

Beginne jetzt

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



Praxisteil

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

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

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

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

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

Rainer Maria Rilke

Es geht um's Tun ...

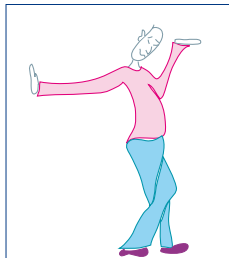
Lesen ist gut. Aber nicht genug. Es geht um das Tun. Bei dieser Arbeit hilft es nicht, wenn Sie dieses Buch zigmal durchlesen und auch alles wirklich bis in die Tiefe verstanden und durchdrungen haben. Eine Wirkung tritt erst ein, wenn Sie es praktizieren. Ob Sie ein Buch über Qi Gong, Meditation, Ausdauertraining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

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

Training

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

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



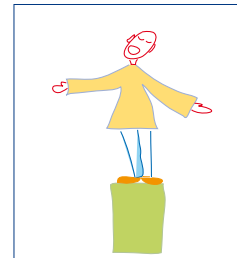
Aufschieber:

Ist ja alles schön und gut, aber nicht jetzt, vielleicht passt es ja nächstes Jahr.



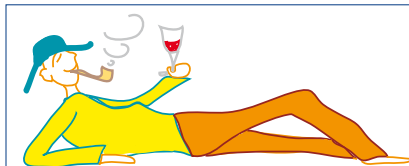
Zweifler:

Was will denn das schon wieder für eine Methode sein, das funktioniert nie!



Besserwisser:

Interessant, kenn ich aber schon, habe ich schon selbst, anders und besser versucht.



Belohner:

Ist eine gute Sache und würde ich auch machen, wenn ich nicht so schon genug zu tun hätte, ich brauch doch eher ein bisschen Auszeit, als noch mehr Arbeit.

Zum Thema Regeln

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

Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.

wird Seiner Heiligkeit, dem 14ten Dalai Lama zugeschrieben

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

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

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

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

Voraussetzung

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

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

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

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

HILFE ANNEHMEN

Definitions-Dyade

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

Dyade zu Hilfe

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

DIE WAHRNEHMUNGSÜBUNG

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

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

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

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

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

► Schritt 1: Durch den Körper gehen

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

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

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

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

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

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

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

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

► Schritt 2: Die Emotionen

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

► Schritt 3: Die Gedanken

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

► Schritt 4: Die Instanz

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

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

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

► Schritt 5: Der Andere

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

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

► Schritt 6: Kontakt aufrecht erhalten

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

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

► Schritt 7: Feedback zur Übung

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

Feedback zur Wahrnehmungsübung

- | | |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Wie war es für dich durch den Körper zu gehen? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Wie ging es dir mit den Gefühlen? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Wie ging es dir damit, die Aufmerksamkeit auf die Gedanken zu richten? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Wie war es für dich, dich auf dich selbst auszurichten? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Wie ging es dir im Kontakt mit mir? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Hat sich etwas verändert, als du die Augen geöffnet hast? | Danke |

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

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

Der Rahmen

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

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

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

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

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

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

Die Dyade

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

KONTAKT

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

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

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

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

Wofür denn?

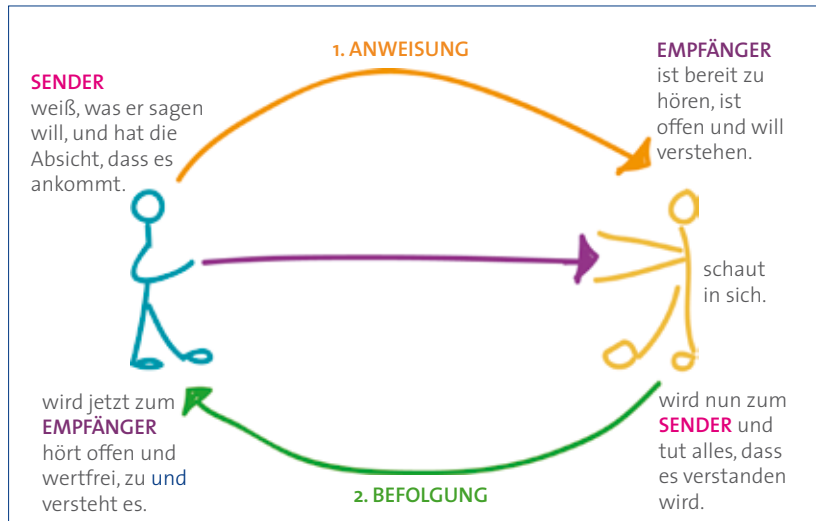
Dafür, daß er mir,
wenn er mir begegnete,
wirklich begegnet ist;
daß er die Augen auftat
und mich mit keinem anderen
verwechselte;
daß er die Ohren auftat
und zuverlässig vernahm,
was ich ihm zu sagen hatte;

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

Martin Buber

DER KOMMUNIKATIONSZYKLUS

Der Kommunikationszyklus ist die Basis jeder Dyade:



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

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

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

Ein Zyklus muss immer geschlossen werden. Sie sollen nicht zwischendrin unterbrechen oder gar aufhören.

Den nächsten Zyklus beginnen Sie dann ganz neu, frisch, von vorne.

Vergessen Sie sozusagen den vorangegangenen Zyklus und tun Sie so, als wäre es das erste Mal – und das von beiden Seiten aus.

SENDER UND EMPFÄNGER

Verantwortlicher Sender:



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

Verantwortlicher Empfänger:

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



DIE STRUKTUR DER DYADE

[kursiv und in eckigen Klammern]

sind Kommentare meinerseits, was zu beachten ist.

Ablauf:

A



► Bist du bereit?

[*sich die Freiwilligkeit bestätigen lassen*]

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

[*immer exakt der gleiche Satz*]

B



► Kontemplation, Innenschau

[*nicht denken, »in den Kopf geben«*]

► Befolgung der Anweisung

[*sagen was WIRKLICH gerade ist*]

A



► Verstehen und Bestätigen: »Danke.«

[*eventuell: klärende Fragen*]

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

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

KLÄRENDE FRAGEN

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

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

DIE HALTUNG IN DER DYADE

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

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

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

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

Die Basis-Dyade

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

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

Offene Dyade

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

Danke

Dauer: insgesamt: 60–120 Minuten

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

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

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

Sie sagen zu Ihrem Partner:

► Bist du bereit?

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

Wenn er bereit ist, geben Sie die Anweisung:

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

Der Andere kontempliert die Anweisung.

Der Andere antwortet Ihnen.

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

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

► Erkläre mir das genauer. Oder:

► Worum genau geht es dir da?

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

Sie sagen, sobald es verstanden ist:

► Danke

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

Weitere hilfreiche Dyaden

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

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

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

Dyade zu Interpretation

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

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

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

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

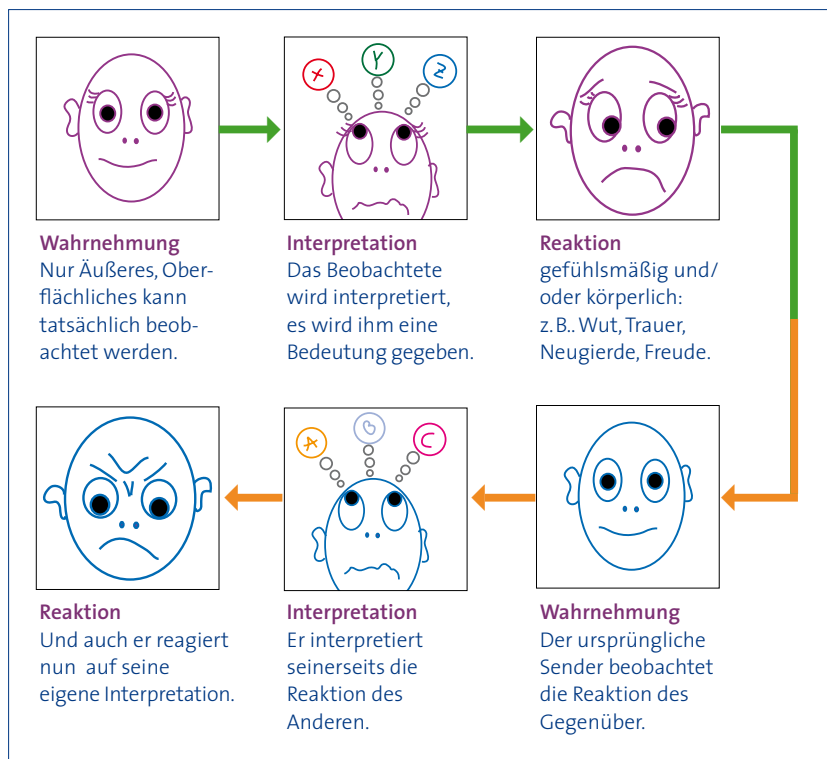
Anschließend beginnt der Erste wieder von vorne, dann wechseln usw.

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

Illustration des Wahrnehmungskreislaufes

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

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



Beschuldigungs-Dyade

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

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

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

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

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

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

DYADEN ZUM THEMA KRITIK

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

Begriffsklärungs-Dyade

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

Dauer: insgesamt ca 20 Minuten

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

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

Kritik-Dyade I

- 1. Gib mir ein Beispiel, wie du einmal kritisiert worden bist. Danke
- 2. Sag mir, was diese Kritik in dir ausgelöst hat. Danke
- 3. Sag mir, wie du darauf reagiert hast. Danke

- 4. Gib mir ein Beispiel, wie du einen Anderen kritisiert hast. Danke
- 5. Sag mir, was dieses Kritisch-sein in dir ausgelöst hat. Danke
- 6. Was glaubst du, was es mit dem Anderen gemacht hat. Danke
- 7. Sag mir, wie der Andere darauf reagiert hat. Danke

- 8. Gib mir ein Beispiel, wie du dich einmal selbst kritisiert hast. Danke
- 9. Sag mir, was dieses Kritisch-sein in dir ausgelöst hat. Danke
- 10. Sag mir, wie du zukünftig darauf reagieren möchtest. Danke

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

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

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

Kritik-Dyade II

- Sag mir etwas, das du an einem Anderen kritisiert hast. Danke
 - Was ist dabei der Punkt, was genau nervt dich? Danke
 - Was unterstellst du dem Anderen?
(Warum denkst du, dass er das getan hat?) Danke
 - Sag mir etwas, das du getan hast, was dem entspricht. Danke
*[Etwas, das der **Unterstellung** entspricht.]*
- [Hier kann es sein, dass das nicht zutrifft, dann die folgende Frage stellen. Es wird in der Regel nur eines von beiden zutreffen.]*
- Sag mir, was du gerne Ähnliches tätest und dir nicht erlaubst. Danke

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

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

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

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

Ein Beispiel:

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

THEMA ANERKENNUNG

Begriffsklärungs-Dyade

▶ Sag mir, was für dich Anerkennung ist. Danke

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

Dauer: insgesamt ca 20 Minuten

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

Anerkennungs-Dyade

- Sag mir, worin du dich selbst nicht anerkennst. Danke

- Was ist der Punkt dabei?
 (*Worum geht es dir da?*) Danke

- Sag mir, worin du einen Anderen
 nicht anerkennst. Danke
 (*Warum denkst du, dass er das getan hat?*)

- Was ist der Punkt dabei?
 (*Worum geht es dir da?*) Danke

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

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

THEMA KOMMUNIKATION

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

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

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

Dyade zu Kommunikation

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

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

BEDÜRFNISSE UND BITTEN

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

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

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

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

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

Dyade zu Bedürfnissen

- | | |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Bedürfnis, das du hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Bedürfnis, das du dir nicht erlaubst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Bedürfnis, das dein Partner hat.
 <i>(Statt Partner können Sie Ihr Kind, einen Freund oder Kollegen nehmen, sollten Sie keinen Partner haben.)</i> | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Bedürfnis, das du deinem Partner nicht erlaubst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, wie du auf dieses Bedürfnis deines Partners reagierst. | Danke |

Dauer: insgesamt 40–60 Minuten

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

Dyade zu Bitten

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

[Bei XY setzen Sie bitte den Namen der betreffenden Person ein.]

Dauer: insgesamt 60–90 Minuten

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

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

Dyaden zu den Basisthemen

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

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

Für alle Dyaden zu den Basisthemen

Dauer: pro Thema 60–90 Minuten

Ablauf: jedes Thema separat.

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

Dyade zu Tod

- | | |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas über dich und das Thema Tod. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Tod hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum denkst du das? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Sexualität

- | | |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas über dich und das Thema Sexualität. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Sexualität hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum denkst du das? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Geld

- | | |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas über dich und das Thema Geld. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Geld hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum denkst du das? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Macht

- | | |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas über dich und das Thema Macht. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Macht hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum denkst du das? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Glaube | Spiritualität

- | | |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas über dich und das Thema Spiritualität. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zum Thema Spiritualität hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum denkst du das? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Schwierigkeiten im Leben

- | | |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, womit du im Leben Schwierigkeiten hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Was genau ist dabei der Punkt? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Einstellung oder Haltung du zu diesem Thema hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum denkst du das? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Zurückhaltungen

- | | |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, worüber du nur ganz schwer reden kannst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum? Was befürchtest du? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das für Auswirkungen auf dein Leben hat. | Danke |

Dyade zu Ängsten

- | | |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was dir am meisten Angst macht. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Was ist der Punkt dabei? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, was das Schlimmste ist, was in diesem Zusammenhang passieren könnte. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Warum wäre das so schlimm? | Danke |

Offene Kommunikations-Zyklen

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

ICH-BOTSCHAFT

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

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

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

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

Zum Beispiel:

Dyade zu Problemen mit der Dyadenarbeit

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

oder etwas in diesem Sinne.

KOMMUNIKATION ZU EINEM ANDERN:

Dyade zur virtuellen Kommunikation

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

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

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

Danke

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

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

Danke

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

Dauer: insgesamt 90–120 Minuten

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

Ziele-Klärung

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

Ablauf

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

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

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

Schritt 1: Ziele erarbeiten

- Sag mir eines der wichtigsten Dinge, die du tun möchtest. Danke
- Sag mir eines der wichtigsten praktischen Ziele, die du dir für dieses Jahr vorgenommen hast.
 Danke
- Sag mir ein Ziel, das du hättest, wenn dein Partner oder deine Eltern nichts dagegen hätten. Danke

- | | |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du hast in Bezug auf Geld oder materielle Dinge. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du hast im Bereich Sexualität und intime Beziehung. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du hast in Bezug auf deine Persönlichkeit, dein Selbst oder ein spirituelles Ziel. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir eines der wichtigsten Dinge, die du im Leben versuchst zu erreichen. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du aufgegeben hast. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du hättest, wenn du entscheiden könntest, wie du wolltest. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du hast, aber nie erreichen kannst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir ein Ziel, das du hast, aber für falsch oder unsozial hältst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas, das du sein willst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas, das du haben willst. | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir etwas, das du nicht sein willst. | Danke |

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

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

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

■ Schritt 2: Hintergrund der Ziele erarbeiten

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

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

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

► Schritt 3: Das Ziel hinter dem Ziel

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

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

■ Schritt 4: Die Barriere zum Ziel

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

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

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

■ Schritt 5: Annäherung an das Ziel

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

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

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

Umgang mit Schuld

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

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

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

Schuld-Klärung

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

Dauer: insgesamt 90–120 Minuten

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

Problem-Klärung

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

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

Die Dimension des Problems

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

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

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

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

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

Entlastung in Bezug auf das Problem

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

Danke

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

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

PROBLEM-KLÄRUNG

bei komplexeren oder weniger leicht greifbaren Problemen:

■ Schritt 1: Offene Kommunikation zum Problem

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

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

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

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

■ Schritt 2: Einkreisen des Problems | Freie Fragen

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

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

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

■ Schritt 3: Kommunikation zu einem Anderen

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

Dyade zur virtuellen Kommunikation

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

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

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

Danke

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

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


Danke

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

Schritt 4: **Ziele hinter dem Problem**

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

Ziele-Klärung zum Problem

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

■ Schritt 5: Die Barriere zu den Zielen

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

Barrieren zu den Zielen in dem Problem

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

Danke

■ Schritt 6: Schuldgefühle innerhalb des Problems

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

Schuld-Klärung in Bezug auf das Thema

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

■ Schritt 7: Haltungen in Bezug auf das Thema

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

Klärung der Haltung

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

Danke

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

Beenden der Problem-Klärung

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

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

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

Umgang mit fixierten Haltungen

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

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

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

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

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

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

Begriffsklärungs-Dyade

- | | |
|--|-------|
| <p>▶ Gib mir deine Definition des Wortes:
Haltung/Einstellung.</p> | Danke |
|--|-------|
- | | |
|---|-------|
| <p>▶ Gib mir ein konkretes Beispiel für: fixiert.</p> | Danke |
|---|-------|
- | | |
|--|-------|
| <p>▶ Gib mir ein konkretes Beispiel für:
eine Einstellung einnehmen.</p> | Danke |
|--|-------|
- | | |
|---|-------|
| <p>▶ Gib mir ein konkretes Beispiel für:
in einem fixierten Zustand sein.</p> | Danke |
|---|-------|
- | | |
|---|-------|
| <p>▶ Gib mir ein konkretes Beispiel für:
keine Einstellung haben.</p> | Danke |
|---|-------|

Dauer: insgesamt ca 20 Minuten

Ablauf: durch alle Punkte durch, dann wechseln.

Dyade zu Haltungen

- | | |
|---|-------|
| <p>▶ Sag mir eine Haltung, in die du oft gerätst.</p> | Danke |
|---|-------|
- | | |
|---|-------|
| <p>▶ Sag mir eine Haltung, die dich im Leben
behindert.</p> | Danke |
|---|-------|

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

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

Als Hilfe einige Kriterien für eine fixierte Haltung:

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

»Ich bin dumm.«

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

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

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

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

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

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

■ Schritt 1: Das Gegenteil erarbeiten

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

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

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

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

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

- Sag mir noch ein angemessenes Gegenteil ...

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

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

[Für XY wieder die ursprüngliche Haltung einsetzen.]

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

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

[Das stimmigste Gegenteil für die weitere Arbeit vermerken.]

■ Schritt 2: Das Gegenteil verkörpern (Pondern)

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

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

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

- | | |
|---|-------|
| ■ Stell dir vor, du bist in der Haltung XY.
<i>[ursprüngliche Haltung]</i> | Danke |
| ■ Wie ist es für dich, in dieser Haltung zu sein? | Danke |
| ■ Sag mir deine Kommentare dazu. | Danke |
| ■ Stell dir vor, du bist in der Haltung YZ.
<i>[Gegenteil]</i> | Danke |
| ■ Wie ist es für dich, in dieser Haltung zu sein? | Danke |
| ■ Sag mir deine Kommentare dazu. | Danke |

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

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

▶ Sag mir deine Kommentare dazu. Danke

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

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

▶ Sag mir deine Kommentare dazu. Danke

▶ Stell dir vor, ...

▶ Stell dir vor, ...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

■ Schritt 3: Klärung der Vorteile (Investment)

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

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

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

[Immer die ursprüngliche Haltung einsetzen, wörtlich!]

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

- | | |
|--|-------|
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, welche Begabung, Chance oder Aufgabe nimmst du nicht wahr, indem du die Haltung XY einnimmst? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, wie erlaubt dir die Haltung XY anscheinend, dich unangreifbar zu machen? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY anscheinend, Andere scheitern zu lassen? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Sag mir, wie hilft dir die Haltung XY anscheinend, von Anderen nicht benutzt zu werden? | Danke |
| <ul style="list-style-type: none"> Wenn die Haltung XY eine Klage wäre, bei wem und worüber würdest du dich beklagen? | Danke |

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

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

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

■ Schritt 4: Klärung der genauen Botschaft

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

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

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

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

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

Botschaft übermitteln

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

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

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

Danke

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

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

Danke

Integrations-Dyade zu der Haltung

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

Danke

- Was könnte das für dein Leben bedeuten?

Danke

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

Danke

- Was könnte das für dein Leben bedeuten?

Danke

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

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

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

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

[...]

Albert Einstein

Nachwort

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

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

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

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

Das Ziel wäre: dass wir nicht mehr darunter leiden.

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

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

Rima Meyendorf, Januar 2015

www.Rima-Meyendorf.de

Anhang

Literatur

Berner, Charles:

Communication Mastery, A manual for Clearers,

Volume I, The Mind

Volume II, The Basics of Clearing

Volume III, Mind Clearing

Transkriptionen aufgenommener Vorträge

Lucerne Valley, Berkeley, St. Helena/Kalifornien,

Maui/Hawaii, USA 1968 – 1984

Buber, Martin:

»*Nachlese*«, Heidelberg 1965

Kafka, Franz:

aus einem Brief an Oskar Pollak, 8. November 1903

Rilke, Rainer Maria:

aus einem der »Briefe an einen jungen Dichter«

(Franz Xaver Kappus), 23. April 1903

Wecker, Konstantin:

»*Und die Seele nach außen kehren*«

Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 1983

Einstein, Albert:

»*Ideas and Opinions*«