

© Bernd Isert

Die Kunst  
schöpferischer Kommunikation

Denen, die mit mir lernten.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar.

# Inhalt

## Teil IV: Wachstum durch Sinn-fonik

1. Vorbereitung .....	03
2. Verknüpfen der Sinne.....	04
Vom Sehen zum Fühlen.....	04
Von äußerer zu innerer Wahrnehmung.....	04
Sinnliches Wahrnehmen eines Partners.....	05
3. Flexible Kommunikation.....	06
Nonverbalen Ausdruck deuten.....	07
Wechselnde Sichtweisen.....	11
Zwischen spezifisch und allgemein.....	12
Träumen, Denken, Handeln.....	13
Argumentieren.....	14
Umdeuten im Halbkreis.....	15
Zwischen Wahrnehmen und Interpretieren.....	18
Persönliches Feedback.....	19
Beziehungsgeographie.....	19
4. Kommunikation im Team.....	20
Verstehen lernen.....	21
Überprüfter Dialog.....	23
Gemeinsame Ziele und Visionen finden.....	25
Konfliktintegration und Positionswechsel.....	32
Die Botschaft der Gefühle.....	37
Verhandeln mit Verständnis.....	41
5. Austausch mit dem Inneren.....	51
6. In Beziehung sein.....	57
Von Defizit zu Ganzheit.....	58
Vom Wert des Schlechten.....	60
Reinigen der inneren Stimme.....	62
Befrieden früherer Beziehungen.....	63
Begegnungsritual.....	64
7. Aus sich heraus wachsen.....	68
Sich ein wohlwollender Beobachter sein.....	69
Sich ein wertvoller Partner sein.....	71
Seelische Helfer.....	76
Austausch mit einer freundlichen Welt.....	78
8. Der eigenen Wahrnehmung gewahr werden.....	79

## Teil IV: Wachstum durch Sinn-fonik

### 1. Vorbereitung

Vor rund hundert Jahren trieben nur wenige Menschen Sport als körperlichen Ausgleich für eine einseitige Lebensweise und einen Mangel an Bewegung. Heute ist Sport selbstverständlich. - Im psychischen Bereich leben wir mittlerweile ähnlich einseitig. Traditionelle Zugehörigkeiten, ob Familiensysteme, Religionen oder die soziale Einbettung der zunehmend Einzelnen lösen sich auf und können durch unpersönliche Medien nicht ersetzt werden. Deshalb gewinnt die psychische Selbstentwicklung und das bewußte Entfalten vernachlässigter Bereiche ebenso an Bedeutung wie die Entwicklung neuer Kommunikationsfähigkeiten für die Gemeinschaften der Zukunft. So belebend wie heute Sport.

In diesem Teil finden Sie Anregungen und Strukturen für Kommunikationsprozesse, die Sie in Ihren Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeiten bereichern mögen. Ich nenne sie „Sinn-fonik“-Lernprozesse und meine damit ein Zusammenspiel, das Sinn gibt, eine „Sinn-fonie“ verschiedener Methoden und Lernprinzipien. Zu den methodischen Bausteinen gehören Ansätze aus der Gestalttherapie, der systemischen Therapie, der Gesprächstherapie, dem nlp und der Rollenimprovisation ebenso, wie Prinzipien der Energiearbeit oder der Meditation. Und natürlich die praktische Vertiefung der Inhalte, die uns Annelie und Bernard in den ersten drei Teilen dieses Buches zeigten.

Neben der methodischen Vielfalt gehört zur Sinn-fonik eine innere Haltung von Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Sie betrachtet Kommunikation nicht als Mittel der Dominanz oder der einseitigen Beeinflussung anderer hin zu vorgegebenen Zielen, sondern als Prozeß des Austausch, in welchem alle Beteiligten lernen und wachsen - zu sich selbst hin. Dabei spielt die Balance innengerichteter und außengerichteter Kommunikation eine besondere Rolle.

Anstelle formaler Übungsanleitungen, stelle ich die Prozesse als Erfahrungsberichte unterschiedlicher Menschen dar: in einer Form, die Sie, liebe Leserinnen und Leser, wie Protokolle oder Geschichten lesen, aber ebenso gern für sich selbst nutzen, nachvollziehen oder variieren können. Ob in Teilen oder als Ganzes. Sie können wählen, was Ihrem Wesen und Ihrer Lebenssituation und gegenwärtig entspricht, denn es gibt kein Patentrezept für alle. Die Personen, welche hier von ihren Erfahrungen berichten, habe ich erfunden, doch erinnern sie an reale Menschen, denen ich in meiner Arbeit und in meiner Freizeit begegnet bin: einzigartig und durchaus ein bißchen verrückt, wie so viele es in unserer Zeit sind. Jede aus ihrer Sicht beschriebene Serie von Lernerfahrungen hat ihren eigenen Themenkreis, der jeweils anfangs im Überblick dargestellt wird. Den hierzu gehörenden umfangreicheren Einzelprozessen sind weitere Kurzbeschreibungen vorangestellt. Darin werden auch Brücken zu Fachbegriffen und Methoden aus dem nlp oder anderen Modellen gebildet.

Möge Ihr bester Lehrer Ihr eigenes Erleben sein - beim Ausprobieren.

## 2. Verknüpfen der Sinne

Überblick: Dies sind Übungen, welche die für eine sensible Wahrnehmungsfähigkeit sehr wertvollen Verbindungsmuster zwischen den Sinnen entwickeln. Diese Verbindungen werden auch Synästhesien genannt.

Ich heiße Klaus, bin Studiomusiker und in meiner Freizeit genieße ich das Zusammensein mit meinem kleinen Sohn Franz und mit meiner Frau Elisabeth.

Ich sammle immer wieder gern Erfahrungen über die natürliche Verknüpfung meiner Sinne, über die nach innen gerichteten, wie über die nach außen gerichteten. Das macht mein inneres Kind lebendig, inspiriert mich beim Improvisieren und Komponieren und hilft mir, die einzelnen Lernschritte meines Sohnes zu verstehen und zu fördern.

### **Vom Sehen zum Fühlen**

Hier gebe ich Ihnen einige Beispiele von meinen Erfahrungen. Zuerst geht es um die Verbindung von außengerichtetem Sehen und Fühlen:

Ich bewege mich in der Natur langsam auf einen Baum zu. Ich strecke meine Arme nach vorn, so daß ich meine Hände und den näherkommenden Baum sehe. Langsam gehe ich immer weiter zum Stamm des Baumes, ganz darauf konzentriert, im Vordergrund meine Hände und im Hintergrund den Stamm zu sehen. Schließlich berühren und umfassen meine Hände den Baumstamm, ich sehe, wie meine Hände das tun und fühle es zugleich.

### **Von äußerer zu innerer Wahrnehmung**

Hier habe ich noch einige weitere Erfahrungen zusammengestellt, die mir geholfen haben, meine äußere Wahrnehmung mit meinem inneren Sehen, Hören und Fühlen zu verknüpfen:

Ich höre eine CD mit meiner Lieblingsmusik. Ich schließe die Augen und lasse zu der Musik Farben, Bilder, Phantasien oder Erinnerungen als Bilder vor dem geistigen Auge erscheinen. Gleichzeitig nehme ich meine Gefühle und Empfindungen wahr.

Ich betrachte ein interessantes Gemälde - und ich frage mich... Wenn es eine Musik gäbe, die dazu paßt, welche kann es wohl sein? Wenn es ein Gefühl gäbe, das davon ausgelöst wird, wie fühlt es sich an? Wenn es einen Duft gäbe, der dazu paßt, woran erinnert dieser Duft? Wenn es Worte gäbe, die das Bild beschreiben, welche sind es?

Ich höre die Stimme eines Sprechers im Radio - und ich frage mich... Wenn es ein Gesicht gäbe, das dazu paßt, wie mag es wohl aussehen? Wenn es einen Händedruck gäbe, der zu dem Gesicht paßt, wie mag er sich anfühlen? Wenn es eine Kleidung gäbe, die der Mensch gern trägt, welche mag es wohl sein?

Nach jeder Übung bedanke ich mich bei mir selbst für die gewonnenen Assoziationen.

Ähnlich können Sie sich selbst viele weitere Erfahrungen für die Wechselwirkung von Sinneswahrnehmungen kreieren und dabei Ihre „nervlichen Querverbindungen“ herausfordern und entwickeln.

### **Sinnliches Wahrnehmen eines Partners**

Kurzbeschreibung: Hier wird die sensorische Sensibilität für andere Menschen, auch für ihre subtile Ausstrahlung (Aura) erfahrbar gemacht und gefördert. Die inneren Vorstellungen werden über Feedback mit den äußeren Wahrnehmungen abgeglichen.

Den folgenden Prozeß habe ich mehrmals mit meiner Frau ausprobiert - und das war sehr gut für unsere Beziehung, für die Sensibilität, mit der wir einander wahrzunehmen lernten. Ich beschreibe, wie Sie sehen werden, diese Übung nur in einer Richtung, wir haben natürlich beide ausprobiert. Es geht um das Verknüpfen von äußerem und innerem Sehen und Fühlen:

Zuerst bitte ich Elisabeth, in einiger Entfernung vor mir zu stehen und zu mir über ihr Leben zu sprechen. Es bleibt ihre Wahl, ob sie auch von Themen spricht, die unser Zusammenleben betreffen. Für mich kommt es darauf an, mich währenddessen auf verschiedene Weise ganz auf Elisabeth einzustellen, sie zu erfahren, ohne selbst zu agieren oder zu sprechen. Zuerst schließe ich meine Augen und höre ihre Worte. Ich nehme wahr, was ich dabei empfinde und stelle mir vor, wie sie dabei aussieht, ihre Mimik, ihre Augen, ihre Haltung - alles, was mir in den Sinn kommt.

Nach einigen Minuten öffne ich die Augen und vergleiche ihr jetziges Aussehen mit meiner inneren Vorstellung. Sie spricht weiter. Ich schließe daraufhin erneut die Augen und stelle mir ihr Bild erneut vor. Danach vergleiche ich meine Vorstellung erneut mit ihrem aktuellen Aussehen, indem ich meine Augen öffne.

Im zweiten Teil spricht Elisabeth nur noch lautlos weiter, bewegt dabei aber die Lippen nach wie vor mit den Worten.

Ich schaue sie an und stelle mir vor, dennoch ihre Stimme und ihre Worte zu hören, wahrzunehmen was sie sagt.

Dann bitte ich Elisabeth, wieder laut zu sprechen und vergleiche ihre Worte mit meiner Vorstellung von dem, was sie gesagt hätte.

Wir wiederholen auch dies, so daß ich mein inneres Hören erneut mit dem äußeren Hören abgleichen kann.

Im dritten Teil habe ich erneut die Augen geöffnet und sehe Elisabeth vor mir. Ich bitte sie, ganz langsam, aber wie bisher sprechend auf mich zuzukommen, mir eine Hand entgegenzustrecken und mich schließlich auf ihre Art zu berühren. Ich erlebe das mit allen Sinnen. Danach entfernt sie sich wieder und begibt sich in die ursprüngliche Position.

Wir wiederholen diesen Weg nun, doch diesmal halte ich die Augen geschlossen. Ich erspüre ihre jeweilige Nähe und vielleicht kann ich den Moment ihrer Berührung um den Bruchteil einer Sekunde im voraus wahrnehmen, innerlich darauf eingestellt.

Wenn wir möchten, wiederholen wir diesen Teil noch einmal, indem sie diesmal - wie im zweiten Teil - nicht hörbar, sondern lautlos spricht, so daß ich mit geschlossenen Augen gleichzeitig ihr Näherkommen wie auch ihre Stimme innerlich wahrnehme. Manchmal ist es, als könne ich die Bewegung ihres Energiekörpers, also ihrer Aura spüren.

Abschließend tauschen wir uns über unsere Empfindungen und Erfahrungen aus - auch darüber, was sich in unserer Beziehung verändert hat. Und wir tun das nicht nur mit Worten.

### 3. Flexible Kommunikation

Überblick: In diesem Abschnitt finden Sie zahlreiche Übungen und Beispielsprozesse zur Anwendung und Vertiefung der in den ersten drei Teilen dieses Buches vorgestellten Kommunikationsprinzipien und Sprachmuster, wie Feedback, Umdeuten, Meta-Modell, Sinnfonik-Sprachmodell, Milton-Modell u.a.

Wir sind eine typische europäische Familie: Mutter Elfriede, die eine Massagepraxis hat, Vater Kurt, der als freier Journalist für verschiedene Zeitungen schreibt, mein Bruder Carlo, der gerade ins Gymnasium gekommen ist, meine Schwester Magdalena, die zur Zeit das Abitur macht - und ich, Elisabeth, eine Medizinstudentin.

Nur in einem Punkt sind wir nicht typisch: Wir haben Spaß daran, miteinander zu reden und Rollenspiele zu erproben - einzig und allein dafür kommen wir immer wieder gerne zusammen. Wir können mittlerweile schon so anregend miteinander kommunizieren, daß wir damit auch viele andere unterhalten könnten. Vielleicht eröffnen wir gemeinsam noch mal ein kleines Kabarett.

Ganz nebenbei sind wir, jeder auf seine Weise, flexibel und selbstsicher in der Kommunikation geworden - und das tut jedem von uns sehr gut, ob in der Schule, beim Studium oder im Beruf. Und wenn zum Beispiel Vater einen wichtigen Beitrag entwirft, redet er erst einmal mit uns über das Thema. Dann weiß er Bescheid.

Ich stelle Ihnen hier einige unserer kleineren Kommunikationsspiele vor, vielleicht tun sie Ihnen auch so gut.

## Nonverbalen Ausdruck deuten

Kurzbeschreibung: Wege zur Verfeinerung der Wahrnehmung des nonverbalen Ausdrucks. Das Wiedererkennen von inneren Zuständen (Kalibrieren) anhand des äußeren Verhaltens.

Wir haben gemerkt, wie wichtig es ist, die Erlebniswelt, in welcher sich jeder von uns befindet, nicht erst durch Worte, sondern bereits anhand des Gesichtsausdrucks, der Mimik, der Haltung, der Klangfarbe der Stimme oder anderer Merkmale zu erkennen. Natürlich reagieren wir in der Familie seit eh auf diese Signale und wissen aus Erfahrung:

Wenn Mutter so guckt, sollten wir sie besser in Ruhe lassen.

Wenn Vater mit dieser Stimme spricht, ist es gut, ihn um etwas zu bitten.

Wenn Magdalena auf diese Art lächelt, ist sie skeptisch.

Wenn sie ganz große Pupillen bekommt, ist sie glücklich.

Manches also wissen wir aus Erfahrung, doch meist haben wir bewußt keine Ahnung davon, was dabei wirklich im anderen vor sich geht, sondern nur davon, welche Reaktionen zu erwarten sind und wie wir dann am besten mit ihm umzugehen haben. Wir haben eine ganze Reihe von Gebrauchsanweisungen füreinander gelernt und die sind sehr nützlich. Um ein bißchen tiefer vom äußeren Ausdruck auf unser inneres Erleben und den inneren Zustand schließen zu können, nutzen wir manchmal ganz bewußt eine spielerische Art von Wahrnehmungsübungen, die uns den Zusammenhang zwischen äußerem Ausdruck und innerem Erleben bewußter machen.

Die Variante für den Alltag besteht einfach darin, daß wir gelernt haben, einander gern und offen mitzuteilen oder uns bei Bedarf danach fragen, was wir innerlich erleben, in welchem Zustand wir sind, was uns gerade beschäftigt oder wichtig ist. Dadurch sind wir nicht nur auf Vermutungen angewiesen, sondern haben eine bessere Orientierung im Umgang miteinander, lassen uns in Ruhe, wenn es darauf ankommt, nehmen es weit weniger persönlich, wenn jemand ein komisches Gesicht macht, werden uns dessen bewußt, wie wir aufeinander wirken und wie wir förderlich aufeinander wirken können. Bei uns ist es so, daß jeder die Verantwortung für sein eigenes Wohlergehen zuerst bei sich selbst sucht, daß wir nicht erwarten, die anderen mögen uns alles recht machen. Natürlich wissen wir schon, daß wir uns auch sehr viel zu geben haben. Das sind eben die zusätzlichen Geschenke des Lebens. Und dafür, daß es ein sinnvoller Austausch und keine gegenseitige Behinderung ist, haben wir es als wirklich hilfreich erlebt, mehr darüber zu wissen, wo der andere sich innerlich befindet. Mutter scheint das übrigens bei uns Kindern von Natur aus drauf zu haben. Sie braucht wirklich nicht zu fragen, sie erkennt jede subtile Regung im Gesicht.

Nun beschreibe ich jene Wahrnehmungsübung, über die wir noch bewußter den Zusammenhang zwischen Ausdruck und Erleben erforscht haben.

Ich habe die Idee dazu aus einem Kommunikationsseminar, das ich besucht habe, mitgebracht.

Einer von uns, zum Beispiel unser Vater Kurt, setzt sich so, daß viel Licht auf ihn fällt, wir anderen sitzen im Kreis drumherum. Dann bitten wir Kurt, still an ein bestimmtes Erlebnis zu denken, das wir auswählen, zum Beispiel wenn er zufrieden ist und angeln geht. Sobald er das Erlebnis innerlich hat, gibt er uns ein Handzeichen und bleibt in seiner Vorstellung dabei. In dieser Zeit beobachten wir ihn aufmerksam: Wie ist seine Mimik, wie bewegen sich seine Augen, welche Muskelspannungen und welche Hauttönung beobachten wir, wie ist die Atmung, die Haltung usw. Es ist so, als würden wir innerlich ein Foto von diesem Zustand von Kurt machen, uns darauf eichen. Das Fremdwort dazu heißt kalibrieren - es bedeutet, diesen Ausdruck von Kurt innerlich seinem uns bekannten inneren Erleben zuzuordnen.

Nun ermuntern wir Kurt, sich wieder ganz der Gegenwart bewußt zu werden, sprechen kurz mit ihm und lassen ihn sich strecken. Als nächstes soll er jetzt an eine ganz andere Erfahrung denken, zum Beispiel daran, wie es ist, wenn er am Computer sitzt und schreibt. Sobald er innerlich dabei ist, gibt uns Kurt wieder ein Handzeichen und wir nehmen all die Unterschiede wahr, die hierzu gehören: Die Haltung ist anders, die Atmung, die Augen, die Gesichtsfarbe usw. Danach holen wir ihn wieder in die Gegenwart und ermuntern ihn erneut.

Nun kann Kurt innerlich eine von den beiden Erfahrungen auswählen und daran denken, doch an welche, das sagt er uns nicht. Unsere Aufgabe ist es, anhand seines nonverbalen Ausdrucks herauszufinden, welche der beiden Erfahrungen das wohl ist.

Wir sagen dann, was wir vermuten und Kurt teilt uns mit, ob wir richtig gelegen haben. Das wiederholen wir, d.h. Kurt wählt weiter innerlich eines der beiden Erlebnisse, bis wir ziemlich sicher im „Gedankenlesen“ geworden sind und eine hohe Trefferquote auch dann erreichen, wenn Kurt sich Mühe gibt, keine Miene zu verziehen.

Von dieser Übung gibt es viele Varianten. In jedem Fall erleben wir erst ein Beispiel und „raten“ anschließend anhand von Indizien des Ausdrucks.

In einer Variante, diesmal ist Carlo unser Proband, bitten wir ihn, erst an eine Person aus seinem Schulumfeld zu denken, die er mag, dann, nach der bekannten Unterbrechung, an eine Person, die er nicht mag. Wir eichen uns jeweils auf seinen zugehörigen Ausdruck. Dann stellen wir eine Frage, die ihn dazu bringt, an eine der beiden Personen zu denken, ohne daß wir wissen, welche es ist, zum Beispiel: Welche Person hat dunklere Haare? Welche ist älter? Welche wohnt



näher? Welche hat wahrscheinlich mehr Geld? Welche ist dicker, größer, kräftiger, braungebrannter...?

Wir raten jeweils, an welche Person er gerade denkt und er klärt uns darüber auf, ob wir richtig gelegen haben. Zum Schluß bitten wir ihn, an die angenehme Person zu denken, damit er sich gut fühlt.

Eine andere Variante, diesmal mit Mutter Elfriede, ist unser Lügendetektor-Spiel. Wir fragen sie nach etwas, wozu sie mit Bestimmtheit ja sagen kann, etwa: Heißt Du Elfriede? Bist Du eine Frau und Mutter von drei Kindern?...

Während sie mit ja antwortet eichen wir uns auf ihren gesamten Ausdruck beim Jasagen. Dann machen wir uns bewußt, wie sie beim „Nein“ auf uns wirkt, indem wir sie nach eindeutig zu verneinenden Antworten fragen:

Du heißt Johanna? Du kommst aus Ulan Bator? Wir schreiben 1982?

Wieder eichen wir uns auf ihren Ausdruck beim Neinsagen.

Jetzt können wir ihr beliebige andere Fragen zu Gott und der Welt stellen und sie bitten, uns lediglich ein Zeichen zu geben, wenn sie sich für eine Antwort entschieden hat. Wir raten, ob es ein Ja oder ein Nein war und lassen uns jeweils über die Wahrheit aufklären.

Apropos Wahrheit: Spannend ist es auch, jemand erst wahre Begebenheiten erzählen zu lassen, sich auf seinen Ausdruck und seine Stimme zu eichen, ihn anschließend lügen zu lassen, und sich auf die Veränderungen zu eichen.

Dann kann er beliebige Dinge erzählen, und unsere Aufgabe ist es, herauszufinden, ob er lügt oder die Wahrheit spricht. Hier spielt neben dem, was wir im Gesicht und am Körper sehen, auch der Klang seiner Stimme eine große Rolle, auf den wir bisher noch nicht geachtet hatten.

Eine besondere Form des unbewußten Ausdrucks sind unsere Augenbewegungen. Es lohnt sich, diese zu beobachten, besonders in der Phase, wenn ein Mensch nach Informationen sucht, sich Erlebnisse zugänglich macht - oder innerlich denkend alle möglichen Sinne abfragt.

Es gibt im nlp ein Modell, wonach Augenbewegungen nach oben damit verbunden sind, daß wir innere Bilder herbeiholen, horizontale Augenbewegungen mit innerem Hören zu tun haben und der Blick nach unten rechts mit dem Zugang zu Gefühlen. Unten links liegt danach die Vernunft oder der innere Dialog.

Die Bilder und das Gehörte können wiederum der Erinnerung oder der Phantasie entspringen - meist erleben wir Erinnerungen auf der linken Seite, Phantasien auf der rechten. Zumindest bei Rechtshändern scheint das so zu sein. Ich weiß nicht, ob diese Zuordnung von Augenbewegungen wirklich verallgemeinerbar ist oder nicht, deshalb haben wir es in unserer Übungsfolge überprüft. Wir

haben einander gebeten, an bestimmte Sinneseindrücke zu denken und dabei darauf geachtet, wie sich die Augen bewegten, etwa so:

Mutter, wie sah ein Weihnachtsbaum in Deiner Kindheit aus? (erfragen erinnertes Bild)

Kannst Du Dir vorstellen, welche schöne Märchenfiguren sich in verschiedenen Wolkenbildern verstecken? (phantasierte Bilder)

Welcher Hit hat Dir besonders gefallen, als du achtzehn warst und wie klang die Melodie? (erinnerte Klänge)

Kannst Du Dir Deinen Lieblingssong als Vogelgezwitscher vorstellen? (phantasierte Klänge)

Wie fühlt es sich an, in einer warmen Wanne mit Schaum zu baden? (Gefühl)

Bitte überschlage mal Deine Einnahmen und Ausgaben in diesem Monat. (Logik, Vernunft)

Zu überprüfen, ob das obige Modell wirklich stimmt, ist nicht so ganz einfach. Mutter zum Beispiel ging mit den Augen fast immer nach oben links, das würde bedeuten, daß sie also immer zuerst erinnerte Bilder suchte, auch wenn es um die Badewanne ging. Aber vielleicht ist das genau ihre Art, erst mal zu schauen und dann zu fühlen, also ihre Zugangsstrategie.

Wenn ich mit jemandem spreche, ist es für mich immer ein gutes Zeichen, wenn der die Augen in eine der Richtungen bewegt. Es heißt für mich, daß er innerlich beteiligt ist und in seinen Sinnen mitspielt. Ich finde es für das Verständnis hinderlich, wenn es nur darauf ankommt, sich immer starr in die Augen zu schauen.

Alles in allem habe ich erlebt, daß sich meine Sensibilität für das, was Menschen innerlich erleben, durch derlei Übungen sehr entwickelt hat. Wenn ich einmal den Zusammenhang zwischen Erleben und Ausdruck hergestellt und ihn überprüft habe, brauche ich dann auch nicht mehr allzu viel nachzufragen.

Manchmal habe ich gestaunt, weil das innere Erleben eines Menschen ganz anders aussah, als ich es äußerlich vermutet hätte; was ich zum Beispiel für Unfreundlichkeit hielt war dort Hilflosigkeit. Es war sehr wertvoll, von nun an auf dieses innere Erleben reagieren zu können, als auf das, was ich zuvor aufgrund des äußeren Verhaltens interpretiert hatte.

Diese bewußte Wahrnehmung anderer hat mir auch sehr dabei geholfen, darauf zu achten, was meine Worte in anderen auslösen, wenn ich mit ihnen kommuniziere oder ihnen bestimmte Erlebnisse vermitteln möchte. Früher war es für mich meist ein Glückstreffer, das rüberzubringen, was ich beabsichtigte. Heute bemerke ich rechtzeitig ihre Reaktionen und kann dementsprechend das, was ich ausdrücken möchte, so beschreiben, daß es auch ankommt.

Ganz zu schweigen davon, daß ich viel sensibler mitbekomme, aus welchem Zustand andere heraus kommunizieren. Denn viele Ausdrucksformen, die ich in der Familie erlebt habe, finde ich auch bei anderen Menschen wieder. Ich bin sogar sensibler dafür, wie ehrlich jemand ist, wie angestrengt oder wie wohlgesonnen. Da ich im Alltag aber nicht jeden Menschen fragen kann, ob meine Interpretationen auch zutreffen, bleibt eine Unsicherheit und eine Neugier - und das ist gut so.

## Wechselnde Sichtweisen

Kurzbeschreibung: Praxis in kreativem Umdeuten (Reframen)

Jetzt sind wir bei Übungen, die uns helfen, flexibel und natürlich mit Spaß und Spiel beweglich zu kommunizieren. Zuerst geht es uns darum, ein Thema abwechselnd aus immer neuen Sichtweisen anzusprechen, wobei die jeweils vorhergehende Sicht keinesfalls abgestritten, sondern nur durch die nächste ergänzt wird. Ein Beispiel sagt mehr.

Das typisches Thema ist unser Kanarienvogel Kalle. Einer von uns beginnt, eine Aussage über Kalle zu treffen:

Elfriede: Unser Kanarienvogel singt so schön.

Nun kann jeder fortsetzen, dem etwas einfällt, wobei er zunächst die vorhergegangene Aussage bestätigt und dann eine neue Aussage hinzufügt, die möglichst eine ganz entgegengesetzte Position ausdrückt. Es ist auch erlaubt, dabei zu einem neuen Thema zu gelangen.

Carlo: Ja, das stimmt, Mutter, aber dann kann man sein eigenes Wort nicht mehr verstehen.

Magdalena: Ja, das stimmt, Carlo, aber ist es nicht sehr erholsam, manchmal zu schweigen?

Carlo: Ja, das stimmt, Magdalena, aber aus dem Vogelkäfig stinkt es dabei gar nicht erholsam.

Kurt: Ja, das stimmt, Carlo, aber ich habe ja schon immer gesagt, wir sollten ihn freilassen.

Elisabeth: Ja, das stimmt, Vater, aber er ist an diese Umwelt nicht angepaßt und kann nur bei uns leben.

Elfriede: Ja, das stimmt, Elisabeth, deshalb fühlt er sich hier auch wohl und singt so schön.

Magdalena: Ja, das stimmt, Mutter, aber er singt immer das gleiche und das kenne ich schon.

Carlo: Ja, das stimmt, Magdalena, aber wirkliche Hits kann man nicht oft genug hören. Ich summe sie ständig in der Schule.

Elisabeth: Ja, das stimmt, Carlo, aber dann kannst Du gar nicht hören, was die Lehrer sagen.

Carlo: Ja, das stimmt, Elisabeth, aber deshalb erhole ich mich auch in der Schule sehr gut.

So geht es weiter, so lange wir Lust haben. Und oft kommen ganz interessante Sachen dabei heraus. Ausgangsthema ist natürlich nicht nur immer unser Kanarienvogel. Auch ernstere Themen eignen sich, sowie allgemeine Aussagen über die Welt oder über unsere Familie, z.B.:

Wir müssen mehr sparen.

Wir müssen uns mehr leisten.

Sport ist das allerletzte.

Computer sind so erholsam.

Und was auch immer uns so einfällt.

## Zwischen spezifisch und allgemein

Kurzbeschreibung: Kommunikationsbeispiele für das Zusammenwirken von Meta- und Milton-Sprachmodell

Wir haben gelernt, wie sich spezifische und allgemeine Ausdrucksweise unterscheidet. Wir kennen sogar das Meta-Modell und das hypnotische Milton-Modell der Sprache. Es macht Spaß, damit zu spielen. Ein typisches Rollenspiel ist zum Beispiel ein Bewerbungsgespräch.

Magdalena bewirbt sich um eine Stelle. Carlo ist der Personalchef der Firma und führt ein Einstellungsgespräch mit Magdalena. Wer von den beiden gerade die Fragen stellt, der möchte alles ganz genau wissen, gebraucht dabei auch alle ihm bekannten Fragemöglichkeiten des Meta-Modells. Wer antwortet, möchte eher vage und ungenau bleiben, um ja nichts Falsches zu sagen, möchte aber eventuell etwas vertuschen und stets einen guten Eindruck zu machen. Ein Beispiel:

Personalchef: Guten Tag, Frau Magdalena. Nehmen Sie Platz. Rauchen Sie?

Bewerberin: Guten Tag, Herr Carlo. Was das Rauchen betrifft, so habe ich dazu eine gesunde Einstellung gefunden.

Personalchef: Also nicht. Sagen Sie, was haben Sie bisher getan?

Bewerberin: Nun, ich habe sehr viel gelernt und mir viele wichtige Tätigkeitsfelder erschlossen.

Personalchef: Welche genau?

Bewerberin: Immer solche, versteht sich, in denen ich gebraucht wurde und mein Bestes geben konnte.

Personalchef: Und welche waren das?

Bewerberin: Eben die, auf die es auch hier ankommt, Sie verstehen...

Personalchef: Aha, und woher haben Sie von unserer Firma gehört?

Bewerberin: Große Namen sind in aller Munde.

Später geht es andersherum:

Bewerberin: Sagen Sie, was verdiene ich bei Ihnen?

Personalchef: Wir haben ein sehr angemessenes Entlohnungssystem, das Sie sicher zufriedenstellt.

Bewerberin: Wieviel genau?

Personalchef: Genau so viel, wie es richtig für Sie und für uns ist.

Bewerberin: Und was sind meine Arbeitsaufgaben?

Personalchef: Das, worauf es ankommt, umzusetzen, weiterzuentwickeln und zu katalysieren.

Bewerberin: Das ist ja genau das, was zu meinen Vorerfahrungen paßt...

Wieder gibt es viele interessante Themen: Ein Politiker, der unspezifisch spricht und von seinen Wählern (dem Rest der Familie) befragt wird, ein Verkäufer und ein Kunde, die zwar viel wissen

aber nichts preisgeben wollen, ein Guru, der eine Heilslehre verkündet und nur ungern von Details spricht usw.

### **Träumen, Denken, Handeln**

Kurzbeschreibung: Teamkommunikation mit charakteristischen Rollen  
(Rollenimprovisation, Disney-Rollen)

Manchmal diskutieren wir über ein Thema und geben uns verschiedene Rollen, zum Beispiel die des kreativen Träumers, die des klugen und kritischen Denkenden und die des aktiven, realistischen Handelnden. Wir haben herausgefunden, daß sich die drei besonders gut ergänzen. Das hat auch Walt Disney so beschrieben, sogar, wie diese drei Typen in ihm selbst zusammenwirken.

Und so sieht es zum Beispiel bei unserer Urlaubsplanung aus: Mutter ist Träumerin, Vater ist Denker und Carlo ist Handelnder. Magdalena und ich fahren sowieso nicht mehr mit und reden hierbei ausnahmsweise auch nicht mit.

Träumerin: Ich möchte einmal ganz weit weg, und mal richtig verwöhnt werden.

Denker: Weißt Du, was das kostet, Mutter? Und wer kann uns schon so gut verwöhnen wie Du?

Handelnder: Verwöhnen ist nicht wichtig, ich kann mir alleine helfen, wohin ist auch egal, ich möchte einfach bald los.

Denker: Moment, was meinst Du mit „ganz weit weg“, Mutter. Und Du, Carlo, wirst Du dort auch gut den so wichtigen Haushalt führen?

Träumerin: Ich meine den Abstand vom Alltag, von den Klienten, den Verantwortungen, der Arbeit.

Handelnder: Ich habe überhaupt keine Lust auf Haushalt, ich will mich in der Natur bewegen.

Denker: Es gibt Berghotels in Österreich, da werden wir absolut verwöhnt und können tagsüber hoch in die Berge ziehen.

Träumerin: Schaffen wir es auch bis ganz oben, wo wir das ganze Land überblicken können?

Denker: So hoch hinauf, das könnte zu anstrengend werden.

Handelnder: Das müssen wir ausprobieren. Und wenn wir wollen, machen wir blau, oder Ihr Älteren zumindest.

Träumerin: Am schönsten wäre es, oben auf dem Gipfel blau zu machen. Da ist der Himmel auch ganz nah.

Die Themen und die Rollen können wechseln. Manchmal erzählen wir nur Blödsinn. Manchmal spielt auch einer von uns einen Moderator oder Vermittler zwischen den Rollen, erteilt das Wort, schlichtet, stellt Fragen, faßt zusammen, fragt nach Einwänden und neuen Ideen, bis alle zufrieden sind. Das ist eine Aufgabe für Fortgeschrittene, die wir noch geheimhalten.

## Argumentieren

Kurzbeschreibung: Praktische Rhetorik im Dialog unter Anwendung verschiedenster Kategorien des Umdeutens (Reframing, sleight of mouth, Sinn-fonik-Modell)

Wir üben mitunter richtige Streitgespräche, das ist sehr aufschlußreich. Wir nehmen uns Themen, die wir besser und differenzierter verstehen wollen und tun so, als würden wir zwei entgegengesetzte Positionen vertreten.

Jede Position argumentiert für ihre Seite und benutzt all die Umdeutungsformen des Rhetorik-Modells, das wir kennengelernt haben.

Unsere Themenauswahl ist vielfältig:

Die Wirkung von Tekkno, für und wider die Abtreibung, der Papst im Zwielficht, Schulmedizin oder alternative Medizin, Subventionen ja oder nein, die Chancen der deutschen Mannschaft...

Was die Nachrichten irgendwann bringen und was bedeutende Persönlichkeiten später zum besten geben, haben wir zu jedem Thema schon viel früher gesagt und ausdiskutiert.

Und so geht es, am Beispiel Tekkno:

- Vater: Tekkno macht krank und blöd.  
Carlo: Das sagst Du, weil Du nie ein richtiger Raver warst. Raver sagen Dir: Tekkno macht lebendig und frei.  
Vater: Für einen Moment vielleicht, aber hinterher sind die Kids ausgelaugt und stumm.  
Carlo: Nicht ausgelaugt und stumm, sondern ganz bei sich, in ihrem eigenen Space.  
Vater: Ich kenne ein Mädchen, das in psychiatrische Behandlung mußte.  
Carlo: Nicht wegen tekknno, sondern weil sie Knatsch mit ihrer Familie hatte. Ich kenne viele, die sich frei tanzen von ihren Problemen.  
Vater: Aber sie lösen die dadurch nicht, sie verschieben sie bloß.  
Carlo: Bewegung, Rhythmus und Gemeinschaft sind die ältesten schamanischen Heilweisen der Menschen.  
Vater: Die Industrie will doch nur das große Geld machen.  
Carlo: Die Industrie kam später, Tekkno kommt aus dem Underground und ist echt.  
Vater: Aber es gefällt mir einfach nicht.  
Carlo: Als Du vor dreißig Jahren volle Pulle die Stones gedudelt hast, hat Deinen Eltern die Musik auch nicht gefallen.  
Vater: Eins zu null, jetzt verstehe ich meine Eltern von damals. Aber trotzdem finde ich die Art, wie sie heute loslegen, viel zu unnatürlich und technisch.  
Carlo: Der Jugend gefallen die unnatürlichen und technischen Lebensbedingungen auch nicht, die ihr die ältere Generation übergeben hat.

Vater: Mir auch nicht, deshalb sollten wir gemeinsam die Welt lebenswerter machen.  
 Carlo: Dafür machen die Raver ihre love-parade.  
 Vater: Da werden zu viele Drogen genommen.  
 Carlo: Sie haben zu viel Energie, die raus will.  
 Vater: Es gibt zu wenig lohnende Aufgaben für ihre Energie.  
 Carlo: Es gibt zu wenig Liebe und zu wenig Zukunft.  
 Vater: Darum geht es, mein Junge, und dafür laß uns etwas tun.  
 Carlo: Es wird Zeit.  
 Vater: Danke, Carlo.

Die Argumente aus dem Sinn-fonik-Modell, welche wir verwenden, lassen sich auch als Fragen formulieren, zum Beispiel:

Was ist die Folge von dem Gesagten?  
 Was möchte der Sprecher damit erreichen?  
 Was ist die Ursache von dem Gesagten?  
 Was ist die gute Absicht des Sprechers?  
 Gibt es alternative Wege, jene gute Absicht zu erfüllen?  
 Wie kann man etwas mit einem anderen Wort ausdrücken?  
 Wo gilt es, wo jedoch nicht?  
 Worum geht es wirklich?  
 Welche andere Bedeutung hat das Gesagte?  
 Was ist wichtiger?  
 Gibt es ein Gegenbeispiel oder eine Beispielgeschichte?  
 Wie sieht es im Detail aus?  
 Wie sieht es im Großen und Allgemeinen aus?  
 In welcher Eingeschränktheit befindet sich der Sprecher?  
 Wie kommt der Sprecher auf die Aussage?

Manchmal lassen wir uns von diesen und anderen Wahlmöglichkeiten anregen, gehen sie sogar systematisch durch, manchmal sagen wir einfach das, was uns im Moment kommt. Es geht uns nicht darum, ernsthaft gegeneinander zu gewinnen, aber wir spielen auch gern mit dem Wettbewerbscharakter. Anschließend wissen alle mehr und verstehen eine Angelegenheit tiefer.

### **Umdeuten im Halbkreis**

Kurzbeschreibung: Veränderung blockierender Erfahrungen oder Einstellungen durch kreatives Umdeuten im Kreis (verbales Reframen, sleight of mouth, Sinn-fonik-Modell)

Wenn einer von uns ein leichteres Problem hat oder einfach mal mit der Welt oder mit sich selbst nicht klar kommt, kann er von uns allen neue Sichtweisen, Ideen und Interpretationen seiner Situation bekommen. Wir bilden hierzu einen Halbkreis und das Sorgenkind setzt sich in die Mitte, so daß es uns alle sehen kann. Dann fragen wir: Was bedrückt Dich? Und das Sorgenkind faßt sein Problem in einem Satz zusammen. Jeder von uns geht daraufhin in sich und fragt sich, auf welche Art wohl das, was das Sorgenkind sagte, in einem

ganz anderen Licht zu einer wichtigen konstruktiven, guten Erfahrung für das Sorgenkind werden kann, durch die es sich wieder in ein selbständiges, lebensbejahendes Familienmitglied verwandeln kann.

Natürlich geben wir nicht alle Antworten gleichzeitig, sondern warten, bis die vorausgegangene Botschaft beim Empfänger in der Mitte angekommen ist und verstanden wurde. Erst wenn der uns ein Zeichen gibt, darf die nächste Antwort kommen. Wer eine Antwort geben möchte, spricht zuvor das Sorgenkind vorher noch einmal persönlich an, nennt es beim Namen und fragt:

Was hast Du gesagt?

Dann kann das Sorgenkind noch einmal formulieren, wie es seine Schwierigkeit jetzt in einem Satz ausdrücken würde. Dabei nimmt es Kontakt mit demjenigen auf, der eine Antwort angemeldet hat. Auf dieser Basis teilt dieser dem Sorgenkind nun seine neue Interpretation der Schwierigkeit mit.

Das kann auch eine heilsame Provokation sein, die aber immer in einen guten Kontakt und eine vertrauensvolle Beziehung eingebettet sein sollte.

Hier ein Beispiel. Das Sorgenkind ist diesmal Magdalena.

Magdalena: Ich bin traurig darüber, daß ich so dick geworden bin.

Elfriede: Magdalena, was hast Du gesagt?

Magdalena: Daß ich traurig darüber bin, jetzt so dick zu sein.

Elfriede: Als ich in Deinem Alter war, ging es mir genauso, ich kann Dich deshalb gut verstehen.

Im weiteren gebe ich nicht mehr den ganzen Dialog, also die Frage und die Wiederholung der Aussage von Magdalena an, sondern konzentriere mich auf all die verschiedenen Umdeutungen, die wir damals für Magdalena zusammengetragen haben.

Elisabeth: Dick werden ist eine Leistung Deines Körpers. Er wertet jede Kalorie für Dich aus und legt Vorräte für schlechtere Zeiten an. Daran siehst Du, welch guter Freund Dein Körper für Dich ist.

Carlo: Ich glaube, Du hast Angst, mit den vielen Verehrern nicht fertigzuwerden und willst sie durchs Dicksein ein bißchen auf Abstand halten. Aber das klappt nicht, Magdalena, die Jungs steh'n in Wirklichkeit sehr auf runde Formen.

Kurt: Ich danke Dir Magdalena, Du gibst mir das stolze Gefühl, meine Familie ernähren zu können.

Elisabeth: Vielleicht hat Dein Inneres mit dem Dicksein eine noch tiefere gute Absicht für Dich?

Elfriede: Wenn Marilyn Monroe wie eine Stange ausgesehen hätte, wäre nie etwas aus ihr geworden.



Elfriede: Willst Du damit sagen, Dein Wert als Mensch ist nur eine Frage des Gewichtes und der Maße?

Carlo: Nach Deinen Maßstäben magst Du Dich als dick bezeichnen, nach den meinen empfinde ich Dich als viel zu mager.

Kurt: Wenn Du glaubst, Du bist zu dick, dann solltest Du verschiedene Wege kennenlernen, etwas dagegen zu tun.

Elfriede: Zu dick wofür oder für wen? Und wer sagt das eigentlich?

Elisabeth: Gut, daß Du innerlich merkst, was Dein Idealgewicht ist und so lebst, daß Du es erreichst.

Carlo: Manchmal ist es wichtig, ein dickes Fell zu haben.

Kurt: Gut, daß mal eine junge Frau gegen die Diktate der Modezaren rebelliert und wagt, sie selbst zu sein.

Carlo: Hungere Du nur, dann kriege ich mehr ab und kriege auch so viel Kraft wie Du.

Elfriede: Es gibt noch viele andere Formen, zu sich selbst gut zu sein, als das Essen.

Kurt: Es ist Dein gutes Recht, Raum einzunehmen.

Elisabeth: Manchmal fressen wir etwas in uns hinein, doch dann kommt auch die Zeit, es wieder herauszulassen.

Carlo: Du bist mir wichtig und ich bin stolz auf Dich, weil Du eine von uns bist.

Magdalena konnte gar nicht genug bekommen. Es tat ihr auch sehr gut, in der Mitte zu sitzen. Wir konnten bemerken, wie einzelne Botschaften in ihr etwas auslösten, andere spurlos an ihr vorübergingen. Als sie schließlich doch genug hatte, gab sie uns ein Zeichen. In den nächsten Wochen wurde sie erst einmal noch fülliger - mit dem Unterschied, daß sie es jetzt genoß. Dann schien sie etwas besseres gefunden zu haben, das Thema spielte keine Rolle mehr und jetzt erscheint sie uns und sich selbst einfach ideal.

Die verschiedenen Arten des Umdeutens gleichen denen in der vorhergehenden Übung, also den Mustern des Rhetorik-Modells „Sinnfonik“. Besonders wichtig war es hier, daß die erste Botschaft der Mutter an Magdalena gar kein Umdeuten im engeren Sinne war, sondern einfach hieß: Ich verstehe Dich. Jenseits der gesprochenen Worte haben wir sicherlich auch viele Botschaften auf der Beziehungsebene an Magdalena gegeben, ihr etwas davon gezeigt, was sie uns bedeutet. Das erst, so glaube ich, macht die positive Wirkung all der anderen Botschaften möglich.

## Zwischen Wahrnehmen und Interpretieren

Kurzbeschreibung: Differenzierung der eigenen Wahrnehmungen und Aussagen für eine klare Kommunikation

Das, worauf wir uns im Kontakt miteinander beziehen, hat unterschiedliche Quellen. Da sind reine äußere Wahrnehmungen, aber dazu gehört auch, was wir innerlich hinzufügen: Interpretationen, Erinnerungen, Wünsche, Empfindungen, Vermutungen und mehr. Sie alle sind wichtig und wertvoll, doch sie sollten nicht miteinander verwechselt werden, sonst kann das ein heilloses Durcheinander ergeben. Die Welt wird unklar für mich und andere, wenn ich all meine Empfindungen für äußere Wahrnehmung halte, Erinnerungen und Wünsche verwechsle, Interpretationen empfangenen Botschaften gleichsetze. All diese Kategorien wirken aufeinander und haben viel miteinander zu tun, aber es ist wertvoll, sie manchmal ganz bewußt zu trennen. Dazu haben wir die folgende Übung ausprobiert:

Wir sitzen uns zu zweit gegenüber, diesmal Magdalena und ich. Ich nehme Magdalena wahr, ihren Ausdruck, ihre Haltung, ihre Reaktionen. Dann gebe ich ihr aus verschiedenen Kategorien meiner Erlebniswelt, die ich wohl sortiere, je eine Botschaft:

Magdalena, ich nehme wahr, wie Du aufrecht sitzt, Dein Gesicht entspannt ist, Deine Wangen leicht gerötet sind, Deine Augen sich nach rechts oben und zurück bewegen.

Magdalena, ich interpretiere, daß Du ausgeglichen und aufmerksam bist und Dir eben eine bildliche Vorstellung von etwas Interessantem geholt hast.

Magdalena, ich empfinde Dir gegenüber viel Wärme und Sympathie und merke, welche beruhigende Ausstrahlung Du auf mich hast.

Magdalena, ich erinnere mich an unsere gemeinsamen Ferien von vor zwei Jahren und wie heiter und gelassen wir mit den Jungs umgegangen sind.

Magdalena, ich vermute, daß Du auch Lust hast, mal wieder mit mir zu verreisen.

Magdalena, ich wünsche mir, daß wir das mal wieder machen.

Danach wechseln wir die Richtung.

Wir kommen uns dabei in vielen Bereichen näher, ohne unser Innenleben und die äußere Realität zu verwechseln. Wohl aber bekommen unsere Wünsche die Chance, sich in Realität zu verwandeln, indem durch diese Offenheit etwas zwischen uns in Bewegung kommt.

## **Persönliches Feedback**

Kurzbeschreibung: Eine Struktur für persönliches, wechselseitiges Feedback in Gruppen

Eine andere sehr wichtige Form, voneinander zu sprechen, nennen wir persönliches Feedback:

Wir bilden gemeinsam Zweiergruppen. Da wir fünf sind, bleibt jedes Mal einer übrig, diesmal bin ich es. Vater und Carlo sowie Mutter und Magdalena sitzen sich gegenüber. Dann sagen sie sich nacheinander, was sie sich mit folgenden Sätzen mitzuteilen haben:

Ich erlebe Dich als...

(liebenswerten Chaoten, starken Baum, blühende Landschaft...)

Das bewirkt in mir...

(Freude, Vergnügen, daß ich etwas lerne, Sehnsucht, Inspiration...)

Ich wünsche Dir...

(Ruhe, immer frische Energie, Unterstützung, gutes Gelingen...)

Während Carlo zum Vater spricht, spricht gleichzeitig Magdalena zur Mutter. Für jede Richtung haben wir uns dazu drei Minuten Zeit gegeben.

Ich achte auf die Zeit und bitte sie nach drei Minuten, andersherum zu sprechen, d.h. Vater in Richtung Carlo, Mutter in Richtung Magdalena.

Nach weiteren drei Minuten wechseln die Paare, Carlo und Mutter, Vater und Magdalena sind dran. Wenn diese in beiden Richtungen fertig sind, kommt die letzte Runde, in der Vater und Mutter, Magdalena und Carlo miteinander dran sind. Ich habe dann beim nächsten Mal die Gelegenheit, wenn ein anderer auf die Zeit achtet. Oder ich tausche mich ganz formlos im nachhinein aus.

Gerade diese Übung hat uns einander sehr viel näher gebracht und wir konnten uns Dinge sagen, die wir uns sonst vielleicht nie bewußt gemacht hätten.

## **Beziehungsgeographie**

Kurzbeschreibung: Räumliche Darstellung des Beziehungsgefüges einer Gruppe und Austausch (Familienaufstellung)

Manchmal machen wir uns unser Beziehungsgefüge noch auf andere Art und Weise bewußt. Wir stellen uns im großen Zimmer so auf, als wollten wir damit zeigen, wie wir die Nähe oder den Abstand und die Richtung des Austauschs untereinander empfinden.

Das kann heißen, Mutter und Magdalena stehen sich vielleicht eng gegenüber, Vater mehr abseits, zur Mutter schauend, Carlo steht zwischen Vater und Mutter und ich stehe hinter Magdalena. Wir probieren so lange,

bis wir die Verteilung erreicht haben, die jeder für die Darstellung seiner Position als stimmig empfindet. Dann fragen wir uns, wie wir uns in dieser Position fühlen, was wir uns vielleicht wünschen oder sagen wollen.

Und genau das drücken wir aus, nacheinander, versteht sich.

Wir drücken auch aus, wo wir mehr Nähe oder Abstand suchen, sogar, wo wir vielleicht eifersüchtig sind oder mehr Aufmerksamkeit möchten.

Das hat eine bewegende Wirkung auf uns.

Manchmal machen wir dann erst einmal eine Pause, in der jeder Zeit hat, in sich zu gehen und das Erlebte zu verarbeiten. Nach der Pause stellen wir uns noch einmal auf - und zwar so, wie wir es uns am meisten wünschen, um uns wohl zu fühlen. Unsere Positionen ändern sich.

Mit dieser Übung verbindet unsere Familie ganz wichtige Entwicklungsschritte.

Ich glaube, es war sehr wichtig, daß ich irgendwann später nicht hinter meiner Schwester stand, sondern neben ihr.

Noch etwas: Wir praktizieren diesen Prozeß nicht in akuten Konfliktsituationen, die es auch manchmal gibt, sondern dann, wenn wir froh und entspannt miteinander sind. Wir können auf diesem Weg aber durchaus im nachhinein eine frühere Konfliktsituation nachstellen, auswerten und verändern, indem wir, was damals nötig gewesen wäre, heute ausdrücken oder tun. Für eine solche Arbeit ist es gut, den festen, sicheren Boden einer guten Vertrauensgrundlage in der Gegenwart zu haben.

#### 4. Kommunikation im Team

Überblick: Diese Prozesse vermitteln weitergehendes methodisches Rüstzeug für eine konstruktive Kommunikation und partnerschaftlichen Austausch. Hierzu gehören das Vertiefen und Überprüfen der Verständigung, das Erarbeiten gemeinsamer Ziele und Visionen, das Wechseln von Positionen, der Umgang mit Gefühlen und das Verhandeln. Methodisch werden unter anderem die Prinzipien des Feedback, der Wahrnehmungspositionen, der Verhandlungstechnik einbezogen.

Mein Name ist Joseph, meine Partner heißen Inge und Wolfgang. Wir betreiben zusammen ein Designstudio. Wolfgang ist der kreative Träumer unter uns, ich bin mehr der sachlich-kritische Denker und Inge ist die aktive, geschickte Handelnde, die alles umsetzt. Ja, wir sind sehr unterschiedlich - und deshalb ist es wichtig, daß wir gut und klar miteinander kommunizieren.

Wir möchten uns wechselseitig ergänzen und ein kreatives, leistungsfähiges Team sein, mit einem klaren Profil, gemeinsamen Zielen und Visionen. Eines, das auch Schwierigkeiten meistert und daran wächst. Als ein solches Team stellen wir uns schließlich auch

gegenüber unseren Kunden dar - und das soll nicht nur äußerer Schein sein.

Klar, wir haben Sympathie und Wertschätzung füreinander, aber dennoch gibt es mitunter Konflikte. Doch wir wissen, daß gerade in Schwierigkeiten sehr wertvolle Lernchancen für unser Miteinander liegen. Und wir haben Wege gefunden, diese Chancen auch wirklich wahrzunehmen und uns dadurch tiefer verstehen zu lernen - was sich wiederum auf unser Zusammenspiel in der Arbeit auswirkt. Hier möchten wir Ihnen vorstellen, auf welche Art wir das für uns erreichen:

Einmal in der Woche treffen wir uns an einem Abend, wie andere vielleicht zum Skat, um strukturiert miteinander zu kommunizieren. Jedesmal haben wir ein Thema und ein Anliegen. Jedesmal lernen wir uns auf neue Art kennen. Manchmal geht es um gemeinsame Ziele, manchmal um besseres Verstehen dessen, was wir meinen, manchmal um die Bearbeitung von Konflikten usw.

Das Tolle daran ist, daß uns die Erfahrungen, die wir an diesen Abenden miteinander machen, auch helfen, besser mit anderen Menschen kommunizieren zu können, seien es Kunden, Geschäftspartner - oder auch unsere Freunde und Familienangehörige.

Hier nun eine Auswahl unserer Methoden, strukturiert, das heißt nach Regeln zu kommunizieren - und dabei voneinander zu lernen.

### **Verstehen lernen**

Kurzbeschreibung: Es werden Prinzipien und Lernstufen für zwei Gesprächspartner zur Vertiefung ihrer Verständigung vorgestellt: Das Überprüfen des Verstandenen durch Feedback, der sinnlich erfahrbare Ausdruck, das Hinterfragen und Auslösen von Bezugserfahrungen.

Wir möchten mit dieser Übung überprüfen, ob und wie gut wir den Partner verstehen - und herausfinden, was wir tun können, um das zu verbessern.

So geht es:

Zwei Übende sitzen sich gegenüber, zum Beispiel Inge und Wolfgang. Inge berichtet von einem Erlebnis, das sie hatte, möglichst eines, das sie wirklich beeindruckt hat, und ihr - zumindest aus heutiger Sicht - etwas Positives bedeutet.

Wolfgang wiederholt, was er verstanden hat und drückt aus, wie er das, was Inge meint, nachempfinden kann.

Inge beurteilt daraufhin, wie gut sie sich von Wolfgang verstanden fühlte: zu hundert Prozent? gar nicht? zu sechzig Prozent? Sie achtet dabei nicht nur auf den Sachinhalt, sondern auch auf die Erlebnisqualität, die Gefühle, die Bedeutung, die das Erlebnis für sie hat und fragt sich, ob Wolfgang auch diese Qualitäten nachempfinden konnte.

Wenn sich Inge noch nicht wirklich verstanden fühlt, kann sie selbst etwas dafür tun, besser verstanden zu werden, und dabei ihre Ausdrucksfähigkeit entwickeln.

Inge drückt sich noch einmal aus, vielleicht mit anderen Worten, vielleicht indem sie ihre Empfindungen offener zeigt, andere Sinneswahrnehmungen anspricht, vielleicht indem sie Beispiele anführt, die auch Wolfgang aus seinem Leben heraus leicht verstehen kann. Sie kann verschiedene Wege ausprobieren und herausfinden, welcher am meisten dazu beiträgt, daß sie besser verstanden wird.

Anschließend gibt Wolfgang erneut wieder, wie er Inge diesmal verstanden hat, zeigt deutlicher, wie er ihr Erlebnis jetzt nachempfinden kann und bittet um ein zweites Feedback: Wie gut hast Du Dich jetzt verstanden gefühlt? Ist die Prozentzahl gestiegen?

Das ist das Prinzip der Übung - und es gibt viele weitere Variationsmöglichkeiten dafür, in denen natürlich auch Wolfgang seine Fähigkeit, wahrzunehmen und zu verstehen, erweitern kann.

Zum Beispiel kann Wolfgang Inge viel besser verstehen, wenn er ihr Fragen zu ihrem Erlebnis, dessen Bedeutung und seinen Hintergründen stellt. Er kann auf verschiedene Sinnessysteme achten und innerhalb der Sinnessysteme herausfinden, was Inge wahrnimmt: Ist es hell oder dunkel, süß oder sauer, schwer oder leicht, bewegt oder still? Und wenn es ein Symbol dafür gäbe, welches Symbol wäre das? Alles, was er hört, kann er selbst in sich nacherleben, wenn er in seiner Phantasie die Vorstellungen in seinen Körper aufnimmt: die gleichen Farben, Sinnesempfindungen, Symbole. Vielleicht ist ihm all das von anderswo aus seinem eigenen Leben vertraut?

Vielleicht erfährt er auch mehr über das Empfinden von Inge, wenn er näher zu ihr kommt oder aber einen weiteren Abstand einnimmt. Wie ist es, wenn er sich neben Inge stellt und ihr die Hand reicht? Es kann für beide ein guter Weg sein, sich zu berühren. Doch jede Veränderung der Distanz erfordert ein zumindest nonverbales Einverständnis von Inge, das Wolfgang zuvor einholen muß.

Inge wiederum kann ganz neue Ausdrucksformen entwickeln, etwa eine kleine Pantomime - und sie kann auch ausprobieren, Wolfgang das Erlebnis, das sie gehabt hat, einfach zu verschaffen, indem sie ihn spielerisch hineinführt, ihn erleben läßt, was sie erlebt hat.

Beide können auch vereinbaren, ihr Erleben und ihr Verständnis rein symbolhaft zu vergleichen: An welche Farbe denkt Inge bei dem Erlebnis, an welche denkt Wolfgang? Welche Musik fällt Inge dazu passend ein, welche Wolfgang?

Aber vielleicht kann es sich Wolfgang dennoch nicht vorstellen. Dann hilft nur, daß er es irgendwann einmal selbst erlebt, vielleicht nimmt Inge ihn mit.

Was die beiden in der einen Richtung probiert haben, probieren sie natürlich auch in der anderen Richtung aus: Wolfgang erzählt ein Erlebnis und Inge probiert, wie gut sie ihn verstehen kann. Und wieder wählen die beiden solche Variationsmöglichkeiten, die sie mögen.

Es kann in dieser Übung sogar passieren, daß vielleicht Inge den Wolfgang besser und tiefer versteht, als dieser sich selbst. Denn von uns selbst ist oft vieles unserem Bewußtsein verborgen, was andere sofort bemerken. Deshalb ist es hier sehr wichtig, respektvoll miteinander umzugehen und beim Partner die Erlaubnis einzuholen, sich auch über Hintergründe auszutauschen, Interpretationen und Vermutungen zuzulassen. Ihre Brauchbarkeit beurteilt der Partner, den sie betreffen, später über sein Feedback.

Es sollte auch möglich sein, die Übung auch an jeder Stelle wieder zu beenden. Nämlich dann, wenn ein Partner das Gefühl hat, unvorbereitet zu viel von sich preiszugeben - oder sich taktlosen Interpretationen ausgesetzt fühlt.

In dieser Übung lernen wir viel darüber, was andere Menschen mit ihren Worten wirklich meinen. Und wir lernen auch, behutsam damit umzugehen. Nur wenn wir das, was wir wahrnehmen und erfahren auch wie ein Geschenk wertschätzen, werden wir dem Vertrauen gerecht, das uns unser Gegenüber gegeben hat, indem er von sich berichtete. Dies ist wichtiger als die „Wahrheit“ von Interpretationen, Ratschlägen oder Werturteilen. Es geht einfach darum, das zu empfangen, was ein anderer von sich zeigen wollte.

Bezüglich unserer Arbeit ist es erstaunlich, wie viel sensibler wir jetzt die Wünsche vieler unserer Kunden verstehen. Denn wir bieten Design an - und da kommt es darauf an, auszudrücken, was der Kunde wirklich will. Es geht dabei nicht primär um seine Erlebnisse, sondern auch um seine Absichten und Ideen, manchmal um den Ausdruck seiner ganzen Persönlichkeit. Zwar läuft die Kommunikation in der Praxis nicht so strukturiert wie in jener Übung ab, aber das Prinzip ist das gleiche:

So, wie wir einen Kunden verstanden haben, werden wir uns ihm gegenüber verhalten, ihm Angebote und Entwürfe machen - und wie der Kunde darauf reagiert, das ist unser Feedback dafür, ob wir verstanden haben, worum es ihm ging. Dieses Feedback wiederum ist unsere Informationsquelle dafür, ob wir auf dem richtigen Weg sind, oder noch mehr vom Kunden lernen müssen.

Unsere Grundhaltung heißt: Wir sind es, die vom Kunden zu lernen haben.

### **Überprüfter Dialog**

Kurzbeschreibung: Vorgestellt wird die Methode des überprüften Dialogs, welche sicherstellt, daß ein Gespräch sich auf der

Grundlage wirklichen Verstehens des Partners entwickelt, nicht auf der Basis von Vermutungen oder Interpretationen.

In Abwandlung der obenstehenden ausführlichen Übung zum Verstehen gibt es eine Form, die sicherstellt, daß ein vielleicht schwieriger Dialog erst dann fortgesetzt wird, wenn jede Seite sich von ihrem Gegenüber auch wirklich wahrgenommen und verstanden fühlt. Es geht, an einem Beispiel erklärt, so:

Wolfgang und ich sprechen über ein Thema, zu dem wir unterschiedliche Vorerfahrungen und Ideen haben, etwa darüber, wie wir uns ein Angebot vorstellen, das wir einem potentiellen Kunden unterbreiten möchten.

Wolfgang stellt seine Ansicht dar, ich höre zu. Anschließend äußere ich nicht etwa wie sonst üblich gleich meine Meinung, sondern wiederhole mit eigenen Worten, was ich von Wolfgang verstanden habe. Wenn er sich ausreichend verstanden fühlt, gibt er mir sein okay - und das bedeutet, daß ich jetzt von meiner Sichtweise sprechen kann.

Wenn ich Wolfgang nicht ausreichend verstehen konnte, vollziehen wir eine Kurzfassung der vorhergehenden Übung, d.h. wir tun beide etwas dafür, daß ich Wolfgang besser verstehen kann: Ich frage nach, er drückt sich ausführlicher oder deutlicher aus, findet neue Wege, mir seine Sichtweise verständlich zu machen.

Wenn ich zeige, was ich inzwischen verstanden habe und zugleich von Wolfgang das okay bekomme, daß es das ist, was er gemeint hat, bin ich an der Reihe, nun meine eigene Sichtweise auszudrücken. Dabei bemerke ich manchmal, daß ich das, was ich von Wolfgang erfahren habe, bereits in die eigene Sicht integriert habe und somit eine erste Phase einer Synthese begonnen hat.

Sobald ich meinerseits ausgedrückt habe, was ich zu sagen hatte, ist Wolfgang dran, mit seinen Worten zu wiederholen, was er verstanden hat. Ich gebe mein okay, sobald ich mich ausreichend verstanden fühle.

In dieser Weise setzen wir unseren Dialog fort - und wir bemerken, wie sich unsere unterschiedlichen Positionen bald ergänzen und wie jeder die Erfahrungen des anderen in die eigenen Aussagen mit einbeziehen kann.

Übrigens geht das nicht nur zu zweit, sondern auch zu dritt oder in ganzen Diskussionsrunden, wenn genügend Zeit dafür da ist. Dort kommt es dann darauf an, daß derjenige, der sprechen möchte, zuvor die Aussage der Person mit eigenen Worten wiedergibt, die zuvor gesprochen hat und von ihr die Bestätigung erhält, sie verstanden zu haben.

Ich glaube, die meisten Mißverständnisse haben damit zu tun, daß wir annehmen, schon verstanden zu haben, dies aber nicht überprüfen. Deshalb ist es fair und respektvoll, daß derjenige, welcher etwas gesagt hat, selbst entscheiden darf, wie es gemeint war und wann er sich verstanden fühlt.

Wenn ich an politische Diskussionen denke, bemerke ich auch die gegenteilige Strategie: Da unterstellen sich die Kontrahenten böse



Dinge, die der andere jeweils gemeint haben sollte - am liebsten, wenn er nicht dabei ist.

### **Gemeinsame Ziele und Visionen finden**

Kurzbeschreibung: Hier wird gezeigt, wie in einem Teamprozeß zunächst Einzelziele und auf der Grundlage wechselseitigen Wissens voneinander gemeinsame Ziele gefunden werden können, wobei sich die Ausrichtung der Aufmerksamkeit von den Wahrnehmungspositionen „ich“ zum „Du“ zum „wir“ bewegt und auf einen sich ergänzenden Austausch der vorhandenen Potentiale angelegt ist. Es kommt darauf an, daß die in jeder Position erarbeiteten und eingebrachten Inhalte tragfähig sind. Sie sollten der Situation und den wirklichen Interessen der Beteiligten entsprechen und von ihnen mit einem inneren Gleichgewicht, d.h. kongruent vertreten werden können. Ein ungewöhnlicher physischer Balancetest gibt Hinweise über das körperliche Gleichgewichtsvermögen, welches deutlich mit dem inneren Gleichgewicht korrespondiert.

Manchmal sitzen wir zusammen und fragen uns: Was ist der nächste Schritt für unser kleines Unternehmen, was wollen wir, persönlich und als Gemeinschaft.

Dann nutzen wir die folgende Form strukturierter Kommunikation, die uns schon bei der Gründung unserer Firma sehr dabei geholfen hat, unsere gemeinsame Unternehmensvision zu finden und zu formulieren. Eine Vision, hinter der wir drei heute noch voll stehen können. Wir haben sie damals so formuliert:

Wir wollen, was da ist, zur Wirkung bringen.  
Wir bilden mit unseren Kunden ein Team.

Aber nicht jedesmal geht es um so eine Grundsatzaussage, es können neue, aktuelle Themen sein, zu denen wir eine gemeinsame Haltung suchen, wie die weitere Wegbestimmung für unsere Arbeit, Ziele, der Stil unserer Zusammenarbeit, oder etwa die Strategie für ein gemeinsames Projekt.

Wir wählen ein Thema, das jeden von uns und uns alle gemeinsam angeht.

Diesmal heißt es ganz offen formuliert:

Wie wollen wir weitermachen?

Dann stellt sich jeder von uns vier Fragen und zieht sich damit fünfzehn Minuten zurück, in welchen er die Antworten auf ein Blatt Papier schreibt. Die folgenden Fragen haben sich besonders bewährt:

1. Was möchte ich erreichen?
2. Wie möchte ich das erreichen?
3. Was kann ich dazu einbringen?
4. Was benötige ich dazu?

Wolfgang schreibt zum Beispiel so etwas, wie...

1. Ich möchte mehr Sicherheit und langfristige Perspektiven für mich und uns alle, statt dieser ständigen spontanen Kleinaufträge.

2. Ich möchte das erreichen, indem ich sehr gute Angebote für größere Unternehmen mache und hier langfristige Geschäftsbeziehungen aufbaue.

3. Ich habe die Kraft und die Energie, etwas gründlich auszuarbeiten und kann mich gut auf neue Situationen einstellen.

4. Ich habe aber keine Erfahrungen mit großen Unternehmen, den dortigen Strukturen, Bedürfnissen und ihrer Art, zu kommunizieren.

und Inge schreibt vielleicht...

1. Ich möchte mehr Kontakt zu Euch haben und mehr gemeinsam erleben, nicht nur unsere Kommunikationsrunde donnerstags.

2. Ich kann mir vorstellen, daß Projekte, an denen wir gemeinsam arbeiten, eine gute Sache wären, es kann auch mal ein Ausflug dazugehören.

3. Ich kenne die Wirtschaft, weiß, wo was los ist, wo wir was anzetteln können, aber auch, wo wir mehr als nur ein Designerteam sein können.

4. Ich hab aber keine Lust alleine loszuziehen und ich brauche das Wissen, daß Ihr auch wirklich gerne mitmacht.

Was ich an dieser Stelle geschrieben habe, verrate ich hier nicht. Übrigens ist es interessant, wie es in unserem Team, in jedem anderen wohl auch, immer wieder zwei Arten von Absichten und Interessen gibt: Die einen beziehen sich auf Sachinhalte und Ziele, die anderen auf unseren Umgang miteinander, die Beziehung und den Austausch.

Jeder von uns hat nun sein ganz eigenes Blatt. Wir legen es vor unseren Stuhl, so daß die anderen es sehen können, lesen es aber nicht vor. Wir schauen zu den anderen Blättern, lesen still, was da steht. Dann denken wir wieder an das eigene Blatt und jeder fragt sich:

War das ehrlich? Kann ich dazu stehen?

Um das zu überprüfen, haben wir einen ganz besonderen Test entwickelt. Ich weiß, daß in einer Methode namens Kinesiologie Muskeltests verwendet werden, um körperlichen wie auch psychischen Streß deutlich zu machen. Wir haben aber etwas viel Besseres entdeckt, womit wir leicht herausfinden können, was unser inneres und körperliches Gleichgewicht fördert, was nicht: den Gleichgewichtstest. Einige werden sagen, so ein Quatsch, aber wir haben ihn schätzen gelernt, nicht als Pflicht, sondern als Kür, die uns das gewisse Etwas bringt - und natürlich auch Spaß.

Die Voraussetzung dazu ist, daß wir im ruhigen Zustand freihändig eine gewisse Zeit auf einem Bein stehen können.

Das können wir im Team alle, wir haben es ausprobiert. Dann ziehen wir uns die Schuhe aus, erheben uns von unseren Stühlen und stellen uns aufrecht hin. Nun heben wir das linke Bein an, stehen nur noch auf dem rechten. Wir probieren, wie hoch wir das Bein mit angewinkeltem

Knie heben können, so daß es nicht mehr allzu leicht aber auch nicht unmöglich für uns ist, auf dem rechten Bein zu stehen. Das war die Vorübung.

Jetzt stellen wir uns so, daß wir mit dem linken Fuß auf unserem gerade beschriebenen persönlichen Zielpapier stehen, mit dem rechten daneben. Der Test besteht darin, daß wir das linke Bein über dem Blatt hochheben und in dieser Position eine ganze Weile, etwa zwanzig bis dreißig Sekunden lang, auf dem rechten Bein stehen bleiben. Wir wollen dabei herausfinden, ob wir durch unsere Gedanken an das, was wir geschrieben haben, und was jetzt unter uns liegt, in dieser Haltung zunehmend stabiler oder wackliger werden. Wir stellen uns vor, daß von dem geschriebenen Blatt eine unsichtbare Kraft ausgeht. Sie wirkt stabilisierend und unterstützend, wenn darauf etwas steht, was für uns richtig ist. Sie wirkt verunsichernd und störend, wenn auf dem Blatt etwas steht, womit wir innerlich nicht einverstanden sind, was uns nicht entspricht.

Während wir so auf einem Bein stehen und das andere über unserem Blatt schwebt, zählen wir ruhig innerlich von eins bis zwanzig. Dabei denken wir die ganze Zeit an unser Blatt und seinen Inhalt. Wenn wir während dieses Zählens gut und stabil auf einem Bein stehen können, vielleicht sogar immer besser, betrachten wir das, was auf dem Blatt stand, als gut und stabilisierend für uns - wir haben etwas Sinnvolles geschrieben. Wenn wir wacklig gestanden haben oder sogar kippten und mit beiden Beinen auf den Boden mußten, heißt das: Da ist noch etwas auf meinem Blatt zu korrigieren. Also geht die betreffende Person los und überdenkt noch einmal, ob dies oder jenes auf ihrem Blatt fehlen könnte, ergänzt oder korrigiert es. Danach wird der Test wiederholt. Das Ganze ist sicher nicht objektiv, aber wir kommen dabei auf viele interessante Assoziationen.

Wir nehmen unseren Test nicht tierisch ernst, wissen, daß es ein Spiel ist, aber komischerweise hat der Körper oft sehr sinnvoll und weise reagiert, als wäre er von unserem Unbewußten gesteuert - obwohl wir alle sportlich recht fit sind und normalerweise unseren Körper bewußt gut unter Kontrolle haben.

Anstelle dieses Testes können wir uns natürlich auch einfach Zeit für eine ehrliche und selbstkritische Selbstreflektion geben:

Ist das, was ich da geschrieben habe, das, was ich wirklich ausdrücken will? Fehlt noch etwas Wichtiges? Sollte ich etwas weglassen?

Es geht also wörtlich darum, daß jeder zu dem, was er geschrieben hat, auch stehen kann. Denn erst wenn das, was wir als Einzelne einbringen, auch echt und sinnvoll ist, kann daraus etwas Gemeinsames geschaffen werden. Und das wollen wir im nächsten Schritt tun. Wir sitzen wieder auf unseren Stühlen, jeder hat sein

Blatt vor sich, vielleicht ist es aufgrund des Testergebnisses korrigiert.

Nun teilt jeder den anderen mit, was er auf seinem Blatt geschrieben hat, vielleicht auch, wie er das meint, was es für ihn bedeutet oder was auch immer er noch dazu sagen möchte. Das tun wir nacheinander, damit jeder unsere ganze Aufmerksamkeit hat. Denn wir alle möchten wissen und nachempfinden, was jedem von uns wichtig ist - das heißt verstehen und verstanden werden.

Wenn jeder sich ausgedrückt hat, folgt eine meditative Phase des inneren Erlebens, in welcher wir uns in die Position unserer Partner hineinversetzen.

Wir tauschen die Stühle und setzen uns auf den Platz eines Partners. Wir verweilen hier einige Minuten und stellen uns vor, ganz in der Rolle dieses Partners zu sein, erleben in seiner Position, was für ihn zählt, was er einzubringen hat, was er sich wünscht. Gleichzeitig sind wir uns noch der eigenen Identität bewußt. Vielleicht entdecken wir auf diese Art, daß wir den Partner in dem was er sucht, leicht unterstützen können. Vielleicht finden wir, daß dieser Mensch etwas hat, was uns selbst in den eigenen Anliegen und Bedürfnissen unterstützen kann. Vielleicht lernen wir etwas von ihm, während wir still auf seinem Stuhl sitzen.

Wir tauschen erneut die Stühle, um auch die Position des anderen Partners in dieser Art zu erfahren und innerlich mit ihm in Austausch zu treten.

Dann geht es wieder zurück auf den eigenen Platz.

Nun stellen wir uns vor, wir wären einzelne Atome, die eine geeignete Form finden wollen, um gemeinsam ein Molekül zu bilden. Und diese Form suchen wir, indem wir eine gemeinsame Antwort auf die folgenden drei Fragen suchen:

1. Was möchten wir gemeinsam erreichen?
2. Wie möchten wir das erreichen?
3. Was können wir dazu einbringen?
4. Was benötigen wir dazu?

Um diese gemeinsamen Antworten zu finden, können wir verschiedene Wege gehen.

Wir rücken enger zusammen und tauschen aus, was uns einfällt. Vielleicht kommen einem von uns jetzt ganz von selbst spontan Worte, denen die anderen voll zustimmen können.

Möglicherweise ist es Wolfgang, daß er für alle spricht, weil er die Anliegen und Potentiale aller in sich aufgenommen, zu einer Synthese verarbeitet hat.

Vielleicht findet sogar jeder von uns Worte und Antworten, die für uns alle passen und in denen sich die anderen vertreten können.

Wenn das der Fall ist, brauchen wir nur die Früchte einsammeln, also das, was gesagt wurde und für alle gilt, zusammenfassen und sinnvoll formulieren.

Wir können aber auch schrittweise vorgehen, zum Beispiel die früheren Einzelaussagen zu jeder Frage

aneinanderreihen und probeweise einfach ein „und“ zwischen die Aussagen setzen. Dann können wir uns fragen: Welche Form gibt es, in der sowohl das Eine als auch das Andere enthalten ist - gibt es einen Begriff, ein Beispiel oder ein Symbol dafür? Gibt es vielleicht sogar etwas, das mehr ist als die Summe der Teile?

Manchmal scheinen wir vor einem „Entweder-oder“ zu stehen, aber das ist nicht das letzte Wort, denn wir können uns fragen, welche tieferen Wünsche wohl hinter den Einzelwünschen liegen. Denn wenn wir mit den tieferen Wünschen arbeiten, und nicht mehr darauf beharren, daß diese nur auf eine bestimmte Weise erfüllt werden dürfen, sind wir auf dem besten Wege zu einem „Sowohl als auch“.

Besinnen wir uns noch einmal der vier Fragen, die wir uns gestellt haben:

Bei den ersten drei Fragen finden wir bald eine reiche Sammlung, die wir nur noch zusammenzufassen und prägnant zu formulieren haben. Bei der vierten Frage merken wir, daß das, was wir als Einzelne brauchten, von den anderen im Team meist schon mit eingebracht worden war, daß uns, wenn wir die im Team vorhandenen Ressourcen austauschen, also kaum noch etwas fehlt. In unserem Team jedenfalls ist das so. Und das, was wirklich noch fehlt, können wir mit vereinten Kräften finden.

Für uns kam aus diesem Prozeß so etwas heraus, wie...

1. Wir möchten gemeinsam größere Projekte angehen, in denen wir nicht nur unsere designerischen Fähigkeiten einsetzen.
2. Es soll Spaß machen und wir wollen dabei auch das eigene Studio verlassen, zu Organisationen und Unternehmen gehen und vor Ort auf ganz neue Art beratend tätig werden.
3. Wir haben Kontakte, die wir aufnehmen und ausbauen können, haben den Mut und die Aufnahmefähigkeit, können Angebote unterbreiten und verstehen, nicht zuletzt durch unsere Übungen, verdammt viel von guter Kommunikation. Wir können klar denken, kreativ Phantasieren und kraftvoll handeln. Wir haben einen unter uns, der jahrelang in Unternehmen tätig war - in der Druckindustrie - und weiß, was dort Not tut.
4. Wir haben alles, was wir dafür brauchen, in uns und unter uns. Jetzt fehlt nur noch ein bißchen Geduld und eine konkrete Strategie. Letztere erarbeiten wir morgen.

All das haben wir auf ein sehr großes Blatt Papier geschrieben und in die Mitte des Raumes gelegt.

Es kann, wie gesagt, eine Weile dauern, bis wir solche gemeinsamen Aussagen formuliert haben. Dabei ist es wichtig, daß keiner über die anderen dominiert oder aber sich selbst aus Freundlichkeit unterordnet. Das Gemeinsame trägt nur dann, wenn auch die Einzelinteressen sich darin wiederfinden. Und ob es trägt, können wir nun wieder körperlich erproben - mit dem Gleichgewichtstest.

Das geht natürlich nur in Teams, die, wie wir, körperlichen Ausdruck akzeptieren und möglichst auch Spaß daran haben:

Wir nehmen hierzu unser ursprüngliches persönliches Blatt mit und legen es jeweils an verschiedene Seiten oder Ecken unseres gemeinsamen Blattes. Wir sind immer noch auf Strümpfen. Nun stellen wir uns mit einem Bein auf unser eigenes Blatt, mit einem Bein auf das große gemeinsame Blatt, sind uns also auch physisch durchaus nahe. Zum Test heben wir das Bein, welches auf dem gemeinsamen Blatt steht, hoch und stehen auf dem anderen Bein - unsere Vorannahme ist es, daß, wenn das gemeinsame Ergebnis für uns ein gutes zweites Standbein ist, es für uns leicht sein wird, auf dem anderen Bein ruhig stehen zu bleiben und bis zwanzig zu zählen. Wenn nicht, werden wir kippen und das heißt, daß wir an dem gemeinsamen Blatt noch etwas zu verändern, hinzuzufügen oder wegzulassen haben.

Die Prozedur sieht sicherlich komisch aus, aber wir tun es ja unter uns. In dem beschriebenen Beispiel hat es Wolfgang nicht geschafft, auf einem Bein stehen zu bleiben.

So testen wir körperlich, ob noch etwas fehlt. In unserem Beispiel war es Wolfgang, der die bisherigen Aussagen konkretisieren wollte. In einer Weise, die sich für uns alle als eine Bereicherung herausstellte, denn es ging darum, konkreter werden zu lassen, was wir anderen Unternehmen zu bieten haben:

Wir wollen Unternehmen darin unterstützen, ihr Selbstverständnis, die Corporate Identity und ihre Unternehmensvision zu finden, zu formulieren, auf verschiedenen Ebenen zu leben und in der Selbstdarstellung auszudrücken. Hierzu wollen wir all die Kommunikationserfahrungen nutzen, die wir schon haben. (Ob wir aber unseren geheimen Gleichgewichtstest weitergeben, das sei noch dahingestellt.)

Nach diesen Ergänzungen haben wir alle wunderbar auf einem Bein gestanden und bis zwanzig gezählt, das heißt, alles okay.

Übrigens funktioniert der beschriebene Prozeß auch hervorragend für nur zwei Personen. Ich habe ihn mit meiner Lebenspartnerin ausprobiert, als es darum ging, gemeinsame Ziele zu finden, von der Urlaubsplanung bis zur Wahl des Wohnorts.

Für vier und mehr Personen läuft es in dieser Weise nicht mehr ganz ideal, weil zu viele gleichzeitig den gemeinsamen Entwurf mitgestalten wollen. Da hilft es, einzelne Zwischenstufen einzufügen:

Die Einzelnen finden zunächst einen Partner, mit dem sie ein Zweierteam bilden und eine gemeinsame Vorstellung für diese Zweiergruppe erstellen, sie überprüfen und gegebenenfalls korrigieren.

Zwei Zweiergruppen erarbeiten dann aufgrund ihrer bereits gefundenen beiden Ausgangspositionen die gemeinsame Zielvorstellung der Vierergruppe, welche sie

bilden. So kann es in sinnvollen Zwischenschritten immer weiter gehen, bis zur tatsächlichen Gruppengröße. Wenn die Moleküle, die sich zu größeren Molekülen zusammenfinden, sehr groß sind, d.h. wenn eine Gruppengröße von vielleicht acht oder mehr Personen erreicht ist, können die Untergruppen Repräsentanten wählen, welche in gemeinsame Foren eintreten und einbringen, was ihrer jeweiligen Untergruppe wichtig ist - um als Repräsentanten die Ziele und Visionen der Gesamtgruppe zu erarbeiten. Dieses Ergebnis ist dann wieder vor den Untergruppen zu vertreten. War so nicht Demokratie gemeint?

Bei diesem Prozeß entsteht aus dem Chaos der Einzelatome auf kreative Weise über Moleküle und Zellen ein Organismus. Ein schönes Modell für Selbstorganisation, für Demokratie und für die Möglichkeit von Frieden zwischen den Menschen. Und all das heißt kurzgefaßt:

1. Bringe Dich ein, so daß Du dazu stehen kannst.
2. Erkenne und würdige, was andere einzubringen haben.
3. Erkennt, was Euch gemeinsam ist, wo Ihr Euch ergänzt.
4. Findet eine Ausdrucksform für dieses „wir“.

Ich nenne das: Wege vom Ich zum Du zum Wir.

Natürlich geht es nicht allein um Gemeinsamkeit. Es gibt immer noch genug Dinge, die ich gern alleine oder ganz für mich selbst tue. Ich gehöre auch gleichzeitig verschiedenen Gemeinschaften an. Das eine schließt das andere nicht aus.

Und ich weiß aus eigener Erfahrung, daß es privat und beruflich viele Teams gibt, in denen Einzelne sich nicht einbezogen fühlen, nicht einzubringen vermögen oder ihre Entwicklungsbedürfnisse nicht berücksichtigt finden. Dann ist es für sie wichtig, sich dessen bewußt zu werden, was sie wirklich wollen und für ihre Bedürfnisse tun können, also im übertragenen Sinne ihr eigenes Blatt Papier zu schreiben. Vielleicht wird es ihnen dadurch möglich, ihre Anliegen auszudrücken und mit den anderen in Dialog zu treten, um ihre eigenen Potentiale und Intentionen in die Gemeinschaft einbringen zu können.

Vielleicht ist gerade hier aber kein Platz dafür - dann geht es darum, daß sie für die Entfaltung ihrer Lebensbedürfnisse eigene Wege gehen, andere Partner finden, oder ergänzende Gruppen.

Am weitesten hat mich persönlich der Weg geführt, für mich selbst einzutreten und in fairer Auseinandersetzung mit anderen eine neue Form des Zusammenspiels zu finden, eine, die allen gerecht wird.

## **Konfliktintegration und Positionswechsel**

Kurzbeschreibung: Dieser Prozeß dient dazu, unterschiedliche Ansichten, Auseinandersetzungen oder Meinungsverschiedenheiten auf strukturierte Art zu verarbeiten - und bisher gegensätzliche Positionen zu integrieren (wechselnde Wahrnehmungspositionen, Meta-Position, Ressourcen).

Die Ausgangssituation ist ein Konflikt zwischen zweien von uns.

Ich verrate nur grob, worüber wir uns uneins waren: Es ging um die Kritik eines alten Kunden an einer Werbebroschüre, die wir für ihn entworfen hatten. Denn ich hatte diesem Kunden zuvor etwas ganz anderes versprochen, als das, was Inge für ihn anfertigte. Wolfgang hatte das auch bemerkt, blieb aber neutral. Und wer ist Schuld? Oder ging es um etwas anderes?

Wir arbeiten zu dritt, d.h. Inge, Wolfgang und ich. Und wir stellen hierfür drei Stühle auf: der rote Akteur-Stuhl (das ist meine erste Position), ihm gegenüber der gelbe Akteur-Stuhl (das ist die erste Position von Inge) und entfernt stehend der blaue Beobachter-Stuhl (dort sitzt in der ersten Runde Wolfgang).

Auf dem roten Stuhl sitzend führe ich mit Inge im gelben Stuhl ein Streitgespräch über das Thema, zu dem wir eine deutlich unterschiedliche Meinung vertreten - und natürlich auch persönlich betroffen sind. Wolfgang im blauen Stuhl beobachtet dieses Gespräch aus einiger Entfernung, findet heraus, welche Energie wir brauchen und gibt uns darüber in der Mitte der Zeit sein Feedback. Wir haben vier verschiedene Kommunikationsrunden vereinbart, die sich daraus ergeben, daß wir zyklisch im Uhrzeigersinn die Plätze wechseln und aus anderen Positionen heraus agieren.

Jede Runde dauert etwa fünfzehn Minuten, doch das kann im konkreten Ablauf variieren. Der Beobachter achtet auf die Zeit.

In der ersten Runde vertritt jeder der beiden Streitpartner, d.h. ich im roten Stuhl und Inge im gelben Stuhl seine ursprüngliche eigene Meinung, d.h. ich konzentriere mich auf meine Argumente und meine Ansichten und Absichten. Das kann spielerisch geschehen, aber auch ernsthaft und authentisch. Ich drücke auch meine Gefühle aus. Und ich reagiere aus meiner Position heraus auf die Worte und Ausdrucksformen von Inge, die in gleicher Weise ihre Position vertritt. In dieser Weise kommunizieren wir zunächst etwa fünf Minuten.

In einiger Entfernung nimmt Wolfgang als wohlwollender Beobachter wahr, wie unser Gespräch verläuft, in welchem Zustand wir dabei sind, wo wir uns im Kreise drehen oder aneinander vorbeireden etc.

Er fragt sich, was wohl unsere jeweilige gute Absicht und unser Bedürfnis ist, um das es uns in dem Gespräch geht - und ob wir das, was wir wirklich wollen, wohl auch ausdrücken und „rüberbringen“ können. Auch ob wir empfangen, was von der anderen Seite kommt. Wolfgang fragt sich auch, was uns gut tun würde, um aus diesem



Streitgespräch etwas für beide Bereicherndes werden zu lassen, um neue Lösungen zu finden und uns sogar besser zu verstehen als vorher. Vielleicht erkennt Wolfgang, welche Voraussetzungen, Energiequellen oder Erfahrungen uns helfen würden, unsere Intentionen zu verwirklichen. Es mögen Fähigkeiten, Haltungen oder Einstellungen sein, wie Toleranz, Achtung, Flexibilität, Humor, Zeit, Vertrauen oder Selbstvertrauen. Als wohlwollender Beobachter wünscht er uns einfach von Herzen, daß wir diese Ressourcen finden, mehr noch, er schickt sie uns sogar in der Vorstellung als Geschenkpakete, Symbole, Farben oder Lebenserfahrungen zu. Etwa so, wie Künstler und Sportler moralische Unterstützung von ihren echten Fans bekommen.

Nach etwa fünf Minuten bittet uns Wolfgang, unser Gespräch zu unterbrechen. Er teilt uns in kurzer Form mit, wie er unseren bisherigen Dialog wahrgenommen hat, was ihm aufgefallen ist, und was er uns beiden gemeinsam gewünscht hat. Er hat vielleicht darüber hinaus noch ganz persönliche Mitteilungen für jeden von uns. Um uns die zu überbringen, kommt Wolfgang von seinem Platz herüber und hockt sich zuerst neben Inge, der er zuflüstert, was er speziell ihr wünscht und vielleicht auch schon in Gedanken zugeschickt hat. Anschließend hockt er sich neben mich und flüstert mir zu, was er mir sagen möchte.

Inge und ich haben die Freiheit, Wolfgangs Wünsche und Ideen anzunehmen oder auch abzulehnen, wenn wir sie nicht als hilfreich empfinden. Doch wir tun dies innerlich, treten darüber in keinen Dialog mit ihm ein. Erst in der Feedbackrunde am Ende des Gesamtprozesses teilen wir einander mit, was für uns wichtig und unterstützend gewesen ist. Wolfgangs Mitteilungen an dieser Stelle benötigen insgesamt etwa fünf Minuten.

Danach begibt er sich wieder auf seinen blauen Stuhl und wie vorher treten nun wieder Inge und ich in unser Streitgespräch ein, setzten es für weitere fünf Minuten fort, während er beobachtet, was sich verändert und uns weiterhin in seiner Vorstellung Ressourcen sendet. Vielleicht zeigen die Botschaften von Wolfgang positive Wirkungen und das Gespräch verläuft jetzt anders. Vielleicht wird manches deutlicher, der Ausdruck ehrlicher, vielleicht finden wir auch stärker zueinander. Was es auch ist, wichtig ist, daß wir es als echt und stimmig empfinden. Wenn wir bereits völlig versöhnt sind und unsere Positionen sich zu einem größeren Ganzen integriert haben, können wir an dieser Stelle natürlich auch den Prozeß beenden und nur noch die weiter unten beschriebene Feedbackrunde bestreiten. Aber um noch mehr zu lernen, lohnen sich auch die nachfolgenden Phasen.

Die zweite Runde besteht darin, daß wir im Uhrzeigersinn die Plätze tauschen und in neuen Rollen

die Kommunikation wie in der ersten Runde fortsetzen. Ich sitze jetzt auf dem gelben Stuhl von Inge, sie auf dem blauen Stuhl von Wolfgang und er auf meinem bisherigen roten Stuhl.

In diesen Positionen vertreten wir jetzt nicht mehr unsere ursprünglichen eigenen Positionen, sondern jene, die aus der ersten Runde heraus diesem Platz zugeordnet sind, d.h. ich versetze mich im gelben Stuhl ganz in die Position von Inge hinein, diese im blauen Stuhl ist diesmal in der Beobachterrolle und Wolfgang versetzt sich in meine ursprüngliche Position hinein. Wir beginnen in den neuen Rollen jeweils so zu interagieren, wie wir sie am Ende der letzten Runde erlebt haben.

Nach fünf Minuten gibt es wieder die Botschaften des wohlwollenden Beobachters, diesmal von Inge, die Wolfgang und mir ins Ohr flüstert, was sie als hilfreich für uns herausgefunden hat, uns wünscht und innerlich zusendet. Was Inge mir zuflüstert, ist interessanterweise genau das, was sie sich selbst in diesem Prozeß geben möchte, denn ich spiele ja diesmal ihre Rolle und erlebe sie dadurch auf eine neue und tiefere Art. Nach dem Austausch mit dem wohlwollenden Beobachter folgt in abschließenden fünf Minuten der zweite Teil des Dialoges zwischen Wolfgang als Joseph (das bin nämlich ich) und mir als Inge.

Zwar entsprechen die Kommunikationsphasen wieder der ersten Runde, doch die Art, wie die früheren Streitpartner miteinander umgehen, verändert sich von Runde zu Runde. Wir brauchen uns in unseren jeweils aktuellen Rollen nicht genau so verhalten, wie unsere Vorgänger es uns in dieser Position gezeigt haben. Es geht nur darum, deren Interessen und positive Intentionen zu vertreten. Für diesen Zweck kann ein Rollenspieler durchaus weiterführende Ausdrucksformen und Verhaltensweisen einführen, die ihm jetzt richtig und wichtig erscheinen. Denn während der einzelnen Phasen und nicht zuletzt durch die Botschaften des wohlwollenden Beobachters kann sich in den Empfindungen und Ausdrucksformen der beteiligten Rollenspieler vielerlei verändern.

In der dritten Runde begibt sich Wolfgang als Inge auf den gelben Stuhl, ich werde im blauen Stuhl zum wohlwollenden Beobachter und Inge setzt sich, um mich darzustellen, auf den roten Stuhl. Wieder verläuft die Kommunikation in ihrer Struktur wie in der ersten und zweiten Runde.

Ich als Beobachter nehme möglicherweise noch andere Dinge wahr, als sie von meinen Vorgängern erkannt wurden.

Unter anderem frage ich mich, wie wohl die dort gespielten Positionen von Inge und mir Teilaspekte eines größeren Ganzen sein können, in welchem für beide Seiten Platz, Berechtigung und Erfüllung möglich ist,

wenn auch nicht unbedingt so, wie die beiden es sich aus ihrer Sicht bisher vorgestellt haben. Vielleicht erkenne ich, was die tieferen guten Absichten von Inge und Joseph sind und wie sie diese auf neue, kreative Art so erfüllen können, daß dies nicht zu Lasten, sondern zum Wohl auch des Partners geschieht. Ich frage mich, welche Ressourcen die beiden brauchen, um das möglich zu machen. Wenn ich etwas gefunden habe, was einer Seite oder beiden gut tut, erlebe ich das zuerst einmal so intensiv wie möglich in mir selbst: Woher kenne ich das? Wie fühlt es sich an?

Dann stelle ich mir vor, die aus meiner Sicht für einen optimalen Gesprächsverlauf noch benötigten Ressourcen an meine ursprüngliche Position dort im roten Stuhl, wo jetzt Inge meine Rolle spielt, zu senden, aber ebenso auch zu der ursprünglichen Position von Inge dort im gelben Stuhl, wo jetzt Wolfgang sitzt. Es mögen Erkenntnisse sein oder ermutigende Worte, welche ich still ausspreche, es mögen aber auch Symbole und Farben sein, welche ich genau dort auf den Plätzen visualisiere.

Wenn ich nach den ersten fünf Minuten den beiden mein Feedback gebe, dann zu ihnen hingehe, jedem etwas ins Ohr flüstere, kann ich ihnen dabei auch das Verständnis und die Wertschätzung, die ich inzwischen gewonnen habe, zeigen.

Ausgerechnet Inge, die ja auf meinem roten Stuhl sitzt, nimmt all das entgegen, was ich mir für mich selber wünsche. Doch das tut ihr genauso gut wie mir.

Auch der weitere Ablauf entspricht dem der ersten und der zweiten Runde.

In der vierten Runde, die der abschließenden Integration dient, setzen wir uns alle wieder in unsere ursprünglichen Positionen, d.h. Wolfgang nimmt wieder die Beobachterposition auf dem blauen Stuhl ein, Inge sitzt wieder mir gegenüber auf dem gelben Stuhl und ich befinde mich wieder auf dem roten Stuhl.

Ich führe mit Inge erneut das Gespräch zum ursprünglichen Thema.

Jedoch geht es diesmal für mich und Inge darum, daß wir alle bisher in den anderen Phasen erworbenen Erfahrungen in unserem Empfinden, Denken und Handeln berücksichtigen - daß wir, was immer wir an neuen Erkenntnissen, Einstellungen oder Ressourcen auf diesem Weg empfangen haben, für ein erfolgreiches Gespräch nutzbar machen. Das bedeutet nicht freundliche Nachgiebigkeit oder bloße Kompromissuche, es bedeutet auch nicht einen Sieg für nur eine Seite - sondern einen lebendigen Gesprächsverlauf und ein Ergebnis, das beide gewinnen läßt und beide bereichert.

Wir benötigen dafür eine erweiterte Wahrnehmung, Kreativität und persönliche Energie. Ich suche im Dialog mit Inge ebenso wie sie solche Worte und

Ausdrucksformen, die einer konstruktiven Ergänzung und einem Austausch beider Seiten dienen. Wir möchten uns gegenseitig befähigen, unser inneres Potential für eine fruchtbare Kommunikation freizusetzen und einzubringen. Wolfgang beobachtet uns diesmal die ganze Zeit schweigend, nur innerlich kreiert er erneut positive Vorstellungen für uns.

Nach etwa fünf Minuten unterbrechen Inge und ich das Gespräch, diesmal um uns wechselseitig zwei Botschaften zu geben. Botschaften, die wir vielleicht schon gesagt haben, aber an dieser Stelle gut zusammenfassen können: Zuerst teile ich Inge mit, was ich mir jetzt noch von ihr wünsche und was nicht.

Dann teilt Inge mir mit, was sie sich jetzt noch von mir wünscht und was nicht. Nun teile ich Inge mit, was ich ihr wünsche und worin ich sie unterstützen kann und mag. Und Inge teilt mir mit, was sie mir wünscht und worin sie mich unterstützen kann und mag.

Wenn es für uns paßt, können wir uns dabei die Hände reichen und uns vorstellen, uns auch über die Hände etwas auszutauschen.

Nach diesem formaleren Abschnitt geben wir uns noch fünf weitere Minuten, um unser Gespräch zu vollenden.

Wenn sich die Gegensätze zu einer neuen Ganzheit ergänzt haben, erleben wir beide die aus dieser Integration entstehende Gemeinsamkeit, nämlich unser „wir“.

Zum Schluß nehmen wir uns Zeit, unsere Erfahrungen in den einzelnen Kommunikationsphasen auszutauschen. Und wir teilen uns mit, was uns am meisten darin unterstützt hat, über unsere anfangs festen eigenen Positionen hinauszugelangen.

Hier einige meiner Erfahrungen mit diesem Prozeß:

Was mich besonders beeindruckt hat, war die Rolle und die Wirkung des jeweiligen wohlwollenden Beobachters. Auch wenn er nicht sprach, hatte ich das Gefühl, daß seine positiven Vorstellungen doch als Energie bei mir ankam.

Nachdem ich die Rollenwechsel deutlich genug physisch erlebt hatte, wurde ich mehr und mehr dazu fähig, auch in anderen Gesprächen und ohne körperlich den Stuhl zu wechseln, geistig jene zwei anderen Positionen einzunehmen: die meines Gegenüber und die des wohlwollenden Beobachters - auch dann, wenn real gar kein Beobachter anwesend war, sogar dann, wenn ich allein war und mich auf ein mögliches Gespräch vorbereitete.

Jede mir mögliche Wahrnehmungsposition, das „Ich“, das „Du“, der „Beobachter“ und das „Wir“ stellt heute eine Bereicherung meiner Kommunikationsfähigkeit dar, denn jede liefert wertvolle Informationen, Erfahrungen und Energiequellen, die ich einbeziehen kann, um darauf aufbauend die jeweils sinnvollsten Schritte zu gehen.

Und Ähnliches, was ich eben von mir beschrieben habe, haben auch Inge und Wolfgang von sich berichtet.

Es hat uns übrigens seither immer wieder geholfen, an jenen blauen Stuhl zu denken - und der steht tatsächlich etwas abseits in unserem Versammlungsraum. Wer mag setzt sich auf ihn, gewinnt Abstand zum manchmal blinden Angetriebensein und kann als wohlwollender Beobachter erkennen, worauf es wirklich ankommt und finden, was wirklich gebraucht wird. Ich glaube, bei den Indianern saß auf diesem Stuhl immer der Stammesälteste oder vielleicht der Medizinmann, denn das ist der Stuhl der tätigen Weisheit.

### **Die Botschaft der Gefühle**

Kurzbeschreibung: Dies sind Wege, in der Gemeinschaft mit Gefühlen umzugehen, sie angemessen auszudrücken und sie konstruktiv als wertvolle Information zu nutzen und zu integrieren.

Manchmal sind wir völlig unterschiedlicher Meinung, streiten uns richtig, sind dabei in unseren Gefühlen aufgebracht, greifen an oder fühlen uns verletzt. Es kann sogar sein, daß sich die Positionen verhärten - aber das ist nicht unsere Absicht. Es ist allzu menschlich, auch mal aufgebracht zu sein, überfordert oder verletzt. Und wir haben gelernt, damit umzugehen.

Dies ist weniger ein Übungsprozeß als ein Erfahrungsbericht.

Als erstes haben wir entdeckt, wie befreiend es manchmal ist, die eigenen Empfindungen offen ausdrücken zu können - ohne gleich dafür getadelt zu werden.

Es war sehr wichtig und mutig von uns, hierfür die „Ichform“ zu wählen, statt in der „Duform“ anzuklagen oder stolz von oben herab alles besserzuwissen und gar keine Gefühle zu zeigen.

Es ist für andere immer noch viel verständlicher und akzeptabler, zu hören:

Ich bin sauer, wütend, verletzt, genervt...

als anklagende Worte, wie

Du bist böse, schuldig, schlecht...

Der Unterschied liegt darin, daß ich im ersten Fall nicht anklage, sondern zu mir selbst und meinen eigenen Grenzen stehe. Natürlich kann ich dahinter dennoch eine Anklage verbergen bzw. es kann sich dadurch jemand beschuldigt fühlen.

Wir können aber auch den umgekehrten Weg gehen, nämlich zu wissen, daß sich hinter jeder Anklage ein verständliches, persönliches Gefühl verbirgt.

Joseph: Du bist gemein.

Wolfgang: Was empfindest Du, Joseph? Was bringt Dich zu dieser Aussage?

Joseph: Ich bin sauer, verdammt sauer, so geht das nicht.

Wolfgang: Was hat Dich so sauer gemacht, Joseph?

Joseph: Daß ich so lange auf Dich warten mußte und nicht weiterkam.

Wolfgang: Ach ja, Du hast ja gewartet. Dann kann ich Dich jetzt verstehen, würde mir auch so gehen.

Joseph: Und warum hast Du mich warten lassen?

Wolfgang: Weil ich Dich ganz vergessen hatte, denn ich war so gestreßt. Erst jetzt wird mir klar, daß Du gewartet hattest - und das tut mir echt leid.

Joseph: Was hat Dich denn so gestreßt?

Wolfgang: Schröder hatte wieder angerufen, mein Hausbesitzer, dieser Wohnungshai. Dann das Gespräch mit meinem Anwalt. Und damit war der Tag gelaufen.

Joseph: Das kann ich verstehen, Du hast ja schon von Deinen juristischen Kämpfen berichtet.

Wolfgang: Was wollen wir daraus lernen?

Joseph: Daß unsere Gefühle für uns sorgen - uns an Wichtiges erinnern.

Wolfgang: Und ich möchte mich bei Dir für diese Erinnerung bedanken.

Joseph: Außerdem ist mir auch wichtig, daß Du Dein Problem mit Schröder löst. Vielleicht kann ich Dir helfen. Jetzt, wo ich verstehe, was bei Dir los war, bin ich gar nicht mehr sauer.

Wolfgang: Ja, ich würde gern ein andermal mit Dir über meinen Konflikt reden. Vielleicht bekomme ich dann eine Ahnung, wie ich damit innerlich anders umgehen kann.

Joseph: Morgen nachmittag?

Wolfgang: Gerne.

Wenn wir unsere Gefühle ausdrücken wollen, setzt dies voraus, daß wir sie auch wahrnehmen und dafür wiederum brauchen wir die Erlaubnis, sie zu empfinden. Die innere Erlaubnis uns selbst gegenüber, wie auch die Erlaubnis innerhalb der Gemeinschaft, in der wir leben. Darf ich traurig sein, schwach sein, zornig sein, überfordert sein, bedürftig sein...? Oder bin ich, wenn ich das empfinde, schlecht, nicht mehr zugehörig, böse, ein Versager etc...? Unsere persönliche Geschichte spielt hier oft eine große Rolle, alte Verbote haben sich innerlich eingenistet, auch ob wir als Junge oder Mädchen aufgewachsen sind, spielt dabei oft eine Rolle: Ein Junge darf nicht schwach sein, oder gar weinen, ein Mädchen darf nicht wütend oder aggressiv sein.

Wir möchten als ganze Menschen vollständig sein und anerkennen, was wirklich in uns ist. Wir glauben, es hat seinen Sinn und wir haben mit allem, was wir erleben, unseren Wert.

Deshalb haben wir miteinander vereinbart: Alle Gefühle, die ein Mensch haben kann, sind bei uns grundsätzlich erlaubt, wir bewerten nicht, was jemand empfindet, es gibt kein richtig oder falsch. Anders sieht es bei den Ausdrucksformen unserer Gefühle und bei den Verhaltensweisen aus, in welchen wir miteinander umgehen. Da haben wir einige ungeschriebene Vereinbarungen, die unsere Zusammenarbeit möglich machen:

Wir wollen einander nicht körperlich weh tun, wollen möglichst keine Schuld verteilen und wir wissen auch, daß wir unsere Zeit einteilen müssen, so daß nicht immer Raum für persönliche Dinge sein kann - außer in Notfällen.

Wir haben nach Ausdrucksformen, Verhaltensweisen und Kommunikationsformen gesucht, die es uns ermöglichen, sinnvoll mit unseren noch ungeklärten und vielleicht auch als unangenehm empfundenen Gefühlen umzugehen, ihre Botschaften zu verstehen und diese angemessen zu beantworten. Dabei sind wir auf die folgenden Schritte gestoßen:

Der erste Schritt in diese Richtung ist die Orientierung auf „Ich-Botschaften“.

Dadurch wird es uns möglich, die auftretenden Gefühle in jedem von uns erst einmal wahrzunehmen und anzunehmen. Und es wird jedem von uns leichter möglich, auszudrücken, wie es ihm geht, was er wirklich empfindet - ohne den anderen gleichzeitig in einen belasteten Zustand zu befördern.

Der zweite Schritt ist es, die Herkunft der Gefühle verstehen zu lernen.

Was ist geschehen, so daß derlei Empfindungen hervorgerufen werden? In welchen Zusammenhängen stehen die Einzelnen, so daß sie aufeinander mit bestimmten Gefühlen reagieren?

Der früher vorgestellte Prozeß „Verstehen lernen“ hat uns geholfen, füreinander Empathie, d.h. Einfühlungsvermögen zu entwickeln - bis in die Tiefe der Empfindungen. Ich habe es als überaus erleichternd empfunden, als ich mich von meinen Partnern auch in solchen Emotionen verstanden fühlte, wie Frustration, Ärger oder Nervosität. Meine innere Einstellung bewegte sich dadurch von einer Abwehrhaltung und Verslossenheit ihnen gegenüber zu Offenheit und Lernbereitschaft. Auch die Fähigkeit, Positionen zu wechseln, symbolisch vom roten zum gelben und blauen Stuhl zu wandern, wie ich es früher beschrieben habe, ermöglicht es uns, unsere Gefühle aus ganz neuen Perspektiven heraus zu verstehen.

Die große Vorbedingung für dieses Verstehen besteht aber darin, daß sich nicht alle Beteiligten gleichzeitig in einem überforderten Zustand befinden. Denn wenn alle gleichzeitig nach Verständnis suchen, wer soll es dann geben? Zum Glück sind wir zu dritt. Und oft ist einer da, der sich, wenn das wirklich gebraucht wird, verstehend und unterstützend auf einen Partner einstellen kann. Und wenn alle überfordert sind, müssen wir nun mal so lange warten, bis jemand aus dem Tunnel auftaucht oder uns allein helfen, wieder in Balance zu kommen. Ich weiß, daß es nicht lohnt, bei einem Partner etwas zu suchen, das er einfach in diesem Moment auch nicht hat. Mir hilft es dann sehr, geistig oder körperlich in Distanz zu der betreffenden Situation zu gehen und innerlich zehn Mal tief Luft zu holen. Aus angemessener Distanz bin ich dann wieder in der Lage, für mich selbst und auch für die anderen etwas Positives zu tun. Ja, ich kann mir heute selbst vieles geben, was ich früher von anderen haben wollte.

Der dritte Schritt besteht darin, die Lernaufgabe, welche unsere Gefühle uns übermitteln, zu erkennen und zu meistern.

Wir haben gelernt, wie viel Wertvolles uns unsere Gefühle zu sagen haben - und wie sie sich verwandeln, wenn wir ihre Lektionen annehmen:

Manchmal zeigen sie uns unsere Grenzen, sind Warn- oder Verbotsschilder, die vor Überforderung, Gefahren, Hilflosigkeit warnen.

Manchmal zeigen sie uns unsere Bedürfnisse, sind Hinweisschilder für einen sensiblen Umgang miteinander, für Entfaltung und Ausdruck.

Oder sie sind Erinnerungsstücke aus ganz anderen Lebensabschnitten, zum Beispiel aus unserer Vergangenheit, aus unserer Familienkonstellation - von all dem, was von dort noch nicht verarbeitet worden ist.

Jedes Gefühl hat seine positive Absicht, derentwegen es uns seine Botschaft sendet. Mitunter ist die Absicht eines Gefühls auch ebenso klar wie der Weg, sie zu erfüllen. Wer Hunger hat, braucht etwas zu essen, wer müde ist, sollte schlafen. Wenn das Naheliegende zur Erfüllung führt, ist das auch sicher das beste, was wir tun können. Was aber, wenn das Essen uns letztlich nicht sättigt, das Schlafen nicht erfrischt? Wenn ein Gefühl chronisch und im unpassendsten Moment immer wiederkommt? Was, wenn wir die Intention eines Gefühls gar nicht verstehen oder keinen Weg sehen, es zu verwirklichen?

Wir alle brauchen manchmal Freunde, mit denen wir über das, was uns bewegt, sprechen können. Wir können darüber reden, was wir in Zukunft anders machen sollten und können, wie wir unsere Zeit und unseren Raum gestalten, was wir uns voneinander wünschen und wie wir uns unterstützen können, was jeder für sich selbst tun muß. Weichen müssen gestellt werden, bevor der Zug darüber hinwegfährt.

Sehr einfach haben wir den kräftezehrenden Konflikt zwischen Wolfgang, dem Raucher, und Inge, der Nichtraucherin, gelöst, die in einem Zimmer saßen und sich im Wechselspiel von gegenseitiger Rücksichtnahme, Schuldgefühlen und Zorn bewegten: Inge bekam ein eigenes Zimmer und Wolfgang arbeitet seither daran, herauszufinden, was eigentlich die gute Absicht seines Rauchverlangens ist und wie er diese Absicht auch ohne zu rauchen erfüllen könnte. Denn er hat so gern mit Inge das Zimmer geteilt. Er sagt, es dauert noch, denn er muß sich erst noch in seiner Wohnungsangelegenheit behaupten. Vielleicht geht es auch darum, daß er lernt, sich zu behaupten. Inge hat ihm jedenfalls gezeigt, wie man das macht.

Manche Dinge sind unsere eigene Aufgabe. Eigene Entwicklungsschritte kann ich nicht von anderen erwarten. Ich brauche manchmal Stille und Raum, um mit meinem Inneren in Kontakt zu treten. Denn nur dann kann ich auch nach innen hinein fragen und vielleicht über Worte, Bilder oder Empfindungen Antworten erhalten. Das ist für mich der Weg der Kommunikation mit mir selbst, zu dem ich Ihnen später im Kapitel „Botschaften von Innen“ mehr berichte. Verhandeln mit Verständnis



Kurzbeschreibung: Hier wird ausführlich ein sinnvoller Prozeßablauf für die Verhandlungsführung zu beiderseitigem Nutzen vorgestellt (Mediation, Verhandlungsreframing, win-win).

Nachdem wir viele Kommunikationsprozesse dargestellt haben, wollen wir zusammentragen, worauf es ankommt, wenn zwei Menschen gut miteinander verhandeln wollen. Es sind einfache, sinnvolle Schritte und Fragen, die viel zum Verhandlungserfolg beitragen, ganz gleich, ob die Beteiligten selbst dafür Sorge tragen, oder ob ein Verhandlungsführer für die Erfüllung dieser Voraussetzungen Sorge trägt.

### **Verhandeln mit Verständnis**

Weil ich in unserem Team so gut gelernt hatte, Menschen zu verstehen, war ich selbst oft derjenige, der andere darin unterstützte, Verhandlungen zu führen, Konflikte zu lösen und Übereinkünfte zu beiderseitigem Nutzen zu finden. Ich wurde gern als Vermittler, Mediator oder Berater herbeigeholt, auch wenn sich mehr als zwei Personen in einer Diskussion im Kreise drehten. Kunden engagierten mich sogar für eigens diesen Zweck, Freunde luden mich ein. Damit ich wieder mehr Zeit für mich habe und viele Menschen selbst mehr Werkzeug an die Hand bekommen, zu beiderseitigem Gewinn zwischen unterschiedlichen Positionen zu vermitteln, verrate ich hier meine Strategie, nach der ich dabei vorgehe. Ich beschreibe den Fall, daß ich als Vermittler für zwei Verhandlungspartner tätig bin: es kann um eine berufliche Angelegenheit, eine Vertragsgestaltung oder auch um einen persönlichen Konflikt von zwei Menschen in einer Liebesbeziehung gehen.

Die Struktur meiner Arbeit bleibt unabhängig vom Inhalt die gleiche.

Wir sind nun also zu dritt, die beiden Konfliktpartner und ich. In diesem Beispiel heißen die beiden Heinz und Martina, zwei Seminarleiter.

Wir duzen uns. Die beiden bieten gemeinsame Seminare und Weiterbildungsprogramme an, aber sie haben sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber, wie sie das diesmal tun wollen. Martina bevorzugt jeweils fest geplante Lehreinheiten zu Sachthemen, sie ist sehr kompetent und strukturiert, während Heinz, der sehr intuitiv und spontan arbeitet, sich auf gar keine Sachinhalte mehr festlegen möchte, denn ihm geht es darum, daß die Menschen in seinen Seminaren Erfahrungen von Freiheit, Selbstorganisation und Liebe machen. Beide haben zudem das Angebot, im nächsten Jahr als Trainerteam ein Weiterbildungsprogramm für eine große Organisation zu realisieren. Aber auch darüber sind sie uneins.

Ich werde in der folgenden Beschreibung nicht verraten, über welche Inhalte wir gesprochen haben, das ist das Geheimnis von den beiden - und ich möchte hier das Augenmerk auf die dahinterliegende Struktur legen. Martina und Heinz stehen darin für beliebige

Verhandlungspartner und ich beschreibe auch solche Lernschritte, die ich in anderen Verhandlungssituationen als sinnvoll und nützlich erlebt habe, die aber bei Martina und Heinz nicht erforderlich waren.

Was aber dabei für die beiden herausgekommen ist, werde ich später berichten.

#### Vorbereitung

Zuerst achte ich darauf, daß wir eine geeignete Stuhlanordnung wählen, etwa einem gleichschenkligen Dreieck entsprechend, so daß ich den gleichen Abstand zu Martina und Heinz habe, möglichst jedem von ihnen etwas näher bin, als die beiden voneinander entfernt sind. Wie groß der Abstand zwischen Martina und Heinz ist, ergibt sich daraus, wie vertraut sie sich sind und wieviel Nähe oder Distanz angesichts des Konfliktes ihnen angemessen ist. Ich habe es als hilfreich erlebt, wenn mein Abstand zu beiden so nahe ist, daß ich ihnen bei Bedarf die Hände reichen kann. Übrigens erlebe ich es oft, daß die Verhandlungspartner im Verlauf des Gesprächs näher zueinander rücken.

Neben der Sitzanordnung achte ich darauf, daß wir ausreichend Zeit eingeplant haben, diesmal neunzig Minuten - und daß wir während dieser Zeit von außen ungestört sind. Auch Handys sollen so lange schweigen.

Ich gebe mich bezüglich des Ablaufs äußerlich eher streng und strukturierend, bin jedoch innerlich in einem aufmerksamen und wohlwollenden guten Zustand, aus dem heraus ich auch spontan reagieren kann.

Ich achte von Anfang an darauf, zu Martina wie auch zu Heinz einen guten, respektvollen Kontakt zu halten. Ich drücke das in Gesten, in der Aufmerksamkeit und in der Zugewandtheit meiner Körperhaltung aus.

Insgesamt möchte ich beiden ein ähnliches Maß an Aufmerksamkeit geben, zwischenzeitlich kann diese von Martina zu Heinz und zurück wechseln.

Es ist wichtig, daß ich als Vermittler nicht Teil des Konfliktes bin, nicht in einer persönlichen Abhängigkeit von einem Konfliktpartner stehe oder mich vorab auf ein bestimmtes Ergebnis festgelegt habe.

#### Einleitung

Als zweites, nachdem wir Platz genommen haben, begrüße ich Martina und Heinz formal in dieser Runde und bitte sie, nacheinander mir und ihrem Gegen-über mitzuteilen, was sie hierher geführt hat und was sie sich von diesem Gespräch wünschen oder erhoffen. Ich bitte sie, sich vorzustellen, sie könnten wie ein Zauberer Träume verwirklichen und ohne sich im Moment an die Beschränkungen ihres Konflikts gebunden zu fühlen, ihre Wünsche zu äußern.

In manchen Situationen erforsche ich zunächst, ob beide Partner aus eigenen Stücken hier sind. Sollte ein Partner nicht freiwillig dabei sein, eröffne ich ihm die Möglichkeit, wieder zu gehen, erkläre aber, daß ich mich freuen würde, hier mit ihm zusammenarbeiten zu

können und daß nur mit seiner Beteiligung eine Lösung gefunden werden kann, die alle befriedigt. Ich frage ihn, ob das, was er sich wirklich wünscht, wichtig genug für ihn ist, sich dafür auch an dieser Verhandlung zu beteiligen. Und ich frage, was es braucht, damit er mir vertrauen kann.

Nachdem zuerst Martina ihre Vorstellungen unterbreitet hat, greife ich die wahrgenommenen Wünsche und Erwartungen noch einmal auf und wiederhole sie, um sicherzustellen, daß ich alles richtig verstanden habe und um sie gegebenenfalls zu erweitern oder zu korrigieren. Dann ist in gleicher Weise Heinz dran. Anschließend spreche ich zu beiden gemeinsam:

Wenn es jedem von Euch möglich wäre, das, was Ihr wirklich wollt, auf noch unbekanntere Art zu erreichen, wäre Euch das etwas wert? Wäre Euch das wichtig genug, um dafür auch neue Wege auszuprobieren und all Eure Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und Eure Fähigkeiten in diese Verhandlung zu geben? Wenn es eine Form gäbe, in der jeder von Euch seine wirklichen Absichten erreichen könnte, wäre es dann auch gut für Euch, wenn der andere Partner darin auch die seinen erreichen könnte? Wenn Ihr mehr bekommen würdest, als Ihr ursprünglich dachtet, wäre das auch gut für Euch?

Mit meinen Worten achte ich darauf, die wirklichen guten Absichten der Beteiligten anzusprechen, nicht jedoch die konkrete Form, in welcher sie diese bisher erfüllen wollten. Martina und Heinz konnten mir meine Fragen aus diesem Grund mit ja beantworten, wenn auch ungläubig, denn über einen gangbaren Weg zur Erfüllung dieser Wünsche haben wir ja bisher nicht gesprochen.

Doch die „als ob“-Fragen ließen ihre Motivation sowie ihr Engagement und Commitment für die gemeinsame Arbeit wachsen.

Danach bitte ich beide um ihr Einverständnis dafür, daß ich für diesen guten Zweck das Gespräch strukturiere, manchmal das Wort an diese oder jene Seite gebe und Fragen stelle.

#### Klären der Kommunikation

Jetzt bitte ich Martina, ausführlicher ihre jetzige Situation und die Geschichte des Konflikts darzustellen. Auch das, was sie persönlich bereits alles versucht hat und was sie dabei erlebt hat, an welche konkreten Lösungswege sie bisher dachte, welche unakzeptabel für sie waren. Dabei geht es darum, daß sie auch ihre Gefühle zeigt, sowie eventuelle Enttäuschungen oder Überforderungen.

Ich zeige, während Martina spricht, nonverbal Verständnis und Empathie, vielleicht auch Mitgefühl, ohne mich jedoch mit ihr zu identifizieren.

Wenn Heinz nicht zuhören, sondern den Worten Martinas sofort widersprechen möchte, bitte ich ihn, so lange zu warten, bis diese ihre Seite dargelegt hat und erteile ihm später das Wort.

Nachdem Martina von sich gesprochen hat, wiederhole ich mit meinen Worten, was ich von ihr verstanden habe, nenne auch die Emotionen, die ich beobachtet habe und bitte um die Rückmeldung, ob sich

Martina auf diese Art verstanden fühlt, etwas korrigieren oder hinzufügen möchte.

Nach Martina ist Raum für Heinz, in gleicher Weise von sich zu sprechen, und ich wiederhole und überprüfe wiederum das, was ich verstanden habe.

Auf diese Weise können sich beide zunächst einmal wahrgenommen fühlen, was ihren Ausgangszustand und die Beziehung zu mir verbessert.

Nun ist Zeit für den Dialog zwischen den beiden Partnern und ich bitte sie, miteinander über ihre Angelegenheit zu sprechen - so, wie ihnen zumute ist, sich das zu sagen, was sie sich sagen wollen und dabei deutlich auszudrücken, was sie fühlen. Ich erkläre ihnen, daß es sinnvoller ist, ihre Gefühle in der Form „Ich fühle...“ zu formulieren, als sie über „Du bist...“-Botschaften auszudrücken. Ich beobachte den nun beginnenden Austausch zwischen beiden und achte auf folgende Punkte:

- Drückt jede Seite offen ihre Gefühle aus?
- Nimmt jede Seite wahr, was die andere sagt und meint und reagiert darauf?
- Welche Auswirkungen hat die Art, in welcher sich eine Seite ausdrückt, auf die andere Seite?
- Was ist die tiefere gute Absicht und das Bedürfnis jeder Seite?

Sollten die beiden dabei bereits eine Lösung ansteuern, lasse ich sie einfach fortfahren, aber meist wiederholen sich jetzt typische Konfliktmuster.

Nach etwa fünf bis zehn Minuten des freien Ausdrucks unterbreche ich das Gespräch und stelle zwei der Fragen, zu denen ich inzwischen bereits Informationen gesammelt habe.

Martina, konntest Du ausdrücken, was Du möchtest und empfindest?

Wie wirkte die Art, in der Heinz sich ausdrückt, auf Dich?

Ich unterstütze Martina darin, diese Fragen zu beantworten und dabei das, was sie bisher noch nicht gesagt hat, zu zeigen.

Dann bitte ich Heinz zu wiederholen, was er von Martina verstanden hat - um von ihr zu erfahren, ob es das ist, was sie meinte.

Wenn Martina etwas anderes gemeint hat, unterstütze ich sie darin, sich für Heinz verständlicher auszudrücken - und Heinz unterstütze ich darin, genauer nachzufragen und sich in Situationen hineinzusetzen, in welchen er das, was Martina erlebt hat, aus eigener Erfahrung kennt.

Wenn Martina einverstanden ist, kann Heinz an dieser Stelle bereits Wünsche dazu äußern, wie sie sich anders ausdrücken könnte, so daß er sie besser verstehen kann. Es ist auch möglich, daß ich wie ein Dolmetscher die Worte von Martina so umformuliere, daß Heinz sie nachvollziehen kann. Vielleicht wechsle ich dabei auch das Sinnessystem, in welchem etwas beschrieben wird.

Danach stelle ich Heinz die gleichen Fragen - er ist nun dran, von sich zu sprechen und Martina ist es, die seine Aussagen mit ihren Worten wiederholt und so das Verständnis überprüft.

Möglicherweise stellt sich jetzt heraus, daß Martina die Art von Heinz immer wieder mißversteht, in seine Aussagen ganz andere Bedeutungen hinein interpretiert oder auf sehr intensive Art emotional betroffen ist. In diesem Fall frage ich sie, woran sie bestimmte Ausdrucksweisen von Heinz erinnern, vielleicht an frühere Erfahrungen mit anderen Menschen?

Wenn das der Fall ist, bitte ich sie, jene früheren Situationen zu nennen, um danach den heutige Heinz jedoch als ein ganz neues, andersartiges Wesen betrachten zu können. Zu diesem Zweck bitte ich sie aufzuzählen, auf welche Art sowohl Heinz als auch die jetzige Situation anders ist, als jene, an die sie sich erinnert. Möglicherweise muß ich mit Martina unabhängig von dieser Verhandlung noch mehr dafür tun, frühere Erfahrungen zu verarbeiten.

Wenn Martina ihre Betroffenheit nicht durch frühere Erfahrungen, also das Phänomen der Übertragung erklären kann, lasse ich sie lediglich beschreiben, welche anderen inneren Prozesse in ihr jene Reaktion auslösen:

Fühlst Du Dich nicht respektiert?  
Überfordern Dich die Worte oder die Anliegen von Heinz?  
Behindert Dich seine Stimme oder sein Gesichtsausdruck?  
Interpretierst Du negative Absichten in den Aussagen von Heinz?

Was es auch sein mag, sie formuliert, wie die Aussagen von Heinz bei ihr ankommen. Ich frage dann Heinz, ob es seine Absicht sei, diese Wirkungen in Martina hervorzurufen - und es zeigt sich, daß er etwas ganz anderes vermitteln wollte. Das mag ausreichen, um Martina von Fehlinterpretationen zu befreien.

Ich frage Heinz jedoch zusätzlich:

Ist Dir das, was Du wirklich erreichen und vermitteln möchtest, so wichtig, daß Du es auch auf eine andere Art ausdrücken würdest, die Martina besser versteht, daß Du Dir sogar von Martina zeigen läßt, wie sie Dich am besten verstehen kann?

Martina frage ich:

Ist es Dir wirklich wichtig, genug zu verstehen, was Heinz meint, so daß Du gern Deine Interpretationen durch Fragen überprüfst und Dir im Zweifelsfall genauer erläutern läßt, was er meint?

Beide frage ich:

Seid Ihr Euch wichtig genug, um voneinander etwas Neues zu lernen?

Danach bitte ich Martina, Heinz zu zeigen, in welcher Art sie ihn noch besser verstehen könnte, ohne sich selbst emotional blockiert zu fühlen.

Heinz wiederum erhält Gelegenheit, diese neuen Ausdrucksformen auszuprobieren, wenn er einverstanden ist.

Der gleiche Lernprozeß mag, wie angedeutet, auch in umgekehrter Richtung wichtig sein, so daß Heinz Martina neue Ausdrucksformen ans Herz legt, um besser verstehen zu können, was sie wirklich meint.

Es kann gut sein, daß sich Martina und Heinz in der Vorgeschichte durch Mißverständnisse und anklagend ausgedrückte Emotionen stark verletzt hatten.

Wenn dies der Fall ist, sollen auch diese Erfahrungen hier genannt - und neu hinterfragt - werden:

Wolltet Ihr Euch früher wirklich weh tun? Wie wäret Ihr statt dessen lieber miteinander umgegangen? Lohnt es sich, einen besseren Weg zu finden und einander dadurch verzeihen zu können?

Manchmal entschuldigen sich jetzt beide Partner für frühere Fehler und machen auf diese Weise den Weg für einen konstruktiven Austausch frei.

Zum Abschluß dieser Phase bitte ich Martina und Heinz, für einige Minuten ihre Plätze zu tauschen und sich auf dem anderen Stuhl in die Lebenssituation ihres Gegenüber hineinzufühlen, um sich in dieser Rolle so auszudrücken, wie es ihrem jetzigen Ausdrucksvermögen entspricht. Damit jeder den anderen wahrnimmt, sollte dies erneut nacheinander geschehen.

Nachdem beide wieder auf ihre Plätze zurückgekehrt sind, bitte ich Martina und Heinz um ihr Feedback, wie gut sie jetzt ihren Partner verstehen.

Arbeit mit positiven Intentionen

Zu Beginn dieser Phase bitte ich beide, sich physisch und innerlich ganz auf ihre eigene Position zu besinnen und folgende Fragen zu beantworten:

Was ist meine wichtigste positive Absicht, die ich in meiner Situation erreichen oder verwirklichen möchte?

Wofür ist es gut, sie zu verwirklichen, was wird mir dadurch möglich, das vielleicht noch wichtiger für mich ist?

Welche anderen wichtigen Absichten habe ich außerdem?

Was, das noch wichtigerer ist, wird möglich, wenn all diese Absichten erfüllt werden?

Ich bitte sie, sich für die Beantwortung etwa zehn Minuten schweigend Zeit zu nehmen und die Antworten auf ein Blatt Papier zu schreiben, das ich ihnen aushändige. Ich bitte sie auch, ihre bisherigen konkreten Vorstellungen darüber, wie sie ihre Absichten verwirklichen wollen, aus den Antworten herauszulassen, d.h. die Antworten sollten unabhängig von einer konkreten Art der Umsetzung aufgeschrieben werden.

Von Martina wie von Heinz kommen jetzt einfachere Aussagen, Worte wie Freiheit, Sicherheit, Selbstverwirklichung, Freude oder Zugehörigkeit.

Nacheinander lesen sie diese vor. Manchmal hinterfrage ich, beginnend bei Martina, ihre Worte mit Sätzen wie...

Und was wird Dir dadurch möglich?

Und wofür ist das gut?

Hast Du noch etwas Wichtiges vergessen?

Anschließend wende ich mich an Heinz:

Kannst Du verstehen und akzeptieren, was die tieferen guten Absichten von Martina sind?

Wenn es einen Weg gäbe, daß das, was Dir wichtig ist, ebenfalls erfüllt werden kann, gönnst Du Martina dann, daß auch ihre tiefsten Intentionen sich erfüllen?

Heinz kann die tiefere Absicht von Martina durchaus wohlwollend annehmen, nur ist es ihm wichtig, daß in der Art, wie diese Absicht zu erfüllen sei, seine Wünsche und Intentionen nicht behindert, sondern daß auch sie verwirklicht werden können. Aber wenn es einen solchen Weg gäbe, würde er das wunderbar finden. Bewußt lasse ich auch an dieser Stelle die Frage nach dem Weg noch ganz offen.

Mit den gleichen Fragen wende ich mich an Martina. Auch sie kann die tiefere gute Absicht von Heinz wohlwollend akzeptieren und verstehen, nur sollen dadurch ihre Intentionen nicht behindert werden - und sie würde sich freuen, wenn es wirklich einen Weg gäbe, das zu erreichen.

#### Austausch

Als nächstes stelle ich jedem von den beiden folgende Fragen, die ich auf einem Zettel vorbereitet habe:

Welche Wege und Mittel habe ich selbst zur Verfügung, um meine tieferen guten Absichten zu erreichen?

Was benötige ich, ob von meinem Gegenüber oder anderswoher, um meine Absichten zu verwirklichen?

Wie kann und möchte ich mein Gegenüber unterstützen, so daß es das, was ihm wichtig ist, erreichen kann?

Wie kann ich mein Gegenüber so unterstützen, so daß es in der Lage ist, mich zu unterstützen?

Zur ebenfalls schriftlichen Beantwortung dieser Fragen gebe ich den beiden wiederum zehn Minuten Zeit. Dann setzen wir fort, indem jeder seine Antworten einbringt. Vielleicht zeichnet sich allein durch diese Antworten schon eine Lösung des Konfliktes ab:

Stellt möglicherweise ein Partner fest, daß er für seine Bedürfnisse und die Erfüllung seiner Anliegen selbst Sorge tragen kann und sollte?

Stellen beide fest, daß beiden das gleiche fehlt und keiner es dem anderen geben kann? - Wird ihnen also klar, daß sie, ob gemeinsam oder einzeln, anderswo suchen gehen sollten?

Bemerken Sie vielleicht, daß das, was jeder dem anderen zu geben hat und zu geben bereit ist, genau das Richtige ist und beide auf diesem Wege ihre Intentionen verwirklichen können?

Es kommt nun darauf an, daß sich Martina und Heinz das, was sie sich voneinander wünschen und das, was sie einander geben können, noch deutlicher machen und bereits austauschen, was zusammenpaßt. Dabei sollten beide mit dem Geben beginnen und dem Partner deutlich machen, wie sie ihn gern unterstützen würden und könnten. Möglicherweise gibt es manches, was gleich hier verwirklicht werden kann, denn auch positive Zuwendung jeder Art gehört zu den Gaben. Vielleicht werden gerade dadurch beim Partner noch neue Ressourcen

aktiviert, an die er bisher noch nicht dachte. Deshalb lasse ich beiden alle benötigte Zeit für einen ausführlicheren Austausch darüber, was sie füreinander und voneinander haben.

### Integration

Jetzt kommt die letzte Frage, die vielleicht nicht sofort zu beantworten ist:

Wie könnt Ihr, Martina und Heinz, das, was jedem von Euch wichtig ist, verwirklichen, ohne Euch dabei zu behindern, indem Ihr alle Möglichkeiten Euch zu unterstützen nutzt?

Wie könnt Ihr auf diese Weise sogar noch mehr, als Ihr alleine verwirklichen könntet, erreichen?

Ich gebe ihnen hierfür eine unbestimmte gemeinsame Zeit, in der ich beide bitte, eigene Lösungswege dafür zu entwickeln. Ich sage ihnen, daß ich ihnen wünsche, daß sie das, worin sie sich wirklich ergänzen, auch verwirklichen, das, worin sie sich behindern, entweder unabhängig voneinander oder auf andere Art gestalten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viele Arten es gibt, eigene Bedürfnisse zu erfüllen. Sie blieben mir nur so lange verschlossen, wie ich mich in eine bestimmte Form der Umsetzung festgebissen hatte.

Vielleicht bitte ich Martina und Heinz auch, sich unbeobachtet zu einer eigens vorbereiteten Spielecke zu begeben und dort wie spielende Kinder auf kreative Art Ideen und Konzepte für ein sinnvolles Miteinander zusammensetzen. Ich habe in dieser Spielecke zwei Kästen mit Holzbausteinen vorbereitet - und Stifte, um sie zu beschriften.

Ein Kasten ist für die Anteile von Martina, einer für die Anteile von Heinz.

Hier können beide in ihrem Kasten einzelne Bausteine mit ihren Absichten, Fähigkeiten und Bedürfnissen beschriften. Die rote Farbe kennzeichnet ihre Intentionen, die blaue das, was sie benötigen, die grüne das, was sie weiterzugeben haben. Alles, worauf es ihnen ankommt, wird auf diese Art zu einem Baustein ihrer Persönlichkeit. Wenn sie ihre Bausteine beschriftet haben, beginnen sie diese gemeinsam so anzuordnen und zusammensetzen, daß ein Gebäude entsteht, das ihr Zusammenwirken kennzeichnet: Bauen zwei ein Haus..., heißt ein Gedicht in einem früheren Teil dieses Buches. Es kann sein, daß einzelne Bausteine nicht zu dem gemeinsamen Haus gehören und es kann sein, daß noch Bausteine fehlen, die sie anderswo beschaffen müssen. Aber sie arbeiten kreativ an ihrem Zusammenspiel, und dieser Prozeß ist wichtiger, als sofort alle Ziele komplett zu erreichen.

Weil ich glaube, daß auch meine Gedanken einen Einfluß darauf haben, ob und wie die beiden zueinander finden, stelle ich mir vor, in dem Beziehungsraum zwischen den beiden würde eine weiße



Lotusblume oder eine Seerose blühen. Das sind für mich Symbole von Frieden und Integration.

Ich habe Martina und Heinz vorab gebeten, dann zurückzukommen, wenn sie gemeinsam einen oder mehrere Wege gefunden haben, die sie auch beide bejahen können. Möglicherweise haben sie ein Haus gebaut, das größer und fester ist, als es ein einzelner schaffen könnte. Vielleicht haben sie nur einen ersten Schritt gefunden, vielleicht vereinbaren sie weitere gemeinsame Arbeitstreffen, vielleicht bitten sie mich noch einmal um Hilfe: An dieser Stelle kann ich durchaus auch meine sonstigen Erfahrungen und Fähigkeiten als Unterstützung anbieten, um ihnen Impulse, Ideen und Informationen zu geben, wenn sie diese benötigen. Ich bin jetzt ein weiser Ratgeber und ermutige sie, sich alle Unterstützung, die sie suchen, dort, wo sie zu finden ist, einzuholen.

Vielleicht brauchen die beiden mich aber auch gar nicht mehr.

Welches Ergebnis sie auch immer erreichen, sie besiegeln es durch einen Handschlag, und ich habe auf Wunsch übrigens auch ein gutes Getränk parat.

Wenn beide mehr erreicht haben, als sie unabhängig voneinander einzeln erreichen könnten, gibt es dafür besondere Namen, wie Synergie oder win-win, was bedeutet: Es gibt keine Verlierer, sondern beide gewinnen.

Und welches Ergebnis haben nun Martina und Heinz erzielt? Lassen wir sie selber sprechen:

Martina:

Wir wissen, daß wir uns hervorragend ergänzen können. Ich, Martina, mit meiner Klarheit und Struktur schaffe den Rahmen, der es Dir, Heinz, ermöglicht, absolut kreativ, spontan und intuitiv zu sein. Das verleiht jedem Seminar Leben, doch es kommt darauf an, daß es in diesen klaren Rahmen eingebettet ist und an der richtigen Stelle steht. Von Dir Heinz, bekomme ich viele gute Ideen, aus denen ich Konzepte und Strukturen machen kann, die ich aufbereite, so daß sie vielen Menschen verständlich sind - und die meine eigene Arbeit sehr bereichern. Ich weiß, daß wir auf diese Art hervorragend in einem Seminar zusammenwirken können.

Heinz:

Du, Martina, gibst mir den Boden unter den Füßen und lehrst mich, welchen großen Wert auch Disziplin und Vorbereitung dafür haben, Selbstorganisation, Freiheit und Liebe wachsen zu lassen. Die einen bilden die sichere, verlässliche Atmosphäre, welche die anderen zum Wachsen brauchen. Durch Deine Arbeit bekommen meine Einfälle ein Stück Beständigkeit, werden vielen Menschen zugänglich und werden an jene Stellen des Lebens positioniert, an denen sie auch wirken.

Martina:

Und wir belassen es nicht bei der Arbeitsteilung: Ich für mich lerne durch Dich, Heinz, meine kreativen und intuitiven Seiten in mir stärker zuzulassen und zu entwickeln. Ich hatte sie bisher immer unterdrückt, weil ich das früher so gelernt hatte. Es ist, als würde ich meine weibliche Seite entdecken.

Heinz:

Ich lerne durch Dich, Martina, mein Leben besser zu organisieren, Pläne und Strategien zu entwickeln und mich diszipliniert an sie zu halten. Ich werde gesünder, weil ich endlich mein Joggingprogramm verwirkliche, halte meine Ziele aufrecht, auch wenn im Moment nicht der rechte Wind weht und weiß mich so auszudrücken, daß nicht nur Künstler, sondern auch Computerfachleute meine Ideen verstehen. Es ist, als würde ich meine männliche Seite entdecken.

Beide:

Unser erstes gemeinsames Seminarprojekt heißt: die sieben Schritte zur schöpferischen Kommunikation.

Das war ein win-win-Ergebnis für beide - und für ihre Seminarteilnehmer und Auftraggeber. Natürlich wird ihr Entwicklungs- und Lernprozeß weitergehen, natürlich wird es auch diese oder jene Schwierigkeit geben, aber sie wissen jetzt, daß es Wege gibt, sie zu überwinden und in eine Energiequelle zu verwandeln.

Wenn sie das, was sie vereinbart haben, verwirklichen, wird noch etwas anderes zwischen ihnen deutlich wachsen: Vertrauen und Glaubwürdigkeit.

Ich möchte, daß viele Menschen Lösungswege kennenlernen, die ihnen in ihrem Miteinander weiterhelfen. Eine Phantasie von mir sind Fernsehsendungen, in denen nicht Probleme, Katastrophen oder Kriege dargestellt werden, sondern Lösungen, nachahmenswerte Beispiele, neue Ideen.

Alles andere ist nicht gerade nützlich und auch alles andere als interessant.

Und schon denke ich darüber nach, wie ich diese gute Absicht erfüllen kann. Vielleicht muß ich mit Fernsehintendanten verhandeln und befinde mich dann in genau so einem Prozeß, wie ich ihn eben beschrieben habe. Und vielleicht kommt mir dann zugute, was ich alles in allem selbst über das Verhandeln gelernt habe:

- Schlafe aus und erscheine in einem guten Zustand, in welchem Du Dich selber magst.
- Begegne Deinem Verhandlungspartner offen und herzlich.
- Drücke aus, was Dir wirklich wichtig ist, so daß er es verstehen kann.
- Erfasse und bejahe, was Deinem Partner wirklich wichtig ist, jenseits der konkreten Art, es zu erfüllen. Versetze Dich in seine Situation hinein.
- Drücke aus, wie Du den Partner in seinen Zielen unterstützen kannst, so daß er Dich darin unterstützen kann, was Dir wichtig ist.
- Sei Dir klar darüber, was Du für die Erfüllung Deiner Intentionen benötigst und suche danach. Vielleicht findest Du es auch in Dir selbst.
- Sei kreativ und schlage Wege vor, die einen Austausch ermöglichen und dazu führen, daß beide gewinnen.

- Baue Schritt für Schritt Vertrauen auf.

Natürlich habe ich all das schon in manchen privaten und geschäftlichen Beziehungen ausprobiert. Manchmal ging es auch darum, einzusehen, daß nicht alles gemeinsam möglich ist, daß nicht alles zusammenpaßt - und dann eigene Wege zu gehen. Oft aber hat sich für beide mehr verändert. Mein Leben ist zugleich friedlicher und auch spannender geworden. Konflikte bringen mich nicht mehr zur Verzweiflung, sondern machen mich neugierig, sind eine Herausforderung. Und Herausforderungen haben schon immer mein Leben bereichert.

## 5. Austausch mit dem Inneren

überblick: Hier finden Sie Wege zur fruchtbaren Kommunikation mit dem Inneren, zur Erfüllung unbewußter Intentionen (sechs-Stufen-Reframing) und zur Lösung innerer Konflikte (Verhandlungsreframing)

Ich bin der gleiche Joseph, der Ihnen im vorigen Abschnitt viel über die Kommunikation im Team berichtet hat. Hier möchte ich von meinen Erfahrungen im Austausch mit mir selbst erzählen, wenn diese Erfahrungen auch sehr individuell sein mögen. Mir ist nämlich nicht zuletzt im Team immer mehr bewußt geworden, daß die äußere Kommunikation nur dann klar und befriedigend verläuft, wenn ich auch mit mir selbst im Einklang bin und Kontakt zu meinem Inneren habe. Das macht mich zu einem mündigen Partner für die anderen.

Ich stelle mir vor, es gäbe in mir ein Team von Anteilen meines Wesens, die auf die verschiedenste Weise für mich sorgen. Und wenn sie mir etwas zu sagen haben, schicken sie mir Empfindungen und Gefühle.

Ich möchte hier beschreiben, wie ich mit mir selbst meditativ in Kontakt trete, um auch schwierige Empfindungen und Gefühle tiefer zu verstehen und sinnvolle Wege zu finden, mein Leben im Einklang mit meinen echten Bedürfnissen zu gestalten.

Ausgangspunkt einer solchen Meditation ist die Beschäftigung mit einem Gefühl, das wiederholt in meinem Alltag auftritt, das ich jedoch alles andere als hilfreich erlebe, vielleicht gar nicht verstehe, das an unpassenden Stellen da ist, mich möglicherweise behindert und nicht gerade zu konstruktiven Reaktionen bringt. Ich nehme mir für diesen Prozeß eine nicht streng begrenzte Zeit, die ich zum Beispiel am Abend statt des Fernsehens zur Verfügung habe.

Ich setze mich ruhig hin, schieße meine Augen, entspanne und nehme wahr, was in mir vorgeht.

Ich spüre jenes Gefühl in mir, über das ich mehr erfahren möchte, werde mir bewußt, wo im Körper es sitzt, welche Empfindungen und Bilder damit verbunden sind. Wenn es in mir eine Gestalt hätte, welche wäre das? Wenn es eine Musik gäbe, die dazu paßt, welche wäre das? Welche Farben assoziiere ich mit dem Gefühl?

Nun spreche ich zu meinem Inneren:

Mein liebes Inneres, ich danke Dir für die Botschaft, die Du mir mit diesen Empfindungen sendest. Um die Botschaft besser zu verstehen und sinnvoll damit

umgehen zu können, bitte ich Dich, liebes Innere, mir noch deutlicher werden zu lassen, was Du für mich Positives damit möchtest, vielleicht übermittelst Du mir das durch ein Bild, vielleicht über Worte, vielleicht als Symbol. - Dann warte ich einfach ab, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Manchmal sind es nur wenige Sekunden, manchmal ist es eine halbe Stunde, manchmal schlafe ich auch zur Nacht über dieser Frage ein - irgendwann aber bekomme ich auf diese oder jene Art eine tiefere Ahnung davon, um was es hierbei eigentlich geht und was für mich wichtig ist: etwas zu tun oder sein zu lassen, etwas auszudrücken oder zu lernen, anzunehmen oder abzugeben. Und genau das beschäftigt mich weiter, bis ich es umgesetzt habe. Das geht manchmal nicht von heute auf morgen. Danach bedanke ich mich ganz ehrlich bei mir.

Ich kenne noch einige andere Varianten dieser Kommunikation mit mir selbst, von denen ich zwei erzählen möchte:

Einmal, als ich gar nicht wußte, warum immer wieder in mir eine unbestimmte Traurigkeit aufkam, habe ich alle Möglichkeiten, die mir dazu einfielen, auf jeweils einen Zettel geschrieben. Da standen Worte, wie... „weniger Arbeiten“, „eine Trennung verarbeiten“, „Abschied nehmen“, „Nähe zulassen“, „Spielen wie ein Kind“, „Verreisen“ etc. Dann habe ich jeden Zettel auf den Boden gelegt, alle hintereinander, und mich jeweils neben einen Zettel gestellt und ich habe mit jedem Zettel meinen altbewährten Balancetest probiert, den ich im Abschnitt „Gemeinsame Ziele und Visionen finden“ beschrieben habe.

Ich sagte mir: Wenn die Antwort auf dem Zettel richtig und wichtig für mich ist, dann wird es mir leichtfallen, auf einem Bein ganz ruhig neben dem betreffenden Zettel zu stehen, während ich das andere Bein hoch angewinkelt über diesem Zettel in der Luft halte. Ich probierte es Zettel für Zettel, zählte jedesmal innerlich bis zwanzig. Und siehe da, bei der Antwort auf dem vorletzten Zettel spürte ich genau diese Balance, während ich bei allen anderen Antworten erheblich wackelte. Mein Inneres hatte die Botschaft gewählt: „Wieder mal spielen wie ein Kind“.

Eine Freundin von mir, Ulla, hat mir gezeigt, daß es noch elegantere Testmethoden als meinen Balancetest gibt. Sie benutzt ein Pendel, spürt den Puls oder beobachtet die Iris der Augen. Und mein Freund Klaus praktiziert Kinesiologie und hat mir gezeigt, daß wir auch über Muskeltests mit dem Körper oder dem Inneren kommunizieren können. Das geht aber nur zu zweit und will gelernt sein: Er drückt dabei zum Beispiel meinen ausgestreckten Arm kurz und behutsam im Handgelenk nach unten, testet dabei meine Reaktion. Ein starker Arm heißt „gut“ oder „ja“, ein schwach werdender Arm bedeutet „nicht so gut“ oder „nein“.

Für mich selbst habe ich noch eine andere Form kennengelernt, auch alleine Signale über meinen Körper zu bekommen, das „Körperpendel“:

Ich stelle mich einfach aufrecht hin und betrachte meinen Körper als ein großes Pendel. Dann frage ich mich: In welche Richtung bewegt sich wohl mein Körper, wenn er „Ja“ zu mir sagen möchte. - Und siehe da, ich bemerke, wie mein Körper leicht nach vorn kippt. Und bei „Nein“? - Da kippe ich leicht nach hinten. Ein tolles Signalsystem, durch das ich von meinem Inneren auch bereits viele Antworten bekommen habe.

In letzter Zeit merke ich immer mehr, daß ich auch ohne derartige körperliche Tests wie von selbst erspüre, was mein Inneres mir mitteilen möchte. Manchmal folge ich der Idee, in meiner Vorstellung auch mit der Natur zu kommunizieren, mit Pflanzen, Tieren oder der Erde und der Sonne.

Einmal, als ich sehr, sehr nervös war, habe ich mich gefragt, ob es in der Natur wohl irgendein Tier gibt, das auch in schwierigsten Situationen die Ruhe selbst bleibt und doch sein Leben elegant meistert.

Mir fiel die Katze ein. Und ich sagte mir, dann muß also dieses Tier eine Eigenschaft besitzen, die ich nicht habe, aber von ihm lernen kann. Und innerlich sah ich bald darauf eine wundervolle Phantasiekatze und ich rief ihr zu: Hallo, gutes Katzentier, sei begrüßt. Hör nur, ich bin so verdammt nervös, ich kriege den Alltag nicht klar, schlafe schlecht und kann mich nicht konzentrieren. Kannst Du mir helfen und mir etwas von Deiner wohligen, konzentrierten Ruhe vermitteln?

Die Katze drehte sich langsam zu mir hin, kam näher und dann sah sie mir voll in die Augen. Dabei war mir, als ob sich in ihren Augen ein unendlicher, großer weiter Raum für mich öffnete, dahinter eine erhabene, felsige Gebirgslandschaft, die sehr viel Ruhe und Schönheit ausstrahlte. Ich mußte tief durchatmen und wußte, daß darin die Quelle einer wirklich kraftvollen Ruhe liegt. Ich wollte mich noch bei der Katze bedanken, aber sie war schon fort. Doch die Landschaft blieb in mir und wirkte weiter. Zum Dank habe ich später einigen realen Katzen aus meiner Umgebung köstliche Schillerlocken geschenkt, die sie ruhig und genüßlich verzehrten.

Ein anderer Freund von mir macht manchmal indianische Trancereisen und hat dabei auch ein persönliches Tier, das ihn begleitet. Ich kann das gut verstehen. Und wenn schon Tiere uns innerlich etwas Wertvolles zeigen, kann ich mir nun auch vorstellen, was religiöse Menschen in der Kommunikation mit den Symbolgestalten ihrer Religion erfahren mögen.

Übrigens habe ich noch einen Freundin, Gudrun, welche die Methoden des nlp praktiziert und innerlich oft mit inneren Teilen kommuniziert, die für verschiedenste Anliegen zuständig sind. Es gibt Teile, die haben eine gute Absicht, aber leider keine sehr sinnvolle Form, diese auch zu verwirklichen, es gibt Teile, die sind einfach sehr kreativ, es gibt Teile, die sich wechselseitig stören, wie meine Streitpartner, für die ich im letzten Abschnitt Verhandlungen moderiert habe.

Je nachdem, um welches Thema es sich handelt, hat Gudrun verschiedene Prozeduren, mit ihnen zu kommunizieren. Wenn es zum Beispiel darum geht, unbefriedigende Verhaltensweisen zu verändern, fragt sie nach innen:

Hallo liebes Inneres, ist da ein Teil in mir, der dieses Verhalten hervorbringt?

Sie hat für die Antworten zuvor ihr ganz eigenes Signalsystem erprobt, ich glaube, sie erhält die Antworten über unterschiedliche Gefühle in Bauch und Brust.

Nachdem sie ein „Ja“ erhält, fragt sie genau diesen zuständigen inneren Teil:

Lieber innerer Teil, hast Du mit diesem Verhalten eine gute Absicht, vielleicht eine, die Du mir verrätst?

Sie sieht dann meist ein Symbol für diese gute Absicht. Daraufhin fragt sie:

Möchtest Du, lieber innerer Teil, weitere neue und gute Wege kennenlernen, Deine Absicht zu erfüllen?

Das bejaht der innere Teil fast immer. Nun fragt sie eine andere Instanz, den kreativen Teil in sich:

Hey, mein kreativer Teil, bitte komm! Kannst Du Dich bitte mit dem Teil mit der guten Absicht austauschen und ihm wirklich gute neue Ideen und Wege zeigen, seine Intention so zu erfüllen, die für mein ganzes Wesen gut ist?

Wenn der kreative Teil das bewußt oder unbewußt tut und der Teil mit der guten Absicht die neuen Ideen und Wege auch ausprobieren mag, fragt sie ihr ganzes Wesen, ob es von irgendwo Einwände gegen diese neuen Wege gibt. Denn wenn es Einwände gibt, müssen der kreative Teil und der Teil mit der guten Absicht sich noch einmal treffen und sich bessere Wege einfallen lassen. Dieser Prozeß heißt im nlp „sechs-Stufen-Reframing“, vielleicht aus guter Absicht.

Wenn Gudrun zwei innere Teile hat, die sich nicht vertragen, macht sie mit denen, und das erstaunte mich, einen ähnlichen Prozeß, wie ich ihn in dem Abschnitt „Verhandeln mit Verständnis“ beschrieben habe, nur daß sie die Streitpartner in diesem Fall in ihren zwei Händen imaginiert, sie dort sprechen und sich austauschen läßt - bis sie sich, wie die Hände auch, näher kommen und symbolhaft zu einer neuen Gestalt verbinden.

Gudrun hat damit schon vielen anderen Menschen geholfen, innere Konflikte zu lösen. Sie arbeitet innen, ich außen - vielleicht sind die inneren und die äußeren Konflikte eines Menschen ja nur zwei Seiten einer Medaille, bedingen einander - und beide Arten der Versöhnung wirken auf die jeweils andere Seite.

Nach diesen Betrachtungen möchte ich Ihnen aber die Prozedur für das Verhandeln von inneren Teilen, die miteinander im Konflikt sind, nicht vorenthalten. Ich sage tschüß und erteile Gudrun das Wort:

Hallo, ich bin Gudrun, und ich zeige an einem Beispiel den Prozeßablauf des Verhandlungsreframings. Es geht dabei um zwei sich gegenseitig behindernde Wesensanteile, die berühmten zwei Seelen in einer Brust, seien es der pflichtbewußte und der lustbetonte Anteil

einer Persönlichkeit, der eigensinnige und der verträgliche Teil, der Teil, der schlank werden will und der, dem das Essen so schmeckt oder ein ganz anderes Team, das sich für diese Arbeit meldet. Oft wollte bisher ein Teil den anderen unterdrücken, erziehen oder reglementieren, aber der andere fand immer wieder Wege, aktiv zu werden, wenn nichts mehr half, sogar über Krankheit. Doch nicht nur deshalb ist Gewalt keine gute Lösung. Ich gehe an den Prozeß mit der Haltung heran, ein unparteiischer, wohlwollender Verhandlungsführer für beide Teile sein zu wollen und eine Lösung zu suchen, in der beide gewinnen.

Ich berichte hier, wie ich den Prozeß mit einer anderen Person durchführe. In der Arbeit mit mir selbst geht es ähnlich, nur muß ich dann ganz sicher sein, daß ich die Position der neutralen und wohlwollenden Verhandlungsführerin in der Hitze des Gefechts auch wirklich gut beibehalten kann. Das geht bei anderen leichter. Der Mann, mit dem ich nun arbeite, heißt Wilfried.

Ich sitze ihm gegenüber und wir haben Kontakt und Vertrauen zueinander. Das ist eine wichtige Voraussetzung.

Nun bitte ich Wilfried, von seinen beiden Persönlichkeitsanteilen zu berichten, den Konflikt zu schildern. Er möchte einerseits Tag und Nacht arbeiten und andererseits alles aufgeben und aussteigen. Mit diesem Wissen lasse ich Wilfried beide Hände mit nach oben geöffneten Handschalen auf seine Oberschenkel legen und frage ihn, welche seiner beiden Anteile er welcher Hand zuordnen möchte. Wilfried legt innerlich den arbeitswütigen Teil in die rechte, den Teil, der aussteigen möchte, in die linke Hand.

Jetzt bitte ich ihn, jeden Teil richtig deutlich in der zugehörigen Handschale zu visualisieren und zu charakterisieren. Was ist der Arbeitswütige für ein Typ, wie sieht er aus, was sagt er, wie benimmt er sich, was hat er für Stärken und Schwächen. Und auch der andere, der Faule, der genug davon hat, wird von Wilfried auf alle nur möglichen Arten charakterisiert. Der erste erscheint ihm als Roboter, der aber leider schon viele lockere Schrauben hat und kurz vor dem Auseinanderfallen ist. Der zweite ist wie ein Kind, das einfach spielen möchte.

Jeder Teil bekommt nun die Gelegenheit, sich auszudrücken und der anderen Seite alles zu sagen, was er schon immer mal sagen wollte: alte Beschwerden, Wünsche und auch die Gefühle, die damit zu tun haben. Der Roboter beklagt sich, daß das Kind ihn immer bei seinen wichtigen Aufgaben stört, sein Fortkommen behindert und im übrigen ungeschickt und dumm sei. Das Kind meint, daß der Roboter unlebendig, kalt und ebenfalls dumm sei - und vor allem herzlos. „Eigentlich beklagt sich jede Seite, daß die andere nicht so ist wie sie selbst.“ bemerke ich und nehme das Gespräch wieder an mich.

Ich frage jetzt jeden der Teile, was seine gute Absicht ist, die er durch sein Verhalten erreichen möchte.

Der Roboter sagt: „Ich möchte den Wilfried voranbringen, er muß das Leben meistern, Erfolg haben, allen Anforderungen gerecht werden und alles schaffen.“ Und ich frage ihn weiter: „Was ist das Gute daran, wenn Du all das für den Wilfried schaffst?“ Er meint: „Dann hat er Sicherheit, Anerkennung und Erfolg.“ „Und was ist das Gute daran?“, frage ich erneut. „Das macht ihn frei und stark.“ „Hast Du das schon erreicht?“, frage ich. „Nein“, sagt er, „manchmal scheint

mir die Kraft zu versagen, es ist schlimm, und dazu noch das störende Kind."

Nun frage ich das Kind: „Was möchtest Du eigentlich für den Wilfried erreichen, indem Du aussteigen willst, nichts tun und einfach faulenzten?“ „Ich möchte endlich wieder leben, Gefühle zulassen, spielen und den Tag genießen."

„Und was ist das Schöne daran, wenn Du das kannst?“ „Dann empfinde ich Glück, fühle mich mit anderen verbunden und ich glaube, dann bin ich auch gesund und munter.“ „Und was wird Dir dadurch möglich?“ „Ich werde frei."

„Erreichst Du Deine tieferen inneren Wünsche bisher?“ „Nein, der Roboter stört mich, gibt mir keine Zeit, ich weiß auch nicht, wie ich diese Freiheit finden soll, habe nur die Chance, ihn krank zu machen, aber dann bin ich auch nicht sonderlich frei."

Nun frage ich beide: „Was habt Ihr bereits für Potentiale, Fähigkeiten und Energiequellen für die Verwirklichung Eurer guten Absicht, was aber fehlt Euch noch?“ Der Roboter sagt: „Ich habe Willenskraft, Konsequenz, Fachwissen, Disziplin und auch eine ganze Portion Energie. Aber ich bin dennoch erschöpft, ich bekomme von niemandem Anerkennung, nur Neid oder Vorwürfe, mein Herz ist tatsächlich kalt geworden, weil ich sehr einsam bin."

Das Kind sagt: „Ich habe Ideen, Freude und ein warmes Herz, ich kann spielen und singen und tanzen. Ich bin empfindsam für mich selbst und andere Menschen. Ich fühle mich mit ihnen verbunden. Ich habe auch viel Energie, wenn ich spielen kann. Und ich habe Zeit, lebe in der Gegenwart. Was mir fehlt, ist Konsequenz und Willenskraft. Ich fange eine Sache an und schon ist wieder etwas anderes interessanter. Ich bringe nichts zuende, habe auch nicht allzu viel gelernt und bin manchmal recht unbeholfen. Außerdem fehlt mir oft Durchsetzungsvermögen, denn ich bin so lieb, daß andere mich mitunter ausnutzen."

Nach diesen Aussagen frage ich die beiden Teile, ob sie die jeweils andere Seite verstanden haben und ob sie, auch wenn ihnen die Art, wie sich die andere Seite verhält, nicht gefällt, doch die dahinterliegenden Absichten anerkennen und gutheißen können.

Das können die beiden jetzt tatsächlich, mehr noch, ich bemerke sogar, wie sie über das bloße Verständnis hinaus Mitgefühl füreinander entwickeln.

Daraufhin frage ich den Teil, der gerne alles schaffen möchte (ich nenne sie jetzt nur noch bei ihrer guten Absicht): „Sag lieber Teil, kannst Du Dir vorstellen, daß einige der Eigenschaften, die das Kind da drüben hat, auch Dir sehr wohl tun würden und Deiner wichtigen guten Absicht sogar dienen könnten?“ Er kann sich das sehr wohl vorstellen. Die Herzlichkeit, die Kreativität, die Verbundenheit zu anderen Menschen und vieles andere wünscht er sich sehr.

Auf die gleiche Frage antwortet das Kind: „Oh ja, die Konsequenz, die Fähigkeiten, die Geradlinigkeit - all das ist auch gut, um frei zu sein. Damit läßt sich so viel Schönes machen, auch ein leckeres Essen will sachkundig zubereitet sein. Und manchmal will ich auch in der Lage sein, nein zu sagen und Grenzen zu ziehen."

Und ich frage beide gleichzeitig: „Seid Ihr bereit, von Euren Ressourcen dem anderen Teil da drüben etwas weiterzugeben, damit er



seine gute Absicht auf glücklichere und erfolgreichere Art erreichen kann?" Beide stimmen nacheinander zu. Beide sind sich einig: „Wenn der andere da drüben etwas von meinen Eigenschaften bekommt, wird er sogar viel vertrauenswürdiger und vielleicht ein weitaus angenehmerer Partner.“

Daraufhin bitte ich zuerst den kindlichen Teil, der Freiheit sucht, seine Handschale über die des anderen Teiles zu bewegen und von hier aus so viel der dort fehlenden Ressourcen herüberfließen zu lassen, wie sie der andere Teil benötigt. Ich sage: „Stell Dir vor, es ist unendlich viel von diesen Ressourcen vorhanden - und indem Du etwas weitergibst, hast Du nicht weniger, sondern mehr.“

Das Kind wußte das schon von sich aus. Als es seine Ressourcen herüberfließen läßt, beginnt der bisherige Roboter zu weinen, bekommt menschliche Gestalt, wird beweglich und atmet tief durch. So drückt Wilfried das aus, während seine Augen feucht werden. Und er sagt: „Dieser Teil sieht jetzt aus wie ein edler, gestandener Kämpfer.“

Anschließend bewegt sich die rechte Hand, also der edle Kämpfer, zur Seite des Kindes herüber, bringt ihm seine Geschenke, wie Kraft, Wissen und Ausdauer. Das Kind freut sich sehr und Wilfried hat das Gefühl, als würde daraus ein junger Mann, einer der tanzt, musiziert und selbstbewußt und sicher durch die Welt zieht. „Auch mit den Mädchen hat er seinen Spaß“, sagt Wilfried.

Beide Teile haben sich also durch die Geschenke von der anderen Seite sehr positiv verändert.

Nun kommt der letzte Teil, die Integration. Ich bitte Wilfried, beide Handschalen emporzuheben und sie zueinander zu wenden, so als würden die beiden, schon veränderten Teile sich nun anschauen. Dann ermutige ich ihn, jetzt beide Hände - Jüngling und Kämpfer - ganz behutsam, so, wie es sich gut für ihn anfühlt, aufeinander zukommen zu lassen. Etwa wie alte Freunde, die sich lange verloren hatten, sich nun aber wiederbegegnen.

Ich sehe, wie sich Wilfrieds Gesichtsausdruck verändert, weicher wird. Es braucht einige Minuten, bis sich seine Hände zu einer größeren Schale schließen. Wilfried kommen die Tränen. In der Handschale sieht er eine strahlende goldene Kugel, sagt er. Er nimmt sie in seine Brust auf und lächelt.

Und ich, die Gudrun, verabschiede mich nun wieder von Ihnen.

## 6. In Beziehung sein

Überblick: Hier werden Kommunikationsprozesse aus dem Bereich persönlicher Beziehungen dargestellt, in denen die Imagination und der symbolhafte Austausch von Ressourcen und Energien eine größere Rolle spielen. Dieser kann, wie im letzten Prozeß, den Charakter eines Rituals zu zweit haben. Zuvor werden in inneren Prozessen symbolhaft Energieformen bewegt (als Submodalitäten), um eine neue persönliche Ganzheit zu erfahren und abgespaltene oder unverarbeitete Aspekte des Lebens sinnvoll in sich zu integrieren.

## Von Defizit zu Ganzheit

Kurzbeschreibung: Die Integration bisher abgespaltener Persönlichkeitsanteile und die Beziehung zwischen Innen- und Außenwelt. Das Internalisieren von Symbolen und Energien. Innere Ganzheit als Weg zur Freiheit.

Ich heiße Monique, bin eine einfache aber auch recht empfindsame Frau. Ich möchte zuerst davon berichten, wie ich mich von einer unglücklichen Liebe heilen konnte, die mich lange Zeit zernagte, mir keine Ruhe ließ, bis ich durch Marlies auf jene Idee kam. Doch das kommt später, erst einmal erzähle ich, wie es anfang.

Er hieß Johannes, und er war so ein sensibler, verletzlicher Mann. Er arbeitete und arbeitet noch heute im gleichen Großraumbüro wie ich, manchmal sprachen wir in den Pausen, ich bewunderte seine feine Aussprache, seine zurückhaltende Art, seine klugen Augen, seine zarten Hände...

Irgendwann einmal lud er mich tatsächlich zum Essen ein. Er muß meine Bewunderung gespürt haben. Natürlich war es etwas Besonderes, wir aßen Sushi in einem japanischen Restaurant, in welches ich mich alleine nie getraut hätte.

Ich bin ja vom Wesen her etwas gröber veranlagt, mir reicht sonst auch die Pommesbude und ein Bier. Doch Johannes verzauberte mich.

Wir verabredeten danach nichts. lange wartete ich auf die nächste Einladung. Doch sie kam nicht. Ich begann von Johannes zu träumen, erwartungsvoll ging ich täglich ins Büro, doch je erwartungsvoller ich ihn anblickte, um so mehr schien er mir aus dem Weg zu gehen. War etwas mit mir nicht in Ordnung? Das ging mehrere Wochen so - mein inneres Gleichgewicht war dahin, ich verzehrte mich nach ihm, er aber sprach nur noch sehr formal zu mir. Ich wurde krank, doch es half nichts, irgendwann mußte ich ja wieder in die Firma. Zwischendurch bekam ich eine ziemliche Wut auf Johannes, empfand ihn als arrogant und überheblich, aber dann kam wieder die Trauerphase.

In meiner Verzweiflung sprach ich mit verschiedenen Freundinnen. Manche konnten sich gar nicht vorstellen, was ich denn an Johannes finden möge, einige redeten mir gut zu. Nur Marlies erzählte mir etwas ganz anderes. Sie sagte:

Was wir im anderen lieben, ist etwas, was wir auch in uns selbst suchen. Wenn wir es nun bei einem bestimmten Menschen sehen, aber nicht herankommen, weil es keinen Austausch gibt, ist es so, als wären wir von dem, was uns im Leben am meisten bereichern würde, ausgesperrt. Wir versuchen und versuchen, das innere Defizit wird immer größer, aber der Abstand auch. Der einzige Weg, Monique, frei zu werden, ist es, das, was Du eigentlich möchtest, anderswo zu finden. Du denkst vielleicht, bei einem anderen Mann, doch da könnte Dir das gleiche

passieren und die Zeit, bis Du einen hast, der das Eine hat, ist eine traurige Zeit. Nein, Monique, Du mußt es in Dir finden, dann erst kriegst Du es auch außen.

So hatte ich das noch gar nicht gesehen. Und als ich sie fragte, was ich denn nun tun könne, lud sie mich ein, mich durch den folgenden inneren Prozeß zu führen, in welchem sie vor jedem neuen Satz wartete, bis ich ihr ein Zeichen gab, fortzufahren.

Monique, bitte entspanne Dich, höre meine Stimme und gib mir durch Dein Nicken ein Zeichen, wenn Du das, worum ich Dich bitte, innerlich nachvollziehen konntest.

Jetzt bitte ich Dich, an Johannes zu denken und ihn in einigem Abstand innerlich vor Dir zu sehen, so, wie Du ihn am meisten bewundert hast.

Bitte, denke jetzt an das gewisse Etwas, das Johannes hat, das Du so sehr schätzt und stelle Dir vor, es wäre ein Symbol, vielleicht eine Blume, ein Edelstein, eine Landschaft, ein Tier, eine Farbe... was auch immer Dir dazu einfällt.

(Ich sah eine zarte, wunderschöne violette Orchidee.)

Monique, ich bitte Dich nun, dieses Symbol geistig zu duplizieren: Eines bleibt beim Johannes, eines verkörpert das, was zu Dir gehört, was Du jedoch in ihm gesehen hast.

Der Mensch Johannes darf nun, wie er ist, unauffällig nach links aus Deinem inneren Blickfeld gehen, während Dein Symbol näher zu Dir kommt.

Dieses Bild, Monique, verkörpert eine Qualität, die Du, und dies sicher aus gutem Grund, bisher in Deinem Leben nicht in Dir wachsen lassen konntest. Unser Inneres sucht aber nach Balance und was ihm fehlt, möchte es irgendwie hinzuholen. Der Weg über andere Menschen ist ein ganz natürlicher. Doch nur das kommt von außen zu uns, was wir innerlich auch in uns selbst angenommen haben. Deshalb lade ich Dich ein, Monique, auszuprobieren, wie es ist, wenn Du zu diesem Symbol das folgende sagst:

Du bist es, was ich suche, ich lade Dich ein, in mein Leben zu kommen. Ich bin bereit für Dich.

(Jetzt bekam ich Herzklopfen: Haben sie nicht immer zu mir gesagt, ich soll nicht so zimperlich sein, hab ich nicht viel getan, um ein dickes Fell im Leben zu haben? Hab ich nicht sogar früher diese übertrieben sensiblen Menschen verspottet? - Aber diese Orchidee, genau sie war es, was mich nun magisch anzog. Und ich sprach die Worte, die Marlies mir vorschlug.)

Nun bitte, liebe Monique, strecke dem Symbol Deine Hände entgegen und lade es ein, ganz auf seine Art behutsam immer näher zu Dir zu kommen und dann in Dich hineinzufließen.

(Die Orchidee kam wirklich näher und ein Schauer durchlief mich, als ich spürte, wie sie in mich

eintrat. Es war so, als ob ich etwas, was ich vor langer, langer Zeit verloren hatte, nun wieder bei mir hatte. Ich weinte.)

Das, Monique, war der Anfang, denn Dein Symbol kann von nun an in Dir weiter wachsen und sich in Deinem Leben manifestieren. So, wie Du Dein Leben von nun an gestaltest, wird diese Qualität Raum und Nahrung bekommen, um ihrerseits Dein Leben zu bereichern.

Von da an habe ich begonnen, meine eigene Sensibilität und auch meine Verletzlichkeit anzunehmen und zuzulassen. Ich begann, viel behutsamer mit mir umzugehen, meine Grenzen wahrzunehmen und auch feinfühlicher für andere Menschen zu werden. Ich empfand mich auch zunehmend als weiblicher, als eine offene, aber auch verletzbare Frau. Das heißt nicht, daß ich meine Stärke und eine gewisse Robustheit aufgeben mußte. Ich lernte nur zu unterscheiden, was wo paßt.

Johannes war für mich nicht mehr so wichtig, innerlich jedoch bedankte ich mich bei ihm dafür, daß er mich zu mir selbst geführt hatte. Als ich ihm weniger Aufmerksamkeit gab, interessierte er sich merkwürdigerweise wieder mehr für mich. Aber seine Art von Empfindsamkeit war, wie ich merkte, gar nicht das, was ich jetzt suchte. Denn empfindsam war er vielleicht mehr in bezug auf sich selbst, nicht so sehr in bezug auf andere. Das war nicht mein Weg.

Später ist mir bewußt geworden, daß dieser Prozeß auch ein sehr guter Weg zur Verarbeitung einer Trennung oder beim Verlust eines Partners sein kann.

Nun aber möchte ich davon erzählen, welche Energiequellen ich sogar hinter Abneigungen entdecken konnte.

### **Vom Wert des Schlechten**

Kurzbeschreibung: Rückgewinnung der eigenen Energie aus verfestigten Erscheinungsformen, die wir ablehnen mußten.

Es gab eine Frau, Johanna hieß sie, die ich absolut nicht ausstehen konnte, sie war so egoistisch und geldgierig und benutzte alle anderen nur, um ihren Vorteil zu bekommen. So wollte ich nie sein. Ich sprach aber wieder mit Marlies darüber, und die sagte mir:

Monique, auch bei der Johanna geht es um eine Qualität, die Du in Deinem Leben noch nicht wirklich integriert hast. Und sie gibt Dir ein gutes Beispiel dafür, wie man es nicht machen sollte, für sich zu sorgen. Dennoch beschäftigt Johanna Dich ständig, statt Dir so unwichtig zu sein, daß Du sie links liegen lassen kannst. Laß uns ein Gedankenexperiment machen:

Bitte denke, Monique, an jene Johanna, sehe sie vor Dir.

Nun stell Dir vor, daß zwischen Dir und dem Bild von Johanna ein unendlich fein gesponnener seidener Vorhang hängt, der durchsichtig genug ist, um alles dahinter zu

sehen, aber nur das zu Dir durchläßt, was für Dich gut ist.

(Allein diese Vorstellung hätte mich schon von dem Streß mit Johanna befreit, aber es ging noch weiter.)

Jetzt, Monique, bitte ich Dich, Dir die Eigenschaft, die Du an Johanna so gar nicht magst, wiederum als Symbol vorzustellen - und zwar dort, hinter dem Vorhang an der Stelle, wo Johann sich befindet.

(Ich sah eine große, widerliche Krake.)

Nun, Monique, laß Johanna wegziehen und schau Dir nur noch jenes sicher nicht akzeptable Symbol an. Und bitte probiere einmal aus, zu dem Symbol zu sprechen:

So, wie ich Dich dort sehe, muß ich Dich ablehnen. Doch in Dir ist eine Kraft, die in anderer Gestalt sehr wertvoll sein kann. Bitte zeig mir, welche Energie in Dir ist.

(Ich sagte das - und dann verwandelte sich die Krake in rote Lava, wie sie vielleicht von einem Vulkan herunterfließt.)

Viel von dieser Energie, Monique, ist ein Teil Deiner Natur, die Du bisher abgelehnt hast, weil Du nicht wußtest, wie wertvoll sie sein kann und wie Du sinnvoll damit umgehen könntest. Bitte denke an Deinen seidenen Vorhang. Er ist durchlässig nur für das, was Dir gut tut und zu Dir gehört, undurchdringlich für alles andere.

Nun lade bitte all die Anteile der Energie hinter dem Vorhang, die zu Dir gehören und eine Bereicherung für Dein Leben sind, ein, durch den Vorhang hindurch zu Dir zurückzukommen.

(Ich sprach das und erlebte nach einer Weile, wie ein warmer, roter Strom durch den Vorhang hindurch auf mich zu kam und in mich hineinfloß. Ich fühlte mich voller Kraft und war belebt und lebendig.)

Du hast bisher noch wenige positive Formen kennengelernt, Monique, mit dieser Energie umzugehen. Es ist wie ein neuer Anfang, der vielleicht etwas unbeholfen aussehen mag. Doch von nun an kannst Du neu lernen und nach und nach das beste daraus machen. Außerdem, wenn Du Dich in Deinem Leben umschaust, findest Du viele interessante Menschen, von denen Du positive Stile lernen kannst, daraus das beste zu machen.

Das hat eine neue Phase in meinem Leben eingeleitet. Johanna spielte keine Rolle mehr. Ich war sehr damit beschäftigt, neue Dinge auszuprobieren.

Ich fühlte mich beweglicher, kraftvoller und viel selbstbewußter. Irgendwie

schien das auch die Männer zu beeindrucken. Sie sind eben schwach und mögen starke Frauen, weil sie nicht wissen, daß sie auf der Suche nach ihrer eigenen Stärke sind. Und ich bin natürlich die beste Kombination: stark und feinfühlig zugleich.

Später habe ich noch viel über das Verhältnis von innen und außen nachgedacht. Mir wurde klar, daß ich erst am Anfang stand und

inzwischen kenne ich nicht nur viele weitere interessante Prozesse, sondern ich habe auch spirituelle Erfahrungen gemacht, die mit dem Einssein zu tun haben. Ich erlebe mich heute nicht mehr getrennt von all den Dingen und Menschen in meiner äußeren Welt. Es ist, als wenn sie ein Teil von mir ist - und als ob das, was in mir ist, sich auch in der Welt, die mich umgibt, wiederfindet. Entwicklung geht in beide Richtungen: verinnerlichen dessen, was von außen auf mich wirkt, aber auch manifestieren, nach außen bringen dessen, was in mir ist.

Aus der Sicht des Alltags heißt das aber nicht, daß es egal ist, ob ich etwas als außerhalb oder innerlich von mir erlebe. Entfernungen drücken schon etwas darüber aus, wie intensiv etwas auf mich und auch in mir wirkt - und der Vorhang vor der Krake war wichtig.

### **Reinigen der inneren Stimme**

Kurzbeschreibung: Zurückgeben von Stimmen, die nicht zur eigenen Persönlichkeit gehören, bereinigen des inneren Dialogs, wiederbeleben der eigenen Stimme.

Ich bin auch den umgekehrten Weg gegangen: Etwas, was ich stark, und zwar zu stark in mir erlebte, nach außen zu befördern, dorthin wo es hingehört.

Es waren die Worte meines Klassenlehrers Schröder im Gymnasium. Er hatte einmal zu mir gesagt, als ich nicht zugehört hatte, worüber er sprach: Monique, Sie sind eine Zumutung für jeden gebildeten Menschen.

Überhaupt neigte er dazu, seinen Schülern derartige wenig motivierende Botschaften zu geben, vielleicht aus Spaß, aber für mich war das damals kein Spaß. Jahrelang habe ich seine Stimme in mir gehört und schließlich zu mir selbst gesagt: Ich bin eine Zumutung für jeden gebildeten Menschen.

Besonders dann, wenn ich vor anderen sprechen sollte und mit Vorgesetzten zusammentraf, sagte ich mir diesen Satz. Das Ergebnis war entsprechend. Und was habe ich nun verändert?

Erstens habe ich mich daran erinnert, wo der Satz herkam, nämlich von Schröder, zweitens habe ich ihm den Satz zurückgegeben. Geistig und physisch:

Zum einen habe ich mir sein Bild visualisiert, ihm gesagt, daß ich ihm etwas zurückzugeben habe und ihm dann den Satz säuberlich verpackt zurückgeworfen, zum anderen habe ich Herrn Oberstudienrat Schröder einen wirklichen Brief geschickt, darin stand nur jener Satz und ein „mit bestem Dank zurück“. Übrigens habe ich danach erstmals wieder meine eigene Stimme zu dieser Situation gefunden - und habe dem Herrn Schröder in meiner Vorstellung richtig die Meinung gesagt: Ich bin ein gebildeter Mensch und Sie haben vielleicht mal die Chance, bei mir eine Stunde zu nehmen, um etwas über respektvolle Kommunikation zu lernen.

Ich brauche also nicht darauf zu warten, bis jemand etwas zurücknimmt, was er bei mir abgelegt hat.

### **Befrieden früherer Beziehungen**

Kurzbeschreibung: Inneres Kompletieren unvollendeter Beziehungen, symbolisches Geben und Nehmen

Ich habe viele Jahre an einen früheren Liebhaber namens Alfred gedacht, von dem ich mich wegen einer Kleinigkeit getrennt hatte. Es tat mir sehr leid, doch ich konnte nichts mehr ändern. Er hatte schon bald eine andere Partnerin und lebt heute in einem anderen Land. Meinen Frieden fand ich erst, als ich innerlich mit ihm kommunizierte, ich nenne dies die Methode des imaginierten Austauschs.

Alfred, es tut mir sehr leid, daß ich mich damals aus falschem Stolz trennte.

Du warst sehr wichtig für mich und wir konnten uns nicht all das geben, was wir einander zu geben hatten. Deshalb war es sehr schwer für mich, meinen Frieden zu finden. Heute möchte ich das ausgleichen, indem ich innerlich mit Dir in Kontakt trete.

Ich stellte ihm nun drei Fragen, die er mir in meiner Vorstellung symbolhaft beantwortete. Die erste Frage:

Alfred, gibt es etwas, was Du mir geben wolltest, aber damals nicht konntest?

Als Antwort sah ich in einer seiner Hände einen Kelch, gefüllt mit rotem Wein, in der anderen eine Halskette aus echten Perlen. Er fragte:

Magst Du das?

Ich sagte: „Ja, das kann ich jetzt annehmen.“ Er hängte mir die Kette um und ich trank von dem Wein. Ein heiterer Friede zog in mich ein.

Meine zweite Frage:

Gibt es etwas, was Du mir gegeben hast und wieder zurückbekommen möchtest?

Er verneinte mit einer Kopfbewegung. Meine dritte Frage:

Gibt es etwas, was ich Dir gegeben habe, was Du mir wieder zurückgeben möchtest?

Er antwortete:

Nein, Monique, alles ist an der richtigen Stelle.

Nun bat ich ihn, mir die gleichen Fragen zu stellen und er tat es. Ich hatte für ihn nichts als ein zärtliches Streicheln, das ich ihm anbot - und er nahm es gern an. Wünsche an ihn hatte ich jetzt nicht mehr - und für mein damaliges abruptes Verhalten hatte ich mich schon eingangs entschuldigt, es zurückgenommen. Irgendwann einmal vor kurzem haben wir seltsamerweise wieder einmal telefoniert. Es war ein gutes Gespräch, ohne verborgene Spannungen.

Von Marlies habe ich gelernt, daß diese Art der inneren Kommunikation mit Menschen, die für uns wichtig waren, uns viel Frieden bringt und auch ein wirkliches Loslassen möglich macht. Denn wo noch etwas offen geblieben ist, davon kommen wir schwer weg. Marlies hat auf diese Art mit ihrem verstorbenen Vater Zwiesprache gehalten und seither, so sagt sie, versteht sie sich weit besser mit ihrem Lebenspartner - das war erstaunlich für mich, aber ich ahne nun, daß das möglich ist.

Manche Menschen haben die Vorstellung, in früheren Leben gelebt zu haben und dort verschiedenste Beziehungen durchlebt und oft auch erlitten zu haben. Ob das wahr ist, spielt keine Rolle, auf jeden Fall beschreibt es ihr inneres Erleben und das, was sie heute beeinflusst oder bedrückt. Bei all dem, was von damals noch ungeklärt ist und heute ihr Leben belastet, ist die Methode des imaginierten Austauschs mit den früheren Beziehungspartnern eine wirksame Hilfe.

Zum Abschluß meiner Erfahrungsberichte möchte ich noch einen Satz weitergeben, den mir Marlies auch noch gesagt hat, denn ich glaube, er ist sehr wichtig:

Unsere inneren Prozesse bereichern und ergänzen unser Leben auf vielerlei Art, doch sie ersetzen niemals das unmittelbare, direkte, physische Kommunizieren da, wo es möglich ist. Wohl aber geben sie jenem oft erst einen Sinn und eine Richtung.

### **Begegnungsritual**

Kurzbeschreibung: Ein Ritual, um über tiefen nonverbalen Kontakt (Rapport) das Wesen des Partners wahrzunehmen (Tiefenstruktur der Identität) und aus einem tiefen Wohlwollen (positive Intention) heraus füreinander Energie (Ressourcen) auszutauschen.

Ich heiße Franz, meine Partnerin heißt Josephine. Wir sind schon seit zwei Jahren zusammen, kennen uns mit unseren Stärken und Schwächen und haben uns immer wieder neu auch in unseren Unvollkommenheiten angenommen.

Einmal haben wir nach einer Anregung in einem Seminar ein richtiges Ritual miteinander durchgeführt - und wir haben das Gefühl, daß es bis heute positive Früchte für uns trägt. Es ließ uns näherkommen und schuf eine neue Art von Austausch zwischen uns. Außerdem hat es uns sehr viel Energie geschenkt und uns dabei unterstützt, einige Schattenseiten unseres Lebens in Lichtseiten zu verwandeln. Perfekt sind wir deshalb noch lange nicht, aber in der Tat auf einem Weg, der uns guttut.

Nun beschreibe ich Ihnen, wie es geht und was ich dabei erlebt habe.

Dies ist ein Ritual für die seelische Begegnung und den heilenden Austausch zwischen zwei Menschen. Wir haben es in einer Vollmondnacht in unserem beleuchteten Zimmer durchgeführt, denn es ist wichtig, uns dabei gut sehen zu können.

Das Ritual besteht aus drei Phasen. Jede Phase wird von einer längeren Meditationsmusik begleitet, von denen ich zuvor drei zusammengeschnitten hatte. Mit dem Ende jedes Musiktitels nach etwa



fünfzehn Minuten beginnt der Übergang in die nächste Phase des Rituals. Vorher haben wir uns darüber abgesprochen, worum es in jeder Phase geht und welche inneren Vorstellungen uns dabei unterstützen.

In der ersten Phase sitzen wir uns einfach nur nahe und still gegenüber und schauen uns offen und unverwandt in die Augen.

Es war wie ein Zauber. Längere Zeit saßen wir schweigend da und ich vertiefte mich in die geheimnisvollen, dunklen Augen von Josephine, während sie auf ihre Art in die meinen schaute. Ein ungewohntes Gefühl, so lange gleichzeitig zu schauen und von denselben Augen angeschaut zu werden. Auch begann unser Atem, sich anzugleichen, so daß wir bald den gleichen Rhythmus erreichten.

In unserer Vorstellung gehen wir davon aus, daß die Augen seit alten Zeiten als Spiegel der Seele bezeichnet werden - und wir stellen uns vor, durch das Tor der Pupillen tief in das Innere des Partners hineinzublicken, durch seine äußere Gestalt und alle Alltagsmasken hindurch, dorthin, wo sein inneres Wesen sichtbar wird, seine wahre entfaltete Gestalt, die sich in ihm manifestieren will. Wir möchten dieses innere Wesen des Partners in seiner natürlichen Energie, vielleicht in der Gestalt einer Landschaft oder eines Symbols, sehen oder intuitiv erfassen.

Nach etwa zehn Minuten, in denen ich mich ganz in Josephines Augen vertieft hatte, war es mir, als würde ich tatsächlich Zugang zu ihrem Inneren finden:

Ich sah einen funkelnden roten Rubin... dann Nebel und irgendwo Licht hinter dem Nebel... jetzt empfand ich die Vision einer südlichen Landschaft, in der ein blühender Kirschbaum stand... An den Kirschbaum gelehnt stand in einem rot-weißen indischen Sari Josephine, wie ich sie noch nie gesehen hatte... Sie war umhüllt von einer leuchtenden, rosafarbenen Aura und erschien mir wie der Inbegriff von Anmut und Frische...

Gleichzeitig hatte Josephine ihre Vorstellungen von meinem Wesen, doch welche, das blieb ihr Geheimnis, denn bis jetzt verlief alles schweigend.

Der Musikwechsel leitet die zweite Phase ein. Hier beginnen wir einander gleichzeitig zu erzählen, was wir beim Blick durch die Pupillen im Inneren unseres Gegenüber wahrgenommen haben und immer noch wahrnehmen.

Da ich gleichzeitig sprach, konnte ich die Worte Josephines nicht vollständig bewußt erfassen, vernahm aber dennoch, wovon sie sprach, hörte Worte, in denen von einem Mann auf einem Berg die Rede war, von weißen Büffeln und Pferden im Tal und einem Adler am Himmel. Es war in Ordnung, nicht alles genau zu hören, da ich mir vorstellte, daß gerade dadurch mein Unbewußtes sehr viel mehr aufnehmen würde.

Währenddessen sprach ich zu Josephine von dem Rubin, dem Kirschbaum und jener Frau im rot-weißen Kleid und

der Aura - und von all dem, was ich jetzt noch intuitiv erfaßte...

Nachdem wir uns alles gesagt haben, vielleicht sind zehn Minuten vergangen, werden wir wieder still, schauen einander noch eine kurze Zeit in die Augen.

Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst, das eigene Wesen, und schließen die Augen. Jeder von uns spürt in sich hinein, denkt an seine eigene Natur, an seine Vorstellungen von einem erfüllten Leben und an seine inneren Energiequellen.

Ich merkte, wie das, was bisher geschehen war, meine Vorstellungen von mir selbst und von meinem Leben anregte und befruchtete. Ich fühlte in mir sehr viel Energie und sah plötzlich um mich herum eine archaische Landschaft, in der ich kraftvoll und mit einem Gefühl von Würde einen wichtigen Weg zurücklegte. Es war mir, als führte der Weg gleichzeitig auch an verschiedenen Situationen meines Lebens vorbei, in denen ich so ein Gefühl von Energie und Würde erlebt hatte, zum Beispiel damals, bei meiner ersten großen Reise, oder damals, als ich erlebte, was Zärtlichkeit ist, oder viel früher noch, als der Vater mich Sonntags bei der Hand genommen hatte, um mit mir zu den Reitställen zu gehen... Es war, als sammelte ich innerlich wertvolle Ressourcen, Visionen und ein lohnendes Lebensgefühl.

Wenn die Musik für die dritte Phase beginnt, besinnen wir uns erneut, die Augen noch geschlossen, auf unseren Partner, denken an unsere vielen gemeinsamen Erfahrungen von Wohlwollen und Zuneigung und stellen uns vor, all unsere eigenen Energiequellen vervielfältigen zu können, um sie auch dem Partner zur Verfügung zu stellen. Dabei suchen sich unsere beiden Hände und fassen sich an. Wir verweilen einige Minuten in dieser Vorstellung, holen uns erneut ins Bewußtsein, was wir alles in unserem Partner gesehen haben, was wir ihm wünschen und welches Potential wir in ihm erkannt haben. Nach etwa fünf Minuten öffnen wir die Augen erneut und schauen uns an.

Als ich meine Augen öffnete, schaute Josephine mich bereits ruhig lächelnd an. Ich sah durch das Tor ihrer Pupillen noch einmal jenen Rubin, jenen Kirschbaum, jene Frau in dem rot-weißen Sari, aber es kam noch mehr hinzu. Es war, als hörte ich eine ungewöhnliche Melodie und als begänne sie, sich gefühlvoll tanzend dazu zu bewegen.

Wir lösen jetzt unsere Hände voneinander und heben sie langsam nach oben, so daß unsere Fingerspitzen die Augenbrauen des Partners berühren, während wir uns weiter anschauen. Dann stellen wir uns vor, daß sich durch uns hindurch ein heller, leuchtender Strom von Energie vom eigenen Bauch, vom Herzen und vom Scheitel kommend über die Arme und Hände in die Fingerspitzen bewegt und dort in den Partner einfließt, um ihn dabei zu unterstützen, sein Wesen zur vollen Entfaltung zu bringen. Wir stellen uns vor, wie der andere dabei von innen nach außen mit seinem wirklichen Wesen eins wird,

wie alte Wunden heilen, alte Lasten von ihm abfallen, Konflikte sich lösen. Wir sehen, wie jenes archaische Seelenbild mit dem realen Menschen verschmilzt und er zu dem wird, der er ist, während immer noch unsere Finger über die Augenbrauen jenen wohltuenden Energiestrom weiterleiten.

Ich stellte mir vor, daß jene Energie, die ich weiterleitete, nicht nur aus mir käme, sondern daß ich gleichsam ein Kanal für diese Energie sei, sie selbst von außen über die Chakren von Scheitel, Bauch und Herz vom Universum empfangen und weiterleite. Gleichzeitig fühlte ich, welche wohltuende Schwingung über die Augenbrauen und die Finger Josephines in mich einströmte und fühlte mich, während ich selbst etwas weitergab, noch reicher beschenkt. Ich sah, wie frühere Schatten aus dem Gesicht von Josephine verschwanden und hatte das Gefühl, daß sie jetzt insgesamt von jener zartroten Aura umgeben vor mir säße. Es war, als hätte jemand zu den Möglichkeiten ihres Wesens gesagt: So sei es, Josephine. Und ich wußte, auch zu meinen Potentialen hatte sie gesagt: So sei es, Franz.

Langsam geht die dritte Phase zu Ende. Zum Abschied umarmen wir uns lange, bedanken uns und haben uns für danach noch Zeit genommen, uns über unsere Erfahrungen auszutauschen und dann etwas ganz anderes miteinander zu tun. Was, das ist unser Geheimnis.

Später wurde mir bewußt, daß dieser Prozeß sinngemäß auch zur Lebensweisheit im Alltag gehört. Eine Lebensweisheit besagt:

Gehe mit anderen Menschen so um, wie sie sind, und sie werden immer schlechter. Gehe mit den Menschen so um, wie sie sein könnten, und sie werden immer besser.

Manchmal denken wir, jeder Mensch müsse sich selbst helfen und alles aus sich heraus erreichen. Aber ich glaube, Entwicklung kann sich nur im Austausch vollziehen - und das eine schließt ja das andere nicht aus, im Gegenteil.

Ich habe später probiert, anderen Menschen, mit denen ich ganz normal sprach, in Gedanken etwas Positives zu wünschen, manchmal habe ich ihnen in meiner Vorstellung auch schöne Farben oder Symbole geschickt, aber nur, wenn ich gespürt habe, daß sie damit einverstanden waren. Und wenn nicht, so sagte ich mir, könnten sie es ja wieder zurücksenden. Aber was ich auf diese Art erlebt habe, war erstaunlich: Ich kommunizierte, wie gewohnt, aber die Vorstellung, meinem Gegenüber innerlich einen Strauß Rosen zu reichen, muß sich auf die Art, wie ich sprach, übertragen haben. Indem ich Menschen innerlich Gutes wünschte, ging ich anders mit ihnen um, vielleicht nur in der Klangfarbe meiner Stimme. Doch was zurückkam, war ein weit größeres Maß an Aufgeschlossenheit, Wohlgesonnenheit und Vertrauen, als ich es vorher kannte.

Jetzt glaube ich, daß das, was wir einem Menschen wünschen, sehr stark den Verlauf der Beziehung beeinflußt. Ich habe gehört, daß in Amerika untersucht wurde, wie die Einstellung von Eltern den Heilungsverlauf erkrankter Kinder beeinflußt hat, auch wenn die Eltern nicht physisch bei den Kindern waren.

Es gab jene Eltern, die angstvoll das Schlimmste befürchteten und innerlich ganz damit beschäftigt waren, vielerlei Unheil abzuwenden. Und es gab jene, die sich weit entspannter vorstellten, dem Kind Liebe und Unterstützung zu senden und innerlich visualisierten, wie es dem Kind besser und besser geht, wie seine Krankheit sich in eine noch größere Gesundheit als zuvor verwandelt und seine

eigenen Kräfte dabei wachsen. Tatsächlich hatten die Kinder der zuletzt charakterisierten Eltern in der Mehrzahl einen weit leichteren Heilungsverlauf.

Es lohnt sich sicher, noch mehr in dieser Richtung zu erforschen. Ich jedenfalls glaube und erlebe immer wieder, daß das, was ich innerlich für einen Menschen empfinde oder auch tue, sehr positive Auswirkungen hat. Nicht zuletzt natürlich zwischen Josephine und mir.

## 7. Aus sich heraus wachsen

Überblick: In diesen Prozessen geht es darum, sich selbst aus einer neuen Perspektive und mit Abstand wahrzunehmen (Dissoziation), um von hier aus als wohlwollender Beobachter eigene Lebensprozesse besser zu verstehen, wertvolle Energiequellen (Ressourcen) für die eigene Entwicklung verfügbar zu machen und an sich selbst weiterzugeben.

Ich heiße Adelheid, bin 46 Jahre alt und leite ein kleines Team in einer Apotheke. Meine zwei Kinder sind schon groß, ich bin geschieden und habe einen Lebenspartner.

Ich weiß, wie viele Menschen von außen, nicht zuletzt über Arzneimittel, Hilfe suchen, wie sie sich hetzen und gar nicht mehr wahrnehmen, in welchen Situationen sie sich befinden, was sie wirklich brauchen. Deshalb möchte ich mir und anderen bessere Wahlmöglichkeiten dafür anbieten, sich selbst aus anderen Positionen heraus wahrzunehmen - und sich von dort aus ein wertvoller Partner zu sein.

In meinem Leben habe ich viele Formen des Austauschs kennengelernt, mit denen sich Menschen etwas geben:

die sanft streichelnde Hand eines Partners,  
das sichere Geleit durch einen Bergführer,  
die Wertschätzung in den Augen einer geachteten Person,  
eine begeisterte Fan-Gemeinde, die Sportlern Ansporn  
zujubelt,  
das Wohlwollen eines Freundes,  
der Rat eines erfahrenen Menschen,  
der Diamantring als Geschenk des Geliebten,  
die nährende Brust einer Mutter,  
ein sorgfältig gedeckter Tisch  
... und vieles mehr.

Was aber gebe ich mir selbst, was, wenn ich allein bin, wenn der wichtige Partner in weiter Ferne ist, wenn vielleicht meine Umgebung voller Forderungen und Belastungen ist, wenn mich keiner versteht...?

Ich schreibe hier von meinen Möglichkeiten, mich selbst aus einer hilfreichen Position heraus wahrzunehmen und mir selbst etwas Wertvolles zu geben. Damit meine ich weniger materielle Dinge, sondern geistige und seelische Qualitäten wie Erkenntnisse, Energie oder Zuwendung. Es hat mich erstaunt, wie viel ich mit meinen Gedanken und Vorstellungen für mich und auch für andere tun kann. Das ist natürlich kein Ersatz für praktische, fruchtbare Handlungen, aber es ist der Nährboden für sie. Und gute Erfahrungen in der äußeren Welt fördern wiederum meine innere Welt.

Ich glaube also, daß das, was ich mir innerlich gebe, ob es ein Gedanke, ein Symbol oder ein guter Wunsch ist, sehr reale und spürbare Wirkungen auf mein Leben hat. Der Prüfstein innerer Prozesse liegt deshalb für mich darin, ob sie mich dabei unterstützen oder dazu befähigen, mein reales Leben sinnvoll und erfüllt zu gestalten. Und das zu tun, ist mir in den vergangenen fünf Jahren meines Lebens möglich geworden.

### **Sich ein wohlwollender Beobachter sein**

Kurzbeschreibung: Kreative Wege, um Dissoziationen aufzubauen und von hier aus mit sich selbst in Kontakt zu treten

Zunächst beschreibe ich einige meiner Wege, mir selbst eine wohlwollende und ermutigende Beobachterin zu sein:

- Manchmal schaue ich mir alte Fotos von mir an und bemerke einfach nur, wie meine momentanen Empfindungen und Lebensumstände sich von denen der Person auf dem Foto, meinem jüngeren Selbst, unterscheiden.
- Manchmal zeichne ich eine Skizze oder ein Strichmännchen von mir selbst in einer typischen Situation und betrachte mich darin auf gleiche Weise wie vorher auf dem Foto.
- Ich stelle mir vor, ich wäre einige Jahre älter und würde von dort aus auf mein gegenwärtiges Selbst zurückblicken. Ich probiere das richtig aus und gehe ein paar Schritte im Raum vorwärts, als würde ich in die Zukunft gehen. Dann drehe ich mich um und blicke in die Richtung, aus der ich gekommen bin. Nun spreche ich als ältere Frau zu meinem jüngeren (gegenwärtigen) Selbst. Von der Zukunft aus kann ich so viel erkennen, was ich in der Gegenwart nicht wahrnehmen konnte, kann die Spreu vom Weizen trennen und aussprechen, worauf es ankommt. Danach gehe ich die Schritte zurück und kehre auch innerlich wieder ganz in die Gegenwart zurück und bemerke, was sich verändert hat.

Nun denke ich, ausgehend von der Gegenwart, an mein weit jüngeres Selbst, also an jene Person, welche ich vor vielen Jahren war. Ich stelle mir vor, mein jüngeres Selbst steht in einiger Entfernung hinter mir und wende mich in jene Richtung, in der ich es mir vorstelle. Manchmal sehe ich mich als junge Frau oder als Mädchen, oder lediglich ein bestimmtes Gefühl kommt in mir hoch. Und ich frage mich, was ich wohl dieser jüngeren Person sagen möchte. Vielleicht ist es ein Gruß, vielleicht eine Ermutigung, vielleicht erhalte ich auch eine Antwort...

Ich folge meinen Empfindungen und manchmal tausche ich mit meinem jüngeren Selbst sehr wertvolle Botschaften aus. Dann sammle ich mein ganzes Wesen wieder in der Gegenwart.

- Ich stelle mir zuweilen vor, für das Fernsehen oder das Kino würde ein Film mit Ausschnitten aus meinem Leben gedreht und ich wäre die Regisseurin, später dann die Zuschauerin. Ich frage mich: Welche Szenen würde ich wohl auswählen, um einen Film mit dem Prädikat „wertvoll“ zu schaffen? Welche Szenen würde ich für eine Komödie wählen?  
Welche Szenen sind mir wichtig, um den Reifungsprozeß meiner Persönlichkeit darzustellen?
- Ich sehe ein Bild meiner selbst vor meinem geistigen Auge, ein Ganzkörperbild. Ich kleide diese Person in meiner Phantasie in besonders passende Kleidung, wähle Farben und Stile, die diesem Bild entsprechen. Und ich rufe mir selbst zu: „Sei, die Du bist!“
- Mitunter stelle ich mir vor, ein weiser und freundlicher Teil meines Wesens würde, wo immer ich dies als angenehm empfinde, in einigem Abstand entfernt von mir stehen, als wohlwollende Beobachterin, unsichtbar für andere. Ich aber würde mit dieser Beobachterin in Verbindung stehen, könnte ihr Wissen, ihre Botschaften und ihre Freundschaft erhalten. In verschiedenen Situationen habe ich gemerkt, wie so eine wohlwollende Beobachterin auf vielerlei Art für mich wertvoll sein kann, mir Sicherheit, Wertschätzung und Orientierung vermittelt, mitten im Trubel.

## **Sich ein wertvoller Partner sein**

Kurzbeschreibung: Der nachfolgend beschriebene Prozeß bezieht methodisch unter anderem die im nlp vermittelte visuell-kinästhetische Dissoziation sowie die Phobietechnik ein und bereitet sie als Anwendungsformen für die Selbstentwicklung auf.

Nun möchte ich darstellen, wie ich mir nicht nur eine wohlwollende Beobachterin, sondern auch eine wertvolle Partnerin sein kann. Es geht mir darum, bisher unbefriedigende Lebenssituationen, also solche, die ich alleine nicht meistern konnte, aus einer anderen Position heraus zu erleben und mich selbst darin zu unterstützen, damit anders umgehen zu können.

Hierfür nutze ich einen Veränderungsprozeß, den ich gern etwas ausführlicher beschreibe. Ich habe vieles davon im nlp kennengelernt, doch in dieser Form war es für mich noch nicht rund - deshalb kommt anderes aus meiner eigenen Erfahrung hinzu.

Die erste Phase dient dazu, eine schwierige Situation aus meinem Leben, für die ich Lösungen oder Veränderungen suche, aus der Position einer wohlwollenden Beobachterin heraus neu wahrnehmen zu können.

Besonders wenn die schwierige Situation für mich mit sehr unangenehmen Gefühlen verbunden ist, verwende ich mehr Aufmerksamkeit darauf, sicherzustellen, daß ich eine gute Beobachterposition und die hierzu zugehörigen Vorstellungen innerlich aufbauen kann. Denn es ist wichtig für den Lernprozeß, daß ich die schwierige Erfahrung diesmal aus einer neutralen Perspektive heraus erlebe.

Zu Beginn achte ich darauf, daß ich in einem guten Zustand bin, all meine Energie zur Verfügung habe und ein wenig Muße da ist. Wenn das nicht der Fall ist, lasse ich es mir erst einmal richtig gut gehen, tue etwas für mich oder entspanne. Vielleicht vertage ich den Prozeß auch auf eine andere Zeit.

Wenn ich einen guten Zustand erreicht habe, stelle ich mir vor, mich selbst aus einem angemessenen Abstand in irgendeiner anderen, neutralen Lebenssituation betrachten zu können, mit ruhigen, wohlwollenden Augen, eine Beobachterin, die unbeteiligt ist - und doch erkennt, worauf es ankommt. An dieser Stelle kann ich auch jene Möglichkeiten nutzen, die ich weiter oben erläutert habe, zum Beispiel die Vorstellung, ein Foto oder eine Skizze von mir selbst in der Hand zu halten. Vielleicht skizziere ich ein solches Bild tatsächlich auf Papier. Auch die Idee, mich in einem Film zu sehen, ist nicht schlecht.

Ich wähle nun eine solche Vorstellung aus, die es mir ermöglicht, nicht nur eine neutrale, sondern auch die anfangs ausgewählte schwierige Situation als Beobachterin wahrzunehmen - und dabei im Hier und Jetzt in einem guten Zustand zu bleiben.

Je unangenehmer die zu verändernde Situation war, um so größer wähle ich die Entfernung, desto kleiner und

abstrakter das Bild. Vielleicht tut mir die Phantasie gut, alles vom Gipfel eines großen Berges aus zu betrachten, vielleicht hülle ich mich als Beobachterin sogar in Licht, vielleicht lasse ich auch die schwierige Situation so klein werden, daß sie in einer Streichholzschachtel Platz hat oder ich lasse sie hinter einer sicheren Schicht aus Panzerglas stattfinden. Es kann aber auch sein, daß es ganz in Ordnung ist, diese Situation direkt und nahe vor mir zu erleben.

Ich stelle mir daraufhin meine bisher unbefriedigende Situation in der gewählten Art vor, betrachte mich dort aus den ruhigen Augen einer wohlwollenden Beobachterin - und überprüfe, ob ich dabei in einem guten Zustand bleiben kann. Ich möchte als Beobachterin nicht direkt in die schwierige Situation involviert sein, sondern unabhängig, frei und mit guten Absichten darauf blicken können.

Sollte ich dennoch zu stark involviert sein, vergrößere ich die Entfernung, verkleinere die visuellen Ausmaße der Situation, mache sie zu einem Standbild ohne Farben oder wähle andere Formen, ihre sinnliche Wirkung zu reduzieren. Auf kreative Weise Sorge ich dafür, wieder in einem guten Zustand zu sein. Erst dann setze ich den Prozeß fort.

Wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, beginnt die zweite Phase. Als wohlwollende Beobachterin frage ich mich, was ich meinem anderen Selbst in jener unbefriedigenden Situation wohl wünschen würde und was ihm dort wohl fehlt.

- Würde es gut tun, mein anderes Selbst könnte seine Gefühle, Gedanken oder Bedürfnisse offen ausdrücken?
- Sollte mein anderes Selbst etwas wissen oder erkennen?
- Sollte es eine Fähigkeit oder eine Energiequelle besitzen, die ihm im Moment fehlt?
- Wünsche ich meinem anderen Selbst einen verlässlichen Partner oder eine liebe, warme Hand?
- Was braucht, auch in dieser schwierigen Situation, mein anderes Selbst, um sich selbst zu helfen und zu wachsen?
- Braucht es Verständnis, Mut, Zeit, Unterstützung?

Ich kann diese Fragen auch direkt an mein anderes Selbst richten - und mit ihm in einen Dialog treten, so daß ich noch weitere Informationen erhalte.

Wenn ich herausgefunden habe, was dort in der schwierigen Situation für mich wichtig oder hilfreich sein würde, frage ich mich, ob und wann im Leben ich über das, was dort fehlt, schon einmal verfügt habe - vielleicht auch, wo und wie ich es in Zukunft erleben kann. Dieses gesuchte Etwas ist meist eine innere Qualität, eine



Fähigkeit oder ein Zustand. Es wird oft als Ressource bezeichnet - manchmal geht es auch um mehrere Ressourcen. Nun bestimme ich, welcher der beiden nachfolgend beschriebenen Wege geeignet ist, um mir die für mich wichtigen Ressourcen dort, wo ich sie brauche, verfügbar zu machen:

#### Vorhandene Ressourcen nutzen

Ich frage mich: Habe ich das, was mein anderes Selbst benötigt, in anderen Bereichen meines Lebens zur Verfügung? Kann ich von einer wohlwollenden Beobachterin zu einer verlässlichen Partnerin werden, indem ich das, was mir dort fehlt, hervorbringe und bereitstelle? - Wenn ja, sammle ich all meine Erfahrungen, Erkenntnisse, Fähigkeiten und Empfindungen, die mir für die schwierige Situation eine Energiequelle sein können, innerlich aus meiner Erinnerung heraus ein, so daß ich sie im Hier und Jetzt intensiv erlebe und zur Verfügung habe. Vielleicht dauert es seine Zeit, bis ich mir der Ressourcen in mir bewußt werde und vielleicht muß ich hierzu auch verschiedene Phasen meines Lebens rekapitulieren. Sobald ich die gesuchte Ressource, oder auch mehrere von ihnen, innerlich erlebe, stelle ich mir vor, wie ich sie symbolisch in meine Hände lege, als ein Geschenk, eine Energie oder ein Symbol. Vielleicht füge ich auch Worte hinzu, Farben oder Klänge. In meinen Händen liegen damit symbolisch vielleicht Qualitäten, wie Wissen, Erkenntnis, Kraft, Mut, Zuwendung, Sensibilität oder vieles andere. Und ich fühle, wie sich das anfühlt.

Nun bewege ich meine Handschalen dorthin, wo das Abbild der schwierigen Situation liegt. Eventuell laufe ich sogar physisch in diese Richtung.

Ich nehme mein anderes Selbst in jener Situation deutlich wahr und stelle mir vor, wie ich ihm genau dorthin, wo es ein Defizit erlebt, aus meinen Händen heraus jene Ressource oder jene Energie weitergebe, die es dort benötigt. Es kann sogar sein, daß ich eine Ressource nicht nur mir allein, sondern der ganzen Situation und anderen Beteiligten schenke, denn manchmal fehlt mehreren das gleiche - und deshalb streiten sie darum. Ich kenne auch noch andere Wege, um als verlässlicher Partner eine Ressource weiterzureichen: Vielleicht tue ich es, indem ich mein anderes Selbst berühre, vielleicht durch einen Lichtstrahl oder ein Paket, vielleicht mit Worten, vielleicht schweigend.

Wenn ich erkenne, daß eine Ressource gut angekommen ist, lohnt es sich, mich in die Rolle der Empfängerin hineinzusetzen und nachzuspüren, was sich dadurch an meiner bisherigen Schwierigkeit verändert. Möglicherweise fehlt noch etwas und es bleibt Bedarf für eine weitere Ressource - dann kann ich den Prozeß wiederholen, und das Fehlende ergänzen. Vielleicht ist

es mir jetzt aber bereits möglich, die bisherige Schwierigkeit zu meistern oder daraus eine positive Lernerfahrung werden zu lassen, möglicherweise reicht mir in der Situation allein schon das Bewußtsein der Verbindung mit meinem anderen Selbst als jener energiereichen, verlässlichen Partnerin. Vielleicht mischen sich in mir in der bisher schwierigen Situation nun sogar beide Rollen - und das ist gut so.

Mehrfach habe ich diesen Ablauf als sehr befreiend erlebt. Plötzlich fielen mir kreative Lösungen ein. Was zuvor schwer war, wurde leicht, Dunkles wurde hell. Ich hatte plötzlich wieder eine Wahl.

Und manchmal hat das alles dennoch nicht gereicht, um meine Erfahrung in einer schwierigen Situation entscheidend zu verändern. Dann wußte ich, daß meine Ressourcen nicht ausgereicht hatten - und daß ich zusätzlich noch andere Dinge zu lernen und zu erfahren habe - zum Beispiel über den zweiten Weg.

#### Ressourcen durch Lebensgestaltung

Ich frage mich: Fehlt mir das, was ich in der schwierigen Situation suche, auch überwiegend sonst in meinem Leben? Fehlen mir auch als wohlwollende Beobachterin möglicherweise die gleichen Ressourcen, die mir in der Schwierigkeit fehlen? - Wenn das so ist, wenn dieses Defizit also mein Leben kennzeichnet, habe ich im Moment nichts, was ich weitergeben kann. Doch ich werde mir dessen bewußt, was ich brauche und kann mich auf den Weg machen, es zu finden. Das braucht seine Zeit und deshalb verabschiede ich mich vorerst von meinem anderen Selbst in der schwierigen Situation und sage ihm: „Ich kann Dir jetzt noch nicht helfen, ich gehe um zu finden, was wir beide brauchen. Du kannst mitkommen oder auf mich warten. Was auch immer ich erreiche, es ist auch für Dich da.“

Nun frage ich mich, wie ich diese fehlende Ressource in meinem Leben finden und erleben kann. Geht es um Ruhe, Selbstvertrauen, Kraft? Geht es um meine Zugehörigkeit oder sind es spezielle Fähigkeiten?

Vielleicht ist es der naheliegende Weg, das Fehlende von einem anderen Menschen anzunehmen. Das kann ein Lehrer, ein Therapeut, aber auch eine Freundin sein. Meine beste Freundin ist für mich sogar alles in einem. Vielleicht benötige ich Hilfe, um vergangene Erfahrungen zu klären. Dauerhaft fördern aber wird mich jede Unterstützung erst dann, wenn ich langfristig nicht davon abhängig, sondern selbständig werde, wenn ich also lerne, was ich brauche, auch aus mir heraus verwirklichen zu können. Das heißt nicht, daß ich im Alleingang leben möchte. Natürlich gehören andere Menschen dazu - und der Austausch, das Geben und Nehmen. Doch ich möchte nicht einseitig auf der bedürftigen oder abhängigen Seite stehen. Ich möchte selbst etwas geben können. An dieser Stelle denke ich

an meine Beziehungen: Gibt es dieses Gleichgewicht von Geben und Nehmen? Halte ich etwas zurück oder fühle ich mich ausgenutzt und sollte Grenzen ziehen? Vielleicht finde ich hier eine Antwort, die ein Schlüssel für viele neue Ressourcen in meinem Leben werden kann. Vielleicht ist aber noch etwas anderes erforderlich.

Deshalb frage ich mich als nächstes, wie ich das, was ich suche, durch meine tägliche Lebensgestaltung und durch alternative Verhaltensweisen erreichen kann. Die Antwort darauf hilft mir, mich in jene Situationen und Erfahrungen zu begeben, die mir wirklich innerlich gut tun, die mich vielleicht sowohl fordern als auch fördern - und mir neue Erfahrungen und Energien bringen. Das Entdecken anderer Verhaltensweisen kann mir auch dabei helfen, in anderen Lebenssituationen konstruktiver zu reagieren, und dadurch zu erreichen, worauf es mir wirklich ankommt, ohne fortgehen zu müssen.

Manchmal ist dieser Weg leicht für mich, manchmal alles andere als das: Es mag darum gehen, daß ich Gewohntes in meinem Leben verändern muß, sogar meine Überzeugungen, sogar mich. Es kann sein, daß neue Beziehungen und neue Aktivitäten wichtig werden - oder daß ich Abschied nehmen muß, vielleicht muß ich als erwachsene Frau Dinge lernen, die den meisten Männern schon zeitlebens selbstverständlich sind. Ich weiß: Als älterer Mensch bekomme ich das, was ich suche, nicht hinterhergetragen. Ich kann aber finden, was ich brauche, wenn ich aus der Vielzahl der Lebensmöglichkeiten, Beziehungen und Verhaltensweisen jene auswähle, die mir wirklich gut tun. Und wenn ich selbst den ersten Schritt hierbei mache.

Manchmal fehlen mir auch ganz simple Dinge, zum Beispiel mehr Bewegung, mehr Ruhe, ein eigener Raum oder eine gesunde Ernährung. Einmal ging es bei mir darum, wieder das Spielen mit anderen zu erlernen - und heute habe ich viel Freude in meinem Sportclub. Ein anderes Mal habe ich eine große Reise gemacht, in der ich weit entfernt eine tiefe innere Ruhe und Kraft wiedergefunden habe.

Sobald ich Schritte gemacht habe, welche mir eine Erfüllung bringen, sende ich wie versprochen innerlich ein Duplikat von dieser Ressource an frühere Zeiten meines Lebens, an jenes andere Selbst, dem genau dies bisher nicht zugänglich war.

So versöhne ich über meine Lebensgestaltung zunehmend bisher unerfüllte Teile meines Daseins, lösen sich schrittweise bisher schwierige Situationen durch eigene neue Erfahrungen.

Nachdem ich diese zwei Wege gegangen bin, wurde mir bewußt, daß es eigentlich besser ist, beide gleichzeitig zu gehen - nicht nur aus dem zu schöpfen, was schon da ist - und auch nicht alles neu erschaffen zu müssen. Wohl aber, mein Leben so zu gestalten, daß meine Lebensenergie frei fließt, daß Ressourcen täglich neu

entstehen - von innen und außen. Und mir wurde klar, wie schön es ist, auf diese Weise Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Ich fühle, es geht gar nicht darum, schon angekommen zu sein, sondern darum, unterwegs zu sein.

### **Seelische Helfer**

Kurzbeschreibung: Hier geht es um weitere Formen des Austauschs mit sich selbst, die Arbeit mit hilfreichen Persönlichkeitsanteilen und external erlebten Ressourceträgern, zum Beispiel geistigen Wesen.

Neben dem beschriebenen Prozeß habe ich interessante weitere Formen kennengelernt, mit mir selbst in Austausch zu treten und innere Partnerschaften einzugehen, von denen ich hier einige beschreibe:

- Ich schreibe mir selbst einen Brief aus der Rolle der wohlwollenden Beobachterin, der mich auf eine eventuell schwierige Situation meines Lebens vorbereitet.

Zuerst schreibe ich alles auf, was ich mir für jene eventuell schwierige Lebenssituation mitteilen möchte, was ich mir rate, wünsche und schenke. Auch konkrete Hinweise für die sinnvollsten Verhaltensweisen zu meinem Wohl und zum Wohl von anderen mögen darin enthalten sein.

Wann auch immer ich die konkrete Situation dann erlebe, trage ich jenen Brief bei mir, öffne und lese ihn. Ich war überrascht, wie anders ich danach mit der Situation umgehen konnte.

- Hier ist die Ausgangssituation jene, daß ich mich in einer schwierigen Situation befinde. Diesmal schreibe ich meiner wohlwollenden Beobachterin von hier aus einen Brief.

Ich schildere meine Empfindungen, Wünsche und Bedürfnisse. Ich beschreibe, was mich hindert weiterzugehen. Doch ich schreibe so, daß auf dem Brief noch viel Platz ist, um etwas hinzuzufügen, zum Beispiel lasse ich seitlich einen breiten Rand. Dann verschließe ich den Brief und hebe ihn mindestens einige Tage auf. Erst wenn ich in einem ausgeglichenen, energiereichen Zustand bin, öffne ich ihn und betrachte die Absenderin, mein anderes Selbst, von hier aus als wohlwollende Beobachterin.

Nun suche ich Antworten auf die Fragen in dem Brief und Ressourcen für die Bedürfnisse, die darin ausgedrückt sind. Was ich auch finde, ich verwandle es in Symbole und Farben. Farbige Stifte habe ich parat. Und nun male ich all die Symbole, die für die Antworten stehen, zu dem bisherigen Text hinzu - und gebe mir auf diese Art selbst die Ressourcen, die mir dort fehlten.

Wenn ich erneut in jene schwierige Situation komme, kann ich diesen Brief mit den Antworten, wie gerade oben beschrieben, als Energiequelle nutzen. Vielleicht schreibe ich dann auch auf's neue, denn jetzt sind vielleicht andere Dinge wichtig - und es entsteht ein konstruktiver Briefwechsel mit mir selbst, aus dem ich lerne.

Ganz im Vertrauen: Ich habe probiert, meiner wohlwollenden Beobachterin andere Namen zu geben - habe auch andere seelische Partner gefunden, mit denen ich in einem unterstützenden Austausch stehe, und die über weiterreichende Potentiale verfügen als mein Alltagsbewußtsein.

- Ich sage nicht, welche Gestalt für mich die größte Bedeutung bekam, aber ich möchte Ihnen Anregungen geben, welche Wesenheiten ich als Begleiter meines Lebens erfahren konnte:

Meinen Schutzengel, mein höheres Selbst, meine innere Führung, mein Unbewußtes, meinen inneren Mann, meine innere Frau, mein inneres Kind... Ich habe erlebt, daß manches derartige Wesen tatsächlich für mich da ist, daß ich mit ihm kommunizieren, Wissen, Energie und Verbundenheit austauschen konnte. Jedes Wesen hat einen eigenen Weg, mit mir in Kontakt zu treten, eine eigene Form, Ressourcen auszutauschen und vielleicht auch eigene Bedürfnisse, etwas von mir zurückzuerhalten.

Ich kann mir geistige Wesenheiten als Anteile meiner Persönlichkeit vorstellen, die im Alltagsbewußtsein nicht repräsentiert werden und deshalb eine eigene Erscheinungsform wählen. Ich kann mir aber auch außerhalb von mir existierende Wesen vorstellen, die mich wohlwollend beobachten und mit mir in Kontakt treten. Vielleicht sind es Gestalten unseres kollektiven Unbewußten, wie C.G. Jung sie nennen würde. Andere seelische Partner entstammen den großen Religionen, heißen Jesus, Buddha, Krishna oder einfach Gott.

Ich denke, die Welt hat viele Wahrheiten. Es lohnt nicht, die eine über die andere herrschen zu lassen - sondern es geht mir um die Erfahrung dessen, was das Leben fördert.

- Am Abend, bevor ich zu Bett gehe, ist es manchmal sehr hilfreich für mich, alle Sorgen und Lasten des Tages neben das Bett zu legen, an einen besonderen Ort, nämlich in ein eigens dafür vorgesehenes Gefäß, den Sorgenverwandlungstopf.

Das tue ich vor dem Einschlafen, bitte dann einen oder mehrere seelische Partner oder einen Anteil meines Wesens, während ich schlafe, sich dieser Sorgen und Lasten anzunehmen und mich über Nacht mit neuer Energie und kreativen Lösungsmöglichkeiten für das, was ich wirklich möchte, zu versorgen. Es ist

ganz verschieden, an wen ich diese Bitte richte. An mein Unbewußtes, an meine innere Kreativität, an mein höheres Selbst, oder auch einfach an das ganze Universum...

Am nächsten Morgen kann ich feststellen, ob meine Bitte erfüllt wurde, was das von mir angesprochene Wesen in mir getan hat. Vielleicht fühle ich mich leichter, erkenne neue Wege und empfinde mehr Energie. Dann bedanke ich mich bei der Instanz, die ich am Abend gefragt hatte.

Vielleicht geht es aber auch darum, daß ich für die Erfüllung meiner Wünsche noch mancherlei in meinem Leben verändern muß. Ich bin dem Wesen dann nicht böse, sondern im Gegenteil: Über mein Handeln ehre ich es, vertiefe den Kontakt zu ihm.

Ich tue also etwas für eine Wesenheit, so daß diese dann auch etwas für mich tun kann. Haben nicht die alten Griechen auch ihren Göttern gedient? Und sollten wir als Christen nicht auch über unser Handeln Gott die Ehre erweisen? Meine Art ist nur eben sehr individuell und etwas stärker psychologisch reflektiert. Aber sie ist zugleich spirituell, auch wenn ich hier nicht große Worte darum machen möchte. Ich habe, nachdem ich einer Wesenheit genug „gedient“ habe, immer wieder erlebt, wie plötzlich von genau diesem Wesen ein Geschenk zurückkam: Ein Problem löste sich auf, ich fühlte mehr Energie, neue Ideen waren da. Und ich glaube: Wir können die Anteile unseres Wesens ebenso wie die Geschöpfe des Universums nicht nur nutzen, wir sollten sie auch nähren und ihnen etwas zurückgeben: Um mein inneres Kind zu fördern, mag es erforderlich sein, wieder zu spielen, um mein Unbewußtes aufleben zu lassen, mag es erforderlich sein, zu träumen, für meinen inneren Mann mag es wichtig sein, einen Kampf zu bestehen...

Der Austausch vollzieht sich also in beide Richtungen, ein Geben und ein Empfangen. Ein Prozeß, den ich bewußt gestalten kann.

Was für die Beziehung zu geistigen Wesen gilt, gilt erst recht für die Beziehung zu anderen Menschen und zu mir selbst allemal. Manchmal frage ich mich: Sind vielleicht diese Wesenheiten, mit denen ich kommuniziere, einfach Teile meiner selbst? Aber ich bin doch nicht das Universum, oder? Ist es vielleicht so, daß ich einfach Anteil haben darf an einer Welt, die viel größer ist als ich? Ist es eigentlich wichtig, das zu wissen? Jeder, den ich gefragt habe, hat eine andere Antwort. Und die Wesen haben noch einmal eine andere. Gut, daß es Geheimnisse gibt.

### **Austausch mit einer freundlichen Welt**

Kurzbeschreibung: Ein Beispiel für die Wahl förderlicher Überzeugungen (Glaubenssysteme) in bezug auf die Welt und die eigene Rolle darin. Die Neuorientierung der Aufmerksamkeit vom Fehlenden zum Vorhandenen (Meta-Programm-Wechsel). Die Erfahrung: wie innen - so außen

Früher hielt ich die Welt für sehr unfreundlich und glaubte, immer gegen sie kämpfen zu müssen, mußte mich abgrenzen oder baute Schutzwälle.

Das hat mich viel Energie gekostet - und leider ließ das die Welt tatsächlich grau erscheinen, denn meine Schutzwälle waren von innen betrachtet nach einiger Zeit doch sehr eintönig. Auch hat sich meine Einstellung in meinem Verhalten gespiegelt, das alles andere als freundlich war - und meine Umwelt hat mir all das zurückgespiegelt.

Ganz anders wurde es, als ich meine Aufmerksamkeit in eine andere Richtung lenkte und lernte, Fragen zu stellen, wie...

Welche Freunde habe ich da draußen?  
Was schenkt mir die Natur?  
Was gebe ich der Natur?  
Was haben mir andere Menschen zu geben?  
Was habe ich anderen Menschen zu geben?  
Welche Menschen fördern und stehen zu mir?  
Gibt es vielleicht sogar einen guten Geist, der mich begleitet?

Die Antworten kamen aus meinem Inneren, denn dieses Innere hatte alle Erfahrungen meines Lebens aufgenommen - bis heute. Jede positive Antwort wurde eine Energiequelle für mein Leben. Und ich habe gemerkt: Mit mir selbst in fruchtbarem Austausch zu stehen ist nur ein Teil des Austauschs mit der ganzen Welt. Um diesen Austausch mit der Welt zu fördern, frage ich mich manchmal:

Welche Art des Denken und welche Überzeugungen fördern meinen Austausch mit der Welt?

Manchmal nehme ich mir Raum und Zeit, um einfach auszuprobieren, wie es ist, der Welt mit neuen Denkweisen und mit neuen Überzeugungen zu begegnen - und ich bin überrascht, zu erleben, wie sehr die Welt die Haltung, mit der ich ihr begegne, zurückspiegelt. Deshalb glaube ich heute:

Die Welt ist freundlich.

Und schon lächelt sie mir zu und sagt:

So sei es. Dein Wille geschehe.

## 8. Der eigenen Wahrnehmung gewahr werden

Überblick: Vorgestellt wird eine Meditationsreihe zur Erweiterung der inneren und äußeren Wahrnehmungsfähigkeit. Die Aufmerksamkeit bewegt sich über einzelne oder mehrere Sinne (Repräsentationssysteme) in unterschiedliche Erfahrungsbereiche, wobei unterschiedliche Stile des Wahrnehmens und Verarbeitens (Meta-Programme) bewußt erfahren werden. Die positive Bedeutung jedes Erfahrungsbereiches wird erkannt und gewürdigt (Bedeutungsreframing).

Ich heiße Tina, bin 38 Jahre alt und arbeite als Krankengymnastin in einer Rehabilitationsklinik.

Mir ist es wichtig, jenseits meiner zielgerichteten beruflichen Tätigkeit meine Sinne und alle Bereiche meines Seins bewußter zu erfahren, sie achtsam zu erweitern und dadurch mehr mit mir und meinem Leben in Kontakt zu sein - und all das ohne Leistungsdruck, dem ich in meiner Arbeit oft ausgesetzt bin.

Die folgende Reihe von Meditationen hat mich seit drei Monaten auf diesem Weg begleitet - und es mir ermöglicht, genau das zu erfahren.

Oft, wenn ich zehn Minuten oder mehr Zeit habe, spazierengehe oder vielleicht auf etwas warten muß - und wenn ich mich nicht auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren brauche, nutze ich diese Minuten, um meine Aufmerksamkeit bewußt in eine besonders ausgewählte Richtung zu lenken.

Zuerst wähle ich ein Sinnessystem, zum Beispiel das Sehen, und einen Bereich, den ich auf diese Art achtsam wahrnehmen möchte, zum Beispiel meine äußere Umgebung. Danach richte ich meine Aufmerksamkeit mit dem Sinn, den ich ausgewählt habe, auf diesen Bereich und nehme einfach wahr, was es dort gibt. Ich erlebe das als eine Meditation. Dabei zähle ich innerlich auf und kommentiere, was ich jeweils wahrnehme - so erweitert sich wie von selbst auch mein Sprachvermögen.

Als ich vor drei Monaten anfang, wählte ich am ersten Tag das Sehen der äußeren Umgebung. Später erkundete ich dann all die anderen Sinne und Bereiche, von denen ich noch berichte. Ich habe also beim ersten Mal einfach aufmerksam in meine Umgebung geschaut und alles aufgenommen, was es um mich herum zu sehen gab: Mal waren es die Dinge in meinem Zimmer, mal die Straße, die Menschen, die Natur, die Häuser - mit all den Details, Mustern, Farben, den mehr und weniger erquickenden Ansichten. Was es auch war, ich beschrieb es wie von selbst innerlich, manchmal habe ich mit dem Kommentieren aber auch eine Pause gemacht und Momente inneren Schweigens erlebt, die ich als sehr wertvoll empfand.

Doch diese Form der Aufmerksamkeit ist nur der erste Teil meiner Meditationsform.

Der zweite Teil beginnt, nachdem ich etwa die Hälfte meiner vorgesehenen Meditationszeit erreicht habe, zum Beispiel nach etwa fünf Minuten. Ich nutze die noch verbleibende Zeit, um mir innerlich bewußt werden zu lassen, welche Bedeutung die jeweilige Sinneswahrnehmung und jener Teil der Welt, den ich damit aufnehme, für mein Leben haben. Ich berichte, wie es am ersten Tag weiterging:

Während ich mir weiter achtsam meine Umgebung ansah, habe ich mich gefragt, was mir das Leben durch die Möglichkeit, die Welt zu sehen, eigentlich alles schenkt - und was mir damit erst möglich wird. Ich habe dabei nicht nur an die momentane Umgebung gedacht, sondern es ging mir um mein ganzes Leben: Was ist das



Wertvolle daran, daß da eine Welt um mich herum ist und daß ich sie sehen kann?

Die Antworten kamen wie von selbst aus meinem Inneren. Nur das, was mir von alleine einfiel, zählte. Ich wurde mir auf diese Art vieler Geschenke bewußt, die ich aufgrund ihrer Selbstverständlichkeit früher nie bemerkt hatte, zum Beispiel wie mich bestimmte Farben und Formen bereichern und erfüllen, wie ich Schönheit empfinde, was es bedeutet, das Gesicht eines Menschen zu sehen, oder wie ich im Leben die Vielfalt der Landschaften und Wege erkenne und darin meine Orientierung finde. Wie ich handlungsfähig werde. Und wie unbeschreiblich gut es ist, daß es diese Welt da draußen gibt, mit all ihren Kontrasten.

Was auch immer meine inneren Antworten auf diese Fragen sind, es fiel mir am Ende meiner täglichen Entdeckungszeit stets sehr leicht, mich bei meiner für diesen Tag ausgewählten Wahrnehmungsfähigkeit zu bedanken - und bei der inneren oder äußeren Welt, welche ich dadurch erfahre.

Zuerst habe ich innerlich meinen Augen gedankt, dann der Welt, die ich damit sehen kann: meinem Zimmer, der Stadt, den Menschen, der Natur, den Farben und Formen...

So ein Dank kann bei mir manchmal ernst, ein anderes Mal humorvoll, sachlich oder auch sehr emotional ausfallen. Gerade wie ich ihn empfinde. Ich kann ihn in inneren Worten, Bildern, Handlungen oder Empfindungen zum Ausdruck bringen.

Ein Bild war es, als ich mir vorstellte, daß in meinen Augen ein funkelnder Diamant seinen Platz hat. Eine Handlung war es, als ich meine Augen schloß und sie streichelnd berührte.

Später hatten die so entstandene Achtsamkeit und Dankbarkeit für das Sehen ihre guten Auswirkungen: Ich begann sensibler und bewußter aufzunehmen, was die Welt über die Augen für mich bereit hält. Und aus dieser Fülle freudig auszuwählen, woran ich mich nicht satt sehen konnte. Ob es zur Natur gehörte, zu den Menschen oder zur Kunst. Ich bekam zum ersten Mal Lust, mir in einer Galerie eine Sammlung moderner Gemälde anzusehen - und ich wurde reich belohnt von dem, was ich sah.

Manchmal bleibt es nach so einer Meditation auch einfach bei einem ehrlich empfundenen Dankeschön. Ich habe das Gefühl gewonnen, daß ich auf diese Art jedesmal einen Teil meines Wesens und einen Teil der Welt ehre. Das heißt für mich: Ich werde mir meiner Wahrnehmung gewahr.

Alle ein bis zwei Tage wiederhole ich eine solche Meditation, wähle den gleichen oder einen neuen Wahrnehmungsweg, zum Beispiel das Hören von dem, was mich umgibt. Ich wähle am liebsten solche Formen des Gewährwerdens, in denen es etwas Neues zu entdecken gibt.

Als ich beim Hören und beim Fühlen war, habe ich dies mit geschlossenen Augen getan - und gemerkt, wie sich dadurch die Intensität der Erfahrungen veränderte.

Als hilfreich habe ich es stets erlebt, auf solche Bereiche zu achten, in denen meine Wahrnehmung eine willkommene „Nahrung“ vorfindet, wo also etwas ist, was ich gern sehe, höre oder fühle...

Wenn ich etwas vorgefunden habe, was ich als häßlich oder unangenehm beurteilte, bin ich davor jedoch nicht weggelaufen, sondern habe auch dies als einen Teil der Welt in diesem Moment angenommen. Ich sagte dabei die Worte: „Ich nehme an, was jetzt da ist.“ Damit meinte ich nicht, daß es immer so bleiben soll, wohl aber, daß ich dem, was ist, jetzt Herz und Sinne öffne, statt es auszusperren.

Hier habe ich meine Wahrnehmungsauswahl für die ersten vier Meditationseinheiten zusammengestellt. Wie Sie erkennen, bin ich zunächst immer bei der äußeren Umgebung geblieben, nur die Sinne wechselten:

- sehen, was mich außen umgibt,
- hören, was mich umgibt,
- fühlen, was mich umgibt,
- riechen und schmecken, was mich umgibt.

Nachdem ich diese Bereiche bewußt erfahren und gewürdigt hatte, habe ich damit begonnen, das gleichzeitige Zusammenwirken mehrerer Sinne auszuprobieren:

- sehen und hören, was mich umgibt,
- hören und fühlen, was mich umgibt,
- sehen und fühlen, was mich umgibt,
- sehen und hören und fühlen, was mich umgibt.

Wieder beschäftigte ich mich im zweiten Teil jeder Meditation mit jener Würdigung und Danksagung.

Ich bin mir diesmal besonders jener Geschenke bewußt geworden, die ich über das Zusammenspiel der Sinne erhalte. Denn erst dadurch wird vieles erfahrbar, was ein Sinneskanal allein mir nicht zutragen könnte. Ganz nebenbei fiel mir auf, wie gut es selbst innerhalb eines Sinnes ist, zwei statt nur einen Kanal zu haben, nämlich zwei Augen, oder zwei Ohren. Und wie viele neue Dimensionen gewinnt doch die Welt, wenn ich sie darüber hinaus mit mehreren Sinnen erlebe: die Menschen, die Natur, ein Theaterstück, die Arbeit oder ein Spiel. Erleben, wie Stimme und Ausdruck in Beziehung stehen, einen Menschen mit allen Sinnen erleben... Und ich habe mich sehr für dieses Zusammenwirken bedankt. Einmal, bei einem Waldspaziergang, wurde mir bewußt, wie sehr sich die ganzheitliche Erlebnisfülle von der einseitigen Aufmerksamkeit beim Betrachten eines noch so tollen Fernsehprogramms unterscheidet. Und ich habe meine Wahl getroffen.

Nach zwei Wochen war es so weit, daß ich von der äußeren Orientierung auf die Wahrnehmung meiner inneren Welt übergehen konnte, manchmal mit offenen, manchmal mit geschlossenen Augen. Dies ist meine Liste der innengerichteten Wahrnehmungen, die ich ausprobiert habe:

- fühlen, was es in mir emotional zu fühlen gibt,
- fühlen, was es in mir körperlich zu fühlen gibt,
- sehen, was es in mir zu sehen gibt,
- hören, was es in mir zu hören gibt,
- mein inneres Selbstgespräch wahrnehmen,
- riechen und schmecken, was es in mir wahrzunehmen gibt,
- mein inneres Gleichgewichtsempfinden wahrnehmen.

In einigen Bereichen konnte ich ganz ungewöhnliche Erfahrungen machen:

Als ich meine Aufmerksamkeit auf mein inneres Hören und mein Selbstgespräch richtete, gehörten meine kommentierenden Worte, mit denen ich meine Wahrnehmungen beschrieb, selbst zu dem Bereich, über den sie etwas sagten: eine Stimme, die darüber spricht, was es zu hören gibt - und selbst Teil dessen ist, was es zu hören gibt - und auch das wieder aufs Neue hörbar kommentiert.

Dabei wurde mir besonders deutlich, wie ich über die Art meiner Aufmerksamkeit das, was ich wahrnehme, beeinflusse - und umgekehrt.

Ich habe diese Erfahrung mehrfach wiederholt und in ihr ein Tor zu ganz neuen Zuständen gefunden. Wahrnehmende und Wahrgenommenes wurden schließlich eins. Alles wurde eins. Haben die Zen-Buddhisten nicht auch bestimmte Meditationsformen praktiziert, um derartige Erfahrungen zu erleben?

An einem anderen Tag wollte ich bei der gleichen Übung ganz vernünftig bleiben, nämlich die Stimmen ganz sachlich trennen und sortieren. Ich habe die Worte auseinandergehalten, indem ich ihnen, je nachdem, worauf sie sich bezogen, unterschiedliche Stimmen oder Sprechzeiten gab.

Und das wurde auch sehr interessant.

Die einzelnen innengerichteten Wahrnehmungsformen habe ich in weiteren Meditationen wieder miteinander kombiniert - und ich habe später auch das Zusammenspiel der innengerichteten und der außengerichteten Aufmerksamkeit zum Thema von Meditationen gemacht. Wann immer ich mochte, habe ich einzelne Meditationen wiederholt oder neue Themen hinzugefügt. Bis heute.

Nach dem Gewährwerden der Sinne wählte ich andere Richtungen der Aufmerksamkeit. Dabei habe ich keinen bestimmten Sinneskanal mehr betont, alle Sinne waren von nun an gleichberechtigt beteiligt. Auf diese Art begann ich, differenziertere und besondere Bereiche meiner äußeren und inneren Welt zu erkunden.

Erkundungen der äußeren Welt:

- wahrnehmen der Einzelheiten und der Details in meiner Umgebung,
- wahrnehmen der Unterschiede zwischen den Dingen in meiner Umgebung,
- erkennen des Allgemeinen, der Zusammenhänge und der Ähnlichkeiten in dem, was mich umgibt,

- wahrnehmen anderer Menschen, ihres äußeren Verhaltens, und dessen, was ihnen wichtig zu sein scheint.

Erkundungen der inneren Welt:

- in mir aufkommende Erinnerungen bemerken,
- in mir aufkommende Phantasien bemerken,
- wahrnehmen, wie ich durch Assoziationen von einem Gedanken zum anderen komme,
- in mir wachsende Ahnungen und Intuitionen wahrnehmen,
- die unterschiedlichsten in mir wohnenden Bedürfnisse wahrnehmen,
- mir meiner eigenen Werte und Überzeugungen bewußt werden,
- wahrnehmen meiner eigenen Grenzen,
- wahrnehmen meiner inneren Energiequellen.

Erkundungen der inneren und der äußeren Welt:

- wahrnehmen, wie ich handle und mich bewege,
- wahrnehmen, wie ich mich ausdrücke,
- wahrnehmen, was ich nach außen abgebe,
- wahrnehmen, was ich von außen aufnehme,
- wahrnehmen, was andere weitergeben,
- wahrnehmen, was mich bereichert und nährt,
- den Zwischenraum zwischen innen und außen wahrnehmen,
- wahrnehmen, was gerade wahrzunehmen ist.

Ich weiß, diese Bereiche der Aufmerksamkeit werden anderswo auch „Meta-Programme“ genannt - und es gibt noch viel mehr davon.

Manchmal habe ich weit mehr als zehn Minuten mit einer Erkundung zugebracht und bin auch mitunter mehrere Tage bei einem Thema geblieben.

Immer war es interessant für mich, bisherige Wahrnehmungen durch neu hinzukommende zu ergänzen und sie miteinander zu verknüpfen.

Deshalb sind Kombinationen der genannten Richtungen eine reiche Quelle neuer Entdeckungen. Im Leben geschieht viel mehr gleichzeitig, als ich denken kann - und ich habe viel mehr wahrgenommen, als ich beschreibend in Worte fassen konnte. Gut, daß ich nie einen Anspruch auf Vollständigkeit hatte.

Ich habe auch erlebt, wie es ist, wenn sich einzelne Wahrnehmungen scheinbar widersprechen, wenn zum Beispiel die Augen zu einer Sache ja sagen, das Gefühl aber nein sagt, wenn Worte gut klingen, die zugehörigen Bilder aber alles andere als motivierend sind, wenn etwas gleichzeitig klar und doch unklar, logisch und doch unvernünftig erscheint.

Gerade derartige Kontraste habe ich zu schätzen gelernt. Ich merkte, wie einander äußerlich widersprechende Wahrnehmungen ihren Sinn haben, der sich oft erst aus einer neuen Sicht heraus entschleiern. Scheinbar gegensätzliche Informationen, welche meine Sinne liefern, basieren auf unterschiedlichen Quellen, Filtern und

Verarbeitungsformen, über welche sie ihren Weg in mein Bewußtsein genommen haben - und auf unterschiedlichen Absichten, welche sie für mein Leben haben. Indem ich mich darauf besann, konnte ich erkennen, daß jede Information, ob sie als Gefühl, als Bild, als Ton oder als Gedanke kommt, ihren eigenen Beitrag zu einer ganzheitlichen Lebenserfahrung leistet - und daß jede Wahrnehmung ihren eigenen Teilaspekt der Welt beschreibt. Und in mir wuchs ein Raum, in dem sich all die Teilaspekte zu einer Ganzheit zusammenfügten, vergleichbar jener Instanz, die aus den zwei unterschiedlichen Bildern, die jedes meiner Augen liefert, ein dreidimensionales Bild schafft.

Erst der Austausch und die Verknüpfung von unterschiedlichen Empfindungen, Bildern, Worten und Klängen macht für mich das Leben als Ganzes erfahrbar - und Kontraste gehören dazu, geben ihm mal Bewegung und Spannung, mal Harmonie und Frieden. Das habe ich durch meine bisher letzte Reihe von Wahrnehmungsübungen für das Zusammenwirken noch tiefer erfahren:

- wahrnehmen, wie meine äußere Welt auf meine innere Welt wirkt - und umgekehrt,
- wahrnehmen, wie mein innerer Dialog meine anderen Wahrnehmungen beeinflusst - und umgekehrt,
- mir der Wahlmöglichkeit bewußt werden, meine Aufmerksamkeit in jede Richtung zu lenken - und meiner Intuition, die jeweils beste Wahl zu treffen,
- entdecken, wie ich meine Wahrnehmungen sinnvoll verknüpfe und verarbeite,
- den Raum in der Beziehung zwischen mir und anderen wahrnehmen,
- wahrnehmen, daß ich existiere.

Die Erfahrungen dieser letzten Reihe haben mehr Zeit gebraucht, um mir ins Bewußtsein zu rücken. Und oft habe ich gestaunt.

In dem gesamten Prozeß wurden und werden mir immer neue Bereiche meines Lebens zugänglich und mein ganzes Wahrnehmungsfeld hat sich dabei erheblich erweitert. Ich glaube, das war erst durch jenes Wertschätzen und jenen Dank möglich, den ich jedesmal ausgedrückt habe. Denn wenn ein Teil meines Wesens geachtet und gewürdigt wird, blüht er auf und trägt Früchte.

Ich fasse einmal zusammen, was dieser Lernprozeß mir in den letzten drei Monaten geschenkt hat:

- Ich nehme innerlich und äußerlich viel mehr wahr und fühle mich irgendwie davon genährt.
- Ich erkenne und wähle, wohin ich meine Aufmerksamkeit in jeder Phase meines Lebens lenke - und bemerke, wie es ist, wählen zu können.
- Verschiedenste Wahrnehmungen verbinden sich zu einer Landschaft, in der ich intuitiv die für mich sinnvollsten Schritte im Leben erkenne.
- Ich genieße die Mehrdimensionalität und den ganzen Spannungsbogen des Erlebens.

- Ich werde sensibler für mich selbst und meine Umgebung.
- Ich lerne ganz nebenbei auf vielfältige Art auszudrücken, was ich erlebe.
- Ich beginne, mein ganzes Wesen zu lieben.

Für all das kann ich mich nun bei dieser Meditationsform bedanken - und bei mir, die ich sie mir ausgedacht und praktiziert habe.

Wenn Sie diesen Weg ausprobieren möchten, können Sie ihn Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend anpassen, verkürzen, erweitern oder mit neuen Inhalten füllen. Ich wünsche Ihnen wertvolle Entdeckungen.