispiel Angst, inklusive einem daraus resultierenden Verhalten. Allerdings spreche ich hier tatsächlich von einer instinktiven Angst, zum Beispiel, wenn Sie einem Löwen begegnen, also eine Angstreaktion, wie sie jede vernünftige Antilope haben sollte. Die anderen Ängste, die über unsere Gedanken entstehen, wie auch die Gefühle, das heißt, die Emotionen, die wir von den Körperempfindungen differenzieren müssen, laufen auf einer anderen Ebene ab. Dann hätten wir noch eine, dem Körper anscheinend übergeordnete Kontrollinstanz: das Gehirn. Es scheint einerseits klar ein Teil des Körpers zu sein, immerhin kann man es aus dem Schädel nehmen, messen und wiegen. Aber hier, in diesem Gehirn, passiert auch etwas, das den Körper zu kontrollieren scheint, also nicht nur Teil des Körpers ist. Betrachten wir das mal näher: Wir können das Gehirn mit einem Computer vergleichen. Es ist erst mal lediglich ein

Rechner. Es kommen Informationen hinein, die werden verarbeitet, und das Gehirn liefert daraus den Impuls zu einer Reaktion. Das sollte alles auf einer völlig schlüssigen Ebene ablaufen, das Ergebnis neutral, logisch und beim gleichen Input immer gleich sein. Die Kapazität scheint bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich zu sein, auch die Belastbarkeit, die Speicherkapazität, die Reaktionsgeschwindigkeit. Jetzt kommen wir aber zur Krux bei dem Ganzen: Es sieht so aus, als würden gleichzeitig mit dem Computer, dem ein neutrales Datenverarbeitungsprogramm zugrunde liegt, sofort eine Reihe unkontrollierter Programme starten, die bei einem Menschen dann ganz eigenwillige Verhaltensweisen auslösen. Diese Programme starten automatisch, sobald der Rechner hochfährt, und können offensichtlich nicht ohne Weiteres beendet werden. Die Summe dieser Programme und ihre virtuelle Steuerung ist das, was Charles Berner den »Mind« nennt. Ich finde bei allem Bemühen keine adäquate Übersetzung für dieses Wort, also werde ich es weiterhin verwenden. Am ehesten könnte man es noch mit dem »reaktiven Verstand« gleichsetzen. Dieses Softwarepaket, das aus unterschiedlichen Programmen besteht und unsere Reaktionen, unser Handeln, unser Denken, unsere Emotionen und somit unser Leben kontrolliert, ist bei jedem Menschen ganz individuell, aber in der Struktur doch sehr ähnlich. Wie der Mind entsteht und was ihn ausmacht, werden wir noch genauer beleuchten. Wer hat ihn nun eigentlich programmiert? Hier wird es kompliziert, denn er scheint sich selbst aus sich heraus zu programmieren und macht das so lange, bis ihm Einhalt geboten wird. Und das kann nur einer: Sie selbst. Und wer soll das nun sein? Wer sind Sie? Wir versuchen diese Frage hier im Ausschlussverfahren zu beantworten: Sie sind nicht Ihr Körper. Auch nicht Ihr Gehirn. Sie sind auch nicht Ihr Mind und auch nicht Ihre sogenannte Persönlichkeit, die ebenfalls Teil des Mind ist, das »Chef-Programm«, wenn Sie so wollen. Was bleibt übrig, wenn Sie das alles von sich abziehen? Das sind SIE SELBST!

## Ich

---

Versuchen Sie Folgendes: Richten Sie ihre Aufmerksamkeit einen Augenblick auf einen Teil Ihres Körpers, zum Beispiel Ihren rechten großen Zeh. Machen Sie das ein paar Minuten lang, bleiben Sie einfach ein bisschen bei Ihrem Zeh. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Gefühl, das Sie haben, eine Emotion, zum Beispiel Ungeduld oder Freude. Suchen Sie in sich: Was fühle ich gerade? Und dann bleiben Sie ein wenig bei diesem Gefühl. Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, den Sie haben. Versuchen Sie, ihn zu beobachten, ihn zu fassen. Wenn es geht, lassen Sie sich nicht von ihm davontragen, verlieren Sie sich nicht im Strom der Gedanken, die vielleicht an dem einen Gedanken dranhängen, richten Sie nur Ihre Aufmerksamkeit auf den Gedanken. Und jetzt dürfen Sie sich fragen: Wer oder was ist die Instanz in Ihnen, die entscheidet und in der Lage ist, Ihre Aufmerksamkeit irgendwohin zu richten – oder auch nicht? Wer oder was »tut« das? Wenn Sie sich zum Beispiel ausrichten können auf Ihren Körper, scheinen Sie nicht Ihr Körper zu sein. Wo oder was ist der innere Ort, von wo aus Sie das tun? Hier nähern wir uns dem, wovon ich spreche: Ihrem Selbst. Etwas in Ihnen, das zu Bewusstsein fähig ist. Etwas, das nicht verstrickt ist mit dem Gedankenkarussell, den Emotionen, den Empfindungen des Körpers. Was dem allen in manchen Momenten zuschauen kann. Kennen Sie das, wenn sie das Gefühl haben, sich selbst bei etwas zuzusehen? Vielleicht sogar zu merken, dass das, was Sie gerade tun oder sagen nicht wirklich förderlich ist, aber es nicht stoppen können, denn »es« ist stärker als Sie? Also: Was ist das »ES« und wer sind in diesem Fall »SIE«, der dem zuschaut? Oder kennen Sie Momente, in denen sich etwas in Ihnen ausbreitet, wo Sie eine völlige innere Ruhe spüren, im Einklang sind mit sich und der Welt? Dorthin müssen Sie blicken, wenn Sie eine Ahnung davon bekommen wollen, wer oder was Sie in der Tiefe Ihres Seins sind. Sie sind nicht Ihre Probleme. Sie sind nicht Ihre Muster und Ihr Verhalten. Sie sind nicht Ihre Gedanken und Ängste. Sie sind etwas im Hintergrund. Etwas das unantastbar ist. Nur vergessen wir das meist, da im Vordergrund mit ziemlichem Getöse die Programme laufen, die uns suggerieren, dass das, was sie auf den Bildschirm projizieren, die einzige Realität ist. Nun nützt es Ihnen wahrscheinlich herzlich wenig zu hören, dass Sie das ganze innere Chaos nicht sind, wenn Sie es

doch andauernd spüren und unter den Auswirkungen leiden. Was tun wir nun damit? Dazu werden wir später kommen, denn das ist ja genau der Knackpunkt: Die Theorie ist schön und gut und eine andere Sichtweise vielleicht ganz interessant, aber die Frage ist im Grunde nur: Wie gehe ich mit dem um, was mich hindert, ein besseres Leben zu leben? Dafür ist es im ersten Schritt notwendig, dass wir uns nochmals diesem mysteriösen Mind zuwenden und versuchen, ein halbwegs klares Bild von ihm zu bekommen.

## Der Kopf

---

Das Wichtigste nochmals zur Erinnerung: Sie sind NICHT Ihr Mind. Sie sind das, was zu Bewusstsein fähig ist. Das, was also auch den Mind wahrnehmen kann und sich dessen bewusst werden kann. Und genau das ist es, was wir hier anstreben: sich des Minds und seiner Inhalte, Abläufe und Strukturen bewusst zu werden.

Der Mind entsteht, sobald ein Mensch einen Standpunkt einnimmt, egal welchen. Was verstehen wir nun unter einem Standpunkt? Ein Standpunkt ist eine Position, die Sie einnehmen, eine Meinung, die fest verankert ist in Ihrem persönlichen Weltbild. Also im Grunde etwas ganz Normales. Damit haben wir ein Problem: Wie sollen Sie denn in dieser Welt existieren und mit Anderen in Beziehung treten, ohne einen Standpunkt zu haben? Das scheint nicht möglich, Sie können ja nicht völlig meinungsfrei und damit haltlos durch das Leben schweben. Wie erklären Sie sich denn einem Gegenüber, wenn nicht über Ihre Meinungen, Ihre Sichtweisen, eben Ihre Standpunkte und Haltungen? Insofern sieht es so aus, als kämen wir ohne diesen Mind nicht aus. Das mag so sein. In anderen Praktiken, zum Beispiel in vielen Meditationstechniken, wird tatsächlich das Ziel angestrebt, frei zu werden von jeglichen Standpunkten, Meinungen, Haltungen, Weltanschauungen usw. Dort wird geübt, im Hier und Jetzt zu sein, den Gedanken keinen Raum zu geben oder den Fokus auf den Körper zu richten. Die Methoden sind unterschiedlich, das Ziel scheint immer ähnlich: im Jetzt sein und nicht denken! Auch Charles Berner sagt: Wenn du nichts willst, was nicht ist, und dich gegen nichts wehrst, was ist, löst sich der Mind auf. Wenn Sie also in der Lage sind, nichts zu wollen, nichts abzulehnen, alles annehmen zu können, nichts anders haben zu wollen, als es ist, nichts und niemandem mehr hinterherzurennen, wenn es nichts gibt, was Sie unbedingt haben müssen, nichts, das auf keinen Fall niemals passieren darf, dann befinden Sie sich wahrscheinlich ganz im Hier und Jetzt und haben vermutlich einen annäherenden Erleuchtungs-Zustand erreicht – und dann löst sich der Mind auf. Er hat keinen Halt mehr, nichts, um das er sich stricken kann. Das klingt nachvollziehbar, ist aber vielleicht nicht unbedingt der Weg, den der durchschnittliche Erdenbürger im Leben beschreitet. Darum werden wir uns doch eher damit beschäftigen, wie wir mit diesen Mechanismen umgehen können, als damit, wie

wir den Mind komplett auflösen – vielleicht aber doch mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass es mit der nötigen Hingabe durchaus möglich wäre.

Die Problematik eines Standpunktes liegt weniger darin, dass wir ihn haben, als vielmehr in seiner Fixiertheit. Wenn wir mit fest verankerten Haltungen durch das Leben gehen, dann mag das Sicherheit vortäuschen, im Grunde passiert aber nur das eine: Wir werden unfrei. Wie gesagt, diese Standpunkte und Haltungen sind nichts Abstraktes oder Außergewöhnliches: Es sind unsere verwurzelten Meinungen zu den Dingen, unsere Weltsicht, das, was wir als unsere Wahrheit empfinden, was unsere Wahrheit IST! Es sind die Dinge, von denen wir sagen: Das ist nicht meine Meinung, das ist die Realität – meist gut begründet und auf der Basis von »Beweisen«, erklärbar, nachvollziehbar, logisch. Oder verankert in einem Glauben, einem Weltbild, einer Philosophie. Aber immer: wahr. Wir alle haben viele dieser fixierten Haltungen und sie bestimmen unser Leben. Aber durch das Starre dieser Haltungen wird uns die Freiheit genommen. Denn diese Haltungen werden es sein, die entscheiden, wie Sie durch das Leben gehen, was Sie tun oder unterlassen, was Sie sich erlauben oder nicht dürfen. Alles, was Sie tun und denken, wird immer gefiltert werden durch Ihre Standpunkte, von denen der Mind Ihnen vorgaukelt, sie seien die absolute und unverrückbare Wahrheit. Und er will Ihnen weismachen, dass SIE das sind, der das denkt, dass man irgendwann mal so entschieden hat und man das auch so haben will.

Daraus ergibt sich folgender innerer Konflikt: Wenn Sie einen fixierten Standpunkt haben, DARF das Gegenteil dieses Standpunktes auf keinen Fall sein! Das würde das ganze System ins Schwanken bringen, und je tiefer verwurzelt die Haltung ist, desto mehr Gefahr besteht. Also muss alles getan werden, um diesen Standpunkt aufrechtzuerhalten, zu beweisen und zu untermauern. Und ganz besonders andere Menschen, die möglicherweise das Gegenteil verkörpern, werden zum Feind erklärt und bekämpft. Der Andere macht währenddessen exakt das gleiche: er verteidigt seine eigene Haltung und bekämpft wiederum Sie mit dem, was Sie anscheinend verkörpern und womit Sie ihn anscheinend in seinem System infrage stellen. Beide sammeln Sie Beweise für die Richtigkeit Ihrer Sache, die Sie beide für die absolute unverrückbare Wahrheit halten. Dabei ist es nicht die Wahrheit, sondern nur: eine Haltung und damit ein Gedanke!

## ► Die Entstehung des Mind

Der Mind mit seiner Struktur und dem Teil, den wir als unsere Persönlichkeit wahrnehmen, entsteht tatsächlich als Summe dessen, was uns in unserem Leben widerfährt. Je nach Weltbild darf es auch stimmen, dass wir grundlegende Strukturen des Mind aus vergangenen Leben mitbringen. Es ist nicht wirklich relevant, ob eine Grundhaltung in einem letzten Leben oder in der frühen Kindheit entstanden ist, zumindest nicht relevant, um den Mind zu verstehen, denn das Prinzip bleibt gleich.

Nehmen wir ein Beispiel: Ein Mensch erlebt eine traumatische oder sehr belastende Situation in der frühen Kindheit, nehmen wir an, er wird als Säugling schwer vernachlässigt. Je früher eine Haltung entsteht, desto stärker wirkt sie später und desto schwerer ist sie zu greifen, weil sie sich anfühlt wie eine Grundwahrheit. In unserem Beispiel entsteht durch die Vernachlässigung bei dem Säugling zum Beispiel der Gedanke: »Das Leben ist gefährlich« und möglicherweise im Laufe der Zeit ein weiterer Gedanke: »Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden«. Damit hätten wir zwei Grundhaltungen, zwei fixierte Standpunkte, die dieser kleine Mensch aufgrund seiner Situation entwickelt und als seine Wahrheit annimmt. Die Haltung scheint ja im ersten Moment tatsächlich der Wahrheit zu entsprechen, insbesondere der erste Gedanke »das Leben ist gefährlich«, denn für ein Baby kann eine schwere Vernachlässigung tatsächlich eine existenzielle Bedrohung seines Lebens bedeuten. Der zweite Gedanke »ich bin es nicht wert, geliebt zu werden« ist schon eine Interpretation seiner Situation, denn »wenn sich keiner kümmert, wird das schon an mir liegen, ich bin es eben nicht wert, dass ich Zuwendung bekomme, da werde schon ich selbst schuld dran sein«. Diese Haltungen werden ihn aller Wahrscheinlichkeit nach sein Leben lang begleiten und unterschwellig auf ihn wirken. Er wird im Laufe seiner Entwicklung – unbewusst – nach Bestätigungen für seine Haltungen suchen – und welche finden. Alles, was in dieses Schema passt, wird er benutzen, um diese Sichtweisen zu verfestigen und damit zu verstärken; alles, was nicht hineinpasst, wird tendenziell ausgeblendet. Aber es geht noch weiter. Auf die Basis der Grundhaltung »ich bin es nicht wert, geliebt zu werden« werden sich im Laufe seines Lebens andere Haltungen draufsetzen, vielleicht auf das Thema »geliebt werden« etwas wie »ich muss etwas tun oder leisten, um geliebt zu werden«, »nur wenn ich brav bin, werde ich geliebt«, oder auf das Thema »wert sein«, eine Haltung

wie »ich bin es nicht wert, Erfolg zu haben«, »ich bin es nicht wert, glücklich zu sein« u.ä. Daraus erwächst ein verzweigtes Haltungs-System und aus den Haltungen entwickeln sich dann in der Folge spezielle Verhaltensweisen, Muster und Reaktionen. Wahrscheinlich wird dieser Mensch auch automatisch Situationen und Menschen in sein Leben ziehen, die ihm das, was er glaubt, bestätigen. Er hält sich für wertlos, und andere Menschen werden das möglicherweise spüren und ausnutzen, was ihm seine Haltung dann wiederum bestätigt: ein Teufelskreis. Das ist nur ein mögliches Szenario, das verdeutlichen soll, wie diese Mechanismen entstehen, sich verfestigen und was für praktische Auswirkungen sie auf ein Leben haben können. Und dem liegt nur ein Gedanke zugrunde. Die Interpretation einer Situation: Dass das Kind vernachlässigt wurde, lässt es zu dem Schluss kommen, dass es seine Schuld ist, weil es eben der Zuwendung nicht wert ist. Und das wird zu seiner persönlichen Wahrheit, ganz unabhängig von den Fakten, warum es tatsächlich vernachlässigt worden war. Die reale Situation rückt in den Hintergrund, seine Interpretation wird zur gefühlten Realität und verfestigt sich zur absoluten Wahrheit. Dabei war es nur: ein Gedanke!

## ▮ Die Struktur des Mind

Am Anfang, vor dem Anfang oder auf einer anderen Ebene gibt es vielleicht einen Zustand des reinen Seins. Sobald wir in dieser Welt »ankommen«, bildet sich der allererste Standpunkt aus: aus dem Sein wird ein »Ich bin« und damit kommt es zur ersten Differenzierung, denn ein »ich bin« beinhaltet ein »ich bin xy« und damit »ich bin nicht yz«. Das ist die erste Trennung, die Basis-Dualität und der Boden, auf dem der Mind sich nun entwickelt.

Der Mind ist ein Paket mit unterschiedlichen Programmen, über die er alles, was geschieht, laufen lässt und das Ergebnis verfestigt sich dann als Teil der angeblichen Realität. Jedes Ereignis wird analysiert, bewertet, kategorisiert, umgeordnet, wenn's nicht passt, einfach ignoriert – scheinbar gelöscht –, in einen offenbar logischen Zusammenhang zu allen anderen Ereignissen gebracht und dann in einem speziellen Speicherort mit einem

Etikett versehen abgelegt. Das passiert laufend, ununterbrochen, meist völlig unbewusst, vollautomatisch und erst mal, ohne dass wir die Möglichkeit haben einzugreifen.

Die Hauptprogramme des Mind lassen sich so zusammenfassen:

### **Das Analyse-Programm**

Alles, was passiert, wird geordnet und in eine scheinbare – auf jeden Fall annehmbare – Logik gebracht.

### **Das Richter-Programm**

Alles wird laut einem inneren Standard, nach Regeln und Richtlinien beurteilt und bewertet.

### **Das Speicher-Programm**

Die ungeordneten Dinge werden inklusive aller ihrer Interpretationen abgespeichert und als scheinbare Wahrheit zum Abruf bereitgestellt.

### **Und das Chef-Programm**

die Persönlichkeit, das sogenannte Ego:

Das ist der Teil des Mind, der überzeugt ist, dass er »jemand« ist, der denkt, dass er als Summe aller Charaktermerkmale, Erfahrungen und einer inneren Struktur ein stabiles Etwas ist, das dieses unser Leben lebt.

Ein Beispiel, was der Mind mit einer Sache anzustellen vermag:

Sie haben zum Beispiel eine Grundhaltung im Leben, die lautet »der Mensch ist im Grunde schlecht«. Sie werden in dieser Ansicht Tag für Tag bestätigt, wenn Sie Zeitung lesen, die Nachrichten anschauen, die Erzählungen Ihrer Freunde anhören, was der ungerechte Chef Ihres Freundes wieder verbochen hat oder der betrunkene Ehemann Ihrer Freundin ihr wieder angetan hat. Ihr Mind wird diese Dinge mit Freuden aufnehmen, als Bestätigung seiner Auffassung fett unterstreichen und zu dem ganzen Rest in die Schublade mit dem Etikett »Mensch = böse« stecken. Alle Tatsachen, die dem widersprechen, werden bearbeitet: Das ist eine Ausnahme, wahrscheinlich stecken hinter der guten Tat doch unlautere Motive, das ist sicher eine Falschmeldung, und wenn es wirklich eng wird: einfach

verdrängen, ignorieren, so tun als wäre das nie passiert. Ganz wichtig in so einem Fall: »gute« Menschen unbedingt meiden, sich nur mit »schlechten« Menschen einlassen und ansonsten: Scheuklappen aufsetzen und nur sehen, was man sehen will – bzw. kann!

Was es so schwer macht, den Mind »auseinanderzunehmen«, sprich: Was es schwierig macht, seine Struktur zu durchdringen ist, dass er zwar sehr logisch scheint, aber absolut undifferenziert ist. Ähnliches wird mit Ähnlichem verknüpft, Dinge werden gleichgesetzt, aber die subtilen Unterschiede werden nicht beachtet und darum wird das Ganze zu einem in sich verwobenen, undurchdringlichen Dickicht.

Eine kleine Anmerkung: es kann durchaus sein, dass Ihr Mind früher oder später eine Krise bekommt, während Sie lesen. Denn der Mind tut alles, um seine Struktur aufrechtzuerhalten, und insbesondere das Ego wird in Angst und Schrecken versetzt bei dem Gedanken, dass es möglicherweise infrage gestellt und sogar mittelfristig entmachtet werden könnte. Das hat für den Mind eine Qualität von »Sterben«. Versuchen Sie, sich trotzdem davon nicht zu sehr beeindrucken zu lassen. Lesen Sie einfach weiter – am Mind vorbei.

## ► Das Grund-Drama

Der Mensch ist auf dieser Welt, um mit anderen Menschen in wahrhaftigen Kontakt zu treten. Was daran ist denn nun dramatisch? Ich denke, dass wissen wir alle. Es gibt ein ganz großes Problem in Bezug auf einen anderen Menschen: Er ist anders! Und da er anders, fremd ist, folgt daraus, dass ich ihn nicht verstehe. Also tun wir eins: Wir nehmen das, was wir als ähnlich erkennen, an, akzeptieren das, was wir verstehen können, und den Rest lehnen wir ab. Wie wir jetzt wissen, passiert in diesem Moment eins: Der Mind erwacht, denn es gibt Futter: Etwas, das wir ablehnen! Jetzt wird es kompliziert. Die Maschinerie setzt sich in Gang, alle Programme starten und der Mensch, der Ihnen gegenübersteht, wird analysiert, beurteilt, kategorisiert, etikettiert und in eine Schublade gesteckt. Dort hat er dann auch gefälligst für alle Zeiten zu bleiben (darum mag der Mind es gar nicht, wenn ein anderer Mensch sich ändert, lehnt auch tendenziell

alle Methoden ab, die auf Erkenntnis und mehr Bewusstsein ausgerichtet sind). Und hier liegt das tatsächlich Dramatische an der Situation: Wie sollen Sie denn nun mit einer etikettierten Schublade in echten Kontakt treten? Und was macht das mit Ihnen, wenn Sie infolgedessen, Ihrem wahren Grundbedürfnis nach echtem Kontakt nicht nachkommen können?

Im Grunde gibt es kein Problem, denn es gibt Sie als das, was Sie in Ihrer Essenz sind und den Anderen, der genau dasselbe ist. Auf dieser Ebene gibt es keinen Konflikt. Der Konflikt, der trotzdem entsteht, ist ein innerer, da wir auf der einen Seite dem Anderen nahekommen und ihn verstehen wollen, auf der anderen Seite nicht alles von ihm annehmen wollen und uns gegen Teile seines Seins wehren bzw. bestimmte Dinge an ihm anders haben wollen. Schlicht: Wir können ihn nicht einfach annehmen, wie er ist. Obwohl es genau das ist, was auch wir uns im Grunde aus tiefstem Herzen für uns selbst wünschen: bedingungslos angenommen zu werden, wie wir sind. Alle Konflikte entstehen, wenn wir Dinge, Ereignisse, die Welt und insbesondere Menschen, nicht akzeptieren, wie sie sind.

Das ist der Grund, warum in dieser Arbeit das Thema Kontakt und Kommunikation so sehr im Vordergrund stehen.

Wir schaffen einen Rahmen und Bedingungen, wo wir unser Grundbedürfnis befrieden können. Wir üben Kontakt und Kommunikation auf einer Ebene, die tatsächlich bedingungslos und wertfrei ist, in einem Raum, wo wir genau so sein dürfen und angenommen werden, wie wir sind. Das bewirkt inneren Frieden: dass so ein Kontakt möglich ist – auch wenn klar ist, dass es nicht zu jeder Zeit und gewiss nicht mit jedem machbar sein wird. Dass es überhaupt geht, macht einen Unterschied.

Die Kontemplative Kommunikation geht davon aus, dass den meisten Problemen im Leben eine ungute, nicht getätigte oder falsch getätigte Kommunikation zugrunde liegt und dadurch, dass wir die Fähigkeit erlernen, theoretisch mit jedem jederzeit über alles kommunizieren zu können – egal, ob wir es dann tatsächlich tun oder nicht – wird den meisten Dramen das Drama genommen. Diese Behauptung werden Sie für sich selbst überprüfen können, wenn Sie sich dem Praxisteil widmen. Das, was uns essenziell belastet, sind nicht primär äußere Umstände, sondern unsere darin verwickelten Beziehungen.

Wir leben meist unser Leben lang in dem Universum, das unser Mind uns als Realität vorgaukelt. Alles ist gefärbt von unseren Haltungen und Einstellungen, wir haben eine intensiv getönte Brille auf, mit der wir durch die Welt gehen, und das hellblau getönte Bild mit den gelben Punkten scheint die Realität zu sein.

Nun stehen sich zwei Menschen mit unterschiedlichen Brillen gegenüber, und auch wenn uns vielleicht jetzt theoretisch bewusst ist, dass wir möglicherweise durch eine Brille schauen und die Dinge möglicherweise nicht wirklich so sind, wie sie scheinen, wie stellen wir es an, die Brille abzusetzen? Die Antwort scheint zu sein, dass wir alles dafür tun – Brille oder nicht Brille –, um die Beziehung, den Kontakt zu unserem Gegenüber zu verbessern. Und dann scheint es so zu sein, dass wir eben durch den Kontakt mit dem Anderen die Brille plötzlich einfach nicht mehr brauchen und sie damit in diesem Moment auch tatsächlich verschwindet. Wenn Sie nicht mehr denken, dass Sie einen Standpunkt brauchen, um einem Anderen zu begegnen, und den Standpunkt loslassen können, sind Sie plötzlich in wahren und direktem Kontakt mit Ihrem Gegenüber. Es passiert genau das, was Sie im Grunde immer wollten. Sie könnten jetzt fragen, warum wir denn dann überhaupt mit diesen Brillen, diesen Standpunkten, durchs Leben gehen, wenn sie uns im Endeffekt an genau dem hindern, was wir eigentlich wollen. Der Grund ist ganz einfach: Wir haben Angst. Das Anders-Sein des Anderen macht uns Angst, das Nicht-Verstehen macht uns Angst, wir wollen uns schützen und verbarrikadieren uns hinter einer Mauer von Haltungen, damit wir nicht verletzt werden. In einem Moment wahren Kontakts entsteht Nähe und wahrhaftiges Verstehen, der Andere ist nicht mehr fremd und insofern auch nicht mehr bedrohlich und somit können wir in einem solchen Augenblick die schützenden Haltungen loslassen.

## ► Umgang mit dem Mind

Der Mind kann den Mind nicht auflösen, nicht einmal beeinflussen. Wir können durchaus Dinge im Mind umstrukturieren, neu ordnen, sozusagen unsere Programme teilweise umschreiben, die Dinge von einer in eine andere Schublade schieben. Das kann Erleichterung bringen und ist

tatsächlich der Ansatz vieler Therapieformen. Eine wirkliche Lösung im Sinne von Veränderung geschieht auf diesem Weg allerdings nicht. Falls es das ist, was wir anstreben, müssen wir anders vorgehen. Nur von einem Ort außerhalb des Mind aus, kann wirkliche Veränderung passieren. Also wieder: vom Selbst aus. Um etwas betrachten zu können, müssen Sie hinaustreten aus dem Ganzen; solange Sie verstrickt sind, können Sie die Zusammenhänge nicht durchblicken. Das bedeutet, wir müssen einen Standpunkt außerhalb des Mind einnehmen und ihn von dort aus durchleuchten. Bewusst machen, was unbewusst abläuft, die Struktur verstehen, den Aufbau der diversen Programme begreifen und auch, wann sie wie entstanden sind, bzw. sich verfestigt haben.

Da der Mind, wie wir gesehen haben, undifferenziert Dinge miteinander verknüpft und daraus auch noch scheinbar logische, aber meist völlig abstruse – natürlich innerhalb des Systems absolut nachvollziehbare – Schlüsse zieht, die dann tatsächlich auch Konsequenzen haben, ist ein erster Schritt, einfach zu differenzieren. Das passiert, indem wir die Dinge in kleine, überschaubare Portionen aufteilen, sie betrachten und aussprechen. Das kann niemand anders für uns übernehmen, nur Sie alleine können Ihrem Mind auf die Schliche kommen.

Ein zweiter wichtiger Aspekt ist, dass Dinge, die wir nicht bewusst an uns herangelassen haben, unterschwellig wirken und den Mind füttern. Das können tatsächliche Traumata oder schwere emotionale Belastungen und Ängste sein, die wir »abgespalten« haben, das heißt, die zu erleben und anzunehmen wir uns unbewusst geweigert haben. Diese Ereignisse müssen, um ihre Wirkung auf uns aufzuheben, ebenfalls bewusst gemacht und sozusagen nachträglich »erlebt« werden, zugelassen werden, denn Sie wissen ja: Der Mind nährt sich von dem, was wir ablehnen, nicht haben wollen.

## Die Realität

---

Was ist denn nun wirklich real? Ganz ehrlich: Das kann ich Ihnen nicht beantworten. Es gibt eine Vielzahl von Theorien, basierend auf philosophischen Weltanschauungen, religiösen Vorstellungen und wissenschaftlichen Ansätzen. Die alten Philosophen kamen zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen in der Betrachtung dieser Frage. Die Religionen, die die Menschheit lange in einer bestimmten Vorstellung hielten, wurden in den letzten Jahrhunderten mehr und mehr abgelöst von einem Glauben an das rein Mess- und Wiegbare, und heute verlagert sich vieles in Richtung irgendwelcher esoterischer Ansätze oder zugunsten der neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Quantenphysik. Ist alles nur Schein? Was ist mit Paradies, Sündenfall und Hölle? Kreieren wir das Universum jeden Tag selbst neu, wobei es noch zig Paralleluniversen gibt, die gleichzeitig existieren? Ist alles doch nur Illusion und es existiert nur das Nichts? Steht mir das Universum einfach zur Verfügung und ich darf es mit meinen Wünschen nach meinem Bilde formen, Hauptsache, ich bitte richtig? Ist das Leben ein Traum, aus dem wir irgendwann erwachen, und wenn ja, was ist es, das erwacht und in was hinein? Gibt es irgendetwas, das objektiv und greifbar real ist und das vielleicht auch noch für jeden Menschen auf der ganzen Welt gilt? Ich denke, dass niemand diese Frage abschließend beantworten kann und dass es vielleicht zu unserem Menschsein gehört, darauf keine allgemein gültige Antwort zu bekommen. **Vielleicht darf jeder von uns seine eigene Wahrheit dazu in sich selbst suchen – versuchen Sie nur, im Anschluss keine fixierte Haltung daraus zu machen.**

Von einer Realität wollen wir hier allerdings ausgehen, und das ist in gewisser Weise die Voraussetzung, um diese Arbeit überhaupt zu machen: SIE sind real. Der Wesenskern, der jedem Menschen innewohnt, das, was ganz unabhängig vom Drumherum einfach ist. Das in Ihnen, was zu Bewusstsein fähig ist. Es ist das, was die Menschen seit Jahrtausenden in der Meditation und anderen Übungen suchen – und finden, indem sie alles andere weglassen. Das, was dann übrig bleibt. Es ist kein »Etwas« und auch nichts, was man mit einem »Zustand« gleichsetzen könnte. Es ist nicht wirklich erklärbar und sicher nicht mit dem rationalen Verstand zu

begreifen, man kann es nicht lernen und es ist müßig, darüber zu lesen. Aber man kann es erfahren und als real erleben.

Dann scheint es noch dieses berühmte »Hier und Jetzt« zu geben. Da herrscht ziemliche Einigkeit: Der Moment, der Augenblick, der existiert wirklich. Den wahrzunehmen ist vielleicht leichter erlebbar, als eine direkte Erfahrung des reinen Seins auf einer anderen Ebene zu machen. Einfach ist es trotzdem nicht, denn das, was uns vom Augenblick, vom »Hier und Jetzt« wegzieht, ist das, was abzuschalten so unmöglich scheint: das Denken. Aber es gibt diese Momente, wo es trotzdem »passiert«. Manchen gelingt das am leichtesten über den Körper, zum Beispiel beim Sport oder im Kontakt mit der Natur, in Momenten ganz tiefen Glücks oder bei Dingen, die unsere Aufmerksamkeit und Konzentration so in Anspruch nehmen, dass kein Raum bleibt für andere Gedanken. Der Knackpunkt ist genau der: Ganz im Moment können wir nur sein, wenn wir nicht denken. Das Denken befindet sich immer in der Vergangenheit oder in der Zukunft, gerne verknüpft es die beiden Ebenen auch und projiziert Vergangenes in die Zukunft oder gleicht Vorstellungen von der Zukunft mit Ereignissen aus der Vergangenheit ab, bastelt Geschichten daraus, lässt bunte Blüten der Hoffnung treiben oder malt düstere Bilder der Verzweiflung an die Schädeldecke. Im »Hier und Jetzt« ist das Denken unnötig und überflüssig. Es hat nichts zu tun, weil der Moment einfach nur da ist und da gibt es nichts zu tun.

Das mag der Mind gar nicht! Unterbeschäftigung oder das Gefühl, nicht benötigt zu werden, ist überhaupt nicht in seinem Sinne. Darum lenkt er uns gerne und ohne Unterlass vom Augenblick ab, erzählt uns, das sei langweilig, bringe nichts, habe in sich keinen Wert und Sinn. Und wir lassen uns wegziehen von dem, was tatsächlich ist, hin zu den großartigen Geschichten, die er uns unablässig erzählt.

Und verwickelt in diese Geschichten sind wir nicht wirklich da. Es ist daher außerordentlich hilfreich, Dinge für sich zu finden und zu pflegen, die Ihnen helfen, im Augenblick zu sein, sei es Meditation, Übungen aus dem Tai Chi, Qi Gong oder dem Yoga. Es können aber auch Dinge sein wie Tiefseetauchen, Bergsteigen oder Tanzen. Es ist im ersten Moment völlig egal, was der Inhalt ist, wenn es Ihnen nur hilft, für eine Zeit rauszugehen

aus dem Strudel der Gedanken und bei sich anzukommen. Wir brauchen diese Übung auch für das, was wir hier in Bezug auf Kommunikation und Kontakt lernen wollen, denn die Basis der Kontemplativen Kommunikation ist: ganz präsent zu sein im Kontakt mit einem Anderen – und das geht ausschließlich im Hier und Jetzt.

Was machen wir aber jetzt mit dieser Tatsache, dass es nur einen reinen Seins-Zustand und den Moment gibt und sonst nichts? Hier erst mal nicht viel. Es ist sicher grundlegend wichtig, das nicht zu vergessen und sich immer wieder daran zu erinnern. Zum einen, ganz praktisch, weil es uns hilft, etwas Distanz zu bekommen zwischen uns und irgendwelchen Dramen, die in unserem System ablaufen. Aber auch, weil es etwas mit unserer tieferen Wahrheit zu tun hat und wir uns nicht verwechseln dürfen mit unserem Mind. Das macht einen Unterschied!

Was wir nun hier machen ist, uns genau mit dem zu beschäftigen, was es eigentlich gar nicht gibt. Weil dieses »nicht Existierende« eine ungeheure Wirkung hat auf das Leben, das wir führen, auf unsere Beziehungen, unseren psychischen Zustand und auch unsere körperliche Gesundheit. Es hilft ja nichts. Ich kann mir selbst schon sagen: Das ist alles eine Illusion und hat nichts mit mir zu tun. Trotzdem hat es ganz offensichtlich eine Wirkung an der ich, wenn es ganz blöd läuft, sogar zugrunde gehen kann.

All denen, die den alternativen Weg in ein Meditations-Kloster nicht gehen wollen, soll das hier dienen, so gut es geht, den Einfluss des Mind auf das eigenen Leben zu reduzieren und so ein Stück mehr Freiheit zu erlangen. Und ich glaube auch, dass ein wenig mehr Bewusstsein und ein wenig mehr wahrhaftiger Kontakt zu Anderen, den Weg ebnet, zu ein wenig mehr Frieden in unserer Welt.

Wie geht es Ihnen jetzt? Besser: Was sagt Ihr Mind dazu? Geht Ihr System schon in Widerstand, herrscht schon Aufruhr und wilde Diskussion in Ihrem Inneren, oder geht es noch? Wenn ein bisschen Durcheinander herrscht, wundern Sie sich nicht, denn es ist schon abenteuerlich, was Sie möglicherweise versuchen werden zu tun: Sie wollen Ihrem Mind etwas von seiner Macht entreißen, und ich denke, es ist nachvollziehbar, dass er das nicht so ohne Weiteres mit anschauen wird. Einiger seiner Lieblings-

strategien sind folgende: Solange es nicht zu gefährlich wird, wird er Sie vielleicht gewähren lassen, aber heimlich wird er versuchen, all das, was Sie hier lesen, in sein bestehendes System einzubauen und zu integrieren, sich sogar zunutze zu machen, also etwas daraus zu basteln, das dem System nicht gefährlich werden kann. Oder er wird alles torpedieren, infrage stellen und lächerlich machen, inklusive meiner Kompetenz, der Seriosität des Verlages oder der Authentizität von Charles Berner. Ein guter Trick ist auch eine Besserwisser-Position einzunehmen und das alles als »schon bekannt, tausendmal gehört« wegzukategorisieren, denn wenn es schon etwas Altbekanntes ist, muss man es ja vielleicht nicht ausprobieren. Ansonsten eventuell lediglich sanfte Sabotage-Versuche wie Müdigkeit, Ablenkung und, wenn es dann um das Üben geht, irgendwie dafür sorgen, dass die Termine zu den Treffen platzen oder ähnliches. Es kann auch passieren, dass Sie einfach völlig vergessen, was Sie gelesen haben. Lassen Sie Ihren Mind ruhig machen, er tut es ohnehin. Wenn es irgendwie geht, bleiben Sie einfach – mit ihm und an ihm vorbei – trotzdem dran! Sollte es Ihnen gut gehen: umso besser!

## 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 höchstgelegene 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 ungeheuere 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 kontemplant 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 verbrüderert, 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 hingesezt, 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 kräftig werde und anfangen 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 aufgebrachte 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 Kommunikationszyklen 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 keinster 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.**

## 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 scheidet 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 abgewöhnt, 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«  
gegriffen 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 gegriffen, 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, dass 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 unterschweligen 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 unguete 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 untertän  
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 irgend etwas 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 wünschten, 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.

# Beginne jetzt

Fangen Sie an, beginnen Sie jetzt, aber vergessen Sie auch nicht, dass Dinge Zeit brauchen, dass Veränderung eine Entwicklung ist, nicht das Umlegen eines Schalters. Geben Sie sich Zeit, üben Sie Geduld, seien Sie freundlich mit sich, auch wenn nicht alles gleich gelingt.



# Praxisteil

Man muss den Dingen die eigene, stille,  
ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt,  
und durch nichts gedrängt  
oder beschleunigt werden kann;  
alles ist austragen – und  
dann gebären ...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt  
und getrost in den Stürmen  
des Frühlings steht,  
ohne Angst,  
dass dahinter kein Sommer kommen könnte.  
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,  
so sorglos still und weit ...

Man muss Geduld haben,  
gegen das Ungelöste im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben,  
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt,  
lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken,  
eines fremden Tages  
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

## Es geht um's Tun ...

---

Lesen ist gut. Aber nicht genug. Es geht um das Tun. Bei dieser Arbeit hilft es nicht, wenn Sie dieses Buch zigmal durchlesen und auch alles wirklich bis in die Tiefe verstanden und durchdrungen haben. Eine Wirkung tritt erst ein, wenn Sie es praktizieren. Ob Sie ein Buch über Qi Gong, Meditation, Ausdauertraining oder die ultimative Diät lesen: Ohne das Wissen geht es nicht, aber wenn Sie es dabei belassen, werden Sie den Marathon nicht schaffen und auch kein Gramm an Gewicht verlieren.

Also: Tun Sie es einfach. Suchen Sie sich jemanden, der Partner wäre natürlich optimal, das ist erfahrungsgemäß aber oft nicht so einfach. Lassen Sie ihn, wenn er nicht willig ist, suchen Sie sich jemanden, der das auch will, leihen Sie ihm das Buch und dann fangen Sie einfach an. Oder lernen Sie die Basis der Dyaden-Arbeit in einer Gruppe und suchen Sie sich anschließend dort einen Partner oder auch eine kleine Gruppe, mit der Sie weiter arbeiten können. Näheres dazu im Anhang

## Training

---

Training zeigt seine Wirkung am besten durch Regelmäßigkeit. Tun Sie aber in einer anfänglichen Euphorie nichts, was Sie völlig überfordert, dann besteht die Gefahr, dass Sie es nach kurzer Zeit ganz hinschmeißen. Richten Sie es sich so ein, dass es realistisch machbar ist. Gut, und für die psychische Hygiene wirkungsvoll wäre es, wenn Sie sich mit Ihrem Dyaden-Partner einmal pro Woche für zwei Stunden treffen könnten. Wenn Sie mehr hinbekommen oder zwischendrin einen Samstagnachmittag Ihrer eigenen Person widmen, umso besser. Ja, es ist Training, ja, es ist zum Teil anstrengend, es macht nicht immer Spaß, und ja, es ist tatsächlich Arbeit. Aber Sie tun es für SICH! So wie Sie sich um Ihren Körper kümmern – hoffentlich –, sollten Sie auch anderen Aspekten Ihres Seins Zeit und Aufmerksamkeit widmen. Und: Es tut gut. Wenn Sie an nichts Spezifischem arbeiten wollen, machen Sie einfach nur die Basis-Dyade, halten Sie inne und machen Sie sich bewusst, was in der vergangenen Woche geschehen ist. Sie werden mehr Bewusstheit in Ihren Alltag und in Ihre Strukturen bekommen.

Als Warnung: Ganze Horden von Dingen werden auftauchen, um Ihr Vorhaben zu torpedieren. Lassen Sie diese Saboteure einfach zetern und tun Sie es trotzdem. Wie gesagt, das ist der Mind. Er wird alles Mögliche veranstalten, um die Struktur so beizubehalten, wie sie ist. Er wird vielleicht auch das Buch benutzen und für sich verwenden, es gibt ja genügend Material, aus dem er wieder irgendetwas basteln kann. Allerdings wird er alles, was er tut, mit dem Ziel und in der Absicht tun, um wirkliche Veränderung zu vermeiden oder gar zu verhindern. Es wird ihm möglicherweise gar nicht passen, dass Sie jetzt tatsächlich zum Praxisteil übergehen, also wappnen Sie sich und ziehen Sie das, was SIE wollen einfach durch. Diskutieren Sie nicht mit den Stimmen in Ihrem Kopf, wehren Sie sich nicht dagegen und regen Sie sich nicht auf, ärgern Sie sich nicht. Lassen Sie das Gezeter einfach passieren und tun Sie es einfach – am Mind vorbei. Einige Saboteure, die auftauchen könnten, um Sie zu hindern das zu tun, was Sie tun wollen:



## Zum Thema Regeln

---

Halten Sie sich erst mal strikt an die Regeln, die Vorgaben, die Formulierungen und die Abläufe. Charles Berner hat sich viel dabei gedacht und viele Menschen haben das in langen Jahren ausprobiert, überprüft und verifiziert. Erst einmal. Dann, wenn Sie es verinnerlicht haben, dürfen und sollen Sie gerne alles, was Sie möchten infrage stellen, für sich selbst überprüfen und Ihre Schlüsse ziehen. Aber erst dann!

Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.

*wird Seiner Heiligkeit, dem 14ten Dalai Lama zugeschrieben*

Vergessen Sie bitte auch nicht den Sinn dieser Regeln und der manchmal scheinbar starren Struktur und der vielleicht im ersten Moment sperrig wirkenden Formulierungen: Das alles soll zum einen als Schutz dienen, als Sicherheit, um den Rahmen zu wahren, einen Raum und ein geschütztes Umfeld aufrechtzuerhalten für den Menschen, der sich zeigt, sodass er sich wirklich öffnen kann.

Und zum anderen ist diese Art und Weise des Vorgehens die, die am direktesten zur Klärung der Dinge führt.

- ▶ Achten Sie den Menschen, der mit Ihnen in eine Dyade geht. Verwenden Sie NIEMALS das, was dort gesagt wird gegen ihn, sprechen Sie auch nicht mit Dritten darüber. Es ist ein geschützter Raum, unterwerfen Sie unbedingt das Gesagte der Schweigepflicht. Sonst kann keine Öffnung passieren!
- ▶ Versuchen Sie nie, Ihrem Gegenüber in einer Dyade etwas »beizubringen«. Auch und besonders nicht unterschwellig oder indirekt.
- ▶ Analysieren Sie den Anderen nicht, reduzieren Sie ihn nicht auf einen »Fall«, sagen oder denken Sie nie: Das habe ich mir gleich gedacht, das wusste ich von Anfang an. Sie akzeptieren alles, was der Andere sagt, als seine Wahrheit, er und nur er ist das Kriterium, der Einzige, der etwas zu seinem Sein zu sagen hat.

- ▶ Werten Sie ihn nie und korrigieren Sie ihn nicht.
- ▶ Schließen Sie unbedingt jeden Zyklus, den Sie beginnen.
- ▶ Bleiben Sie in Kontakt mit ihm und vergessen Sie nicht: Sie haben eine Abmachung mit IHM, nicht mit seinem Mind.
- ▶ Machen Sie mit Ihrem Dyaden-Partner aus, dass Sie sich beide für die Dauer der Dyade, freiwillig an die Regeln halten.

## **Voraussetzung**

---

Wenn Sie sich einfach so in diese Arbeit stürzen und die Methoden einfach von vorne nach hinten abarbeiten wollen, wäre eine wichtige Voraussetzung, dass es keine akuten »Katastrophen« in Ihrem Leben gibt. Es funktioniert nicht wirklich, sich mit sich und den Untiefen der eigenen Struktur auseinandersetzen zu wollen, wenn eine Steuerfahndung ansteht, Sie nicht wissen, wie Sie Ihre Miete im nächsten Monat bezahlen sollen, oder Ihre Mutter ein schwerer Pflegefall ist. Kümmern Sie sich zuerst darum – aber überprüfen Sie stets, ob es sich um ein Ablenkungsmanöver Ihrer Saboteure handelt! Geben Sie dem Dyaden-Partner die Erlaubnis, Sie zu »nerven«, wenn Sie nicht in die Gänge kommen, Ihnen praktisch zu helfen, wenn das nötig ist. Er darf Sie unterstützen, mit allem, was Sie brauchen, um die Situation in den Griff zu bekommen. Ansonsten wird die Arbeit, die Sie tun, nicht viel Wirkung zeigen, da Ihre Aufmerksamkeit woanders gebunden ist.

Eine weitere Voraussetzung ist die Fähigkeit, sich helfen zu lassen. Es mag ungewohnt klingen, sich helfen zu lassen mit einer Fähigkeit gleichzusetzen. Aber das ist der Fall. Viele von uns sind unfähig, Hilfe anzunehmen. Es hat zum Teil mit der Gesellschaft zu tun, in der wir aufwachsen. Uns wird Unabhängigkeit und Stärke gepredigt, wir werden dazu erzogen, selbstständig zu sein und niemanden zu brauchen. Dabei ist es eine große Stärke, in sich zu erkennen, dass man Unterstützung braucht und diese

auch zu erbitten. In dieser Arbeit brauchen Sie Hilfe. Es geht nicht ohne den Anderen. Und das hat nichts mit Abhängigkeiten zu tun, mit Unterlegenheit, Bedürftigkeit, sich verpflichten oder damit, dem Anderen gegenüber in eine untergeordnete Rolle zu geraten. Insbesondere im Rahmen der Dyade, wo sich die Rollen dann umdrehen und der, der Hilfe bekam, nun seinerseits helfen darf, löst sich diese ganze Thematik »Abhängigkeit« automatisch auf.

Sollten Sie ein Problem damit haben, Hilfe annehmen zu können, dann klären Sie als allererstes dieses Thema. Machen Sie folgende Dyaden.

## HILFE ANNEHMEN

### Definitions-Dyade

- |  |       |
|--|-------|
| ▶ Sag mir, was für dich Hilfe ist.       | Danke |
| ▶ Sag mir, was für dich Hilfe nicht ist. | Danke |

### Dyade zu Hilfe

- |  |       |
|--|-------|
| ▶ Sag mir etwas über dich und<br>»Hilfe annehmen«. | Danke |
| ▶ Was ist der Punkt?                               | Danke |
| ▶ Worum geht es dir da?                            | Danke |
| ▶ Was ist deine Befürchtung dabei?                 | Danke |

## DIE WAHRNEHMUNGSÜBUNG

---

Das ist zum einen eine Art Meditation. Sie richten sich aus auf die unterschiedlichen Aspekte Ihres Da-Seins. Auf Ihren Körper, Ihre Emotionen, Ihre Gedanken und auf die Instanz in Ihnen, die das alles »tut«. Sie versuchen zu sich zu kommen, eine innere Ruhe zu erreichen, die Stürme in Ihnen zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. Sie pflegen den »inneren Ort«, der außerhalb dieser Stürme immer da und greifbar ist, wenn wir ihn üben. Von diesem Ort aus lernen Sie, sich einem Anderen zuzuwenden.

Das alles braucht wieder Übung. Machen Sie das regelmäßig. Es ist wunderbar, das gemeinsam mit Ihrem Dyaden-Partner vor Beginn der eigentlichen Dyaden zu machen, aber vielleicht können Sie diese Übung auch zwischendrin für sich machen oder gar tatsächlich in Ihren Tagesablauf integrieren.

Hier werden Ihnen die klassischen Schritte gezeigt, wie Sie das gezielt üben können.

Setzen Sie sich bequem hin, so, dass Sie entspannt eine Weile sitzen können. Ob Sie das auf einem Stuhl machen oder auf einem Meditationskissen, bleibt Ihnen überlassen, aber finden Sie eine Position, die bequem für Sie ist, die Sie nicht anstrengt oder Ihre Aufmerksamkeit auf die Befindlichkeiten des Körpers lenkt.

Wenn Sie diese Übung mit Ihrem Dyaden-Partner machen, setzen Sie sich einander gegenüber. Dann ist es gut, wenn Sie folgendermaßen vorgehen: Sie lesen gemeinsam den ersten Schritt, und dann macht das jeder für sich. Wenn Sie fertig sind, öffnen Sie die Augen und warten, bis der Andere auch soweit ist. Dann lesen Sie den zweiten Schritt und machen nun diesen, usw.

## ▮ Schritt 1: Durch den Körper gehen

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief und bewusst ein und aus. Lassen Sie sich mit jedem Ausatmen tiefer auf Ihre Unterlage sinken und entspannen Sie ganz bewusst alle Muskeln in Ihrem Körper. Entspannen Sie ganz besonders Ihre Schultern, Ihren Rücken, Ihre Gesäßmuskulatur. Geben Sie sich noch ein paar tiefe Atemzüge und während der ganzen Übung gilt: Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie vorbeiziehen, wie eine Wolke am Himmel. Konzentrieren Sie sich auf den Atem, atmen Sie die Gedanken fort.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße – beide gleichzeitig. Atmen Sie in sie hinein, füllen Sie Ihre Füße ganz aus mit Atem. Sie können sich zum Beispiel vorstellen, dass Sie über Ihre Fußsohlen warme Luft in Ihre Füße hineinziehen. Diese breitet sich in den Füßen aus, fließt in alle zehn Zehen, füllt sie komplett aus, und mit dem nächsten Atemzug ziehen Sie diesen Atem weiter hinauf: in beide Fußknöchel, die Unterschenkel hinauf bis zu den Knien. Ruhen Sie ein bisschen bei Ihren Knien, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sie, bemerken Sie, ob da etwas zwickt oder angestrengt ist, atmen Sie warme Luft in beide Knie. Wenn Sie auf Körpergefühle, Schmerzen oder unangenehme Empfindungen stoßen, machen Sie nichts damit. Nehmen Sie es einfach zur Kenntnis und machen Sie weiter.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrem Atem weiter die Beine hoch über die Oberschenkel bis zur Hüfte. Dann nehmen Sie nochmals Ihre ganzen Beine und Füße wahr, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diesen gesamten Bereich Ihres Körpers und atmen Sie nochmals ganz bewusst dort hinein.

Dann wandern Sie weiter nach oben. Ziehen Sie wieder aus den Fußsohlen über die Beine warme Luft in Ihren Beckenraum. Richten Sie über Ihren Atem Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Raum, füllen Sie ihn an und überprüfen Sie, ob Sie in diesem Bereich entspannt sind, lassen Sie nochmals bewusst die Gesäßmuskeln locker und atmen Sie tief in den unteren Bauch hinein. Dann wandern Sie weiter nach oben und füllen Ihren Oberkörper mit dem Atem auf. Nehmen Sie die Rückseite Ihres Körpers mit

in Ihre Aufmerksamkeit hinein, es ist ein dreidimensionales Gefäß, das Sie auffüllen. Der untere Rücken und der Bauch, der mittlere Rückenbereich und der Magen, der obere Rücken und der Brustbereich, die Lunge, das Herz. Füllen Sie Ihren gesamten Oberkörper mit Aufmerksamkeit und Atem.

Richten Sie nochmals besondere Aufmerksamkeit auf Ihren Schulterbereich, lassen Sie nochmals ganz bewusst Ihre Schultern sinken, und lassen Sie Ihren Atem über die Schultern in Ihre Arme fließen, die Oberarme, Ellenbogen, bis in die Hände und alle zehn Finger gleichzeitig.

Dann wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück über die Arme zu den Schultern und von dort den Hals und Nacken hoch bis zum Kopf. Füllen Sie Ihren Kopf mit warmer Luft, entspannen Sie Ihre Gesichtszüge, lassen Sie Ihren Unterkiefer bewusst locker, glätten Sie Ihre Stirn, entspannen Sie Ihre Augen.

Jetzt füllen Sie nochmals Ihren gesamten Körper mit Atem und Aufmerksamkeit. Nehmen Sie ihn komplett als Ganzes wahr und atmen noch ein paar Mal tief ein und aus.

## ► Schritt 2: Die Emotionen

Nun richten Sie bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Emotionen. Bemerkten Sie einfach: Was habe ich jetzt gerade für Gefühle? Denken Sie nicht, und versuchen Sie auch nicht herauszufinden, woher diese Gefühle kommen oder warum sie diese haben. Bemerkten Sie nur, was es ist. Bleiben Sie eine Weile dabei und schauen, was ist. Immer wieder: Sollten Gedanken kommen, geben Sie ihnen nicht nach. Wehren Sie sich auch nicht dagegen, lassen Sie sie weiterziehen, ohne dass Sie sich mitreißen lassen. Es ist wie eine Horde wilder Pferde, die durch Ihren Geist galoppiert, schauen Sie sich das an, aber Sie haben die Wahl, ob Sie sich aufschwingen auf eines der Wildpferde und mit davongaloppieren oder nicht. Es hilft immer, sich auf den Atem zu besinnen, um sich wieder zurückzuholen.

### ► Schritt 3: Die Gedanken

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihre Gedanken: Beobachten Sie, wie sie kommen und Sie vielleicht wegziehen oder mitnehmen wollen. Verlassen Sie nicht Ihre Position des Beobachters. Fangen Sie nicht an zu denken. Sie denken nicht, Sie beobachten Ihre Gedanken. Entscheiden Sie immer wieder neu, nicht einem Gedanken zu folgen – so gut es geht. Wenn es passiert, holen Sie sich zurück, sobald Sie es bemerken, lassen Sie sich nicht verführen von den spannenden Geschichten, die der Mind Ihnen erzählen möchte, um Sie wegzulocken von sich. Wenn es schwierig wird, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem.

### ► Schritt 4: Die Instanz

Sie haben gesehen, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit richten können: auf den Körper, auf die Gefühle, auf die Gedanken. Also etwas in Ihnen scheint die Fähigkeit und die Möglichkeit zu haben, zu entscheiden, was Sie tun. Es ist Ihnen vielleicht auch hier und da gelungen, sich zurückzuholen von einem Ausflug in die Gedankenwelt, nachdem Sie doch mal auf eines der galoppierenden Pferde aufgesprungen waren. Jetzt betrachten Sie den Ort, von dem aus dieses offenbar möglich ist – so gut Sie das jetzt eben können. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese »Instanz«, die in der Lage ist, zu entscheiden, auf was Sie Ihre Aufmerksamkeit richten.

Sie SIND nicht Ihr Körper, Sie SIND nicht Ihre Gefühle oder Ihre Gedanken, Sie sind etwas außerhalb, und von dort aus können Sie entscheiden, wohin Sie Ihren Fokus lenken. Bleiben Sie »dort«, bei sich, denken Sie nicht darüber nach, versuchen Sie, diese Instanz zu fühlen, die nicht reines Bewusstsein ist, aber zu Bewusstsein fähig ist.

Die folgenden beiden Schritte machen Sie, wenn Sie die Übung mit Ihrem Dyaden-Partner gemeinsam machen.

## ► Schritt 5: Der Andere

Machen Sie sich jetzt bewusst, dass Sie diese Übung nicht alleine machen. Ihnen gegenüber sitzt ein anderer Mensch, der sich bemüht, die gleiche Übung zu machen, wie Sie – so gut er kann.

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Anderen – mit geschlossenen Augen. Aber bleiben Sie bei sich. Sie sind ganz entspannt bei sich, lediglich mit dem Bewusstsein, dass da noch ein anderer Mensch ist. Bemerkten Sie, was eventuell bei Ihnen dabei passiert, aber denken Sie nicht darüber nach. Es geht darum, dass Sie entspannt bei sich bleiben können, auch in Gegenwart eines Anderen.

## ► Schritt 6: Kontakt aufrecht erhalten

Nun öffnen Sie die Augen und bleiben wieder ganz bei sich und gleichzeitig im Augenkontakt mit dem Anderen. Bemerkten Sie auch hier einfach nur, was dabei bei Ihnen passiert, was das eventuell auslöst an Reaktionen oder »Übersprunghandlungen«. Sie müssen nichts »machen«, nur im Kontakt bleiben. Vermeiden Sie zu lächeln. Wenn es zu viel wird, schließen Sie kurz Ihre Augen, sammeln Sie sich und dann gehen Sie wieder in Augenkontakt. Versuchen Sie, das eine Weile aufrechtzuerhalten.

Sollten Sie die Übung mit Ihrem Dyaden-Partner gemacht haben, tauschen Sie sich im Anschluss aus. Nicht als Gespräch, sondern zuerst der eine, dann der Andere. Auch hier gelten die Regeln wie in einer Dyade: nichts kommentieren oder sonstiges.

## ► Schritt 7: Feedback zur Übung

Sie befragen Ihr Gegenüber zu den einzelnen Schritten, anschließend lassen Sie sich dazu fragen:

## Feedback zur Wahrnehmungsübung

- |  |       |
|--|-------|
| ▶ Wie war es für dich durch den Körper zu gehen?                         | Danke |
| ▶ Wie ging es dir mit den Gefühlen?                                      | Danke |
| ▶ Wie ging es dir damit, die Aufmerksamkeit auf die Gedanken zu richten? | Danke |
| ▶ Wie war es für dich, dich auf dich selbst auszurichten?                | Danke |
| ▶ Wie ging es dir im Kontakt mit mir?                                    | Danke |
| ▶ Hat sich etwas verändert, als du die Augen geöffnet hast?              | Danke |

Es geht darum, dass Sie mitbekommen, was bei jedem Schritt bei Ihnen passiert, und dass Sie bewusst zu differenzieren lernen. Darum ist es wichtig, sich nochmals zu verdeutlichen, was bei jedem Schritt »los« war. Und: Achten Sie darauf, WIE Sie es tun. Wie machen Sie es, sich auf sich selbst auszurichten? Wie und von welchem Ort aus richten Sie Ihre Aufmerksamkeit? Worauf richten Sie sich aus, wenn Sie sich auf den Anderen ausrichten?

Bei all dem: Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie sich in Ihren Gedanken verlieren, grämen Sie sich nicht, wenn Sie Ihre Gefühle nicht finden, grübeln Sie nicht, wenn Sie diese Instanz nicht fühlen. Machen Sie es immer wieder, haben Sie Geduld mit sich und gehen Sie nachsichtig und liebevoll mit sich um. Seien Sie sich selbst ein besserer Lehrer, als es die meisten sind: Freuen Sie sich über Ihre kleinen Erfolge, überfordern Sie sich nicht, seien Sie nicht zu streng mit sich und richten Sie sich eher auf das aus, was klappt, als immer auf das, was noch nicht geht.

## Der Rahmen

---

Trennen Sie die Dyaden-Arbeit vom Kaffeetrinken. Es ist wichtig, dass Sie dem besonderen inneren Rahmen, den diese Dyade hat, auch den entsprechenden äußeren Rahmen geben. Vermischen Sie die Dinge nicht, sondern trennen Sie sie klar. Das gilt ganz besonders, wenn Sie mit Ihrem Partner oder einem Freund, einer Freundin oder Bekannten diese Arbeit machen. Trinken Sie ruhig vorher einen Kaffee, aber dann begeben Sie sich an einen anderen Platz.

Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind, die Telefone ausgeschaltet sind und eine ruhige Umgebung herrscht. Kümmern Sie sich gegebenenfalls vorher um das, was Sie möglicherweise brauchen: etwas zu trinken, Taschentücher, Decken, damit Sie den Fluss nicht unterbrechen müssen, wenn Sie in der Dyade sind.

Machen Sie untereinander aus, was Sie bearbeiten werden und wie lange, und dann halten Sie sich dran. Auch das gehört zu den Regeln und erzeugt Sicherheit und Verlässlichkeit. Machen Sie nicht »irgendetwas«, kein »schauen wir mal ...«.

Setzen Sie sich Ihrem Dyaden-Partner immer direkt gegenüber. Das erleichtert einen klaren Kontakt.

Als Zuhörer schreiben Sie stichpunktartig für den Anderen mit. Vieles, auch große Erkenntnisse, geht einfach wieder verloren, weil der Mind sie »frisst«: Er löscht das, was gefährlich werden könnte. Sie helfen dem Anderen, dass diese Dinge nicht verloren gehen. Achten Sie darauf, dass Sie sich im Schreiben aber nicht verlieren, dass es Sie nicht ablenkt und besonders: dass es Sie nicht aus dem Kontakt bringt.

Vom Ablauf der Treffen her wäre es optimal, Sie würden zu Beginn kurz (20 Minuten) die Wahrnehmungsübung machen, anschließend die Basis-Dyade (jeder 20 Minuten) und dann können Sie sich den einzelnen Themen widmen. Ungefähre Zeitangaben zu den einzelnen Dyaden finden Sie bei den entsprechenden Übungen.

## Die Dyade

---

Zur Dyade gehören ein paar Dinge, die hier kurz nochmals angesprochen und etwas genauer erläutert werden sollen.

### KONTAKT

Der Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Dyaden-Partner ist im Grunde das Einzige, was wirklich wichtig ist. Wie gesagt, Charles Berner war der Ansicht, dass sich alles klären würde, sobald wir in wahren Kontakt sind. Je mehr Kontakt, desto mehr Fortschritt. Sie brauchen nichts zu tun. Halten Sie den Kontakt aufrecht, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dem Anderen. Er will im Grunde nur verstanden werden und mitbekommen, dass es Ihnen etwas bedeutet, ihn zu verstehen. Der Kontakt ist die Voraussetzung für wirkliches Verstehen, ohne ihn funktioniert es nicht. Im Kontakt werden wiederum keine Missverständnisse auftauchen.

Was wir hier in diesem Leben versuchen, ist, uns des Anderen bewusst zu werden, ihn zu begreifen und zu verstehen, als das, was er wirklich ist. Genauso, wie wir die Sehnsucht haben, verstanden und in unserer Essenz erkannt – und angenommen – zu werden. In einer Dyade sind wir diesem Ansinnen sehr nahe. Das ist es, was wahren Fortschritt bewirkt. Daher braucht es einen wahren Fluss im Kontakt und dazu müssen Sie wirklich und persönlich involviert sein.

Jede Beziehung braucht diesen Kontakt, dieses Verstehen. Nur so kann sie wachsen. Anderenfalls geht mit der Zeit auch jede Liebe verloren.

Sodann aber verlangt es einen  
Mal um Mal,  
seinem Mitmenschen zu danken,  
selbst wenn er nichts Besonderes  
für einen getan hat.

Wofür denn?

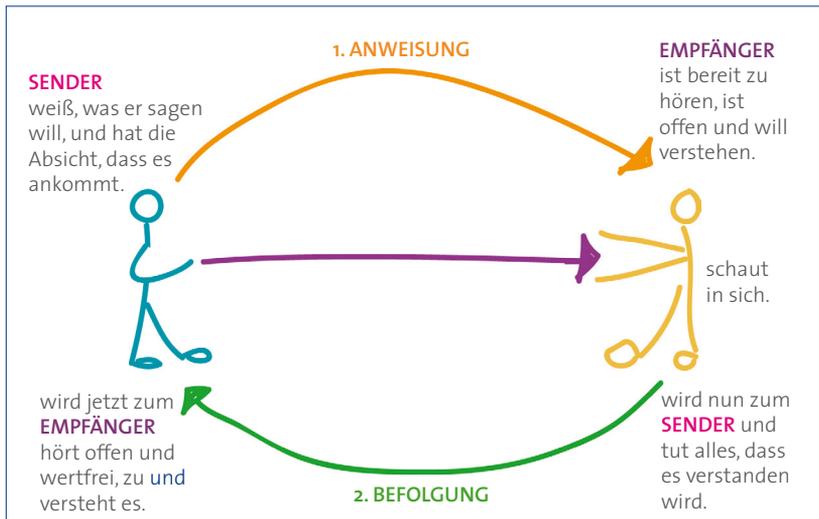
Dafür, daß er mir,  
wenn er mir begegnete,  
wirklich begegnet ist;  
daß er die Augen auftat  
und mich mit keinem anderen  
verwechselte;  
daß er die Ohren auftat  
und zuverlässig vernahm,  
was ich ihm zu sagen hatte;

ja, daß er das auftat,  
was ich recht eigentlich anredete,  
das wohlverschlossene Herz.

Martin Buber

## DER KOMMUNIKATIONSZYKLUS

Der Kommunikationszyklus ist die Basis jeder Dyade:



Sie geben die Anweisung. Es ist wichtig, dass Sie auch selbst die Anweisung verstanden haben. Sie geben sie mit der Absicht, dass der Andere sie versteht und befolgt.

Der Andere hört zu, versteht, und macht eine »innere Arbeit«, das heißt, er kontempliert. Dann teilt er das Ergebnis mit.

Sie hören die Antwort, verstehen sie und bestätigen, dass die Antwort bei Ihnen angekommen ist. Mit dem „Danke“ würdigen Sie, dass der Andere Ihre Anweisung befolgt hat, und zeigen ihm damit auch, dass Sie ihn verstanden haben. Damit ist ein Zyklus beendet.

Ein Zyklus muss immer geschlossen werden. Sie sollen nicht zwischen-drin unterbrechen oder gar aufhören.

Den nächsten Zyklus beginnen Sie dann ganz neu, frisch, von vorne. Vergessen Sie sozusagen den vorangegangenen Zyklus und tun Sie so, als wäre es das erste Mal – und das von beiden Seiten aus.

## SENDER UND EMPFÄNGER

### Verantwortlicher Sender:



- hat die Absicht, in Beziehung zu treten (will den Kontakt)
- hat die Absicht, verstanden zu werden
- versucht, sich verständlich zu machen
- spricht von SICH
- will den Anderen nicht ändern
- weiß und erkennt an, dass der Andere freiwillig in Beziehung treten kann oder auch nicht
- meint, was er sagt, und sagt, was er meint
- sagt alles, ohne absichtlich verletzen zu wollen

### Verantwortlicher Empfänger:

- hat die Absicht, zu verstehen
- ist offen (keine Interpretation, Bewertung, Erwartung)
- urteilt nicht
- unterbricht nicht
- sagt, wenn er etwas noch nicht verstanden hat
- schätzt, dass kommuniziert wird, unabhängig vom Inhalt
- verzichtet auf Konsequenzen, schätzt die Wahrheit
- bedankt sich dafür, dass der Andere kommuniziert hat



## DIE STRUKTUR DER DYADE

*[kursiv und in eckigen Klammern]*

sind Kommentare meinerseits, was zu beachten ist.

### Ablauf:



**A**

► Bist du bereit?

*[sich die Freiwilligkeit bestätigen lassen]*

► Anweisung (keine Frage!): »Sag mir etwas über DICH und ...«

*[immer exakt der gleiche Satz]*

**B**



► Kontemplation, Innenschau

*[nicht denken, »in den Kopf gehen«]*

► Befolgung der Anweisung

*[sagen was WIRKLICH gerade ist]*



**A**

► Verstehen und Bestätigen: »Danke.«

*[eventuell: klärende Fragen]*

Traditionell dauert eine Dyade 40 Minuten. Das wäre optimal. Bei bestimmten Dyaden reicht weniger Zeit aus, bei anderen braucht es mehr. Zirka-Angaben für die Dauer: finden Sie bei den einzelnen Dyaden.

Klassisch ist es auch so, dass Sie einen Zyklus machen, in dem Sie die Anweisung geben, und es sich gleich anschließend umdreht. Im folgenden Zyklus erhalten Sie die Anweisung von Ihrem Partner. Auch hier gibt es Ausnahmen, bei denen es besser ist, der eine macht eine bestimmte Zeit am Stück und dann der Andere. Auch dazu finden Sie die Empfehlungen bei den einzelnen Übungen.

## KLÄRENDE FRAGEN

- Gib mir ein konkretes Beispiel.
- Erklär mir das genauer.
- Wie geht es dir damit?
- Gehört da noch etwas dazu?
- Was genau hat das mit DIR zu tun?
- Was genau ist der Punkt?
- Worum genau geht es dir da?

Das sind Fragen, die Sie Ihrem Dyaden-Partner stellen können, sollte seine Antwort für Sie noch nicht ganz verständlich sein. Es handelt sich hier um »offene« Fragen, durch die Sie vermeiden, den Anderen in irgendeine Richtung zu drängen, die aber helfen, dass er sich noch genauer erklärt. Wenden Sie sie nur an, wenn etwas unklar geblieben ist.

## DIE HALTUNG IN DER DYADE

Nochmals zur Einstellung, die Sie haben sollten, wenn Sie sich in eine Dyade begeben: Sie sehen den Anderen nicht als seine Persönlichkeitsstruktur, als eine Anhäufung von Problemen und Verhaltensweisen, als einen bestimmten Charakter oder gar einen »Fall«.

Auch wenn Sie vielleicht noch nicht genau wissen, was das ist und wie das gehen soll: Sie richten sich im Anderen an die Instanz, die seinen Wesenskern darstellt. Sie sprechen ihn an, als sein Selbst, das, was zu Bewusstsein fähig ist, das, was nicht verstrickt ist in die Dramen des Lebens.

Und das tun Sie von dem gleichen Ort aus: Sie erinnern sich, egal ob Sie das im Moment spüren können, dass auch Sie mehr sind als die Summe ihrer Teile: Nehmen Sie einen Standpunkt außerhalb des »Systems« ein und dann gehen Sie in Kontakt mit der gleichen Instanz im Anderen.

- Sie bleiben im Kontakt, egal was passiert.
- Sie tun alles, um zu verstehen, was der Andere Ihnen sagt.
- Sie korrigieren den Anderen nicht, werten ihn nicht, Sie unterbrechen ihn nicht, Sie beurteilen ihn nicht – auch nicht innerlich.

## Die Basis-Dyade

---

Hier geht es nicht um ein bestimmtes Thema. Wenn Sie diese Dyade machen, geben Sie Ihrem Gegenüber den Raum, ganz offen in sich zu gehen und zu sehen, was es ist, das gerade in ihm wirkt.

Es ist sehr entlastend, diese Dyade regelmäßig zu machen, weil Sie so alles, was gerade bei Ihnen los ist formulieren können und damit sortieren sich die Dinge. Wenn Sie sich in dem, was Sie gerade bewegt, verstanden fühlen, fällt es auch leichter, es gut sein zu lassen.

### Offene Dyade

- ▶ Sag mir etwas von dir, von dem du möchtest, dass ich es weiß.

Danke

**Dauer:** insgesamt: 60–120 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine am Stück 30–60 Minuten, dann der Andere (nicht abwechselnd).

Machen Sie die ersten 2–3 Treffen ausschließlich diese Dyade. Dann ggf. zu Beginn jedes Treffens jeder 20–30 Minuten zum Einstieg.

## Nochmals zur Wiederholung der genaue Ablauf anhand dieser Basis-Dyade:

*Sie* sagen zu Ihrem Partner:

▶ Bist du bereit?

*Der Andere* schaut, ob alles passt, wenn er noch etwas braucht, bevor er anfangen kann, kümmern Sie sich darum.

Wenn er bereit ist, geben Sie die Anweisung:

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

*Der Andere* kontemplant die Anweisung.

*Der Andere* antwortet Ihnen.

*Sie* hören genau zu und bemühen sich, zu verstehen, was der Andere Ihnen von sich sagen will.

Sollte etwas unklar geblieben sein, fragen *Sie* nach. Zum Beispiel:

▶ Erkläre mir das genauer. Oder:

▶ Worum genau geht es dir da?

*Der Andere* führt das aus, erklärt Ihnen genauer, was unklar geblieben ist, bis Sie es verstanden haben.

*Sie* sagen, sobald es verstanden ist:

▶ Danke

Ich werde das »Bist du bereit« und das Nachfragen nicht in jeder hier beschriebenen Dyade immer wieder aufführen, denn dieser Ablauf bleibt immer gleich.

## Weitere hilfreiche Dyaden

---

Ihnen werden hier einige Dyaden präsentiert, die hilfreich sein können und auch ganz klar auf bestimmte Bereiche zielen. Theoretisch können Sie Ihre Dyaden, wenn Ihnen hier etwas fehlt, ohne Weiteres erfinden.

Sie haben ein Thema. Machen Sie eine Anweisung daraus, und fertig ist Ihre Dyade. Formulieren Sie es nicht als Frage, verzichten Sie auf ein »Bitte«.

Im ersten Thema geht es um Interpretation. Hier – wie auch in allen Dyaden, wo es um konkrete Themen geht – nehmen Sie ein Beispiel aus Ihrem täglichen Leben. Es geht darum, dass die Beispiele und Themen, die Sie betrachten, real und möglichst konkret sind. Sie sollen nicht philosophieren und Theorien erarbeiten, sondern ganz klar umrissene Gegebenheiten betrachten. Nehmen Sie sich eine Situation vor, die Sie belastet oder beschäftigt. Nehmen Sie sich EINE konkrete Situation vor. Sollten Situationen sich wiederholen, wählen Sie trotzdem einen konkreten Moment mit der betreffenden Person.

## Dyade zu Interpretation

- ▶ Stell dir eine Person vor, bei der du ein Verhalten beobachtet hast, dass dir missfallen oder dich verärgert hat.  
 Erkläre mir kurz, worum es geht.

*[»Kurz« bedeutet wirklich kurz: nur soweit, dass die Situation verstanden ist. Wichtig ist zu üben, auf den Punkt zu kommen, nicht die ganze Lebensgeschichte zu erzählen, sondern selbst zu merken, worum es in der Essenz geht.]*

- ▶ Sag mir, wie du das Verhalten der Person interpretiert hast. Danke  
 (*Warum denkst du, dass er das getan hat?*)
- ▶ Was ist der Punkt dabei, worum geht es dir da? Danke  
 (*Was genau daran stört dich, ärgert dich?*)
- ▶ Sag mir, was das bei dir ausgelöst hat. Danke
- ▶ Sag mir, wie diese Reaktion eure Beziehung deiner Meinung nach beeinflusst hat. Danke

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine komplett durch alle vier Punkte, dann der Andere.

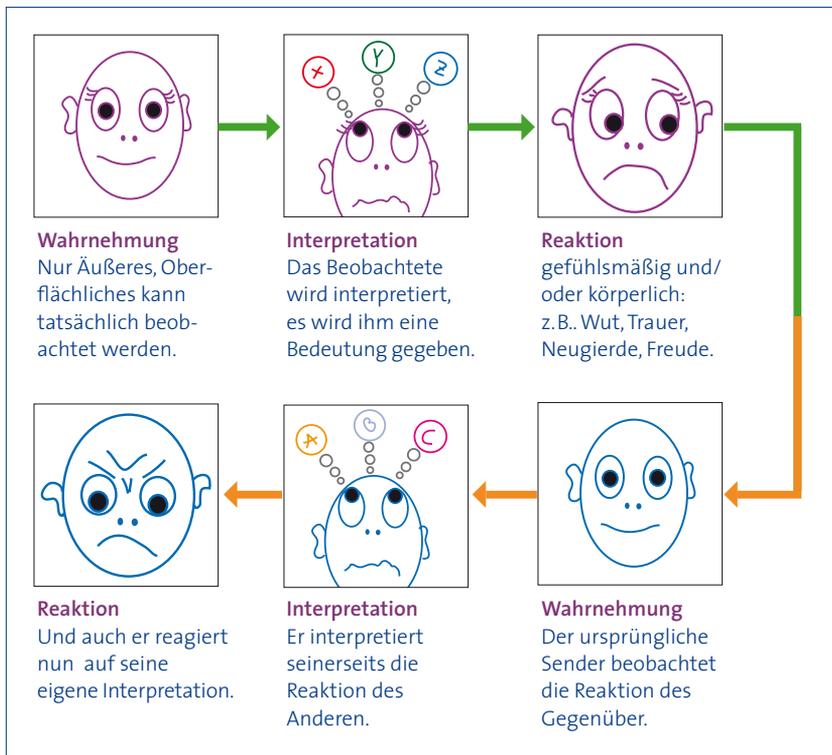
Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

*In Klammern steht, worauf die Anweisung hinausläuft. Sollte Ihr Partner mit der Anweisung an sich nicht klar kommen oder nicht auf den Punkt kommen, können Sie ihm diese in Klammern gesetzte Zusatzklärung sagen.*

## Illustration des Wahrnehmungskreislaufes

Es geht um das Thema Interpretation. Wir interpretieren laufend alles, was um uns herum geschieht. Automatisch und ohne Unterlass. Dabei halten wir unsere Interpretation für die Wahrheit. Wir bekommen nicht mit, oder glauben es nicht, dass das, was wir denken, lediglich aus unserem eigenen Kopf kommt und nicht unbedingt etwas mit dem Anderen zu tun hat.

Im nächsten Schritt reagieren wir entweder ganz handfest, oder nur innerlich, emotional. Und zwar nicht auf das, was tatsächlich ist, sondern auf unsere eigene Interpretation des Geschehens.



## Beschuldigungs-Dyade

- ▶ Sag mir, worin du einen Anderen beschuldigst. Danke
- ▶ Was ist der Punkt dabei?  
*(Worum geht es dir da?)* Danke
- ▶ Sag mir, was du dabei von dir nicht gesagt hast. Danke  
*(Was müsste der Andere von dir wissen, um zu verstehen, was das bei dir auslöst/wie es dir damit geht?)*

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine komplett durch alle drei Punkte, dann der Andere.

Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

Es ist tatsächlich so, dass wir sehr häufig andere Menschen beschuldigen. Das bedeutet, ihnen innerlich einen Vorwurf machen. Meistens sprechen wir die Beschuldigungen nicht aus, es ist mehr eine »innere Beschuldigung«, also im Grunde ein innerer Vorwurf, ein Gedanke.

Ein Beispiel so einer inneren Beschuldigung könnte sein: »Nie hört er mir richtig zu.« Diesen Gedanken in Bezug auf einen Menschen tragen wir mit uns herum, und er »stört« unsere Beziehung zu ihm. In dieser Dyade versuchen wir im ersten Schritt herauszufinden, was denn genau das »Schlimme« an dem ist, was wir dem Anderen vorwerfen. Also: Warum ist es so schlimm, wenn ich denke, der Andere hört mir nicht zu. Im nächsten Schritt geht es darum, eben dies mitzuteilen. Was muss der Andere von mir wissen, um zu verstehen, warum und wie sehr mich dieser (mein) Gedanke belastet. Dabei soll es nicht darum gehen, zu sagen: Du bist schuld, dass ich mich schlecht fühle. Sondern: Ich habe ein Problem damit, wenn ich vermute, dass mir jemand nicht zuhört, und zwar aus den

und den Gründen. Wir nehmen in diese Kontemplation die Annahme mit hinein, dass das, was wir denken, dieser innere Vorwurf, diese Beschuldigung, ausschließlich auf unserer eigenen Interpretation seiner Worte oder seines Verhaltens beruht, nicht auf einer objektiven Beobachtung – die es nicht geben kann! Zur Erinnerung: Wir können nur wissen, was tatsächlich in dem Anderen vorgeht, wenn wir ihn fragen. Alles andere passiert in unserem Kopf!

## DYADEN ZUM THEMA KRITIK

Zur Vorbereitung ist es hilfreich, sich zuerst mit dem Begriff »Kritik« selbst zu beschäftigen. Es muss und soll kein Konsens zu dem Wort erreicht werden, es soll lediglich klarer werden, was genau der Eine und dann der Andere unter dem Begriff versteht. Gerade die Unterschiede in der Definition können sehr interessant sein und wieder einmal aufzeigen, wie unterschiedlich wir doch in unserem Denken sind.

### Begriffsklärungs-Dyade

- |   |       |
|---|-------|
| ▶ Sag mir, was für dich Kritik ist.       | Danke |
| ▶ Sag mir, was für dich Kritik nicht ist. | Danke |

**Dauer:** insgesamt ca 20 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine beide Punkte, dann der Andere.  
Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne,  
dann wechseln usw.

Auch hier wieder: jeweils ein ganz konkretes Beispiel aus dem echten Leben wählen. Keine Verallgemeinerungen.

## Kritik-Dyade I

- 1. Gib mir ein Beispiel, wie du einmal kritisiert worden bist. Danke
- 2. Sag mir, was diese Kritik in dir ausgelöst hat. Danke
- 3. Sag mir, wie du darauf reagiert hast. Danke
  
- 4. Gib mir ein Beispiel, wie du einen Anderen kritisiert hast. Danke
- 5. Sag mir, was dieses Kritisch-sein in dir ausgelöst hat. Danke
- 6. Was glaubst du, was es mit dem Anderen gemacht hat. Danke
- 7. Sag mir, wie der Andere darauf reagiert hat. Danke
  
- 8. Gib mir ein Beispiel, wie du dich einmal selbst kritisiert hast. Danke
- 9. Sag mir, was dieses Kritisch-sein in dir ausgelöst hat. Danke
- 10. Sag mir, wie du zukünftig darauf reagieren möchtest. Danke

*(Wie möchtest du in Zukunft in solchen Situationen mit dir selbst umgehen?)*

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine komplett durch die gesamte Dyade, dann der Andere.

Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

## Kritik-Dyade II

- Sag mir etwas, das du an einem Anderen kritisiert hast. Danke
- Was ist dabei der Punkt, was genau nervt dich? Danke
- Was unterstellst du dem Anderen?  
 (*Warum denkst du, dass er das getan hat?*) Danke
- Sag mir etwas, das du getan hast, was dem entspricht. Danke  
 [*Etwas, das der **Unterstellung** entspricht.*]

*[Hier kann es sein, dass das nicht zutrifft, dann die folgende Frage stellen. Es wird in der Regel nur eines von beiden zutreffen.]*
- Sag mir, was du gerne Ähnliches tätest und dir nicht erlaubst. Danke

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine komplett durch die gesamte Dyade, dann der Andere.

Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

Wenn Sie kritisch auf das Verhalten einer Person reagieren, können Sie davon ausgehen, dass das »etwas mit Ihnen zu tun hat«. Wenn ein Mensch sich für Ihre Begriffe seltsam oder anders, als Sie es tun würden, verhält, werden Sie nicht kritisch werden, wenn es nichts mit Ihnen zu tun hat. Sie werden sich vielleicht wundern oder sich sogar amüsieren. Wenn Ärger aufkommt, dann ist da etwas, was er in Ihnen anspricht. Entweder Sie tun dasselbe, was Sie dem Anderen vorwerfen, oder Sie täten es gerne, aber scheuen sich, es zu tun, bzw. verbieten es sich.

Dabei geht es nicht darum, dass Sie dieselbe Handlung vollziehen oder gerne vollziehen würden. Sondern es geht um die Unterstellung.

Ein Beispiel:

Sie kritisieren Ihre Freundin, dass sie in Gesellschaft immer sehr laut und aufdringlich ist. Es ist jetzt nicht so, dass auch Sie laut und aufdringlich sein wollen. Gehen wir einen Schritt weiter: Was unterstellen Sie ihr? Sie unterstellen zum Beispiel Ihrer Freundin, dass sie das tut, um sich in den Mittelpunkt zu stellen. Das ist es, was Sie jetzt betrachten müssen: Stellen Sie sich in anderen Situationen auch in den Mittelpunkt? Oder, wenn nicht: Würden Sie sich gerne manchmal in den Mittelpunkt stellen und erlauben es sich aus irgendwelchen Gründen selbst nicht?

## THEMA ANERKENNUNG

---

### Begriffsklärungs-Dyade

- ▶ Sag mir, was für dich Anerkennung ist.      Danke
- ▶ Sag mir, was für dich Anerkennung nicht ist.      Danke

**Dauer:** insgesamt ca 20 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine beide Punkte, dann der Andere.  
Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne,  
dann wechseln usw.

## Anerkennungs-Dyade

- Sag mir, worin du dich selbst nicht anerkennst.      Danke
  
- Was ist der Punkt dabei?  
 (*Worum geht es dir da?*)      Danke
  
- Sag mir, worin du einen Anderen  
 nicht anerkennst.      Danke  
 (*Warum denkst du, dass er das getan hat?*)
  
- Was ist der Punkt dabei?  
 (*Worum geht es dir da?*)      Danke

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine beide Punkte, dann der Andere.  
 Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne,  
 dann wechseln usw.

Bei der Frage, worin Sie sich nicht selbst anerkennen, geht es nicht um Dinge, die Sie Ihrer eigenen Meinung nach »nicht richtig machen«. Es geht vielmehr darum, dass Sie nach Dingen suchen, die im Grunde anerkennenswert sind, aber für die Sie sich selbst keine Anerkennung zollen. Meist handelt es sich hierbei um Dinge, die Sie innerlich für selbstverständlich erachten, obwohl sie »objektiv« nicht selbstverständlich sind. Zum Beispiel, dass Sie sich um Ihren kranken Schwiegervater kümmern oder Ihrer Nichte Nachhilfeunterricht geben oder Ähnliches. Denselben Fokus – und das könnte schwierig sein – sollten Sie auch bei der folgenden Frage zum Anderen haben. Worin erkennen Sie zum Beispiel Ihre Partnerin, Ihren Sohn, Ihren Freund nicht an, obwohl er »eigentlich« durchaus Anerkennung dafür verdienen würde? Auch hier ist es oft so, dass diese Dinge als selbstverständlich angesehen werden.

## THEMA KOMMUNIKATION

---

In der Kontemplativen Kommunikation ist naturgemäß die Kommunikation das, was absolut im Vordergrund steht. Und ich erinnere nochmals daran, was Charles Berner zu dem Thema sagt: Er reduziert (fast) alle Probleme, Dramen und alles Unglück auf gestörten Kontakt bzw. nicht oder falsch getätigte Kommunikation mit anderen Menschen. Insofern ist die Basis dieser ganzen Arbeit, das eigene Kommunikationsverhalten zu betrachten, die Mechanismen zu verstehen, die uns zu ungueter Kommunikation bringen, aber auch zu erkennen, wann und unter welchen Umständen Kommunikation gelingt. Wir können nichts ändern oder verbessern, wenn wir den Ist-Zustand nicht wirklich durchdrungen haben.

Wir betrachten auch in dieser Dyade den eigenen Anteil an der Sache. Was haben SIE dazu beigetragen? Überhaupt ist es wichtig, dass wir uns von einem Vorwurf dem Anderen gegenüber lösen: ER hat mich blöd gemacht, darum ist die Kommunikation missraten. SIE hat mir unbegründete Vorwürfe gemacht, darum MUSSTE ich ja ausflippen ...

Wir betrachten NUR: Was war mein Beitrag dazu, dass diese Kommunikation nicht gut gelaufen ist. Was der Andere dabei getan oder nicht getan hat, ist vollkommen irrelevant. Er mag auch seinen Beitrag dazu haben, aber das interessiert uns hier gar nicht. Ich kann nur mich oder etwas in mir ändern, nicht den Anderen. Und auch, wenn es gut gelaufen ist: was habe ich da anders gemacht, dass es in diesem Fall gelungen ist?

## Dyade zu Kommunikation

- ▶ Sag mir ein Beispiel, wo eine Kommunikation misslungen ist. Danke
- ▶ Warum? Was hast du dazu beigetragen? Danke
- ▶ Sag mir ein Beispiel, wo eine Kommunikation geglückt ist. Danke
- ▶ Warum? Was hast du anders gemacht? Danke

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine alle vier Punkte, dann der Andere.  
Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne,  
dann wechseln usw.

## BEDÜRFNISSE UND BITTEN

---

Das Thema Bedürfnisse scheint Menschen in zwei Kategorien zu unterteilen: in diejenigen, die überhaupt keinen Zugang zu ihren Bedürfnissen haben und wenn, denken sie, dass sie kein Recht darauf haben, und diejenigen, die denken, dass alle Anderen dazu da sind, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Das ist jetzt wunderbar verallgemeinert und übertrieben dargestellt. Das sind nur die beiden Extreme zu dem Thema, und dazwischen gibt es natürlich alle möglichen Kombinationen und Abstufungen.

Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Ohne dieses Wissen, wissen Sie nicht, warum Ihnen etwas fehlt, warum Sie unglücklich sind, was Sie unterschwellig antreibt. Sie leben möglicherweise an Ihrem Leben vorbei und bekommen es nicht mit, weil Sie gar nicht wissen, was es eigentlich ist, das Sie im Leben brauchen. Das gilt ganz besonders auch im Zusammenleben, in Partnerschaft und Familie. Es ist schwierig, wenn der Eine die eigenen Bedürfnisse immer zugunsten des Anderen zurückstellt. Wenn, dann sollte das bewusst geschehen, aus einem gewollten Kompromiss heraus, nicht als Automatismus. Und erst wenn Sie Ihre Bedürfnisse erkannt haben, können Sie darum bitten, dass sie Ihnen erfüllt werden – vorausgesetzt Sie brauchen dafür überhaupt einen Anderen.

Aber: Sie haben keinen Anspruch darauf, dass der Andere Ihre Bedürfnisse stillt. Der Andere hat seine eigenen Bedürfnisse und manchmal (oder öfters) sind diese nicht zu vereinbaren. Sie haben ein Recht auf Ihre Bedürfnisse, aber Sie sollten selbst dafür Verantwortung übernehmen und sich selbst darum kümmern. Sollten Sie dafür Ihr Gegenüber brauchen, dann bitten Sie um das, was Sie brauchen. Möglichst direkt und nicht mit versteckten Andeutungen, die der Andere »eigentlich erraten« sollte. Das geht meistens schief. Es ist auch nicht zielführend zu denken: »Im Grunde sollte der das doch wissen und selbst darauf kommen.« Das funktioniert nicht wirklich. Bitten Sie.

Aber: Auch wenn Sie um etwas bitten: Der Andere hat das Recht, Nein zu sagen – sogar ohne Begründung! Wenn Sie bitten, sollten Sie es als Bitte meinen, nicht als versteckte Forderung. Sie sollten dem Anderen

das Recht zubilligen, Ihre Bitte abzulehnen. Wenn es eine Forderung ist (»Könntest Du bitte den Müll runterbringen!«), dann tarnen Sie es nicht als Bitte. Sagen Sie es so, wie Sie es meinen.

### Dyade zu Bedürfnissen

- |  |       |
|--|-------|
| ▶ Sag mir ein Bedürfnis, das du hast.  | Danke |
| ▶ Sag mir ein Bedürfnis, das du dir nicht erlaubst.  | Danke |
| ▶ Sag mir ein Bedürfnis, das dein Partner hat.<br><i>(Statt Partner können Sie Ihr Kind, einen Freund oder Kollegen nehmen, sollten Sie keinen Partner haben.)</i> | Danke |
| ▶ Sag mir ein Bedürfnis, das du deinem Partner nicht erlaubst.   | Danke |
| ▶ Sag mir, wie du auf dieses Bedürfnis deines Partners reagierst.  | Danke |

**Dauer:** insgesamt 40–60 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine alle vier Punkte, dann der Andere. Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

## Dyade zu Bitten

- ▶ Sag mir eine Situation, in der du dich über das Verhalten eines anderen geärgert hast. Danke
- ▶ Sag mir die reinen Fakten. Danke
- ▶ Sag mir deine Gefühle dazu. Danke
- ▶ Sag mir, welches Bedürfnis steht dahinter. Danke
- ▶ Sag mir, was du dir diesbezüglich wünschen würdest. Danke
- ▶ Wenn XY jetzt hier wäre, sage konkret, was bei dir in dieser Situation passiert und formuliere eine konkrete Bitte. Danke  
*[Bei XY setzen Sie bitte den Namen der betreffenden Person ein.]*

**Dauer:** insgesamt 60–90 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine die komplette Dyade, dann der Andere.

Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

## Dyaden zu den Basisthemen

---

Es kommt vor, dass wir bestimmte Themen meiden. Sei es, weil aktuell einfach etwas anderes im Vordergrund steht, manchmal aber auch, weil wir uns nicht in der Lage fühlen, dieses Thema anzugehen. Es kommt natürlich auch vor, dass bei einem bestimmten, auch schwierigen Thema, einfach nichts ist.

Um sicher zu gehen, ist es auf alle Fälle sinnvoll, die »Basisthemen« zu betrachten und zu überprüfen. Es schadet allgemein nicht, sich hin und wieder mit diesen Dingen zu beschäftigen, sind es doch Themen, die unser aller Leben mehr oder weniger berühren.

### Für alle Dyaden zu den Basisthemen

**Dauer:** pro Thema 60–90 Minuten

**Ablauf:** jedes Thema separat.

Zuerst der Eine durch alle Punkte eines Themas, dann der Andere. Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

#### Dyade zu Tod

- |   |       |
|---|-------|
| ▶ Sag mir etwas über dich und das Thema Tod.                      | Danke |
| ▶ Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Tod hast. | Danke |
| ▶ Warum denkst du das?  | Danke |
| ▶ Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat.           | Danke |

## Dyade zu Sexualität

- ▶ Sag mir etwas über dich und das Thema Sexualität. Danke
- ▶ Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Sexualität hast. Danke
- ▶ Warum denkst du das? Danke
- ▶ Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. Danke

## Dyade zu Geld

- ▶ Sag mir etwas über dich und das Thema Geld. Danke
- ▶ Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Geld hast. Danke
- ▶ Warum denkst du das? Danke
- ▶ Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. Danke

## Dyade zu Macht

- |   |       |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir etwas über dich und das Thema Macht.         </li> </ul>                      | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Macht hast.         </li> </ul> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Warum denkst du das?         </li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat.         </li> </ul>             | Danke |

## Dyade zu Glaube | Spiritualität

- |   |       |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir etwas über dich und das Thema Spiritualität.         </li> </ul>                      | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Spiritualität hast.         </li> </ul> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Warum denkst du das?         </li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat.         </li> </ul>                     | Danke |

### Dyade zu Schwierigkeiten im Leben

- ▶ Sag mir, womit du im Leben Schwierigkeiten hast. Danke
- ▶ Was genau ist dabei der Punkt? Danke
- ▶ Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zu diesem Thema hast. Danke
- ▶ Warum denkst du das? Danke
- ▶ Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. Danke

### Dyade zu Zurückhaltungen

- ▶ Sag mir, worüber du nur ganz schwer reden kannst. Danke
- ▶ Warum? Was befürchtest du? Danke
- ▶ Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. Danke

### Dyade zu Ängsten

- ▶ Sag mir, was dir am meisten Angst macht. Danke
- ▶ Was ist der Punkt dabei? Danke
- ▶ Sag mir, was das Schlimmste ist, was in diesem Zusammenhang passieren könnte. Danke
- ▶ Warum wäre das so schlimm? Danke

## Offene Kommunikations-Zyklen

---

Diese Methode hat das Ziel, ganz allgemein die Fähigkeit zur Kommunikation zu erhöhen. Das heißt, Ihre Selbsteinschätzung in Bezug auf die Kommunikation wird sich verändern, sobald Sie die Erfahrung machen, dass Sie prinzipiell mit jedem Menschen in Kommunikation treten können, wenn Sie es wollen. Sie wissen: »ich bin dazu in der Lage« und damit haben Sie die Wahl, Sie können entscheiden, ob, wann und mit wem Sie kommunizieren möchten. Wenn Sie also überzeugt sind, dass Sie fähig sind, mit einer Person, mit der Sie zum Beispiel Probleme haben, irgendwann kommunizieren zu können, egal, ob Sie es dann tatsächlich tun oder nicht, ist Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr durch einen »unabgeschlossenen Kommunikations-Zyklus« gebunden. Außerdem entspannt es Sie, weil nicht mehr im Hinterkopf der Gedanke lauert, dass da noch etwas offen ist, aber aus irgendwelchen Gründen nicht angesprochen werden kann.

### ICH-BOTSCHAFT

Hier wird nochmals von Ihnen gefordert sein, am Ende der Übung eine saubere Ich-Botschaft zu formulieren. Schauen Sie sich eventuell das entsprechende Kapitel nochmals an, es ist anfangs nicht ganz einfach. Kurz nochmals zusammengefasst: Unter einer Ich-Botschaft verstehen wir in der Kontemplativen Kommunikation eine Aussage über sich selbst, ohne Anspruch, ohne Vorwurf, ohne Zwang. Sie sprechen über SICH, was in Ihnen in einer bestimmten Situation ausgelöst wird, wie SIE reagieren, ohne zu erwarten, dass der Andere irgendeine Konsequenz daraus zieht. Ihr Ziel ist lediglich, dass er VERSTEHT, was bei Ihnen passiert.

Hier ist es wichtig, dass Sie in der Rolle des »Begleiters« denjenigen, der diese virtuelle Kommunikation machen möchte, ganz besonders im ersten Schritt unterstützen, nämlich sich überhaupt vorstellen zu können, dass »der Andere« unsichtbar da ist und auch dabei, wirklich zu demjenigen zu reden. Es kommt einem schon seltsam vor anfangs, so ins Leere zu reden, und viele Menschen wehren sich zunächst dagegen.

Diese Methode gehört aber zu den allerwichtigsten und sollte auf keinen Fall unter den Tisch fallen.

Falls es ganz schwierig ist für Ihren Dyaden-Partner, machen Sie eine Dyade dazu!

Zum Beispiel:

### Dyade zu Problemen mit der Dyadenarbeit

- |   |       |
|---|-------|
| ▶ Sag mir etwas über dich und diese Methode.                | Danke |
| ▶ Was ist so schlimm daran?                                 | Danke |
| ▶ Was befürchtest du, könnte passieren, wenn du das machst? | Danke |

oder etwas in diesem Sinne.

## KOMMUNIKATION ZU EINEM ANDERN:

### Dyade zur virtuellen Kommunikation

- D Stell dir vor, XY, [*Name der Person um die es geht, bitte einsetzen*] sei anwesend.  
 Gib mir ein Zeichen, wenn du soweit bist.

*[Gegebenenfalls: Augen schließen, ein Kissen oder einen Stuhl stellvertretend bereitstellen.]*

- D Wenn du jetzt mit XY [*Name der Person um die es geht*] sprechen könntest, sage laut, was du zu ihm sagen würdest, so, als wäre er anwesend.

Danke

*[Wichtig: nicht zu dem Dyaden-Partner sprechen, nicht darüber erzählen, sondern direkt zu der Person sprechen, als wäre sie tatsächlich anwesend.]*

- D Was ist es von DIR, das er verstehen soll?  
 [*Ich-Botschaft*]

Danke

*[Anfangs ist es völlig in Ordnung, auch in die Anklage zu geben, zu zetern und zu schimpfen. Am Ende sollten Sie aber zu einer Ich-Botschaft kommen, nur so werden Sie ein Stückchen freier werden.]*

**Dauer:** insgesamt 90–120 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine am Stück 30 – 60 Minuten, dann der Andere (nicht abwechselnd).

## Ziele-Klärung

---

Der Prozess der Ziele-Arbeit ist ein eher langfristiger, aber sehr lohnender Prozess. Die Arbeit wird sich über mehrere Treffen erstrecken, aber lassen Sie sich nicht abschrecken. Eine genaue Zeitangabe ist daher schwierig, machen Sie 60–90 Minuten pro Treffen/Person aus. Arbeiten Sie »nach Zeit« und machen Sie dann beim nächsten Treffen an dem Punkt weiter, an dem Sie angelangt waren.

### Ablauf

Machen Sie zur Vorbereitung eine Liste von mindestens 30 Zielen, die Sie im Leben haben. Sie können dies alleine tun, oder Sie erarbeiten die Ziele in einer Dyade. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, beziehen Sie die Themen und Kategorien von »Schritt 1« in Ihre Betrachtungen mit ein. Dieser Schritt ist lediglich eine Anregung, um Ihre Ziele zu erkennen.

Wenn Sie die Ziele für sich alleine erarbeitet haben, ist es wichtig, dass Sie sie Ihrem Dyaden-Partner anschließend vorlesen.

Dann machen Sie zu allen Zielen, die Sie gesammelt haben zuerst Schritt 2, dann zu allen Schritt 3, Schritt 4 und Schritt 5

### ■ Schritt 1: Ziele erarbeiten

- |   |       |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sag mir eines der wichtigsten Dinge, die du tun möchtest.</li> </ul>                                     | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sag mir eines der wichtigsten praktischen Ziele, die du dir für dieses Jahr vorgenommen hast.</li> </ul> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sag mir ein Ziel, das du hättest, wenn dein Partner oder deine Eltern nichts dagegen hätten.</li> </ul>  | Danke |

- |  |       |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du hast in Bezug auf Geld oder materielle Dinge.         </li> </ul>                                   | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du hast im Bereich Sexualität und intime Beziehung.         </li> </ul>                                | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du hast in Bezug auf deine Persönlichkeit, dein Selbst oder ein spirituelles Ziel.         </li> </ul> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir eines der wichtigsten Dinge, die du im Leben versuchst zu erreichen.         </li> </ul>                             | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du aufgegeben hast.         </li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du hättest, wenn du entscheiden könntest, wie du wolltest.         </li> </ul>                         | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du hast, aber nie erreichen kannst.         </li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir ein Ziel, das du hast, aber für falsch oder unsozial hältst.         </li> </ul>                                     | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir etwas, das du sein willst.         </li> </ul>   | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir etwas, das du haben willst.         </li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir etwas, das du nicht sein willst.         </li> </ul>   | Danke |

Betrachten Sie diese Arbeit als eine Meditation. Sammeln Sie Ihre Ziele und schreiben Sie diese auf. Formulieren Sie die Ziele möglichst klar und konkret.

Diesen Schritt machen Sie wieder im Beisein Ihres Dyaden-Partners im Rahmen einer Dyade.

Es wäre hilfreich, ein Blatt mit mehreren Spalten vorzubereiten, wo in der ersten Spalte das Ziel aufgeschrieben wird und in den folgenden Spalten die entsprechenden Ausführungen dazu. Sie machen folgende Dyade mit allen Ihren Zielen.

## ▮ Schritt 2: Hintergrund der Ziele erarbeiten

- |   |       |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ Sag mir ein Ziel, das du im Leben hast.<br/><i>[Hier nehmen Sie einfach die Ziele von Ihrer Liste.]</i></li> </ul>   | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ Was ist der Ursprung dieses Zieles, woraus erwächst das Ziel, was ist deine Motivation?</li> </ul>                   | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ Was willst du damit erreichen, welche Sehnsucht würde befriedet, was in dir wäre dadurch erlöst?</li> </ul>          | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ Wenn das Ziel erreicht wäre, was würdest du damit machen, was käme, danach, wie sähe dein Leben dann aus?</li> </ul> | Danke |

Oft zeichnet sich hinter einem Ziel ein neues, vielleicht grundlegendes Ziel ab. Das erkennen Sie im letzten Schritt bei der Frage »was käme danach?« Sie nehmen nun für Schritt drei die neuen Ziele, die »danach kämen« und machen mit diesen Zielen nochmals die Dyade unter Schritt zwei ganz von vorne.

Wenn sich am Ende dieses Durchgangs wieder ein neues Ziel, ein »Ziel hinter dem neuen Ziel« zeigt, machen sie den ganzen Prozess nochmals mit diesem neuen Ziel.

### ■ Schritt 3: Das Ziel hinter dem Ziel

- |  |       |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sag mir ein Ziel, das du im Leben hast.<br/><i>[Hier nehmen Sie die Ziele unter »was käme danach«]</i></li> </ul>           | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Was ist der Ursprung dieses Zieles,<br/>woraus erwächst das Ziel,<br/>was ist deine Motivation?</li> </ul>                  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Was willst du damit erreichen,<br/>welche Sehnsucht würde befriedet,<br/>was in dir wäre dadurch erlöst?</li> </ul>         | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wenn das Ziel erreicht wäre, was<br/>würdest du damit machen, was käme<br/>danach, wie sähe dein Leben dann aus?</li> </ul> | Danke |

Das Ziel dieser »Analyse« ist, auf maximal 5 Ziele zu kommen. Das sind Ihre »Wurzel-Ziele«. Das sind die eigentlichen Motoren Ihres Lebens. Alle anderen Ziele sind sekundär und erwachsen im Grunde den wenigen grundlegenden Zielen, die Sie haben.

## ■ Schritt 4: Die Barriere zum Ziel

Hier nehmen Sie nun die 5 bis 6 Wurzel-Ziele und machen dazu folgende Dyade:

- Sag mir ein Ziel, das du im Leben hast. Danke
- Was steht dir im Weg, was hindert dich, das Ziel zu erreichen? Danke

*Das tun Sie so lange, bis klar wird, was genau Sie daran hindert, Ihrem Ziel näher zu kommen.*

## ■ Schritt 5: Annäherung an das Ziel

*Sobald das Ziel und die Barriere klar sind, geht es darum, herauszufinden, was Sie tun könnten, ganz praktisch und konkret, um einen Fortschritt auf dem Weg zu machen, das Hindernis aus dem Weg zu räumen.*

*Sie können in der Rolle des Zuhörers in diesem Fall Ihrem Dyaden-Partner auch gegebenenfalls eigene Vorschläge machen – achten Sie darauf, das es Vorschläge bleiben –, bis der Andere auf etwas kommt, das Ihnen beiden das Gefühl gibt, diese Schritte seien erstens machbar und bringen Sie bzw. Ihren Dyaden-Partner dem Ziel einen Schritt näher.*

- Sag mir, was du tun könntest, um dem Ziel näher zu kommen. Danke

## Umgang mit Schuld

---

Es geht hier darum, zu beichten. Nur dadurch, dass Sie einem anderen Menschen sagen, was Sie getan haben oder eben nicht getan haben, und ein Anderer das vollständig versteht, werden Sie von dem Gefühl befreit, schuldig zu sein. Dabei ist es vollkommen unwichtig, was ein anderer Mensch möglicherweise davon halten könnte, denn der eigentliche und strengste Richter Ihrer Taten sind Sie selbst. Die große Last liegt allerdings darin zu meinen, Sie könnten nicht darüber sprechen, es niemandem sagen, denn ein Anderer würde dann schlecht von Ihnen denken. Das Gefühl der Schuld kommt aus Ihrem eigenen Wertesystem. Sie fühlen dies, weil Sie etwas getan haben, von dem Sie selbst denken, Sie hätten das nicht tun sollen, oder aber Sie denken, Sie hätten handeln sollen und haben es nicht getan. In der Kontemplativen Kommunikation sehen wir das Thema Schuld als eines der größten Hindernisse auf dem Weg zu innerem Fortschritt: Wir bestrafen uns für unsere Schuld damit, dass wir »klein« und problembeladen bleiben in unserem Leben. Besser ist es, die Fakten zu der Situation zu betrachten und Verantwortung zu übernehmen. Das heißt: Sie schauen sich an, was Sie getan haben und Sie betrachten die Auswirkung, die es auf andere Menschen hatte. Mehr nicht. Diese Beichte zieht keine Konsequenz nach sich. Es soll nur ausgesprochen und gehört werden. Kein Urteil, keine Strafe, keine Konsequenz.

Achten Sie bitte besonders bei dieser Methode als Zuhörer darauf, völlig offen und wertfrei zu bleiben, ganz egal, was Ihnen Ihr Dyaden-Partner sagt. Wir sind bei diesem Thema extrem sensibel und Ihr Gegenüber wird es spüren, falls Sie doch Vorbehalte haben oder innerlich eine Wertung abgeben oder ein Urteil fällen.

Gerade beim Thema Schuld kann es sehr heilsam sein, sich über mehrere Treffen damit auseinanderzusetzen. Es ist eines der Themen, die uns am meisten im Leben blockieren. Sie können dem Thema Schuld ohne Weiteres auch ein ganzes Wochenende widmen, das hat eine sehr intensive Wirkung.

## Schuld-Klärung

- Sag mir etwas, das du getan hast, von dem du denkst, du hättest es nicht tun sollen, nach deiner eigenen Einschätzung.
 Danke
- Was daran gibt dir dabei ein ungutes Gefühl?  
*(macht dir ein schlechtes Gewissen)*
Danke
- Was glaubst du, was es mit dem Beteiligten gemacht hat?  
*(was hat es ausgelöst oder verursacht)*
Danke
- Wie glaubst du, dass es sich auf euere Beziehung ausgewirkt hat?
 Danke
- Sag mir etwas, das du unterlassen hast zu tun, von dem du denkst, du hättest es tun sollen, nach deiner eigenen Einschätzung.
 Danke
- Was daran gibt dir dabei ein ungutes Gefühl?  
*(macht dir ein schlechtes Gewissen)*
Danke
- Was glaubst du, was es mit dem Beteiligten gemacht hat?  
*(was hat es ausgelöst oder verursacht)*
Danke
- Wie, glaubst du, hat es sich auf euere Beziehung ausgewirkt?
 Danke

**Dauer:** insgesamt 90–120 Minuten

**Ablauf:** zuerst der Eine durch alle Punkte, dann der Andere. Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

## Problem-Klärung

Auch hier ist eine Zeitangabe nicht wirklich möglich. Ein Problem kann in einer Stunde geklärt sein, und es können genauso gut viele Stunden vergehen. Machen Sie pro Treffen 60–90 Minuten pro Treffen/Person aus, aber vereinbaren Sie mit Ihrem Dyaden-Partner, dranzubleiben und das Ganze zu Ende zu führen!

Es kann sehr hilfreich sein, bei einem Problem zuallererst einmal zu betrachten, wie »schlimm« es ist. Es geht darum, zu begreifen – und dem Anderen verständlich zu machen –, um was für eine Dimension es sich hier handelt. Daher kann man zum Einstieg eine Dyade genau dazu machen:

### Die Dimension des Problems

- |   |       |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sag mir ein Problem von vergleichbarer Größe zu deinem Problem.</li> </ul>       | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sag mir ein Problem von nicht vergleichbarer Größe zu deinem Problem.</li> </ul> | Danke |

Es geht darum, herauszustellen, wie »dramatisch« die Wirkung der Situation von Ihnen empfunden wird. Da geht es nicht um Objektivität, sondern um das Gefühl dazu. Wenn das Problem zum Beispiel wäre, verlassen worden zu sein, könnte ein Problem von – gefühlt – vergleichbarer Größe die Hungersnot in Afrika sein.

Ein Problem von nicht vergleichbarer Größe könnte ein schwerer Unfall sein (geföhlt weniger »schlimm«, als verlassen worden zu sein) oder der Holocaust (geföhlt »schlimmer«, als verlassen worden zu sein).

Diese Dyade sollte so lange wiederholt werden, bis das Problem in seiner angemessenen Dimension verstanden ist. Von Ihnen selbst und von Ihrem Dyadenpartner.

Anschließend kann es hilfreich sein, abzuklären, was denn in Bezug auf diese Situation, dieses Problem Erleichterung bringen würde:

### Entlastung in Bezug auf das Problem

- ▮ Sag mir, was passieren müsste, damit du in Bezug auf dein Problem Erleichterung erfährst.

Danke

Hier geht es nicht um eine Lösung des Problems. Eine Lösung an sich wird es nicht geben. Aber was könnte Ihnen helfen, besser damit umzugehen, was könnte dazu beitragen, dass Sie es als weniger schlimm erleben.

Manchmal reicht das schon, um aus dem Problem ein Projekt zu machen, da hier klar werden kann, was es denn braucht, damit die Situation nicht mehr als Belastung empfunden wird.

## PROBLEM-KLÄRUNG

bei komplexeren oder weniger leicht greifbaren Problemen:

### ■ Schritt 1: Offene Kommunikation zum Problem

*Geben Sie gemeinsam mit Ihrem Dyaden-Partner dem Problem einen Namen, damit Sie es immer so »ansprechen« können.*

- Sag mir etwas über dich und XY.  
[Hier den »Namen« des Problems einsetzen.]      Danke

Hierbei sollten Sie Notizen machen. Vermerken Sie, was Sie möglicherweise zum Verständnis der Situation anschließend noch erfragen möchten, damit Sie im ersten Moment Ihren Dyaden-Partner nicht mit Fragen unterbrechen müssen

Machen Sie außerdem eine Liste aller an dem Problem beteiligten Personen, die erwähnt werden.

### ■ Schritt 2: Einkreisen des Problems | Freie Fragen

Fragen Sie anhand Ihrer Notizen alles, was für Sie zum Verständnis noch offen ist. Seien sie achtsam: Halten Sie die Fragen offen, drängen Sie den Anderen nicht in eine bestimmte Richtung und fragen Sie nicht Dinge aus Neugier oder weil es Sie interessieren würde, sondern nur das, was Sie brauchen, um die Situation komplett zu verstehen.

Fragen Sie auch, ob noch andere Personen an diesem Problem beteiligt sind und ergänzen Sie diese auf Ihrer Liste.

Die Fragen können ganz »frei« gestellt werden, hier tatsächlich als Frage, nicht unbedingt als Anweisung.

## ▮ Schritt 3: Kommunikation zu einem Anderen

Da wir in der Kontemplativen Kommunikation davon ausgehen, dass den meisten Problemen ungute, nicht getätigte oder unvollständige Kommunikations-Zyklen zugrunde liegen, besteht der nächste Schritt darin, zu allen an dem Problem beteiligten Personen virtuell zu kommunizieren.

### Dyade zur virtuellen Kommunikation

- ▮ Stell dir vor, XY, [*Name der Person, um die es geht, bitte einsetzen*] sei anwesend.  
Gib mir ein Zeichen, wenn du soweit bist.

*[Gegebenenfalls: Augen schließen, ein Kissen oder einen Stuhl stellvertretend bereitstellen.]*

- ▮ Wenn du jetzt mit XY [*Name der Person, um die es geht*] sprechen könntest, sage laut, was du zu ihm sagen würdest, so, als wäre er anwesend.

Danke

*[Wichtig: nicht zu dem Dyaden-Partner sprechen, nicht darüber erzählen, sondern direkt zu der Person sprechen, als wäre sie tatsächlich anwesend.]*

- ▮ Was ist es von DIR, das er verstehen soll?  
*[Ich-Botschaft]*

Danke

*Anfangs ist es völlig in Ordnung, auch in die Anklage zu gehen, zu zetern und zu schimpfen. Am Ende sollten Sie aber zu einer Ich-Botschaft kommen, nur so werden Sie ein Stückchen freier werden.*

## Schritt 4: Ziele hinter dem Problem

Hier soll erarbeitet werden, was das Ziel und die Dringlichkeit hinter dem Problem sind, welches Bedürfnis dahinter steckt, was der Antrieb ist.

### Ziele-Klärung zum Problem

- |  |       |
|--|-------|
|  Sag mir, welches Ziel hinter dem Problem XY [ <i>Name des Problems</i> ] steht.            | Danke |
|  Warum ist es so wichtig?   | Danke |
|  Sag mir, welches Bedürfnis in dem Problem XY [ <i>Name des Problems</i> ] steckt.          | Danke |
|  Sag mir, was du in Bezug auf das Problem XY [ <i>Name des Problems</i> ] erreichen willst. | Danke |
|  Was würde passieren, wenn du es nicht erreichst?   | Danke |
|  Was ist deine größte Befürchtung in Bezug darauf?  | Danke |

## ► Schritt 5: Die Barriere zu den Zielen

Hier geht es darum, herausfinden, was diesen Dingen, den Zielen und Bedürfnissen, im Wege steht. Was ist die Barriere, was hindert Sie an der Umsetzung Ihrer Ziele?

### Barrieren zu den Zielen in dem Problem

- Was steht dir im Weg, was hindert dich, deine Ziele zu erreichen?

Danke

## ► Schritt 6: Schuldgefühle innerhalb des Problems

Machen Sie zu den Personen, die an dem Problem beteiligt sind, die Dyade zur Schuld-Klärung.

## Schuld-Klärung in Bezug auf das Thema

- 1 Sag mir etwas, das du XY getan hast, von dem du denkst, du hättest es nicht tun sollen, nach deiner eigenen Einschätzung. Danke  
*[Für XY den Namen der Person einsetzen.]*
- 2 Was daran gibt dir dabei ein ungutes Gefühl? Danke  
*(Was macht dir ein schlechtes Gewissen?)*
- 3 Was glaubst du, was es mit dem Beteiligten gemacht hat? Danke  
*(Was hat es ausgelöst oder verursacht?)*
- 4 Wie glaubst du, dass es sich auf euere Beziehung ausgewirkt hat? Danke
- 5 Sag mir etwas, das du XY gegenüber unterlassen hast zu tun, von dem du denkst, du hättest es tun sollen, nach deiner eigenen Einschätzung. Danke  
*[Für XY den Namen der Person einsetzen.]*
- 6 Was daran gibt dir dabei ein ungutes Gefühl? Danke  
*(Macht dir ein schlechtes Gewissen?)*
- 7 Was glaubst du, was es mit dem Beteiligten gemacht hat? Danke  
*(Was hat es ausgelöst oder verursacht?)*
- 8 Wie glaubst du, dass es sich auf euere Beziehung ausgewirkt hat? Danke

## ► Schritt 7: Haltungen in Bezug auf das Thema

Falls es in diesem Zusammenhang nötig ist, eine bestimmte Haltung zu bearbeiten, damit sich etwas in Bezug auf das Problem tut, nehmen Sie das Thema, den Hintergrund des Problems und geben Sie Ihrem Dyaden-Partner die Anweisung:

### Klärung der Haltung

- In welcher fixierten Haltung steckst du, was das Problem XY anbelangt?  
*[Für XY den Namen des Problems einsetzen.]*

Danke

Dann machen Sie die einzelnen Schritte zur Klärung von fixierten Haltungen aus dem nächsten Kapitel.

## Beenden der Problem-Klärung

Ein Problem kann zu jedem Zeitpunkt aufhören, den Anderen zu beschäftigen oder zu belasten, oder es verwandelt sich in ein Projekt.

Wenn das der Fall ist, hören Sie einfach auf, diese Methode anzuwenden, denn es wäre nicht richtig, eine Sache weiterhin als Problem zu behandeln, wenn es keines mehr ist.

Sollten sich Themen daraus ergeben haben, können Sie selbstverständlich weiterhin an diesen Dingen dranbleiben, aber nicht mehr im Rahmen einer Problem-Klärung.

## **Umgang mit fixierten Haltungen**

---

Noch eine Definition zum Thema Haltung. Sollte das zu kompliziert sein, lassen Sie sich nicht verwirren, aber vielleicht ist das für den Einen oder Anderen noch hilfreich:

Eine Haltung ist eine (scheinbar faktische) Aussage über einen (vermeintlichen) Tatbestand.

Und zwar einen Tatbestand, der mein Denken und Handeln bestimmt.

Ein Gefühl ist niemals eine Haltung. Aber aus einer Haltung entstehen Gefühle. Sie ist das, was hinter den Gefühlen steht oder der Nährboden, auf dem die Gefühle gedeihen, wachsen und sprießen.

Zur Vorbereitung ist es gut, einige Begriffe in Bezug auf dieses große Thema für sich zu klären. Wichtig ist Ihre Definition der Begriffe, damit Sie und Ihr Dyaden-Partner wissen, wovon Sie reden. Also beginnen Sie mit Begriffsklärungen.

Auch bei der gesamten Haltungsarbeit kann keine exakte Zeiteinschätzung erfolgen. Auch dies ist ein längerer Prozess, der über mehrere Treffen andauern wird. Planen Sie auch hier für jedes Treffen 60–90 Minuten pro Treffen/Person ein.

## Begriffsklärungs-Dyade

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Gib mir deine Definition des Wortes:<br/>           Haltung/Einstellung.         </li> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Gib mir ein konkretes Beispiel für: fixiert.         </li> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Gib mir ein konkretes Beispiel für:<br/>           eine Einstellung einnehmen.         </li> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Gib mir ein konkretes Beispiel für:<br/>           in einem fixierten Zustand sein.         </li> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Gib mir ein konkretes Beispiel für:<br/>           keine Einstellung haben.         </li> </ul> | <p>Danke</p> <p>Danke</p> <p>Danke</p> <p>Danke</p> <p>Danke</p> |
|--|--|

**Dauer:** insgesamt ca 20 Minuten

**Ablauf:** durch alle Punkte durch, dann wechseln.

## Dyade zu Haltungen

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir eine Haltung, in die du oft gerätst.         </li> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #000080; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir eine Haltung, die dich im Leben<br/>           behindert.         </li> </ul> | <p>Danke</p> <p>Danke</p> |
|---|---------------------------|

Es ist wichtig, dass die Formulierung der Haltung kategorisch und klar ist. Wenn das nicht gleich der Fall ist, feilen Sie einfach gemeinsam mit Ihrem Dyaden-Partner daran, bis es zu einer »allgemeinen« Behauptung, einer reduzierten Aussage, oft in Form einer Verallgemeinerung, kommt. Es ist nicht so ganz einfach, Haltungen zu identifizieren, bzw. auch wirklich auf den Punkt zu bringen.

Auch hier dürfen Sie in der Rolle des Zuhörers Vorschläge machen und den Anderen darin unterstützen, die richtige Haltung zu finden. Beharren Sie aber bitte nicht auf Ihrem Vorschlag, nur der Betroffene kann beurteilen, ob Sie den Punkt »erwischt« haben.

### **Als Hilfe einige Kriterien für eine fixierte Haltung:**

Eine Haltung ist ein Gedanke, den Sie für die Wahrheit halten, z. B.

»Ich bin dumm.«

Diese Haltung ist fixiert, das heißt: Sie können gar nichts anderes denken.

Es ist oft eine Verallgemeinerung, z. B. »Männer sind gefährlich.«

Oder: »Immer wenn ich vertraue, werde ich enttäuscht.«

Es gibt »typische« Grund-Haltungen, die meist früh (in der Kindheit) auf Grund der familiären Umstände entwickelt werden, zum Beispiel:

- ▮ Ich bin unerwünscht.
- ▮ Ich bin nicht richtig.
- ▮ Ich bin hier nicht sicher.
- ▮ Ich brauche niemanden.
- ▮ Wenn ich mich öffne, werde ich verraten.
- ▮ Ich muss etwas leisten, um geliebt zu werden.
- ▮ Niemand hört, sieht und versteht mich.
- ▮ Meine Gefühle sind unakzeptabel.

Eine Aussage wie »ich fühle mich immer benachteiligt« ist zum Beispiel noch keine Haltung. Es ist ein Grundgefühl, hinter dem eine Haltung steckt. Eine dazugehörige Haltung könnte sein: »Alle Anderen sind wichtiger als ich«.

## ■ Schritt 1: Das Gegenteil erarbeiten

- ▶ Sag mir eine fixierte Haltung, an der du arbeiten möchtest. Danke

*[Aufschreiben, bitte wörtlich und im Lauf der Haltungsarbeit diese Haltung immer im exakt gleichen Wortlaut einsetzen.]*

- ▶ Sag mir ein angemessenes Gegenteil zu der Haltung XY. Danke

*[Für XY die Haltung wörtlich!!! einsetzen.]*

- ▶ Sag mir noch ein angemessenes Gegenteil zu der Haltung XY. Danke

- ▶ Sag mir noch ein angemessenes Gegenteil ...

*[Diese zweite Anweisung mehrmals geben, bis alle möglichen Gegenteile genannt wurden. Sie dürfen hier auch Ihrem Dyaden-Partner Vorschläge machen. Alle Gegenteile aufschreiben.]*

- ▶ Sag mir, welche von diesen gegenteiligen Haltungen ist für dich das treffendste Gegenteil zu der Haltung XY. Danke

*[Für XY wieder die ursprüngliche Haltung einsetzen.]*

*[Dann lesen Sie Ihrem Dyaden-Partner immer die ursprüngliche Haltung und jeweils eines der Gegenteile vor.]*

- ▶ Haltung *[immer dieselbe]*      ▶ Gegenteil *[das erste der Liste]*  
 ▶ Haltung *[immer dieselbe]*      ▶ Gegenteil *[das nächste der Liste]*  
 ▶ ...

*[Das stimmigste Gegenteil für die weitere Arbeit vermerken.]*

## **Schritt 2:** **Das Gegenteil verkörpern (Pondern)**

Im zweiten Schritt werden Sie aufgefordert, sich bewusst und freiwillig in eine Haltung zu begeben. Zuerst in diejenige, die sowieso »Ihre Haltung« ist. Allerdings sollen Sie es sozusagen freiwillig TUN, anstatt, wie im echten Leben, entweder hineinzurutschen, oder sowieso permanent »drinnen zu sein«.

Anschließend werden Sie die gegenteilige Haltung einnehmen. Tun Sie es einfach, auch wenn etwas in Ihnen sagt, dass das nicht geht, dass Sie doch nicht einfach das Gegenteil denken können, zu dem, was Sie eigentlich denken. Lassen Sie sich ein. Sie können zu Hilfe nehmen, was immer Sie brauchen: Stellen Sie sich es vor, tun Sie so, als wären Sie jemand anders, stellen Sie sich vor, Sie sind ein Schauspieler und müssen eine Rolle vorbereiten. Im ersten Moment ist es nur wichtig, dass Sie tatsächlich diese gegenteilige Haltung einnehmen.

*[Die Haltung und das Gegenteil immer **wörtlich** einsetzen!]*

- |  |       |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>            • Stell dir vor, du bist in der Haltung XY.<br/> <i>[ursprüngliche Haltung]</i> </li> </ul> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist es für dich, in dieser Haltung zu sein?</li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sag mir deine Kommentare dazu.</li> </ul>   | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>            • Stell dir vor, du bist in der Haltung YZ.<br/> <i>[Gegenteil]</i> </li> </ul>             | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie ist es für dich, in dieser Haltung zu sein?</li> </ul>  | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sag mir deine Kommentare dazu.</li> </ul>   | Danke |

▶ Stell dir vor, du bist in der Haltung XY. Danke  
*[ursprüngliche Haltung]*

▶ Wie ist es für dich, in dieser Haltung zu sein? Danke

▶ Sag mir deine Kommentare dazu. Danke

▶ Stell dir vor, du bist in der Haltung YZ. Danke  
*[Gegenteil]*

▶ Wie ist es für dich, in dieser Haltung zu sein? Danke

▶ Sag mir deine Kommentare dazu. Danke

▶ Stell dir vor, ...

▶ Stell dir vor, ...

*[Lassen Sie Ihren Dyaden-Partner 5–6 mal in die Haltung und das Gegenteil gehen. Beim nächsten Mal fragen Sie, WIE er das macht.]*

▶ Stell dir vor, du bist in der Haltung XY. Danke  
*[ursprüngliche Haltung]*

▶ Sag mir, wie du es gemacht hast, Danke  
 die Haltung einzunehmen.

▶ Stell dir vor, du bist in der Haltung YZ. Danke  
*[Gegenteil]*

▶ Sag mir, wie du es gemacht hast, Danke  
 die Haltung einzunehmen.

*[Dann nochmals von vorne: 5–6 mal in die Haltung und das Gegenteil gehen, dann wieder fragen, wie er es macht.]*

Wie lange machen Sie diese Dyade? Es gibt zwei Indikatoren dafür, dass Sie zum nächsten Schritt übergehen können:

Wenn Sie leicht und ohne Widerstand von einer in die andere Haltung wechseln können und es Ihnen bewusst ist, WIE Sie das tun. Es geht darum, dass Sie hier einen Akt der Wahlfreiheit vollziehen: Sie entscheiden sich, etwas zu denken, was vielleicht in Ihrer Welt nicht »denkbar« war. Dann ist die Frage: Wenn Sie in der Lage sind, das zu tun, wie genau ist Ihnen das gelungen, was haben Sie da getan?

Oder Sie haben zu diesem Schritt der Methode (nicht zu der Haltung an sich) eine Erkenntnis erlangt, was die Dynamik des Ganzen betrifft.

### **■ Schritt 3: Klärung der Vorteile (Investment)**

In diesem Schritt geht es darum, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie durchaus Vorteile daraus gezogen haben, diese Haltung zu haben. Das wird Ihnen vielleicht nicht gleich einleuchten, besonders, wenn es sich um eine Haltung handelt, die Sie in Ihrem Leben und insbesondere in Ihren Beziehungen behindert. Aber es scheint so, als hätten wir Menschen die Fähigkeit, uns mit allem abzufinden, wenn es sein muss, und zusätzlich noch etwas zu finden, das uns – anscheinend – sogar zum Vorteil gereicht.

Auch hier: Lassen Sie sich einfach ein, öffnen Sie sich für die Möglichkeit, dass es so ist.

Sie werden nicht auf jede Anweisung eine Antwort haben, das ist ganz normal, probieren Sie die einzelnen Fragen aus und wenn nichts kommt, dann lassen Sie sich einfach die nächste Anweisung geben.

*[Immer die ursprüngliche Haltung einsetzen, wörtlich!]*

- ▶ Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY anscheinend, Fehler zu vermeiden?  
*[ursprüngliche Haltung]* Danke
- ▶ Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY anscheinend, im Recht zu sein? Danke
- ▶ Sag mir, was erlaubt dir die Haltung XY anscheinend zu tun? Danke
- ▶ Sag mir, was bleibt dir dank der Haltung XY anscheinend erspart? Danke
- ▶ Sag mir, was befürchtest du, würde geschehen, wenn du die Haltung XY nicht hättest? Danke
- ▶ Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY eventuell, einem Anderen die Schuld zuzuweisen? Danke
- ▶ Sag mir, wie versuchst du dich durch die Haltung XY möglicherweise an einem Anderen zu rächen? An wem? Danke
- ▶ Sag mir, welche Schuld versuchst du möglicherweise abzuzahlen, indem du die Haltung XY einnimmst? Danke
- ▶ Sag mir, welches Bedürfnis hilft dir die Haltung XY anscheinend, erfüllt zu bekommen? Danke

- |  |       |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, welche Begabung, Chance oder Aufgabe nimmst du nicht wahr, indem du die Haltung XY einnimmst?         </li> </ul> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, wie erlaubt dir die Haltung XY anscheinend, dich unangreifbar zu machen?         </li> </ul>                      | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY anscheinend, Andere scheitern zu lassen?         </li> </ul>                         | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY anscheinend, von Anderen nicht benutzt zu werden?         </li> </ul>                | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <span style="display: inline-block; width: 1em; height: 1em; background-color: #003366; border-radius: 50%; margin-right: 0.5em;"></span>           Wenn die Haltung XY eine Klage wäre, bei wem und worüber würdest du dich beklagen?         </li> </ul>                     | Danke |

Diese letzte Anweisung sollten Sie bitte auf alle Fälle beantworten, da das schon die Überleitung zum nächsten Schritt darstellt.

Hier sollte Ihnen im Laufe der Arbeit bewusst werden, dass und inwiefern Sie selbst an der Entstehung dieser Ihrer Haltung beteiligt waren.

Außerdem könnte Ihnen klar werden, dass die Lösung, die Sie darin gefunden haben, diese Haltung einzunehmen, keine wirkliche und hilfreiche Lösung, sondern eher eine »Krücke«, eine Schein-Lösung war.

## ▮ Schritt 4: Klärung der genauen Botschaft

In der Kontemplativen Kommunikation gehen wir davon aus, dass eine Haltung, die wir einnehmen, eine indirekte Botschaft ist. Da wir nicht in der Lage waren – meist entstehen fixierte Haltungen sehr früh – das, was uns auf dem Herzen lag auszudrücken, also direkt auszusprechen, haben wir stattdessen eine Haltung eingenommen, in der Hoffnung, unser Gegenüber (meist die Eltern) würde die Botschaft entziffern.

Wir werden so lange an der Haltung als Ersatz-Kommunikation festhalten müssen, bis wir in der Lage sind, die Botschaft – auch nachträglich – direkt an die richtige Person, der sie ursprünglich galt, zu übermitteln.

Also machen wir auch im Rahmen dieser Methode die virtuelle Kommunikation zu einem Anderen.

*[Immer die ursprüngliche Haltung einsetzen, **wörtlich!**]*

- ▮ Sag mir, was versuchst du Anderen über dich mitzuteilen, (*bei Anderen zu bewirken, zu erreichen*) indem du die Haltung XY einnimmst? Danke
- ▮ Sag mir, welche Haupt-Botschaft steckt hinter der Haltung XY? Danke
- ▮ Sag mir, wem gilt diese Botschaft hauptsächlich? Danke

## Botschaft übermitteln

- Stell dir vor, XY [*Name der Person, um die es geht, bitte einsetzen*] sei anwesend.  
 Gib mir ein Zeichen, wenn du soweit bist.

[*Gegebenenfalls: Augen schließen, ein Kissen oder einen Stuhl stellvertretend bereitstellen.*]

- Wenn du jetzt mit XY [*Name der Person, um die es geht*] sprechen könntest, sage laut, was du zu ihm sagen würdest, so, als wäre er anwesend.

Danke

[*Wichtig: nicht zu dem Dyaden-Partner sprechen, nicht darüber erzählen, sondern direkt zu der Person sprechen, als wäre sie tatsächlich anwesend.*]

- Was ist es von DIR, das er verstehen soll?  
 [*Ich-Botschaft*]

Danke

## Integrations-Dyade zu der Haltung

- Sag mir eine Erkenntnis über dich selbst, die du im Zusammenhang mit der Haltungsarbeit gewonnen hast.

Danke

- Was könnte das für dein Leben bedeuten?

Danke

- Sag mir eine Erkenntnis in Bezug auf deine Haltung in Zusammenhang mit deinen Beziehungen zu Anderen.

Danke

- Was könnte das für dein Leben bedeuten?

Danke

Der Mensch ist ein Teil des Ganzen,  
das wir Universum nennen –  
ein in Raum und Zeit begrenzter Teil.

Wir erfahren uns, unsere Gedanken und Gefühle  
als etwas vom Rest Getrenntes –  
eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins.

Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis,  
die uns auf unsere persönlichen Wünsche,  
und auf die Gefühle für die wenigen Personen reduziert,  
die uns am nächsten sind.

Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu  
befreien,  
indem wir den Kreis unserer Nächstenliebe so erweitern,  
dass er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur  
in ihrer Schönheit einschließt.

[...]

Albert Einstein

## Nachwort

Mir ist durchaus bewusst, dass dies hier etwas ist, das fast an eine Zumutung grenzt: Sie sind – oder werden – einmal durch Ihr ganzes inneres System gehetzt, sollen bei sich bleiben, sich selbst betrachten, und gleichzeitig werden Sie mit Dingen konfrontiert, die Sie aus der Bahn werfen und vielleicht manches Mal zutiefst bewegen oder gar aus der Fassung bringen.

Sie sollen gar nichts. Sie sollen lediglich die Möglichkeit bekommen, sich selbst einen Schritt näherzukommen, besser zu verstehen, was es ist, das in Ihnen wirkt, Klarheit bekommen über die Mechanismen, die Sie antreiben.

Ich weiß nicht, ob der Mensch in der Lage ist, den Mind aufzulösen. Ich weiß aber, dass wir ihn verstehen können und damit in die Lage versetzt werden, ihn an die Kandare zu nehmen. Das bedeutet: eine gewisse Wahlfreiheit, ein wenig mehr Selbstbestimmtheit, ein großes Stück mehr Bewusstheit und damit ein Mehr an innerem Frieden.

Das Ziel ist nicht, frei zu werden von dem, was uns immer wieder versucht zu bestimmen. Ich denke, das gehört zu diesem Leben auf dieser Erde dazu, vielleicht kommen wir da nicht aus.

Das Ziel wäre: dass wir nicht mehr darunter leiden.

Ich wünsche Ihnen, wenn Sie sich dem hier gewidmet haben – und auch wenn nicht –, dass Sie für sich einen Weg finden, nach Ihren Kriterien und Ihrer eigenen Einschätzung ein besseres Leben zu leben.

Ich danke allen Menschen, die mich bei diesem Projekt unterstützt haben, insbesondere Gerhard Huber.

Rima Meyendorf, Januar 2015

[www.Rima-Meyendorf.de](http://www.Rima-Meyendorf.de)

# Anhang

## Literatur

Berner, Charles:

*Communication Mastery, A manual for Clearers,*

*Volume I, The Mind*

*Volume II, The Basics of Clearing*

*Volume III, Mind Clearing*

Transkriptionen aufgenommener Vorträge

Lucerne Valley, Berkeley, St. Helena/Kalifornien,

Maui/Hawaii, USA 1968 – 1984

Buber, Martin:

»*Nachlese*«, Heidelberg 1965

Kafka, Franz:

aus einem Brief an Oskar Pollak, 8. November 1903

Rilke, Rainer Maria:

aus einem der »Briefe an einen jungen Dichter«

(Franz Xaver Kappus), 23. April 1903

Wecker, Konstantin:

»*Und die Seele nach außen kehren*«

Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 1983

Einstein, Albert:

»*Ideas and Opinions*«