

Was Vermögen vermag

René Maas

I. Lehrmeister als Inspirationsquelle

Einleitung

In diesem Artikel möchte ich mit dem Leser teilen, wie ich als Psychotherapeut und Ausbilder in den vergangenen fünfundzwanzig Jahren, in Gesprächen mit Klienten, vor Allem durch Carl Rogers inspiriert wurde. Sein Therapieansatz war anders, als das, was ich in der Psychoanalyse und in der Verhaltenstherapie kennengelernt hatte. Bemerkenswert war, dass bei Rogers das Beziehungsangebot des Therapeuten im Mittelpunkt stand, wobei er bei der Haltung des Therapeuten 4 Basiskonditionen als wirksame Instrumente voraussetzte: Empathie, Akzeptanz, Kongruenz und Respekt. Diese 4 Konditionen werden in diesem Artikel ausführlich behandelt werden.

Carl Rogers biografischer Hintergrund

Nach dem Studium der Theologie und Psychologie arbeitete Carl Rogers als Psychotherapeut mit Soldaten, die traumatisiert aus dem Zweiten Weltkrieg zurückgekehrt waren. Während dieser Arbeit entwickelte er die oben genannten Basiskonditionen. Seine Arbeitsweise wurde also nicht in einem Studierzimmer, sondern inmitten einer Welt voller Angst, Trauma und Entstellung entwickelt. Es waren Menschen, die vollkommen ausgebrannt waren und ihren Platz in ihren Familien und in der sie umgebenden Welt wiederfinden mussten.

Je mehr es Rogers gelang, zu benennen, was in seiner Arbeitsweise und seiner Haltung wirksam war, wurde deutlich, dass es außer der Population der Militärs, auch viele Andere gab, die sich von dieser humanen Art der Heilung angesprochen fühlten. Rogers selbst war auch der Meinung, dass die Basiskonditionen nicht nur in der Therapiesituation gültig sein sollten. Auch im Schulwesen, im Geschäftsleben und im Alltag sollten die Basiskonditionen

viel sichtbarer und erfahrbarer sein. Dabei spielte es bei Rogers sicher eine Rolle, dass seine früheren pastoralen Aktivitäten und sein Theologiestudium ihn inspiriert hatten, diese Haltung zu internalisieren. Ihrem Wesen nach sind die Basiskonditionen auch in der Lehre oder Haltung von Jesus, Buddha, Mandela, Gandhi und Franziskus und vielen anderen zurück zu finden, die eine inspirierende und neue Sichtweise des alltäglichen Lebens geschaffen haben. Das rogerianische Gedankengut, wird vor allem sichtbar und erfahrbar durch die Videoaufnahmen, die es von dieser Arbeitsweise gibt. Er war der Erste, der für die Außenwelt sichtbar machte, was in einem Therapiegespräch geschah. In Absprache mit den Klienten wurden Aufnahmen gemacht, die Rogers verwendete, um seine Arbeitsweise sichtbar zu machen. In der Psychoanalyse war eine solche Offenheit unmöglich.

Beim rogerianischen Ansatz, ist die Beziehung zwischen Klient und Therapeut, auf besondere Weise, von großer Bedeutung. Henk Wijngaarden, sagte in einem seiner Traumworkshops, an denen ich teilnahm, dass das Vertrauensverhältnis, dass in dieser Beziehung entsteht, eine maximale Nähe und einen optimalen Abstand des Therapeuten erfordert. Nicht nur kann diese Beziehung eine schlummernde Fähigkeit zu Selbstrespekt und Selbstakzeptanz beim Klienten aktivieren. Überdies ist es möglich, dass im Kontakt mit der Zeit mehr Gleichwertigkeit und Gegenseitigkeit entstehen. Die Fähigkeit empathisch, kongruent, respektvoll und akzeptierend sich selbst gegenüber zu sein, wird mit der Zeit als Fähigkeit entfaltet und/oder bestätigt.

Mein eigener Hintergrund

In einer gut katholischen Brabanter Familie, war es seiner Zeit nicht ungewöhnlich, dass ein oder mehrere Söhne eine Berufung zum Priester oder Klosterleben hatten, oder bekamen. Töchter fühlten sich angezogen, Ordensschwester zu werden. Auch in unserer Familie mit 8 Kindern, war dies so. Wie dies entstanden und gewachsen ist, habe ich ausführlich in meinem Buch "Mijn elfde september" ("Mein elfter September", Übersetzg. I.Cleff-Häussler), beschrieben.

Sowohl in der Zeit meines Priesterseminars, als auch während meiner Mitgliedschaft im Kreuzherrenorden, habe ich oft gezweifelt, ob meine Berufung nicht eher eine eigene Erfindung, oder nur ein elterlicher Wunsch war, anstelle einer Berufung durch Gott. Nach einigen Jahren, wuchs bei mir die Überzeugung, dass das Klosterleben für mich nicht der Weg war, den ich gehen wollte. Ich entfremdete mich auch immer mehr vom Priesteramt innerhalb einer Kirche, die nicht mehr lebendig war, sondern belehrte, dogmatisierte und dominierte.

Schließlich wurde die Unmöglichkeit meiner Lebensweise noch sichtbarer und fühlbarer, als ich meine Frau kennenlernte. Ich habe damals mit großer Selbstverständlichkeit und innerer Überzeugung mit ihr ein neues Leben begonnen. Mein eigener Wahrheitssinn (Rogers "organismic valuing system") war noch intakt. Verstärkend wirkte das innerliche Wissen, dass die vorausgegangenen Kloster- und Priestererfahrungen auch läuternd, bereichernd und inspirierend gewesen waren. Zudem erfuhr ich vonseiten meiner Frau, meiner früheren Mitbrüder, meiner Familie und Freunde, wie es ist, wenn einem in einem entscheidenden Moment seines Lebens mit Empathie, Respekt und Akzeptanz begegnet wird. Auch unsere beiden wunderbaren Töchter und unsere beiden fantastischen Enkel haben für mich eine ganz andere Landschaft und Perspektive geschaffen. Wie Rogers bin ich über die Theologie und das Pastorat bei der Psychotherapie ausgekommen. Es war für mich ganz besonders, dass ich bei Rogers in der Therapeut-Klient Beziehung etwas vom Charisma der Einfachheit wiederfand. Diese unprätentiöse Einfachheit fand ich auch bei den Kreuzherren, wodurch ich mich bei Ihnen viele Jahre wirklich zuhause gefühlt habe.

Auch meine beiden Eltern kann ich ruhigen Herzens als meine primären Lehrmeister und Inspiratoren ausweisen. So erinnere ich mich an einen Ausspruch meiner Mutter "Lât ze mer geworre". Das bedeutet so viel wie vertraue einfach der "eigenen Weisheit" des Anderen. Auch sagte sie zuweilen: "zeg ut mèr, ik luister" ("sag es einfach, ich höre zu" Übersetzg. I. Cleff-Häussler). Ich habe das verstanden als: fühle Dich sicher, ich möchte hören, was Du zu sagen hast. Als ich ihr die schwierige Nachricht überbrachte, dass ich das Priesteramt und das Klosterleben hinter mir lassen wollte, waren ihre Worte: "Junge, Dein Glück ist mein Glück."

Durch seine offene und Vertrauen erweckende Haltung war mein Vater zuhause, in seiner Arbeit und in unserem Dorf jemand, mit dem man leicht ins Gespräch kam. Meine Verbundenheit mit ihm hatte eine Selbstverständlichkeit, die ich nicht mit Worten beschreiben kann. Ich bin dankbar, dass die Basiskonditionen, meinen Eltern auf den Leib geschrieben waren.

Die Basiskonditionen von Rogers

Carl Rogers wagte es, sehr traumatisierten Menschen, durch das Angebot seiner Fähigkeit zu Empathie, Akzeptanz und Respekt, sowie Kongruenz, eine helfende Hand anzubieten. Diese Fähigkeit bestimmte die Qualität seines Beziehungsangebots. Mit anderen Worten: man hilft

jemandem dadurch, dass man einfühlsam ist, nicht urteilt und respektvoll die Eigenheit des Anderen bestehen zu lassen. Mit einem derartigen Beziehungsangebot, das wertfrei und transparent ist, entsteht ein sicheres Klima für weitere Selbstexploration. Dadurch kommt die Fähigkeit des inneren Dialogs in Gang, bei demjenigen, dem zugehört wird.

Die Frage ist, wie diese Konditionen vom Therapeuten in die Praxis gebracht werden. Im Laufe der Jahre ist mir klar geworden, dass die Konditionen eine eigene Dynamik haben, wenn ich ihnen eine Chance gebe und ihnen den Raum gönne, sich in mir zu manifestieren. Zudem haben die Basiskonditionen die Fähigkeit, ein gutes Klima zwischen mir und dem Anderen zu schaffen. Dadurch gelingt es mir dann oft unbemerkt, das Gespräch des Anderen in ein Gespräch mit sich selbst zu transferieren. Ich habe entdeckt, dass in dieser Art des Zuhörens ein bestimmtes Maß an Uneigennützigkeit, Verfügbarkeit und Interesse zum Vorschein kommen, durch die mein Gesprächspartner sich unauffällig über seine eigene Schwelle hebt. Dadurch lässt er sich auf eigenem Grundgebiet, oder in seinem eigenen Haus auf einfache Weise anregen zum neugierig sein, in Engagement, zu Spür- und Suchverhalten gegenüber sich selbst. Schließlich ist es doch so, dass jede Schwelle auf die Anwesenheit eines möglichen Durchgangs deutet.

Gendlin's felt sense

Gendlin, selber ein Schüler Rogers, hat für mich zu einer weiteren Entfaltung und Verfeinerung der Basiskonditionen von Rogers, beigetragen. Er hat die Fähigkeit, der eigenen Wahrheit dichter auf die Spur zu kommen, weiter ausgearbeitet und im *focusing* konkretisiert. Das Sinnesorgan, welches dem Validierungssystem seine Wahrheit abluchst, nannte Gendlin *felt sense*. *Focusing* hilft, sich selber in einer Weise empathisch akzeptierend und mit Selbstrespekt zu lauschen, dass sowohl das Gesagte, wie das Unsagbare oder das Vorverbale eine Chance erhält. Es ist eine Fähigkeit, die hilft sich selber näher zu kommen, oder zu bleiben. Aufmerksamkeit, Zuhören und still sein können, sind dann sehr reichhaltig. Ebenso wie der Therapeut mit seinem Klienten eine Beziehung aufbaut und unterhält, so tut dies der Klient mit seinem inneren Gesprächspartner, dem felt sense. Kurz gesagt dieser ist "the clients client". Das lauschende Ohr des Therapeuten, lädt den Klienten ein, die eigenen vagen, innerlichen Wahrnehmungen, das noch Ungenannte, Ungesagte, aber doch schon Angerührte, andächtig zu belauschen. Gendlin bezeichnet felt sense auch als "unclear bodily feeling", oder auch ein undeutliches, oft noch unbenanntes Erleben von etwas. Es ist eine vage, leibliche Wahrnehmung, die noch nicht zur Verwörterung bereit ist, die sich entfaltet

und entwickelt während eines langsamen Hinhörens. Gendlin lokalisiert die Fundstelle des felt sense rundum den Plexus Solaris.

Ein Beispiel kann diesen schwer verständlichen Begriff felt sense noch ein wenig verdeutlichen. Ich kann beispielsweise an mir selbst, in meinem Körper spüren, dass es sich anders anfühlt, wenn ich etwas über meinen Vater erzähle, als wenn ich etwas über meine Mutter mitteile. Zu Jedem von beiden gehört ein eigenes Gewahr werden, eine eigene Atmosphäre, die eine Reaktion in meinen eigenen Leib hat. So ist es auch bei der Erinnerung oder dem Wiedererleben meines ersten Schultages oder Nikolaus, oder des Weihnachtsfestes aus derselben Zeit. Jede Wahrnehmung kreiert ihren eigenen felt sense.

Dieser ist noch präverbal, pränatal und also in einem embryonalen Zustand. Die Namensgebung erfolgt erst später. Der felt sense ist nicht statisch, sondern kann im Laufe der Zeit wachsen, weicher werden, oder verhärten. Manchmal kann er so verhärten, dass er als ein "frozen whole" unverändert im Leben mitgeschleppt wird, wie eine Eisscholle in einem Fluss. So kann beispielsweise jemand jahrelang mit einem verhärteten Bild seines Vaters herumlaufen. Ein Anderer ist unverändert nachtragend in Bezug auf eine ehemalige Geliebte. Diese Gefühle der Verkennung binden sich aneinander. Focusing ist dann eine gute Arbeitsweise um diese Erfahrungen wieder aufzulösen und ihnen ihre Eigenheit zurück zu geben.

Das Kippen des externen Dialogs in den internen Dialog

Oft bemerke ich, dass Menschen verwirrt sind, von gegensätzlichen Gedanken, die sich in ihrem Kopf aneinanderreihen. Es entsteht ein Grübelcircuit, in welchem sie heruntollen, oder durch das sie in eine Kakophonie von Gedanken und Gefühlen geraten. Eigentlich ist Sprachverwirrung ganz begreiflich. Man könnte sagen, dass ein Mensch als Fremder geboren wird. Er hat noch keine eigene Sprache. Von Beginn an erhält er alle Lebenswerte in seiner Muttersprache angereicht. Ein Kind hat jedoch nicht nur ein Mutterland, sondern auch ein Vaterland. Sein Wertesystem ist sogar dreisprachig: die Sprache des Vaterlands, die Sprache des Mutterlands und die daraus entwickelte eigene Sprache. Es kann dadurch eine innerliche Sprachverwirrung entstehen. Dann ist es notwendig, dass das Ich seine eigenen Werte erkennt, auskristallisiert und überprüft. Das Vermögen dazu ist das eigene Validierungssystem, dass durch den felt sense getestet und überprüft, was die eigene ursprüngliche Wahrheit ist.

Für den Helfenden ist es wichtig, dass sein Angebot die Sprachverwirrung und das Normensystem nicht noch mehr durcheinanderbringt. Der Helfende soll dem Klienten ja gerade Möglichkeiten bereitstellen, sein eigenes Wertesystem zu eichen oder wieder zu eichen und aufzuräumen. Das kann ein Mensch kaum alleine. Das Beziehungsangebot des Therapeuten richtet sich darauf, dass der Andere sein Wertesystem in Zusammenarbeit überprüft, nicht alleine, aber doch ganz selbst.

II. Die Wirkung des Belauscht Werdens

Das Beziehungsangebot ist ein Angebot auf der Basis von Gegenseitigkeit und Gleichwertigkeit. Das "gemeinsam" steht oben an. Um diese Haltung des 'Menschen unter den Menschen' zu akzentuieren, wird im Folgenden von dem "Belauschten" gesprochen werden, wenn es um denjenigen geht, der meistens als 'Klient' bezeichnet wird. Und von dem '(Be)Lauschenden', wenn es um den Helfenden/den Therapeuten geht. Weil ich mir wünsche, dass der Prozess und seine Wirkungen so nachvollziehbar wie möglich sind, werde ich Dich von nun an soviel wie möglich in der direkten Form ansprechen. Du kannst dann, während des Lesens, das ein oder Andere sofort auf Dich selber beziehen.

Bis jetzt habe ich im Vorausgegangenen das Wort Fähigkeit/Vermögen schon hier und da ausgestreut. Im Folgenden werde ich dieses Wort expliziter verwenden, weil es um eine Qualität geht, die in der Therapie entwickelt wird.

Wenn ich das Belauschen als eine Art des Lauschens verwende, richte ich mich nicht auf Dein Unvermögen, aber auf Dein Vermögen, Deine Fähigkeit. Mehr noch: mit dieser Art des Belauschens, hoffe ich dass Du die Fähigkeit entwickeln wirst anstelle von urteilend, andächtiger, akzeptierender und respektvoll zugewandt Dir selber zuzuhören.

Des weiteren halte ich keine Lösungen bereit, die ich als 'TU-Dinge' betrachte. Ich richte mich auf Aspekte des Seins und versuche zu helfen, eingefrorene, verhärtete Verhaltensmuster aufzulösen, indem ich sie enthärte, oder mit anderen Worten, die Eisschollen im gefrorenen Fluss wieder in Bewegung kommen zu lassen. Die Strömung kommt wieder in Gang und strömend werden sie Stück für Stück wieder Teil der Beweglichkeit und Kraft des Stromes. In der innerlichen in Gang gekommenen Beweglichkeit gibt es eine Reihe von Aspekten, die zu unterscheiden sind, die alle Teil des Obstakels, das Dir begegnet sind und auch die Wirkung dieser Art des Belauschens. Diese Aspekte werde ich der Reihe nach andeuten.

Hier und jetzt

Die Konsequenz aus diesem Ansatz ist, dass das Gespräch sich vorrangig im Hier und Jetzt abspielt, an dem wir beide teilhaben. Sich selbst akzeptierend lauschen impliziert nicht, dass ich alles gut heiße, was Du tust. Ich richte deine Aufmerksamkeit immer wieder auf ein inneres Schauen, Beschauen und Belauschen. Ich bin der stille Zeuge, der etwas bei Dir aufsammelt, aufspürt oder aufrührt. und Dich auf die Spur bringt, unter-sucht, ent-hüllt, was Du sagst und tust. Deine erzählende oder von-weit-herholende Weise des Sprechens, kippt zum nahen Dir selber Lauschens, dessen was jetzt in Dir umgeht und wie Du damit umgehst. Für mich ist es dann ein gutes Gespräch, wenn nicht über das was geschehen ist gesprochen wird, sondern wenn der innere Dialog im Hier und Jetzt erfahren wird.

Interventionen - Fundstücke aus dem Gespräch

Meine Interventionen sind zu einem großen Teil Fundstücke aus dem gerade stattfindenden Gespräch. Als Zuhörer kann ich darum mit leeren Händen in unser Gespräch gehen, einzig mit der Intention, Dir unbefangen zu lauschen. Das hat die Wirkung, dass Du stimuliert wirst Dir selber ebenfalls reflektierend nachsinnend und murmelnd zu lauschen, um so in einen inneren Dialog zu kommen.

Desidentifizierung von Erfahrung und Erfahrendem

Wenn Du Dich ausgebrannt oder depressiv fühlst, hilft Der innere Dialog Dich als Hauptbewohner zu erreichen.

Ich kann Dich auf Deinen inneren Dialog ansprechen und Dich wieder zum Prüfer und Eigentümer Deiner inneren Wahrnehmungen machen, wie düster diese auch sein mögen. Statt nur das Elende zur Sprache zu bringen, ist es wichtig, dass vor Allem der Besitzer und Hauptbewohner des halb abgebrannten Hauses zu Wort kommt. Außerdem kannst Du dann einen Zwischenraum schaffen zwischen dem Schutthaufen und dessen Besitzer. Der Besitzer und der Hauptbewohner sind immer mehr als das abgebrannte oder eingestürzte Haus.

Mit sich selber vertraut werden

Durch eine empathische, akzeptierende und kongruente Haltung, versuche ich von Anfang an Dich, als meinen Gesprächspartner mit Dir selbst in Kontakt zu bringen.

Empathische Reaktionen sind 'Seins Reaktionen', die an das, was Dein Körper schon weiß (das präverbale), aber für das Du selber noch keine Worte hast. Ich stimulare Dich vor Allem in Dich selbst zu gehen, anstatt nach draußen zu treten, Dich still stehen zu lassen bei Dir selbst, anstatt etwas hören zu lassen. Jedes Mal wird geprüft und darauf fokussiert, wie es mit Deinem eigenen Erleben steht.

Lerne Deine eigene Gefühlsskala kennen, akzeptieren und schätzen

Gefühle haben oft maskierende Namen erhalten. Wenn Du beispielsweise sagst Du habest Kummer, oder Angst, geht es mir darum, dass Du die ganz eigene Farbe und den eigenen Klang Deiner Angst, oder Deines Kummers erfährst. Auf diese Weise helfe ich Dir den self propelled process in Gang zu setzen.

Die Entwicklung eines self propelled process

Es entsteht Bewegung zwischen Gefühlen, Körpersensationen, Spannungen, einem Lachen oder einer Träne, einem neuen Wort, oder einer einfach-überraschend-vielsagenden Gebärde, die das innerliche Gewahr Werden haarscharf darstellt. Manchmal wird deutlich, dass etwas noch nicht soweit ist, in ein Wort gefasst zu werden. Dann kann ich Dir helfen, still zu werden, sodass Du erwartungsvoll lauschen kannst, bis sich ein Wort oder eine Gebärde tastend entfaltet, oder auf der Stelle entsteht. Dann bin ich ein stiller Zeuge von etwas, das einer Geburt gleicht, wobei keiner von uns beiden jemals hätte ahnen können, wann gerade so etwas zum Vorschein kommen würde. Etwas, das bereit sein würde, genannt und benannt zu werden. Auch stille Anwesenheit kann darum heil- und wirksam sein.

Das Entstehen partizipierender Kommunikation

Von selbst entsteht zwischen uns beiden eine resonierende Kommunikation. Während des gesamten Prozesses kannst Du selber testen, ob ich alles richtig gehört habe und sorgfältig wiedergebe. Vielleicht bemerkst Du sogar an meinem Gesicht, meinen

Augen, oder meinen Gebärden, dass es auch eine stille, wortlose Aufmerksamkeit geben kann, die vielleicht Dein Gefühl von Sicherheit und Wohlfühlen verstärkt.

Allmählich wirst Du der Prüfer, der Besitzer Deiner eigenen Wahrheit

Dein "Ich" wird stets mehr verstärkt und bestätigt Dich als Hauptbewohner Deines eigenen Hauses. Selbst dann, wenn meine Reaktion nicht ganz passend ist, nicht an das was Du erzählst anschließt, hoffe ich, dass Du den Raum erfährst und Dir den Raum nimmst, das was Du meinstest korrigierend zu ergänzen. Denn danach suche ich mit Dir. Das organismic valuing system von Rogers kann immer wieder geeicht werden, indem dem felt sense gut zugehört wird. Häufig kommt man dann durch die aufgestapelten Lebenserinnerungen hindurch zu einem authentischen Gefühl der Unbefangenheit, Spontanität und des Optimismus.

III. Die Qualität des Lauschens

Vielleicht ist es jetzt verständlich für Dich geworden, dass es beim Zuhören um den Inhalt eines Problems geht und dass beim Lauschen der Verarbeitungsprozess wichtig ist. Das Ziel des rogerianischen Beziehungsangebots ist, sich immer mehr selbst zu lauschen.

Die Unbegreiflichkeit von Kummer, Schmerz und Angst

Empathisch zuhören bedeutet nicht, dass ich Deinen Kummer vollständig begreifen, oder in mir fühlen kann. Durch meine Art des Zuhörens versuche ich, Dich zu bewegen, Dich Dir selber zuzuneigen. Dass Du Dir selber empathisch lauschst und dass Du gegenüber dem, was sich in Dir abspielt empfänglich und einladend bist. Unbemerkt ist inzwischen Dein eigenes empathisches Vermögen geweckt worden, vielleicht sogar aus einem langen Winterschlaf.

Die Sagbarkeit von Gefühlen ist begrenzt

Nur wenig dessen, was Du fühlst, ist sagbar. Worte versagen immer wieder. Manchmal weißt Du Dich erst gesehen oder gehört, wenn ich die Vermutung ausspreche, dass dein Kummer

oder Schmerz, oft größtenteils unsagbar bleiben. Es sind keine Worte vorhanden, die den ganzen Kummer, die ganze Angst, oder den ganzen Schmerz in seiner Totalität nach Außen bringen. Das eins zu eins aus zudrücken ist unmöglich. Kummer lässt sich nicht austeilen, oder verteilen. Teilen hingegen ist möglich, sogar ohne das Alles gesagt wäre. In diesem Sinne könnte es spürbar für Dich werden, dass ich ein stiller, naher Zeuge bin und das kann Zusammen Sein und Leidensgefährte Sein schaffen. In diesem Augenblick kann Dein Kummer erträglicher werden, weil Du gesehen, gehört und verstanden wirst.

Das eingebaute emotionale Gehör: der fehlt sense

In einem Gespräch lernst Du erfahrend den fehlt sense, das "leibliche Wissen" kennen, mit dem Du verfeinerter Deine Wahrnehmungen identifizieren kannst. Während Du zuhörst wird dieses Vermögen erweckt. Ebenso wie es Menschen mit einem verfeinerten, oder sogar absoluten musikalischen Gehör gibt, kann man auch den Anderen und sich selbst mit seinem "emotionalen" Gehör in Kontakt bringen, wodurch sich dieses ebenfalls verfeinern kann. Die Erlebnisse werden nuancierter und im Inneren wird es geräumiger. Du bestätigst Dich selber immer mehr als Eigentümer und Besitzer Deiner Gefühle, statt jemand zu sein der durch diese besetzt wird, oder besessen ist. Das Gefühl des Kummers, steht neben dem Gefühl der Angst, oder dem Gefühl des Stolzes. Meistens werden Gefühle als sich gegenseitig ausschließend betrachtet. Der felt sense verdeutlicht, dass das Erfahren von Gefühlen eher ein Hologramm, mehrdimensional ist. Im felt sense gibt es Raum für das Erleben der Gleichzeitigkeit selbst gegensätzlicher Wahrnehmungen. Diese verschärfen sich, entfalten sich, durch andächtiges Lauschen. Der felt sense ist also inklusiv, umfassender, holografisch, mehrdimensional, während ein Gefühl exklusiver, abgegrenzter anderen Gefühlen gegenüber ist.

Das Problem als Hilfe bei der Suche nach Aufmerksamkeit

Auf die Frage:" Wie wäre es, wenn ich Dich von diesem Kummer erlösen könnte?" können die überraschendsten Antworten kommen. "Dann fühle ich mich leer" oder "was soll ich dann machen", "Wer bin ich dann", "ich weiss nicht was dann von mir übrig bleibt". So ist die Ohnmacht für viele Menschen oft eine effektive Fähigkeit Aufmerksamkeit zu erhalten, den Anderen zu binden, oder nicht im Stich gelassen zu werden. Oder, wie einmal jemand antwortete "Worüber soll ich dann reden". Das Alles darf und kann geschehen. Es ist sogar

gerade befreiend, wenn der Besitzer des Kummers mit Hilfe des Lauschenden akzeptierend und wohlwollend auf diese Reaktionen seiner selbst schauen kann.

Die unansehnliche Wahrnehmung

Der fehlt sense wird leicht übersehen, weil es dabei um eine augenscheinlich unansehnliche Wahrnehmung geht. Ich vergleiche es gerne mit der Atmung. Während Du dies liest, war diese andauernd damit beschäftigt Dich am Leben zu halten, während die Atmung als Wahrnehmung möglicherweise schon geraume Zeit Deiner Aufmerksamkeit entgangen ist. Es ist eine stille Kraft, eine fast unsichtbare Verbindung zum Leben und doch lebenswichtig. Das gilt in bestimmter Hinsicht auch für den felt sense. An dieser Stelle kommt die eigene Wahrheit ans Licht. Die Eigenheit wird häufig viel zu schnell in Worte gefasst, in vertraute Begriffe gefasst, wie Kummer, Zorn, oder Ärger. Dadurch werden sie wieder sofort eingepackt und weggeschlossen, während sie ja gerade noch zögernd und sinnierend und ungelenkt nach ihrer eigenen Form, ihrem eigenen Klang, ihrer eigenen Stimme suchen.

Die Begegnung

Immer wieder zeigt sich wie befreiend es ist, wenn es gelingt den Anderen unter der Last des Müssens hervor zu holen. Diese Art der Begegnung gibt die Möglichkeit frei, zum inneren Dialog. Vom dürfen und vermögen kommt man eher zum gönnen und genießen. Das sorgt dafür, dass die Begegnung mit sich selbst keine harte Konfrontation wird und dass es eine Ende gibt bei der negativen Spirale der Selbstunterminierung. Dürfen ist ein Modalitätsbegriff ebenso wie wagen, gönnen, können, müssen und wollen. Diese Worte geben einem Satz eine bestimmte Richtung. Es fördert den inneren Dialog, wenn man bei einseitigem Gebrauch dieser Worte seinen Gesprächspartner spüren lässt, was sich in der Atmosphäre des Satzes verändert. Indem man beispielsweise fragt: Wie ist es für Dich wenn "müssen" verändert wird in 'dürfen, 'gönnen' oder 'wollen'. Der Dialog mit Deiner eigenen Wahrheit oder Deinem eigenen Verlangen wird auf diese Weise überprüft, eventuell korrigiert. Etwas derartiges reiche ich meistens auch an, wenn jemand "es" zu oft zu Wort kommen lässt.

"Es kann nicht sein"

"Es geht nicht"

"Es wird nichts"

"Es arbeitet gegen mich"

"Es gelingt nicht"

"Es hängt in der Luft"

"Es wird sich schon auflösen"

Wenn ich diese Sätze als Zuhörer sein lasse, stimme ich dem Trick des Verschwindens des Anderen zu und es gibt keine Begegnung mehr, denn "ES" gibt es nicht und kann kein Subjekt oder Objekt eines Satzes sein. Manchmal lade ich meinen Gesprächspartner ein, in der nächsten Woche "Es" mitzubringen, um einander kennenzulernen. Ich weiss sicher, dass er mit leeren Händen zurückkehren wird.

IV. Suche nach anderen Fähigkeiten

Der ALS Detektor

Wie wir gesehen haben sind die Basiskonditionen sehr stark und bilden einen guten Ausgangspunkt um für sich selber oder andere auf die Suche nach den eigenen Fähigkeiten zu gehen. Das Folgende kannst Du als Suche mit mehr Feldarbeit betrachten. Ich gehe mit Dir auf Dein eigenes Grundgebiet und probiere in Deinem Innere den ALS Detektor (Aufmerksamkeit, Lauschen, Stille) aus. Dies ist eine Hinzufügung zu den Basiskonditionen, wobei ALS als zusätzliche Hilfe, Deine eigenen Fähigkeiten aufzuspüren, dienen kann. Indem Du diesen Fähigkeiten auf die Spur kommst, werden sie verfügbar. Dann wird jede Fähigkeit wirklich *vermögend* .

Ursprüngliche Fähigkeiten

Es bringt viel anhand eines Kinderfotos aus den ersten Kindheitsjahren auf die Suche nach Deinem Startkapital zu gehen. Darum möchte ich Dir vorschlagen, ein Foto aus Deiner Kindheit hervor zu holen und vor Dich zu legen. Dann bitte ich Dich erst einmal Kontakt mit Dir selber herzustellen, indem Du Dich auf Deine Atmung richtest und anschließend Dir selber auf eine empathische, wohlwollende und akzeptierende Weise zu lauschen. Nimm Dir einmal Zeit für folgende Fragen. Wenn Dich die Fragen nicht ansprechen, übergehe sie, bis Du auf eine Frage triffst, die zu Dir passt.

Was ist die Ausstrahlung dieses Kindes und wie würdest Du das in Fähigkeiten ausdrücken?

Was hat es von Natur aus, von seinem Ursprung her in sich?
Was ist die leibliche Wahrnehmung, wenn Du diese Foto von Dir selbst als 7-12 jährige(r) einige Minuten auf Dich wirken lässt und still lauschst?
Welche Worte oder Bilder kommen dann hoch?
Wie ist es Deinem ursprünglichen Fähigkeiten in die Augen zu sehen?
Was könnte das Kind Dir geben, was würde es von Dir empfangen wollen, um was bittet es?
Was hat es zu geben, wozu lädt es ein etwas zurückzugeben?
Wie ist es um einfach still mit dem Kind zu sein, etwas wie Zusammensein zu erfahren? Wie würde es auf echte Aufmerksamkeit reagieren?
Schaffe dafür Raum in Dir selbst. Ist das alte, eigene Ich-Gefühl Dir noch vertraut?
Was hast Du verloren, wo, wodurch?
Wie ist es, Dich zu erinnern wie es Dir damals ging? Würde das Kind sich noch in Dir erkennen?
Womit wäre es froh? Würde es auch etwas betrauern?
Nach was von sich selber würde das Kind bei Dir auf die Suche gehen, weil es offenbar nicht mehr sichtbar ist?
Was musstest Du von diesem Kind beschützen und was ist dadurch vielleicht in den Hintergrund oder Vergessenheit geraten, oder zu Verlegenheit geworden?
Was hat in diesem Kind raue Zeiten überlebt?
Hast Du Dir selbst jemals Anerkennung gegeben, für das Aushaltevermögen und die Selbständigkeit dieses Kindes?

Geerbtes Vermögen

Welches Vermögen hast DU vom Vater und welches von der Mutter geerbt?
Was hast Du unbemerkt von ihnen geerbt?
Gehört nur Dein Unvermögen zum Erbe? Ist das nicht 'selfmade'?
Was von ihnen ist gegen Deinen Willen, ungewollt an Dir hängen geblieben?
Was von der Art wie Du Dich selbst untergräbst, abweist, kritisierst, ist eine Erbsünde, die Du von Deinem Vater/ Deiner Mutter übernommen hast?
Überträgst Du diese Eigenschaft auch auf Deine Kinder?
Lebst Du selbst noch unter dem Regime einer Deiner Eltern, während Du das Deinen eigenen Kindern ersparen möchtest?
Konntest Du alten Ballast abstoßen?

Wie viel Unvermögen schleppest Du noch immer aus Deinem Erbe mit Dir?

Erworbenes Vermögen oder Vermögenswachstum

Auch Dein eigenes *Vermögenswachstum* kannst Du noch weiter befragen und untersuchen:

Welche Jahre waren für Dich fruchtbare Jahre?

Was machte diese Zeit so reich?

Was ist das hinzugefügte Vermögen, oder welche von Deinen Fähigkeiten hast Du weiter ausgebaut?

Sind das Deine eigenen Verdienste, von Dir selbst oder von Dir allein?

Hast Du das alleine gemacht oder hattest Du Unterstützung von Anderen, sodass Du es wohl selber , aber nicht alleine fertig gebracht hast?

Woher kommt Deine Fähigkeit um Hilfe zu bitten?

Woher kommt Deine Fähigkeit Dich für Kritik zu öffnen?

Woher Dein Vermögen Hilfe zu akzeptieren?

Was von diesen Fähigkeiten ist Eigenanbau, selfmade?

Was hast Du mitbekommen, was wurde Dir aufgezwungen, oder hast Du es mitgenommen?

Verlorenes Vermögen

Aus Loyalität mit dem Kind von damals, das manchmal ganz alleine schwierige Situationen durchstehen musste, darfst Du vielleicht jetzt, wo Du erwachsen bist, Dir selber etwas mehr zumuten. Das Kind von damals musste oft alleine Vieles durchstehen und das bis hierhin mit sich tragen. Jetzt bist DU als Erwachsener an der Reihe, es zu übernehmen. Du hast mindestens die Kraft des Kindes. Vielleicht ist auch doch ein kleines bisschen Tragkraft dazu gekommen.

Wie war für Dich als Kind das Gleichgewicht zwischen Traglast und Tragkraft? Wie ist es jetzt?

Was von Deinem originären Vermögen hast Du verloren?

Wo, wann, wodurch hast Du etwas Wichtiges verloren?

Die Erinnerung an, oder das Bewusstsein von verlorenem Vermögen bedeutet oft, dass es wieder verfügbar wird, oder werden wird. Es sind immerhin noch Reste, mindestens Fingerabdrücke oder Fußstapfen auf Deinem eigenen Grundgebiet zurück geblieben.

Was kommt von vorherigen Generationen?

Vergleiche die Verwandtschaft, die Du, mit der Familie Deiner Mutter und der Deines Vaters, spürst. Auch Neffen und Nichten beider Seiten können ein Spiegel vererbter Qualitäten und Fähigkeiten, aber vielleicht auch des Unvermögens, Schulden und Beschränkungen sein.

Schlafendes Vermögen

Es ist auch interessant, was Du noch zurückhältst, was Du nicht anzusprechen wagst, zu suchen.

Wie viel Prozent ist noch nicht an die Reihe gekommen?

Worauf wartest Du, bevor Du es gebrauchst?

Wer könnte eine Hilfestellung sein, um dieses stille Kapital einzusetzen?

Was ist es Dir wert?

Beim Reservevermögen kannst Du auch überlegen, inwieweit Du zurückhaltend und reserviert bist bei Deiner Arbeit, Deinen Beziehungen, Deiner Familie.

Wenn Du einmal still stehst bei der Art und Weise wie Du diese Geschichte zu Dir zu gelassen hast, triffst Du dann auf Offenheit und Zugänglichkeit bei Dir selbst, oder überwiegen Kritik, Misstrauen, Missgunst oder Abwehr? Von wem stammen diese, wie lange willst Du ihnen noch folgen?

Geteiltes Vermögen

Was von Deinem Vermögen erkennst Du in Deinen Kindern?

Was von Deinem Vermögen würdest Du gerne an Deine Kinder, Deinen Partner, Deine Freunde oder Deine Klienten weitergeben?

Wie ist es Dich als Lauschender/helfender zu präsentieren, der vom Vermögen des Anderen ausgeht, statt ständig am Unvermögen anzusetzen?

Menschen sprechen und inventarisieren ihr Vermögen nicht öffentlich.

Finanzielle Angelegenheiten fallen unter die Schweigepflicht. Auch was man verloren, verprasst, geerbt, oder gespart hat, kommt nicht einfach so auf den Tisch. Wie wäre es darüber einmal zu sprechen?

V. Was das Vermögen vermag

Nachdem Du nun vertrauter mit meinen Einsichten bist, traue ich mich Dich zu fragen, ob Du in Deinem Leben mit gönnen und dürfen vertraut bist. Gehören sie zu Dir, oder sprechen sie nicht Deine Sprache. In meinem Bild gehen gönnen und dürfen Hand in Hand. Es sind Vermögen, die bereichernd wirken und Dir Vertrauen und Frohsinn im Leben geben.

Vielleicht ist das müssen vertrauter. In der Diktatur gibt es meist wenig zu lachen.

Möglicherweise sind es Fragen, die Du mitnehmen kannst, um sie im internen Dialog noch ein wenig nachköcheln zu lassen.

Ich war selber überrascht, als mich jemand fragte: wie geht es Deiner Seele? Dieses Türchen öffne ich manchmal kurz und dann weht eine angenehme Brise durch mich hindurch. Auch das Vermögen an Gott glauben zu wollen, wagen, können, dürfen kannst Du Dir selber und dem Anderen gönnen , bzw. auf die Spur bringen. Alle Deine Fähigkeiten erhalten dadurch eine tiefere Dimension, denn möglicherweise sind sie eine Spiegelung des Göttlichen.

Der Raum der erfahren worden ist, kann geteilt werden; auch einem Anderen kann Raum gegönnt werden. Beispielsweise bei Schamgefühlen, oder dann, wenn jemand ein Geheimnis mit sich herumträgt, ist es befreiend wenn das Geheimnis, oder das Objekt der Scham nicht benannt werden müssen. Scham oder ein Geheimnis können die Fähigkeiten eines Menschen sehr blockieren, weil es schwer ist darüber zu sprechen. Das macht es doppelt belastend.

Es ist möglich jemandem aufmerksam und respektvoll zu lauschen und ihn sich mit seinem Schamgefühl, oder seinem Geheimnis beschäftigen zu lassen, ohne von dessen Inhalt etwas zu wissen. Ohne zu wissen, um was es geht kann ich viel unbelasteter helfen zu untersuchen, was die Scham oder das Geheimnis bei Dir anrichtet. Wie schwer die Last ist, wie lange bereits daran geschleppt wird und was es bedarf, die Last zu teilen, oder los zu werden.

Es gibt noch ein oft ungenutztes Vermögen. Das ist der Traum. Auch Träume können eine wichtige Quelle der Information, der Einsicht, des Kontextes und des Verständnisses sein. Es ist eine faszinierende Suche auf eigenem Territorium, wo wunderliche Wege verlaufen, unerwartete Seiten Deiner selbst sich zu präsentieren wagen und können. Auch wartet hier ungenutztes Vermögen darauf geweckt, verstanden und für voll genommen zu werden.

Schlusswort

Im Vorausgegangenen habe ich versucht zu verdeutlichen, dass ich Dich lieber auf Dein Vermögen, statt auf Dein Unvermögen anspreche. Das möchte ich mit einer zuhörenden und aus Empathie, Akzeptanz, Respekt und Kongruenz gespeisten Haltung tun. Das Erkennen und Zueignen dieser Basiskonditionen hilft Dir, lauschender, empfänglicher und wohlwollender mit Dir selbst umzugehen.

Außerdem bist Du anwesender und traust Du Dich mehr Raum einzunehmen. Vor Allem für einen Helfenden ist das eine gute Ausgangsposition, den eigenen Wert und die eigenen Fähigkeiten des Anderen vollkommen intakt zu lassen und zu respektieren. Dadurch können Gleichwertigkeit und Gegenseitigkeit entstehen, wodurch der Andere mit sich selbst ins Gespräch kommt. So kann er sich nicht mit Dir, sondern mit sich selber Rat holen, wie er wieder Eigentümer, Hauptbewohner, Prüfender und Coach seiner selbst werden kann.

Als Helfender solltest Du selber überprüfen, was in Deinem Inneren geschieht. Der Andere hat nicht ausreichend Sicherheit sich selbst zu lauschen, wenn merkbar ist, dass Du Dir selbst als Lauschendem nicht lauschst. Außerdem lässt Du das, was der Andere sagt unbemerkt und unberührt an Dir selber vorüber gehen. Auf diese Weise kann unmöglich ein heilendes und helfendes Gespräch entstehen. Dann ist es eine sehr gesunde Reaktion des um Hilfe Bittenden, wenn er sich Dir nicht weiter öffnet.

Ich habe vorgeschlagen, Deinem eigenen Startvermögen, zum Beispiel anhand eines Fotos auf die Spur zu kommen. Beinahe jeder kann tadellos angeben welche Fähigkeiten zu der ursprünglich und individuell sind und welche vom jeweiligen Elternteil stammen. Wer noch weiter auf frühere Generationen zurückgreift, entdeckt auch in sich selber Verwandtschaft sowohl mit der Familie väterlicherseits, als auch mit der mütterlicherseits. Diese Suche hat einen ichstärkende Wirkung, weil der Baum nicht nur Blätter hat, sondern auch Wurzeln und die können manchmal tief reichen, vor allem bei großen Bäumen.

Die Suche nach dem eigenen Vermögenswachstum oder dem Vermögensverlust kann dazu beitragen, dass man sich mehr für sich interessiert. Dabei ist es ein eine faszinierende und immer wieder überraschende Entdeckungsreise, bei der man sieht wie jemand den Detektor des felt sense zu hantieren lernt.

Ich habe die letzten Jahre auch viel Unvermögen gesehen, vor Allem bei Alzheimerpatienten. Bei ihnen scheint das alte Vermögen gänzlich unerreichbar geworden zu sein. Ich merke dass ich mich ganz ohnmächtig fühle, vor Allem weil es nahe Verwandte betrifft.

Das Vermögen mit dieser Ohnmacht umzugehen wächst langsam und geht Hand in Hand mit der Herausforderung sie weiterhin zu schätzen für das, was sie sind und was sie sein können. Sie können nur mühsam kommunizieren, aber haben glücklicherweise noch das Vermögen buchstäblich 'zusehends' unseren Kontakt zu genießen. Neben der Machtlosigkeit kann dieser Kontakt mit ihnen selbst manchmal noch inspirierend und tröstend sein.

Ich hoffe, dass der Leser entdeckt hat, dass die Arbeit, die aus der Qualität des eigenen Beziehungsangebotes getan wird, nicht nur dich selber bereichert. Auch den Anderen bringst Du ins Gespräch mit sich selber. Er bekommt mehr Respekt vor sich selbst und akzeptiert sich selbst mehr. Du lehrst ihn sein eignes Vermögen zu entdecken und zu bestätigen. Ich hoffe, dass diese Entdeckung Dich sowohl privat als auch in Deiner Arbeit staunen lassen wird und dass Du von dem was Vermögen vermag genießen wirst.

Übersetzung:

Irina Cleff-Häussler