

Josef Rohe

56412 Nentershausen, 12.7.2015  
Oberdorfstr. 6a

Liebe interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Für die Weiterbildung im Rahmen der Ausbildung  
der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der  
*„Notfallseelsorge Limburg – Weilburg e.V.“*

sind die nachfolgenden Texte erstellt.

Es sind keine Texte für Referate oder Vorträge.

Unter den auf der nächsten Seite aufgeführten Stichworten  
sind Gedanken und Ideen niedergeschrieben, die in den  
Weiterbildungsseminaren als Steinbruch eine wichtige  
Rolle gespielt haben.

Sie sind in den Einsätzen erprobt.

Es kann sein, dass gleiche Gedanken unter verschiedenen  
Stichworten wieder auftauchen.

Mit freundliche Grüßen

© *Josef Rohe*

## Stichworte:

Kommunikation (1)  
Kommunikation (2)  
Erfahrungen  
Zugehörigkeit  
Gefühle  
Wahrnehmen und mitteilen  
Vertrauen  
Die dritte Sprache  
Zuhören  
Vom Hören  
Das absolute Gehör  
Vom Sehen  
Bild und Symbol  
Symbole  
Das Kreuz  
Wortbild: Fahren  
Träume  
Tarnung und Verdrängung  
Eine gefährliche Beziehungsfalle: das Deuten  
Aggression  
Angst  
Schuld  
Scham  
Opfer  
Der Weg  
Die Zeit  
Was stört uns?  
Die guten Taten mit der schlechten Wirkung  
Die Lappalie  
Das konkrete Gespräch  
Konflikt  
Versöhnung  
Scham  
Träume  
Aggression  
Sammelsurium

# Kommunikation (1)

Auf Studienwochen der IAKM habe ich dreimal eine Werkstatt zum Thema „Märchen“ geleitet. (2x Erwachsene; 1 x Jugendliche)

Vielleicht erinnern sich einige Teilnehmer noch.

Märchen sind „Bildergeschichten“. Sie beschreiben nicht die Wirklichkeit. Sie sagen etwas aus über die Wahrheit, die in den Bildern zu finden ist.

Die gleiche Erzähltechnik finden wir auch in der Bibel. So erzählte Jesus seine Gleichnisse in Bildergeschichten.

Auch das 'Alte Testament' fängt gleich mit einer Bildergeschichte an. Es ist die sogenannte 'Schöpfungsgeschichte'.

Es ist ein Lobgesang auf den Schöpfer.

Es ist Dichtung.

Es ist keine Reportage!

Um im Bild zu bleiben: Vor der Schöpfung gab es noch keinen Reporter, der hätte berichten können.

Im Buch Genesis steht gleich im ersten Kapitel, Vers 26:

„Nun sprach Gott: „Lasst uns den Menschen machen nach unserem Bilde, uns ähnlich.....“

In den nächsten Versen kommt all das, was Gott den Menschen zutraut und als Aufgaben gibt.

Dann kommt der Vers 31. Da heißt es:

„Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut!“

Was Gott in den anderen Tagen erschaffen hatte, war „gut“.

Die Erschaffung der Menschen war also „sehr gut“!

Im Vers 26 sprach Gott, dass er den Menschen nach seinem Bilde, ihm ähnlich, erschaffen hatte.

Also wollte Gott ihn auch so haben, wie er ist.

Nämlich unvollkommen.

Wir kommen nicht mit einer bestimmten Menge an Lebenswissen auf die Welt.

Wenn wir nun in der religiösen Bildersprache bleiben, dann sollten wir Gott auf den Knien danken, dass er uns unvollkommen geschaffen hat. Wären wir vollkommen, so würden wir uns selbst genügen und in unserer „erhabenen Vollkommenheit“ verblöden.

Vielleicht erinnern sich noch einige Teilnehmer an den Film aus dem Jahr 1950, der einmal großes Interesse in Deutschland geweckt hatte: „Gott braucht Menschen.“ Ja, da bin ich sicher, dass er die Menschen braucht.

Die Theologen sagen leichtfertig Gottes Werk bewertend: „Die Menschen sind sündig, verderbt, böse....“ Solche Menschen braucht er nicht. Und Gott reagiert beleidigt und motzig. (Worauf eigentlich?) So geben sie ihr „fachmännisches Urteil“ ab. Und lästern damit Gott. Aber das ist ein anderes Thema!

In den Versen der Schöpfungsgeschichte steckt die ganze Begründung dafür, dass wir „kommunizieren“ müssen.

Paul Watzlawick: Man kann nicht nicht kommunizieren!

Wir Menschen sind unvollkommen. Wir sind darauf angewiesen, dass andere Menschen uns und wir andere Menschen ergänzen sollen. Wir sind auf Gemeinschaft angewiesen! Gemeinschaft erwächst aus dem freien Austausch. Dass wir ihre Unvollkommenheit ausgleichen. Und sie unsere! Das dazu tun, was ihnen oder uns fehlt. Und auf der anderen Seite, dass wir uns schenken lassen (!), was uns fehlt. Bei uns herrscht immer noch das „Talion – Prinzip“ „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Das gilt nicht nur für die Vergeltung. Das gilt zum Beispiel auch für Geschenke. (Wie teuer war das Geschenk an Weihnachten?)

Die Unvollkommenheit des Menschen besteht in:

Vereinsamung, Verkümmern, Verarmung, Einseitigkeit, Behinderung, Grenzerfahrung, Angst, Trauer, Reduzierung auf Funktionen.....

Kommunikation ist eine soziale Handlung zwischen Menschen:  
Wir sollen erfahren, dass das Leben einen Sinn hat,  
dass das Leben ein kostbares Geschenk ist.....

Es geht nicht darum, im Wettkampf der Erste, die Beste zu sein.  
Es geht darum, wie es im 17. Kapitel des Evangeliums des Johannes  
mehrfach heißt:

„Das alle eins sind!“

Jeder möchte einen Namen haben und in seinem Namen Ansehen finden.  
Jeder möchte Freiheit erleben und darin seine Selbst - Ständigkeit und  
seine Selbst – Macht erfahren.

Er möchte Heimat und Zugehörigkeit haben und wissen wohin er gehört.  
Jeder möchte lieben und geliebt werden, gelten und gelten lassen, geben  
und nehmen.

Die Worte „Freund“ und „frei“ haben die gleiche Wurzel.

Das althochdeutsche „fri“.

Damit hängt das deutsche Wort „freien“ zusammen. Es bedeutet : lieben“.

Aus: Bert Brecht, Geschichten von Herrn Keuner

Wenn Herr Keuner einen Menschen liebte

„Was tun Sie“ wurde Herr K. gefragt, „wenn Sie einen  
Menschen lieben?“

„Ich mache einen Entwurf von ihm“, sagte Herr K.  
„und Sorge, dass er ihm ähnlich wird“.

„Wer, der Entwurf“?

„Nein“, sagte Herr K. „der Mensch“.

## Bild und Symbol

Bilder sind es, die den Geist, aus dem wir leben, sichtbar machen.  
Wir meinen immer, dass die Orientalen eine so überaus bilderreiche Sprache hätten.

Unsere deutsche Sprache ist nicht weniger bilderreich!

Wenn wir den Mund aufmachen purzeln Bilder heraus.

Bilder sind in unserem Kopf und daher auch in der Kommunikation allgegenwärtig.

Im Wort „Bild“ steckt die indogermanische Silbe „bil“.

Sie bedeutet : spalten, behauen (noch in „Beil“).

Aber auch : passend, recht und billig.

Das Bild ist von Anfang an ein eigenständiges Mittel der Erschließung der Wirklichkeit.

Ein Bild soll das, was der Schöpfer/Maler/Bildhauer/Dichter sich in seinem Kopf erdacht hat, inhaltlich, formal, und passend wiedergeben.

Ein Bild ist nicht analysierend.

Bilder sind nie eindeutig. Sie sind ambivalent!

Das Bild ist eine Zusammenschau.

Ein Bild ist Welt und Universum schaffend.

In unserem Sprachgebrauch sagen wir: „Ich mache mir ein Bild“, oder „Ich setze mich ins Bild“.

Und wenn ich das getan habe, „bin ich im Bild“!

Wir machen uns Bilder, von einer Situation, von einer Sache, von einem Menschen, von der Zukunft....

Wenn wir uns ein Bild gemacht haben, sind wir im Bild.

### Übung: Baum malen.

Wenn ihr Euch ein Bild gemacht habt von einem Baum, dann ist es nicht irgendein Baum.

Es ist der Baum, mit dem ihr euch identifiziert habt.

Ihr habt eure Gedanken, eure Gefühle, eure Erinnerungen und Träume in

dieses Bild hineingelegt. Ihr seid betroffen, weil es euch betrifft.  
Ihr seid im wahrsten Sinne des Wortes „im Bild“.

Genau so seid ihr in jedem „Mittel“, durch das ihr anderen etwas mitteilen wollt. Oder das in eurer Phantasie eine Rolle spielt.  
Ehrlich gesagt, ihr könnt euch gar nicht heraushalten .

Bilder vermitteln zwischen Realität und unseren Träumen, Vorstellungen und unserer Phantasie.

Wir erkennen, was wir kennen.

Wir suchen nach Ähnlichkeiten, die uns ein Vor – Urteil ermöglichen.

Bilder sind unter Beteiligten austauschbar.

(Gelingt es Eltern, Lehrern, Freunden, Nachbarn..... im Kind ein Bild von sich wachzurufen und aufzubauen, so sind sie zum „Vor-Bild“ geworden.)

Erziehen tut man . Vorbild ist man.

Es geht hier nicht um aktives Einflussnehmen und Bestimmen.

Durch Euer Sein seid ihr Mittel zur Erschließung der Wirklichkeit für eure Kinder geworden. (Aber auch für alle anderen Menschen)

Die Wirklichkeit ist das, was wirkt.

Gute Vorbilder sollen eine stärkende und freimachende Kraft sein!

**Bilder sind die stärksten gestalterischen Kräfte, die offenbar der Bildlichkeit und dem Erleben und der Erfahrung der Welt entspringen.**

## Symbole

Der Heilige Bernhard von Clairvaux (+ 1153) schreibt an einen Abt:

„Was sollen im Klosterhof vor den Augen der lesenden und betrachtenden Brüder jene lächerlichen Ungeheuerlichkeiten, jene erstaunlich missgestalteten Schönheiten und verwunderlich schönen Missgestalten? Zu was die unflätigen Affen, zu was die wütenden Löwen, zu was die gräulichen Zentauren, zu was die wilden Männer, zu was die fleckigen Tiger, zu was die fechtenden Streiter, zu was die blasenden Jäger? Du siehst an einem Kopfe viele Leiber und wiederum an einem Leibe viele Köpfe. Hier wird an einem Vierfüßer ein Schlangenschwanz, dort an einem Fisch der Kopf eines vierfüßigen Tieres sichtbar. Da trägt ein Vieh das Vorderteil eines Pferdes und die hintere Hälfte einer Ziege, hier präsentiert ein gehörntes Tier das Hinterteil eines Pferdes. Kurz, überall zeigt sich eine ebenso vielfältige und wundersame Mannigfaltigkeit verschiedener Bildungen, so dass man mit mehr Vergnügen in den Steinen als in den Büchern liest und den ganzen Tag lieber jene Sonderheiten anschaut als Gottes Gebote zu beherzigen. Großer Gott, wenn man sich der Possen nicht schämt, warum scheut man nicht wenigstens die Kosten?“

Noch heute stehen Betrachter staunend vor den Denkmälern der Kunst und können sich auf viele Bilder keinen Reim machen.

„Zu was...?“

Selbst professionelle Führer wissen oft nicht, was ein Symbol bedeutet.

So ist es mir vor einigen Jahren im Dom zu Speyer passiert.  
An einer Wand gibt es eine kleine Darstellung Mariens.  
Maria sitzt auf einem Thron.  
Einen Fuß hat sie auf den Kopf eines Einhorns gesetzt.  
Die Führerin sagte, das Einhorn sei ein Symbol der „Reinheit“.  
Und genau das stimmt nicht.  
Denn das Gegenteil ist der Fall.

Ihr kennt alle ein Einhorn. Das wilde und ungestüme Tier, das

einem Pferd ähnlich ist, trägt auf der Stirn ein langes gerades Horn. Es ist leicht zu verstehen, dass das Einhorn ein Sinnbild der wilden, ungebändigten männlichen Zeugungskraft ist.

Im Märchen heißt es: „Nur wenn es eine 'reine Jungfrau' sieht, wird es zahm und legt sich ihr zu Füßen“.

In diesem Bild ist das Einhorn ein Symbol für Minne, die keinen Sex will. Maria begnügt sich aber nicht damit, dass sich ihr das Einhorn zu Füßen legt.

Maria tritt dem Einhorn mit dem Fuß auf den Kopf.

Das bedeutet doch wohl: Maria möchte nichts mit der Sexualität des Mannes zu tun haben.

Und das Einhorn ist es zufrieden.

Auf Umwegen hat dieses Symbol auch etwas mit „Reinheit“ zu tun.

Sozusagen mit der Zwangsreinheit.

Symbole sind Wahrzeichen, Sinnbilder, Wahlsprüche, wirkmächtige Zeichen, Hinweise auf einen Sinngehalt.

C.G. Jung hat das kurz zusammengefasst: Ein Wort oder ein Bild sind symbolisch, wenn es mehr enthält, als man auf den ersten Blick erkennen kann.

In diesem Sinn geht jeder von uns mit Symbolen um, ob er es weiß oder nicht. Wir leben nicht nur in einer Welt voller Symbole. Eine Welt von Symbolen lebt in uns.

Bei Tag und bei Nacht. In der Sprache, in den Träumen und in den Handlungen.

Symbole werden aus den Erfahrungen aller Menschen immer wieder neu gebildet und gespeist.

Ihre Wirkkraft liegt darin, dass jeder von uns das Symbol intuitiv „weiß“ und für sich selbst (!) auslegen kann.

### *(Was fällt dir ein zu.....)*

Erich Fromm sieht in der Symbolsprache die „einzige universale Sprache, welche die Menschheit jemals entwickelt hat“.

Die Definition des Begriffes „Symbol“ ist nicht ganz einfach. Denn es

gehört zu seinem Wesen, dass es sich nicht in einen festen Rahmen einfügen lässt. Symbole sind immer ambivalent!

Die Kraft eines Symbols kommt aus der Übereinstimmung der Erfahrungen der Menschheit. So ist der „Baum“ auch bei den Eskimos ein Symbol für Leben.

Ein Versuch einer Definition:

„Ein Symbol ist ein über die Sinne erfahrbares Zeichen, um etwas anzudeuten, was mit den Sinnen nicht wahrnehmbar ist.

In einem Symbol wird zusammengefügt, was vorher zerbrochen, vereinzelt, auseinandergenommen war.

Etwas wird in eine Einheit gebracht. Polaritäten werden aufgehoben. Neues Leben entsteht.“

Symbole sind ambivalent:

Feuer: Wärme, Helligkeit, Umgestaltung – Vernichtung, Verbrennen.

Feuer offenbart etwas von der Kraft der Liebe.

Ein Symbol ist ein Mittel zur Erkenntnis

zum Bekenntnis

zur Beschwörung einer Gemeinschaft, die sich immer neu zusammenfinden muss. (Kreuz, Halbmond, Vereinszeichen...)

Symbol (griechisch) = zusammenwerfen, zusammenfügen an einem sinnvollen Ort zusammenbringen.

Die Unkenntnis und die Unfähigkeit Symbole, Bilder und Zeichen und Träume zu lesen, verursacht Unsicherheit und Unbehagen (wie bei Bernhard).

Und es gibt immer noch Menschen, die abstreiten, dass sie irgendeine Bedeutung hätten.

Die Menschen verfügen heute über eine Fülle von Spezialkenntnissen. Immer mehr Menschen wissen immer mehr von immer weniger Bereichen.

Das Band, das alles verbindet – die Welt-Anschauung - ist oft verloren

gegangen.

Wir brauchen einen eigenen „Standort/Standpunkt“, von dem wir die „Welt“ anschauen können. Jeder hat seinen eigenen Standort!

Nach langen Zeiten, in denen nur das geschriebene und gedruckte Wort wichtig genommen wurde, gewinnen Bilder, Zeichen, Symbole und Träume wieder neue Kraft.

Es gibt wieder eine Bildersprache!

(z.B. Haben Comics Ähnlichkeiten mit mittelalterlichen Bilderzyklen.)

**Wir wollen die „Welt“ nicht mehr nur analysieren, wir wollen die Welt wieder als ein Ganzes erkennen und erfahren.**

## Das Kreuz

Eines der am meisten gebrauchten und gleichzeitig missbrauchten Symbole ist das Kreuz.

Das Christentum hat das Symbol des Kreuzes im Kruzifix vereinnahmt. In den ersten Jahrhunderten nach Christus stand es nicht im Mittelpunkt der künstlerischen Darstellungen. Das war der „Fisch“ oder der „gute Hirte“.

Erst das Konzil von Ephesos (431) hat das Kreuz als Kruzifix offiziell als Symbol der Kirche eingeführt.

Das älteste Kruzifix in unserem Kulturbereich ist das Gerokreuz im Kölner Dom (um 970).

Die ersten Kreuze zeigten Jesus in einem langen königlichen Kleid als Sieger vor dem Kreuz stehend.

Dem Kreuz liegt in der Zahlensymbolik die Vier zugrunde.

Die Vier ist die traditionelle Zahl des irdischen Universums.

Der „heilige Bezirk“, der aus dem Lebensbereich der Menschen herausgenommen wurde, war ab etwa 3800 v.Chr. das „Templum“ (auf Malta) Es war rechteckig.

Bei allen Völkern im Altertum war der heilige Bezirk viereckig.

Bedeutungen des Kreuzes:

Das Symbol „Kreuz“ ist keine christliche Erfindung.

Die ersten Menschen erlebten, dass die Sonne in einem regelmäßigen und erfahrbaren Rhythmus „aufging“ und „unterging“. Sie nahmen die immer wiederkehrenden Erscheinungen wahr: die Tageszeiten, die Jahreszeiten.

Im Erfahren des eigenen Gesichtskreises spiegelt sich das Sonnenjahr wieder.

Da die Menschen die Welt nur in ihrer Polarität erfahren konnten und auch heute noch können, wurde das Jahr in die Pole „heiß“ = Sommer und „kalt“ = Winter eingeteilt. (Als Beispiel)

Dazwischen kamen die Zwischenstufen von Frühling und Herbst.

Eine andere Erfahrung ist der Sonnenaufgang im Osten und der Sonnenuntergang im Westen.

So wurde das Kreuz von selbst die erste Grundorientierung in der Geographie.

Die Erfahrung von Dunkelheit und Licht, von Wärme und Kälte gehören zu den Urerfahrungen der Menschheit.

Der senkrechte Lichtstrahl als Manifestation des Göttlichen kommt aus dem Unendlichen des Himmels und verschwindet in der Unendlichkeit der Erde. (Die männliche Kraft Gottes)

Er bedeutet:

- das was zuerst geschaffen wurde
- die Macht, die das „Böse“ und die Kräfte der Finsternis verjagt
- ist kosmische Schöpfung
- der Logos (Anfang des Johannesevangeliums)
- neues Leben, Wiedergeburt
- Erleuchtung
- 

Das Licht , genauer der Lichtstrahl, ist das handelnde, aktive, tätige, männliche Grundelement der Schöpfung.

Wir finden diese Gedanken noch heute in den Symbolen:

- Stab: Amtsgewalt, Macht, Autorität, Würde, männliche Zeugungskraft
- Zepter: von Gott übertragene, göttliche und königliche Macht und Herrschaft
- Zauberstab
- Phallus, Lingam, das männliche - schöpferische Prinzip, die Teilhabe am Leben
- Obelisk, ein phallisches Symbol, männliche Kraft, Fruchtbarkeit, Weltachse (musste aus einem Stein gearbeitet sein)
- Schwert, Lanze, Pfeil (in vielen Riten)
- Fackel, ergänzt durch das Symbol „Licht“
- Pyramide, Dreieck mit der Spitze nach oben

Die Waagerechte ist die Erfahrung der Erde,

- des Grundes
- des Horizontes

- der Erdoberfläche
- der Wasseroberfläche
- Trennung von oben und unten, Himmel und Erde
- die große Mutter, Mutter Erde
- die universale „Erzeugerin“
- die Ernährerin, die Amme
- die Fruchtbarkeit
- der Intuition
- der instinktiven Kräfte
- der Pyramide, Dreieck mit Spitze nach unten.

Erde , Grund bedeuten:

das Empfangende, schützende, nährende, passive, weibliche Grundelement der Schöpfung,

Die Stätte des Entstehens ist der Schoß (der Mutter, der Erde)

Dargestellt in der Horizontalen.

In der Polarität sind beide Pole gleichermaßen wichtig, da sie auf einander bezogen sind.

Wir betonen und überbewerten fast immer einen Pol. (welchen wohl?)

Die natürliche Ordnung besteht aber in einem dynamischen Gleichgewicht der Pole.

In allen Lebensbereichen gibt es eine Polarität der „weiblichen“ und „männlichen“ Elemente.

In unserem Kulturkreis sind wir gewohnt gradlinig und rechtwinklig zu denken und zu argumentieren. Deswegen fällt es uns so schwer, ein Gleichgewicht zu finden zwischen dem Weiblichen und dem Männlichen, zwischen Intuition und Logik, Gefühlen und Gedanken, Körper und Geist, Ruhe und Aktion, Himmel und Erde, Licht und Dunkel, Ja und Nein.....

Passiv in unserem Zusammenhang bedeutet:

Lass zu, dass alles tun kann, was es von der Natur aus tut, so dass es seine Natur erfüllen kann. (Laotse)

Bringen wir die beiden Linien zusammen, so haben wir das einfachste Bild

von der Welt.

Es ist das ursprünglichste Muster der Weltdeutung.

Die Ewigkeit schneidet die Zeit in jedem beliebigen Punkt.

Der Schnittpunkt ist zugleich der Kraftpunkt, aus dem die ganze Welt sich entfaltet in die vier Himmelsrichtungen.

Kreuz ist Weltachse.

Im Kreuzmittelpunkt geschieht die Vereinigung der Gegensätze.

Wir müssen alles in der Mitte „vereinen“, damit wir die Polarität aushalten.

Vereinigung des Weiblichen und des Männlichen.

In der Kreuzmitte findet „Zeugung“ statt.

Kreuz ist das Symbol des Lebens, der Lebenszeugung, der Geburt und der Wiedergeburt.

Christlich= Was „zum Kreuz gebracht“ ist, ist in die Einheit gebracht.

Darin liegt das Heil.

Das Prinzip, das hinter dem Prozess der Vereinigung der Gegensätze im Zeichen des Kreuzes steht, ist die Versöhnung der Dualitäten im Zeichen der Liebe.

Die Kreuzmitte hält alles zusammen.

Wenn Jesus sagt (Mk8.34):

„Wenn jemand mir nachfolgen will, so sage er „Nein“ zu sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“

Also, wer Jesus nachfolgen will, nehme sein Leben mit allen Polaritäten und mit allem, was dazu gehört, auf sich.

Mein ICH ist nicht der Pol, der die Bedeutung gibt.)

Noch einmal zur Zahl Vier:

Die Vier ist die Zahl des irdischen Universums. Die Vier gliedert das Chaos und macht es überschaubar:

Die Vierheiten sind unter anderem: Elemente, Tierkreiszeichen, Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Tageszeiten, Lebensalter,

Temperamente.

Ein Beispiel:

Element Luft

Tierkreiszeichen Adler (erlöster Skorpion)

Himmelsrichtung West

Jahreszeit Herbst

Tageszeit Abend

Lebensalter Erwachsener

Temperament Melancholiker

Evangelist Johannes

Es gibt Stadtviertel als bewohnbare Gegenden.

Wir wohnen in den eignen vier Wänden.

In der Vier sind alle Möglichkeiten der Lebensalter.

Die Vier (wie das Kreuz) ist das Symbol des irdischen Lebens, seiner Aufgaben, seiner Beschwernisse, Prüfungen und auch Freuden und Erfolge.

# Erfahrungen

In den Erfahrungen suchen wir nach mehr als sich ergreifen und begreifen lässt. Wir er-fahren durch be-greifen.

Ich will verstehen, was hinter den Erfahrungen steht.

Erfahrungen sind nie vorgegeben!

Erinnerung geschieht.

Das Gedächtnis liefert mir Erinnerungen aus Anlass eines Eindruckes, den ich bekomme hatte als eine Menge von Bildern, zwischen denen ich wählen kann.

Erfahrungen müssen gemacht werden!

Wir brauchen unsere Erfahrungen, auch wenn sie kaum zu ertragen sind.

Wenn wir nicht wissen, woher unsere Gefühle kommen, können wir auch keine Lösungen finden.

Eigene Erfahrungen und die Erfahrungen anderer Menschen ermuntern mich zu lernen.

Ich freue mich über jede Erfahrung, auch denen der anderen Menschen, die ich verwenden und weiterdenken kann. (Das hier ist ein Angebot dazu)

Oder sogar quer dazu denken kann.

Ich kann auch Nachdenken, um mich zu erinnern.

Erfahrungen sind die Prüfsteine der Wahrheit und Glaubwürdigkeit einer Situation.

Wenn jeder erkennen würde, dass er vom anderen lernen kann, dann würde wenigstens Achtung untereinander entstehen.

Was Erfahrungen wert sind, können wir nur aus Erfahrung wissen.

Man muss Erfahrungen gemacht haben, um sie zu schätzen.

Wer die Freude über eine Entdeckung oder den Zorn über einen Verlust nicht kennen gelernt hat, ahnt nicht, was derjenige empfindet, dem alles dieses begegnet ist.

Obwohl Erfahrungen einen äußeren Anlass voraussetzen, werden sie erst dadurch bedeutsam, wenn sie im Inneren des Menschen etwas bewirken.

Am besten kennen wir unser Leben und uns selbst durch die Erfahrung mit uns selbst.

Denn: Durch Erfahrung wird man klug.

Die Erfahrungen lehren uns, dass wir Dinge, denen wir keinen Wert beimessen, die wir nicht lieben, leicht vergessen und wir uns schwer an sie erinnern. Was man nicht liebt, vergisst man. Was man liebt, vergisst man

nie.

Es ist die Liebe, die uns die Fähigkeit verleiht, uns, wann immer wir wollen, der Dinge zu erinnern, die unser Herz „mit Wärme“ bewahrt. Gleich – Gültigkeit lässt alles vergessen.

Unser Denken ist eine innere Bildersprache, in der Wünsche, Ängste, Begierden, Erfahrungen usw. eingeflochten sind.

Die Basis unseres derzeitigen Denkens ist die Vergangenheit. Daher leben wir beim Denken nicht im Augenblick der Gegenwart sondern in den Erfahrungen der Vergangenheit.

Deshalb ist es so wichtig, wahr zu nehmen und nicht nach – zu denken.

In unserem Kulturkreis haben wir die Erfahrung weitgehend durch Kenntnis ersetzt.

Descartes hat gesagt: cogito, ergo sum. (Ich denke also bin ich.)

Wir denken aber, weil wir fühlen, wollen, leiden, hoffen.....Zuerst ist das Gefühl. (Was auf Erfahrung gründet.)

Also: Ich fühle, denke darüber, dann bin ich mir meiner bewusst.

Ich muss meine eigenen Erfahrungen machen. Kein anderer kann sie für mich machen! Erfahrungen sind immer persönlich!

Indem ich lebe und mich mit der mich umgebenden Wirklichkeit auseinandersetze, mache ich Erfahrungen.

Meine Erfahrungen kann ich nicht auf andere übertragen. (wie einen Virus)

Erfahrungen sind immer nur vorläufig.

Da wir (im Gegensatz zu Gott) in Raum und Zeit leben, sind wir ständig Veränderungen unterworfen.

Wir lernen immer dazu!

Wir vergessen ständig. Das ist wichtig, um dazu lernen zu können.

Lebten Adam und Eva noch, säßen wir wahrscheinlich noch auf den Bäumen.

Aber:

Auf Erfahrungen kann ich mich nicht ein für allemal berufen.

Erfahrungen hängen immer ab von der Art und Weise, in der ich sie mache.Z.B. Meine Gemütseinstellung. meine Neugier. meine Angst. meine Freude.....

Durch welche Brille schaue ich?

Wenn ich die Zeit und die Situation, in der ich lebe, verstehen will, brauche ich eine „gute Brille“.

Einen „Standpunkt“.

und einen „Blickwinkel“.

Erfahrungen wollen geteilt werden.

Erfahrungen, die nicht mit anderen Menschen geteilt werden (können), sind schwache Erfahrungen.

Erfahrungen machen heißt eigentlich: mit anderen etwas „er-leben“ um es dann gemeinsam mit anderen zu wissen und gemeinsam umzusetzen.

Intelligenz ist die Fähigkeit aus Erfahrungen zu lernen.

*In einem langen Satz: Man weiß in Wahrheit nur dann, wenn man begreift, was man weiß, wenn man fühlt, was man begriffen hat, und wenn man in die Tat umsetzt, was man verstanden und gefühlt hat.*

Menschen, mit denen ich in einer freundschaftlichen oder liebenden Beziehung lebe, sind der wichtigste und wirkmächtigste Beziehungsrahmen für meine Erfahrungen.

In unseren Einsätzen (NFS) erfahren wir z.B., dass Menschen, die sich verlassen fühlen, nicht loslassen können.

Wir haben nicht sehr oft Einfluss auf das Handeln anderer Menschen. Aber wir können entscheiden, wie wir über unsere Erfahrungen denken, und welche Konsequenzen wir daraus ziehen. Ich ändere etwas, indem ich mich ändere.

Wir leben in einer Welt von Ursache und Wirkung. Jeder Gedanke, jedes Gefühl und jedes Wort wirkt. Alles, was wir tun oder nicht tun, hat einen energetischen Effekt. Wir ernten, was wir säen.

Unser Herz erzeugt ein messbares elektromagnetisches Umfeld von bis zu

8 Metern.

Wir durchdringen uns hier und jetzt gegenseitig.  
Das hat Auswirkungen!

Fehler vermeiden wir, indem wir Erfahrungen sammeln. Erfahrungen sammeln wir, indem wir Fehler machen!

**Weisheit ist die durch Erfahrung erworbene Fähigkeit, das Unbekannte zu entziffern. Denn das Unbekannte ist unser ständiger Begleiter.**

## Wortbild: „Fahren“

Am besten für mich zu erklären durch den Gebrauch der Wortfamilie „Fahren“:

Ein „fahrender Geselle“ ist ein Mensch auf dem Weg. Er geht vielleicht einer „Fährte“ nach. Er geht auf „Fahrt“, um „Erfahrungen“ zu sammeln. Durch Eingehen von Wagnissen, sich auszuprobieren, spielen.... will er die Welt neu sehen.

Er freut sich über einen „Gefährten“, mit dem er „Gefahren“ bestehen kann.

Oft ist ein „Gefährt“ mit dem man Straßen „befahren“ kann, hilfreich, wenn man müde geworden ist, weil man sich „verfahren“ hat. Eine „Fähre“ bringt uns über einen Fluss.

Oft haben die „Vorfahren“ schon ebenso „verfahren“ wie die Menschen heute... Es gibt manche „Widerfahrnisse“, aus denen wir etwas „erfahren“ können, (z.B.) wie andere Menschen leben.

(Text: kleiner Prinz)

Erfahrung = fahrend erwerben. (Wandern, Pilgern)

Wer Erfahrungen erworben hat, ist in vielen Dingen bewandert!

Andere Stichworte: fahrig = unbeständig

fahrlässig = unachtsam

überfahren

durchfahren

Sich vertraut machen mit dem Weg und den Weggefährten bedeutet aber auch, sich vertraut machen mit dem eigenen Leiden und dem Leiden der anderen Menschen. Und auch mit den Freuden!!

Das menschliche Leben sollte eine unendliche Entdeckungsfahrt sein.

Die aufregendsten Entdeckungen ereignen sich an den Grenzen.

Später können wir schildern und erzählen, was wir hinter dem Horizont gesehen und gehört haben.

Die Gegenden unserer Fahrten sind nicht die Marktplätze des Tourismus.

Einen Weg gehen findet auf dem Erdboden statt. Wir sind auf den Boden durch die Erdanziehungskraft gebunden. So wie wir an unser Schicksal gebunden sind.

Trotzdem überlisten wir die Erdanziehungskraft!

Bei jedem Schritt lösen wir ein Bein von der Erde – wenn auch nur für eine kurze Zeit. Aber lange genug, um einen Fuß zu lösen und woanders hin zu bewegen.

Der Fuß muss wieder auf den Boden zurück. Aber nicht auf den alten Platz.

Also:

Der Mensch kann wandern.

Er wird sich seiner relativen Freiheit bewusst.

Freiheit setzt Bindung voraus.

Meine Freiheit beinhaltet auch, mich mit mir auseinander zu setzen.

Evtl. auch, mich von mir selbst zu distanzieren.

In den Erfahrungen suchen wir nach mehr als sich ergreifen und begreifen lässt.

Welchen Sinn hat das Leben?

Für welche Sehnsucht leben wir?

Wir haben Sehnsüchte, die über uns hinausreichen.

Sehnsucht nach Begegnungen (Gesichtern, nach Begleitung, einem geschwisterlichen, freundschaftlichen Leben.)

Wir haben Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Nach Glück....

Die Christen haben das Ziel, in den Himmel zu kommen.

Für die Buddhisten ist der Weg das Ziel.

Unsere Erfahrungen bestimmen unsere Bewertungen!

Novalis : Wohin gehen wir? Immer nach Hause!

# Zugehörigkeit

Jeder Mensch hat die Sehnsucht nach Ergänzung.

Er möchte zu-ge-hören!

Denn wir wissen, dazugehören macht glücklich.

Ohne die Zugehörigkeit würden wir Menschen uns auf unserem Lebensweg, den wir immer allein antreten, verirren.

So müssen wir auch ganz im Anfang unseres Lebens von den Eltern, dann von der Familie, den Freunden angenommen werden.

Wenn ich einen „Nächsten“ erkenne, bin ich dem „Nächsten“ auch ein „Nächster“.

Kinder werden oft gefragt“Wem gehörst du?“

Ja, wem gehöre ich?

In der englischen Sprache ist das so ausgedrückt:

Zugehörigkeit = belonging

sein = to be/being

Sehnsucht = longing In Bayern : Zeitlang)

Unser Sein ist Sehnsucht

Wonach sehnen wir uns?

Im Grunde nach Liebe, Freundschaft, Kameradschaft.

Nach Menschen.

Nach Gesichtern.

Nach Frieden.

Nach Heimat

Nach Liebe

Nach Erfüllung

Nach Glück

.....

Sehnsucht weist über mich und die Welt hinaus.

Desiderium = Sehnsucht nach etwas, was man hatte, Verlangen,

Bedürfnis.

(Feuerwehrmann in Bad Camberg)

Die Sehnsucht macht uns bereit und fähig, herzlich zu erwarten und zu empfangen.

Die Zugehörigkeit ist je unterschiedlich aber immer gleichwertig.

Zugehörigkeit ist nicht Besitz!

Zugehörigkeit ist Beziehung.

In der Zugehörigkeit überschreite ich meine Grenzen auf andere Menschen hin.

Gruppen, die sich abschließen, verkümmern.

Wer sich ausgeschlossen fühlt, fühlt sich verletzt.

Zu jeder Gemeinschaft – Zugehörigkeit – gehört das Vertrauen.

Ein Bild dazu ist:

Ein Kind springt von oben herab in die ausgebreiteten Arme der Mutter oder des Vaters.

Beide Seiten müssen Vertrauen haben.

Vertrauen wird geschenkt!

Vertrauen braucht keine Beweise – aber Erfahrung!

Vertrauen entsteht in Situationen, in denen ich mehr verlieren als gewinnen kann.

Im Vertrauen zeige ich mich verletzlich.

Ich riskiere etwas.

Ich liefere mich aus.

Aber ich erwarte das Positive, das Gute.

Ich bin davon überzeugt, dass der, dem ich vertraue, mich nicht ausnutzt.

Denn ich traue ihm!

Die Nagelprobe ist: akzeptiert mein Gefühl das Vertrauen oder nicht?

Vertrauen kann wachsen – oder auch verloren gehen.

Eines der kostbarsten Dinge, die wir in einer Freundschaft bewahren sollen, ist unser Anderssein!

*Liebe mich dann, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am meisten.*

*Der Freund ist einer, der alles weiß von dir, und dich trotzdem liebt!*

Liebende gehören nicht einander, sondern zueinander.  
Jeder bleibt er (sie) selbst.  
Trotzdem kann er sich dem anderen schenken.

Sind wir in der Geborgenheit des Zugehörens aufgehoben, dann nehmen wir sie als etwas fraglos Selbstverständliches hin.

Als Katastrophe empfinden wir, den Verlust der Zugehörigkeit. Denn das ist die Einsamkeit.

Hunger nach Zugehörigkeit ist die Sehnsucht, die Distanz zwischen Einsamkeit/Isolation und Intimität zu überbrücken.

(Das ist oft das Dilemma von Heimkindern)

Das Gegenteil von Zugehörigkeit ist die Entfremdung, die Isolation.

Entfremdung charakterisiert den Außenseiter, den Verbannten.

Entfremdung verletzt.

Verletzung durch Entfremdung bedingt falsche Zugehörigkeit.

(zu einer Bande....)

Die schlimmste Vorstellung der christlichen Theologie ist der Zustand des absoluten Ausgeschlossenseins: die Hölle!

Das Gegenstück dazu ist die Vorstellung des Paradieses. Das ist der Ort vollkommener Zugehörigkeit: Alle sind eins! Es ist die totale Ergänzung.

Zugehörigkeit verhindert die Angst vor der Freiheit.

Eine der tiefsten Sehnsüchte, die wir Menschen haben, ist, um unserer selbst willen geliebt zu werden.

Es ist schwer, sich selbst zu lieben, ohne vorher die Erfahrung gemacht zu haben, bedingungslos geliebt worden zu sein.

Jeder Freund war einmal ein Fremder!

Wen meinen wir, wenn wir „wir“ sagen?

Warum gehören manche dazu und manche nicht?

Was ist an denen, die dazugehören?

Was trennt uns?

Bei „ich“ ist es klar, wen ich meine.

Ich kann mich abgrenzen. Die Grenzen kann jeder erkennen.

Wenn wir „wir“ sagen, meinen wir nicht alle Menschen. (Alle, die...)

Früher waren sogar die Menschen aus den Nachbardörfern nicht unbedingt „wir“.

Wir haben mit dem „Wir“ erhebliche Schwierigkeiten: mit Farbigen, Bayern, Christen, Muslimen, Straftätern, Homosexuellen, Kindern aus anderen Ehen....,

Was ist das „Wir – Gefühl? „Wir – Bewusstsein“?

Geheiratet wurde in der gleichen „Schicht“, im gleichen Dorf in der gleichen Glaubensgemeinschaft....

(Bei Thomas von Aquin hatte die Frau nur eine kleine Seele. Sie hatte aber wenigstens eine!! Sie gehörte ein wenig dazu!)

Was die Menschen zusammenhält oder zusammen bringt, ist weder das dicke verwandtschaftliche Blut noch die dünne Tinte von Vereinbarungen. Gut zusammen halten Notgemeinschaften.

Da, wo man sich helfen soll (kann), wo man sich ergänzt.

Angst wirkt noch stärker als Not(was aber meist nicht zu trennen ist)

Angst ist immer subjektiv.

Angst vor Geldentwertung, Hühnerpest, Masern, Unwetter. Terroristen... vor dem Tod!

Angst nicht gemocht zu werden, ausgeschlossen zu werden.

Die Nazis haben Angst vor den Juden geschürt. Die „Volksgemeinschaft“ ist auf diesen Hass eingestiegen und hat bedenkenlos getötet.

Zugehörigkeit zu einer kriminellen Gruppe.

Seit einiger Zeit ist spürbar, dass wir beginnen anders zu denken und zu fühlen: durch Tourismus, Globalisierung, Studium im Ausland, mehr „Mischehen“, Auseinanderfallen von Traditionen.....

Wir machen uns ein eigenes Bild der Welt.

Wir überschreiten „Grenzen“.

Wir machen uns auf den Weg.

Wir widersetzen uns dem Anpassungsdruck. (manchmal).  
Wir schaffen uns Freiräume, brechen soziale Strukturen auf.

Wir entdecken vorsichtig unsere Fähigkeiten:  
wir sind reproduktionsfähig, anpassungsfähig, entwicklungsfähig,  
lernfähig, liebesfähig, kommunikationsfähig, humorfähig, sozialfähig,  
fähig allein zu sein, friedensfähig, zerstörungsfähig, aggressionsfähig,  
glücksfähig, trauerfähig, verzweiflungsfähig, erinnerungsfähig,  
hoffnungsfähig, zukunftsfähig, begeisterungsfähig, ...  
Wir sind zu allem fähig!

Das Zugehören zielt auf Einheit!

Es geht ums Einssein!  
Das heißt für mich: wir unvollkommenen Menschen sollen uns nicht rechts  
oder links überholen.  
Wir sollen uns ergänzen! Wir sollen kommunizieren!

So wie wir gesehen und anerkannt sein wollen, haben wir aber auch den  
Wunsch unsichtbar, ein Geheimnis zu sein!

Die Vorstellungswelt und die Verhaltensweisen, die Körpererfahrungen  
stammen vor Allem von den Erwachsenen, mit denen wir aufgewachsen  
sind.

In der Pubertät:

Wir richten uns nach der Peergroup, der wir angehören oder angehören  
möchten.

(Wir lösen uns in der Zeit von den Erwachsenen.)

Das was bisher selbstverständlich war, wird unterdrückt, ausgegrenzt.  
Das ist natürlich nicht zur Freude der Eltern, die bestimmte Vorstellungen  
davon haben, wie ein Mensch zu sein hat. (Würden Adam und Eva noch  
leben....)

Anpassung ist eine konservative Strategie.

Unsere Erfahrungen bestimmen unsere Bewertungen.

Begeisterung ist Dünger fürs Hirn!

Was begeistert mich ?

Besserwisser, Klugscheißer, Alleskönner, die andere abwerten, beschämen,

richten großen Schaden an, weil sie den anderen die Begeisterung am eigenen Entdecken und Gestalten rauben.

Wir „pädagogischen Erwachsenen“ verhindern oft, dass Kinder das erleben, was das Leben so faszinierend macht: Freude und Begeisterung! Erwachsene haben oft Angst, dass die Begeisterungsfähigkeit ihrer Kinder ausgenutzt wird, um etwas zu tun, was sie ohne die Begeisterung nicht zu tun bereit wären. Das trifft ja auch manchmal zu!

Nicht nur Kinder brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können. Sie brauchen das Gefühl, geliebt und gebraucht zu werden.

Glücklich sind die, die das Grundbedürfnis nach Verbundenheit, Autonomie und Freiheit stillen können und in einer Gemeinschaft über sich hinaus wachsen.

Wir müssen in die Beziehungsfähigkeit investieren.

Gruppen die sich abschotten, verkümmern.

Nichts ist schlimmer als eine Abwertung oder Beschämung durch uns emotional nahestehende Menschen.

Mit wem ich verbunden bin, dem ich etwas wert bin, dem tue ich jeden Gefallen.

Wir werden gleichgültig, wenn uns alles gleich gültig ist.

## Kommunikation (2)

Das Wort „Kommunikation“: stammt aus dem Lateinischen.  
communicare: teilen, mitteilen, teilnehmen lassen, gemeinsam machen  
oder gemeinsam haben, mit tragen, helfen, vereinigen, in Verbindung  
setzen, besprechen, beraten.

In dieser ursprüngliche Bedeutung ist eine Sozialleistung gemeint, in die  
mehrere Menschen einbezogen sind.

Communio = Gemeinschaft; communis = gemeinsam

Die Kommunikation in unseren Einsätzen geschieht vor allem im  
Gespräch.

Sie ist eine (oft erst beginnende) Beziehung zwischen Menschen.

Sie vermittelt Informationen, Bedeutungen und Sinn. = Lebenssinn.

Das geschieht durch Sprache, Gesten, Zeichen, Symbole, Bilder, Schrift,  
Signale, Töne, Farben, Bewegungen.....

Gespräch ist aber nicht einfach eine Übermittlung von Informationen.  
Kommunikation geschieht in wechselnder Gegenseitigkeit.

Jede Kommunikation hat Erwartungen: Ich erwarte, dass mir jemand  
zuhört, dass ich verstanden werde, dass wir uns verstehen....

Ich darf nicht erwarten, dass meine Denkweisen, Beurteilungen, Ängste,  
Ziele, die mit meinen Interessen verbunden sind, übernommen werden.  
(missionieren)

Aber ich muss mir sicher sein, dass Kommunikation das Eingebachte  
verändert: Neue Gedanken, Ideen, Ziele..

Für Problemlösungen brauche ich die Anderen.

Da wir meist in eine nicht normale Situation kommen, kann unser  
Gespräch sich immer nur auf einen kleinen Ausschnitt in dieser Situation  
beziehen.

Wir können nicht alles gleichzeitig im Blick haben.

Außerdem sind wir gar nicht fähig, auf alle Informationen, Reize, Eindrücke einzugehen.

Nicht alles, was ich wahrnehme, muss ich ansprechen.

(Pornobilder an der Wand)

Was ist das Dringendste? (z.B.: trinken, Abschied nehmen....)

Das bestimmt der Andere! Nicht ich!

Oder ich muss etwas wahrnehmen., das ganz wichtig ist.

Der Andere kann Wirklichkeiten ansprechen, die mir nicht im Blick sein können (Vorgeschichten, Erlebnisse, Krankheiten....)

Nicht alle Menschen können in den nicht normalen Situationen das Wesentlich benennen. Durch Fragen können wir helfen.

Wir müssen den Anderen grundsätzlich vertrauen, dass sie ihre eigenen Probleme selbst lösen können. Das ist oft eine Überforderung. Wir können aber Brücken bauen zur Wirklichkeit.

Hier ist die beste Lösung die, die den Betroffenen selbst einfällt. Ich muss nicht als der große Helfer erscheinen.

Ich kann aber Anregungen geben, etwas zu tun: Bitten einen Kaffee zu kochen, ein Bild des Verstorbenen zu holen, eine Kerze anzuzünden, einen Telefonanruf selbst zu tätigen....., oder jemanden fragen, was das für ein Kirchturm ist..

Oft gibt es völlig widersprüchliche Situationen. Ich muss mich da nicht verteidigen. Denn meist geht es dabei nicht um mich.

(Wir werden manchmal als Todesboten empfunden.)

Zuhören ist nicht nur die Aufnahme akustischer Botschaften.

Es ist genau so auch das Erfassen der Gefühlssituation des Anderen.

Zuhören ist ein äußerst aktiver Prozess.

Nicht alles, was ich höre, muss ich auch akzeptieren. Ich darf dann nicht in die Haltung der Gegnerschaft abrutschen.

Gerade in solch einer Situation ist es ganz wichtig, ganz bei mir und ganz beim Anderen zu sein.

Der Andere muss sich sicher sein, dass er so angenommen wird, wie er ist. Es geht nicht darum, die eigene Meinung gegen die Meinung des Anderen zu stellen, wenn sie nicht ausdrücklich abgefragt wird.

Ich muss ganz intensiv zuhören!

Sehr aktive und einsatzfreudige Menschen oder Menschen mit Helfersyndrom sind auf Grund ihrer intensiven Zielstrebigkeit meist sehr schlechte Zuhörer.

Eine Bewertung und Beurteilung eines Menschen oder einer Situation (z.B. des Unfallverursachers) ist absolut nicht unsere Sache.

Ich darf nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe oder die Richtung des Gespräches geändert werden muss. (Wenn ein Familienkrieg auszubrechen droht).

Es soll Menschen geben, die ein Helfersyndrom haben.!!!

Diese Menschen haben meist keine Geduld, sie wollen sofort selbst eingreifen, um irgendetwas klar zu stellen.

(der Junge in Trier)

Wir dürfen keine Antwort geben auf Fragen, die nicht gestellt wurden.

Menschen, die immer sofort eine Antwort bereit haben, sind mir sowieso unheimlich.

Das, was wir erfahren haben, dürfen wir aus Fairnessgründen nicht bewerten, interpretieren oder be – urteilen.

Jemanden wirklich ansprechen kann ich nur, wenn ich seinen „Namen“ kenne – und benutze.

Eine absolute Forderung: Ausreden lassen, auch wenn es Zeit braucht.

Gespräche in Einsätzen kosten allen Beteiligten Kraft. Deshalb bitte die Anderen und auch mich selbst nicht überfordern.

Wir gehen deshalb immer zu zweit.

Wichtig in der Kommunikation ist das Schweigen!

Zuerst einmal müssen wir uns Gedanken machen über die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Kein Mensch lebt für sich allein. Jeder Mensch wird in eine oder mehrere Beziehungen hineingeboren: Eltern, Familie, Dorf, Vereine, Kirche, Staat, Freundschaften usw. Jeder möchte dazu gehören. Irgendwie!

An nichts knüpfen wir mehr Hoffnungen und Sehnsüchte.  
Nichts befürchten wir mehr als Ängste und Verzweiflung und  
Vereinsamung. Oft sind das die Gründe für das Schweigen.

Geglückte Beziehungen bringen uns das Bewusstsein des dazu Gehörens,  
des geborgenen Seins, des geliebt Seins, des Vertrauens...

Wir Menschen sind soziale Wesen.

Wir und alle sozialen Bezüge, in die wir hineingeboren oder  
hineingegangen oder hineingezogen worden sind, nahmen und nehmen an  
unserer Entwicklung teil.

Das geht bis zum Tod. (Verantwortung!)

Der soziale und sich entwickelnde Mensch ist nicht als isoliertes  
Einzel - wesen zu erfahren und zu beschreiben.

Beziehungen, Kommunikation sind Prozesse, die sich dauernd verändern  
und weiter entwickeln.

Beziehungen bedürfen immer der Partner, der anderen Menschen.

Selbst Einsiedler können nur im Bewusstsein der Beziehungen und der  
Bedeutung für die anderen Menschen leben.

Martin Buber: „Ich werde am Du. Ich werdend spreche ich Du.“

Alle Menschen sind auf ihre eigenen Erfahrungen und Fähigkeiten wie auf  
die Erfahrungen und Fähigkeiten der anderen Menschen angewiesen.

Im Folgenden möchte ich mich immer wieder auf unsere Arbeit in der  
Notfallseelsorge beziehen. Denn da wird es konkret.

Unsere Aufgabe ist es, Menschen in besonderen Lebenssituationen zu  
begleiten.

Wir werden gerufen, bei schwierigen häuslichen Todesfällen, bei  
plötzlichem Kindstod, bei Suizid, bei Verkehrsunfällen, Überbringung  
einer Todesnachricht, zu Nachgesprächen nach Großschadensfällen, usw.

Unsere Aufgabe ist es zuallererst, uns in Beziehung zu setzen zu den

Menschen, denen wir begegnen.

In unserer Arbeit wollen wir nicht bei der Erfahrung des Leidens, des Todes oder des Scheiterns stehen bleiben.

Wir dürfen die Trauernden nicht zu Objekten unserer Bemühungen machen!

Martin Buber (1878 - 1965), der große jüdische Philosoph, hatte sich auch intensiv mit Psychologie beschäftigt. Sein Hauptwerk „Ich und Du“ erschien 1923.

Vom ihm stammen zwei für mich ganz wichtige Sätze:

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

„Ich werde am Du.

Ich werdend spreche ich Du“.

Unsere Selbstverwirklichung geschieht in der Begegnung. In der Beziehung. In der Kommunikation.

Selbstverwirklichung darf nicht Egozentrik bedeuten!

Im 2. Satz wird ausgesagt, dass ich umso fähiger werde „Du“ zu sagen, je mehr es mir gelingt, ich selber zu werden.

In beiden Sätzen zusammengenommen steht, dass ich ein soziales Umfeld zu meiner Entwicklung benötige.

Die Kommunikation ist Ausdruck der Beziehungen, die ich erfahre und in denen ich lebe.

Normalerweise reden wir von „verbaler“ (in Worten)

und „nonverbaler“ (Mimik, Gestik, Blickverhalten..)

Kommunikation.

Es gibt aber auch noch eine dritte Art, die dritte Sprache.

Sie hat Berührungen zu den beiden anderen Sprachen.

Sie besagt, dass auch das Innere der Menschen miteinander kommuniziert.

So kommt es, dass jeder von uns auf Gefühle, Gedanken, Absichten, Gesinnungen des Anderen reagiert.

Wir reagieren auf das, was wir nicht sehen, hören und beobachten können.

Wir fühlen uns z.B. gestört, wenn die Gefühle, Gedanken und Absichten unseres Partners von dem abweichen, was er nach außen hin zeigt.

Wenn die inneren Vorgänge der Beziehungspartner genau zueinander passen, liegt keine Störung vor!

# Gefühle

Wir Menschen haben wie alle anderen Lebewesen auch immer und zu jeder Zeit ein dynamisches Bündel an Gefühlen.

Bewusst werden sie uns aber nur dann, wenn sie über das normale Maß hinaus stark werden.

Oder, wenn wir genau auf sie achten.

Grundformen wie Zufriedenheit - Unzufriedenheit; Angst, Lust, Verliebtsein..... sind schon von Anfang unseres Lebens an da.

Säuglinge haben eine Gefühlserinnerung an die Zeit vor der Geburt.

Erinnert werden Gefühle – nicht Fakten und Daten!

Wir können Gefühle wahrnehmen, erinnern und anschauen.

Wir können Situationen suchen oder vermeiden, wenn wir wissen, dass bestimmte Gefühle entstehen können.

Aber wir entscheiden selbst, welche Gefühle wir pflegen oder verdrängen.

Im Wahrnehmen der Gefühle erkennen wir die Bedeutung und den Grund der Gefühle. Auch die der negativen Gefühle.

Denn unser Gefühl ist zuallererst ein Wahrnehmungsorgan!

Es ist unser wichtigster Sensor.

Wir sollten dem Gefühl mehr vertrauen als dem Augenschein, mehr als dem, was wir sehen und hören. Selbst wenn es zuerst einmal absurd erscheint.

Die Gefühle sagen dem Denken, wohin es gehen soll.

Gedanken sind immer emotional gefärbt.

Gefühle bewegen (emotional) den Menschen. (Ich bin bewegt.)

Wir entdecken, in welchen unserer Beziehungen die Gefühle wirksam sind.

Wir entdecken auch die Störungen, die den Gefühlen zu Grunde liegen.

Warum erinnern wir uns an frühere Gefühle?

zum Erkennen

zum Vergleichen  
zum Lernen

Gefühle verändern sich durch hinschauen: Jedes Schreckensbild verschwindet, wenn man es fest ins Auge fasst.

(Busfahrer)

Die Gefühle gehören immer zu dem, der sie hat. Jeder Einzelne hat ein Recht auf sie.

Es gibt dabei keine falschen Gefühle. Nur echte!

Ich kann sie aber „falsch“ deuten!

Ich kann die Gefühle nicht machen. Ich kann sie nur zulassen. Oder versuchen, sie zu verdrängen.

Ich kann mir dazu aber meine Gedanken machen.

Die Gefühle sind sichere Wegweiser! (Weilburg – in der Kirche)

Sie haben eine Qualität und zielen auf ein bestimmtes Verhalten.

Sie inspirieren zu Leistungen oder lähmen.

Der Verstand sucht und findet immer Erklärungen und auch Ausreden für mein Handeln. (Ich will ein guter Mensch sein.)

Das Innere von Menschen kommuniziert miteinander. Es ist die Reaktion auf das, was der je **Andere** fühlt.

Zuerst einmal geht es um **Selbstwahrnehmung**.

In meinem Inneren, in meinen Gefühlen nehme **ich** vom Anderen etwas, seine Gefühle und Befindlichkeiten wahr: **Fremdwahrnehmung**.

Ich muss sie mir bewusst machen und im Idealfall dem Anderen Rückmeldung geben.

Wenn wir in unsere Einsätze fahren, finden wir oft Katastrophen vor.

Wir sind nicht vorbereitet. Wir wissen nur die „Überschrift“ (z.B. Suizid)

Alles andere ist eine Überraschung. Auch für uns ist das Thema Tod und Sterben und Unglück nicht in unserem Lebensplan. Auch für uns ist es eine „Zumutung“. Auch wir sind geschockt und evtl. überfordert.

Wir haben vielleicht mehr Übung darin, uns dem Thema Tod zu nähern.

Was uns meist auszeichnet, ist der Wille Da zu sein. Und die Erfahrung!

In unseren Einsätzen geht es fast immer um Verlust.

Wen, was habe ich, was haben die Anderen verloren?  
Jeder Verlust muss verarbeitet werden.  
Das ist Trauerarbeit!

Aus diesem Grund sollten wir, bevor wir uns entscheiden, in der  
Notfallseelsorge mitzuarbeiten, uns überlegen:  
Wer sind wir?  
Wer bin ich?

Ein paar Gedanken dazu:

Es geht um die Fähigkeiten Krisen bewusst zu durchleben, um genau so  
wie unser Gegenüber gestärkt und reifer aus den Krisen hervorzugehen.  
Es geht um die Fähigkeiten, die eigenen Grenzen zu erkennen,  
anzuerkennen und nach sinnvollen Konfliktlösungen zu suchen.  
Das Ganze auch im Einsatz!

Zuerst muss ich mich auf mein eigenes Leben einlassen!  
Ich muss mich öffnen für das Leben in seiner ganzen Fülle. Mit allen  
Höhen und Tiefen, mit allen positiven und negativen Erfahrungen.

Ich möchte immer wieder die Grunderfahrung des Grundvertrauens  
machen, damit ich in Allem, dem Erwünschten und dem Unerwünschten,  
einen Sinn erkennen kann.

Deshalb muss ich mich auf mein eigenes Leben einlassen.  
Ich muss mich öffnen für mein Leben und das Leben der Anderen.

Deshalb muss ich das, was ich für mich beanspruche, auch den Menschen,  
denen ich z.B. in den Einsätzen begegne, zubilligen und geben.

Ich muss ihnen ohne Vor-Urteile und ohne Absichten begegnen.  
Ich habe wie jeder andere Mensch auch Erfahrungen, es sind meine  
Erfahrungen, die ich nicht einfach übertragen darf.  
Auch ich habe meinen Narzissmus und meine Selbstüberschätzung.  
Auch ich habe meine Verkleidungen und meine Tarnungen.  
Auch ich habe die Erfahrungen der eigenen Stärke und Schwäche.  
Auch ich habe meine Erfahrungen mit den Mitmenschen und meiner  
Umwelt.  
Auch ich habe Erfahrungen mit Sterbenden und deren Angehörigen.  
Auch ich habe meine Erfahrungen mit dem Loslassen.

Wie komme ich mit meinen Emotionen zurecht?

Wie kommen die anderen Menschen mit ihren Emotionen zurecht?

Wir dürfen uns durch das Äußere nicht irritieren lassen.

Wir müssen(!) das wahrnehmen, was im Inneren vorgeht.

Die Fremdwahrnehmung muss(!) ich mit meiner Selbstwahrnehmung vergleichen.

***Ich muss(!) ganz bei mir und ganz beim Anderen sein.***

Das, was ich nach außen zeige, soll mit dem übereinstimmen, was ich fühle, denke und plane.

Natürlich möchte ich manches für mich behalten und nicht preisgeben.

Dann darf ich aber auch nicht so tun, als sei ich offen. Oder ich muss sagen, dass ich einen Bereich nicht ansprechen möchte.

Die Voraussetzung dafür ist, dass ich mich selbst so wahrnehme wie ich bin.

Wem seine Aggression, sein Zynismus, sein Dominanzverhalten nie bewusst wird, der kann sich unmöglich authentisch verhalten. Denn er nimmt sich anders wahr, als er nach außen hin erscheint.

## Tarnung und Verdrängung

Beides sind Hindernisse auf dem Weg der Wahrnehmung.

Wichtig ist, dass es sich bei der Tarnung und Verdrängung immer um etwas geht, das zum Thema gehört.

Es ist Erfahrungstatsache, dass wir Menschen es eigentlich nicht vermögen etwas zu verheimlichen. Dadurch erzeugen wir beim Anderen eine Störung.

Das passiert dann, wenn wir uns nach außen anders zeigen, als es bei uns innen aussieht.

Vor allem, wenn der Vordergrund unseres Verhaltens die Funktion übernimmt, die Mitwelt darüber hinweg zu täuschen, was wir fühlen, denken und beabsichtigen.

Wir sagen dazu: lügen, etwas vormachen, so tun als ob, etwas vorgeben, sich so oder so verhalten, etwas vorschützen, eine Maske aufsetzen.

Vorwand, Ausrede, Vorbehalt....

Dieses sich Tarnen muss nicht Absicht sein. Oft bleibt der Vorgang unbewusst. (Das Lächeln einiger 'Fürsorgerinnen'. Politiker in Talkshows.)

Manche Menschen kennen sich, aber sie wollen nicht wahrhaben, was sie von sich wissen. Dann versuchen sie, dies zu verdrängen.

Sie nehmen nur das wahr, was ihnen angenehm ist.

Diese eingeschränkte Wahrnehmung ist eine gravierende Ursache für Kommunikationsstörungen.

(Wer z.B. Hass auf Jemanden hat, kann positive Verhaltensweisen nicht vortäuschen.)

Oder: Manche Menschen sind sich nicht bewusst, wie arrogant, zynisch, rechthaberisch, aggressiv und wie fehl am Platz sie sind.

Jeder merkt es!

Nur sie selbst nicht.

Sich tarnen oder etwas verdrängen sind Schutz-“Vorrichtungen“.  
Manchmal können sie sogar hilfreich oder überlebensnotwendig sein.

Ihr kennt alle das Wort „Freudsche Fehlleistung“.

Die „Freudsche Fehlleistung“ ist in Wirklichkeit keine Fehlleistung  
sondern eine brillante Sinnleistung.

Durch den innerseelischen Abwehrmechanismus der Verdrängung tarnen  
wir gewissermaßen Bereiche unseres eigenen Inneren vor uns selbst.

Durch den sozialen Abwehrvorgang der Tarnung meinen wir gewisse  
Bereiche vor der Mitwelt tarnen zu können.

Aber das Unterbewusste korrigiert das, was der Verstand gesagt haben  
wollte.

Das Unterbewusste überlistet das Bewusste.

Das sind Fehlleistungen des Alltags: sich versprechen; etwas verlegen;  
etwas vergessen.

Das sind Handlungen, die scheinbar rein zufällig passieren und gar nichts  
mit dem momentanen Leben zu tun haben.

Doch bei näherem Hinsehen werden sie mehr und mehr zu Indizien für  
eine grundsätzliche Einstellung.

(Beispiel: Bundesminister Schäuble gab am 24.11.2008 folgendes  
Statement ab. „... und inzwischen eröffnen uns Computer und Internet  
ganz neue Austausch- und Informationskontrollen.....“

Gemeint war: Informationskanäle.

## Wahrnehmen und mitteilen

wahr = mit dem Wirklichen und Sein-Sollenden übereinstimmend; echt und recht.

Von „wara“ mittelhochdeutsch = ins Bewusstsein aufnehmen,, bemerken, Sorge tragen.

Wahrnehmen lernen, heißt vor allem „fühlen lernen“.  
Wir nehmen aus den Gefühlen und den Erfahrungen.

Spüre dich und achte darauf, wie du von dem berührt wirst, was außerhalb von dir vorgeht und, was in dir selbst vorgeht.  
Denn unsere Wahrnehmung ist unsere Wirklichkeit.

Unser eigener Körper ist das unmittelbare und umfassendste Medium, das uns zur Verfügung steht, mit dem wir uns und die Welt erfahren können.

Als Europäer leiden wir alle mehr oder weniger darunter, dass wir rational übertrainiert und in Bezug auf unsere Wahrnehmungen und auf unsere Erfahrungen unterentwickelt sind.

Eine der Grundlagen der zwischenmenschlichen Beziehungen ist die Wahrnehmung.

Das Verhalten eines Menschen wird zu einem großen Teil davon bestimmt, wie er seine Umgebung wahrnimmt.

Das subjektiv Wahrgenommene muss nicht unbedingt den objektiven Tatsachen entsprechen.

Viele Filter verändern unsere Wahrnehmung:

Wünsche, Ängste, Hoffnungen, Bedürfnisse, Erwartungen, Sympathien, Antipathien, Ideale, gesellschaftliche Normen, Tabus, Vorerfahrungen, Vorurteile.....

Wenn wir unser Leben ohne Gewährsein erleben, ohne die Welt um uns herum wirklich wahr zu nehmen, können wir den Sinn der Welt und damit unseres Lebens auch nicht erkennen.

Ein Sinn kann nicht gegeben werden. Er muss gefunden werden.  
Gefühle nehmen wir wahr. Sie sind so, wie sie sind.  
Wir können sie nur durch Hinschauen verändern.  
Das Wahrnehmen verändert das Wahrgenommene.  
Die Veränderung geschieht durch Gefühlsimpulse, die dazu kommen.  
Wir können sie vielleicht für eine Zeit verdrängen. Aber nur für eine Zeit.  
Wir nehmen nur das wahr, was im Jetzt spontan geschieht. Es wiederholt sich nicht!

Zum Beispiel: Wir können Angst annehmen, aber nicht verhindern, dass sie da ist.

Wir können Angst höchstens – für eine Zeit – verdrängen.

Wenn wir aber Angst bewusst erleben und durchleben, erleben wir die Veränderung. (Busfahrer)

Nicht, was wir sehen, wohl aber wie wir sehen, bestimmt den Wert des Gesehenen.

Gute Ratschläge wie: Lenke dich ab. Geh ins Kino, trink dir einen..... sind kontraproduktiv. (auch bei Kindern!)(Junge in Weilburg: zusammen mit ihm Angst bewusst gemacht)

Wenn wir die Angst bewusst anschauen und erleben, erkennen wir die Konsequenzen für unser Verhalten. (Umgang mit der Angst.)

Nicht, was wir sehen, wohl aber wie wir sehen, bestimmt den Wert und die Bedeutung des Gesehenen.

Die Achtsamkeit hilft wahrzunehmen und Kontakt zum Augenblick zu halten.

Aus der Achtsamkeit kommt Verstehen, Einsicht, Interesse und Weisheit.

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung bedingen einander!

Wahrnehmen heißt: ganz bei mir und ganz beim anderen sein!

Aus dem Duden:

Wahrnehmen: einer Sache gewahr werden; beobachten; inne werden; empfinden; erfahren; erleben; spüren; erleiden, sich vor Augen halten; vor sich sehen; Notiz nehmen; erkennen; erfühlen; sich kümmern; umhegen; auf etwas achten; bemerken; spitzkriegen....

Wir nehmen wahr, was uns aus Sinneseindrücken, Erfahrungen und Erinnerungen begegnet.

Was uns berührt.

Erinnerungen speichern keine Daten sondern Gefühle und Bedeutungen.

Was wir erinnern, ist für uns wahr, richtig und echt.

Was wir wahrnehmen sind Gefühle!

Wir können diese Gefühle durch Hinschauen und Vergleichen mit früheren ähnlichen Gefühlen be- und verarbeiten.

Natürlich können wir uns auch für kurze Zeit ablenken.

Wenn ich weiß, welche Gefühle ich in bestimmten Situationen habe, kann ich versuchen diese zu meiden. Das ist aber keine Garantie, dass die Gefühle nicht doch kommen.

Ich kann mich auch z.B. an einen Ort begeben, an dem ich „gute Gefühle“ hatte. In der Hoffnung auf Wiederholung.

Wir können Gefühle aber nicht auf Dauer verdrängen.

Wir entscheiden, welche Gefühle wir pflegen oder auch nicht.

Wenn wir uns z. B. unsere Angst bewusst machen, ihr evtl. ins Auge schauen und sie erkennen, können wir sie bearbeiten.

(Beispiel: Busfahrer)

Durch Hinschauen verändert sich die Angst.

Dabei müssen wir in der Gegenwart bleiben. (was siehst du jetzt? Welche Gefühle hast du jetzt?)

Die Achtsamkeit hilft uns den Kontakt zum Augenblick zu halten.

Die Gefühle, die wir wahrnehmen, zeigen uns, was wir von dem Auslöser der Gefühle halten. (Ekel, Hass, Freude..)

Wir vergleichen mit früheren Wahrnehmungen und erkennen, wenn wir ernsthaft hinschauen, die Zusammenhänge. Wir beurteilen sie auf uns hin und sehen Wege zum Handeln.

Eine Schwierigkeit ist, dass wir immer ein ganzes Bündel von Gefühlen haben.

Eine andere Gefahr besteht darin, dass wir unter Umständen von der Wahrnehmung eines Gefühls gleich ins Handeln kommen. (Kurzschluss)

Wenn wir in unserem Leben nicht achtsam sind, können wir auch nichts wahrnehmen und deshalb auch nicht erkennen, was der Sinn unseres Lebens ist.

Unsere Gefühle sind vor allem „Wahrnehmungs- Organe“.

Da sind vor allem die Sinne für das, was von außen in uns hineingetragen wird:

Sehen (etwa 82%)

Hören (etwa 11%)

Riechen (etwa 3,5%)

Fühlen (1,5%)

Schmecken (etwa 1%)

Der Sinn, der von innen nach außen gerichtet ist:

Die Körpermotorik, der Bewegungssinn.

Dann gibt es noch den Sinn, der gleichzeitig in beide Richtungen gleichzeitig funktioniert:

Die dritte Sprache. (nach Prof. Dr. Dr. Ernst Andreas Stadter)

Wir fühlen uns angenehm oder unangenehm berührt.

Die wahrgenommenen Gefühle müssen wir uns bewusst machen, um darüber nachdenken zu können. Und sie für uns bewerten zu können.

Das Nachdenken über unsere wahrgenommenen Gefühle kann uns einen Weg zum Handeln weisen.

Jeder Mensch hat immer und zu jeder Zeit Gefühle.

Aber sie werden uns nur bewusst, wenn sie über das normale Maß hinaus stark sind, oder wenn wir auf sie besonders achten. Achtsam sind.

Beim kommunikativen Austausch erfüllst du eine Idealforderung, wenn du dich für den anderen durchsichtig machst, so dass er erfährt, wie du ihn erlebst und wie du dich selber erlebst.

Natürlich nur, soweit es von der Situation her angemessen ist. (Trauer z.B.)

Einem X-beliebigen Menschen werde ich kaum meine geheimsten Gefühle auf die Nase binden.

Einem Tobsüchtigen sage ich besser nicht, wie ich ihn erlebe.

Grundsätzlich müssen wir einschätzen können, wo und in welchem Ausmaß wir alles sagen können.

Rede von dir – sogar da, wo es um den anderen geht!  
Sprich nicht über den anderen, sondern über die Wirkung, die er auf dich hat.

Beziehungslernen geht auf dem Weg der Selbsterfahrung vor sich.  
Das ist ständige Arbeit.

Wenn dir ein Gegenüber von einer Schwierigkeit berichtet, die er klären will, dann achte nicht nur auf ihn, sondern genauso auf dich selbst.

Wenn du dich in einem Gespräch langweilst, müde wirst, gähnen möchtest, dann ist das ein wichtiges Signal. Dann prüfe gemeinsam mit deinem Gegenüber, ob er wirklich am Thema ist. Meist ist etwas nicht ausgesprochen.

Wenn alles ins Wort kommt. Ist es unwahrscheinlich, dass du dich langweilst.

Fühlen allein nützt nichts!  
Das richtige Denken gehört auch dazu!

## Was stört uns ?

Wie kommt es, dass uns eine Aggressionsäußerung stört, eine andere wie ein reinigendes Gewitter wirkt?

Wieso amüsiert uns ein Gehabe während uns ein anderes anwidert?

Das Störende am menschlichen Verhalten geht darauf zurück, dass sich ein Partner in Widersprüche verwickelt.

Das Grundgesetz der Logik sagt:

„Du sollst nicht dasselbe zugleich behaupten und verneinen. (Aristoteles 384 – 322)

Es gibt eine Unstimmigkeit, eine Diskrepanz zwischen Verhalten und dem, was im Partner wirklich vorgeht. (Ausstellung in Weilburg)

Ein ausgesprochen böseartig auftretender Mensch verbreitet um sich Angst und Schrecken.

Wie ist der erfahrbare Vordergrund?

Was ist der Hintergrund?

Mag der Mensch durch sein Verhalten behaupten, er sei stark, aber in Wirklichkeit fühlt er sich miserabel und klein.

Ich bekomme nur die Außenseite zu sehen.

Oder:

Ein Angeber plustert sich heftig auf. Dahinter verbirgt sich immer ein angeschlagenes, meist sogar mieses Selbstgefühl. Sonst hätte er es nicht nötig, sich so zu produzieren..

Erklärung:

Eben die Unstimmigkeit, der Widerspruch zwischen Außen und Innen macht das Störende aus.

Wenn etwas stört, stellt sich die Frage: was wird nicht ausgesprochen, offengelegt?

Wenn es ausgesprochen ist, ist auch die Störung weg.

Die Störung kann sich in allen drei Dimensionen des Empfindens niederschlagen: In der Anmutung (ich bin angerührt?)  
Im Selbstgefühl (ich fühle mich abgewertet...)  
In der Handlungsspontaneität (ich bin gehemmt/  
blockiert)

Normalerweise zeigt sich ein Störsignal „gerichtet“.

Es weist klar in eine bestimmte Richtung.

Wir können zu unserem Gegenüber ganz genau sagen, welches Verhalten es ist, durch das ich mich gestört, erniedrigt, gehemmt erlebe.

Wir sind auf eine bestimmte Art und Weise berührt.

Jede Äußerung von uns, wenn sie nicht stören soll, unterliegt der logischen Grundforderung der Widerspruchsfreiheit:

Du sollst nicht dasselbe zugleich behaupten und verneinen!

Ist außen ein Lächeln und innen die Angst, dann haben wir bereits die Störform des „gequälten Lächelns“.

Wenn ein Mensch sich „äußert“, berührt er seine vielleicht empfindlichste, heikelste und auch problematischste Stelle seines Menschseins.

Kein anderes Lebewesen ist so fähig, sein Inneres gegenüber der Außenwelt zu verbergen und den Intimbereich der eigenen Gedanken, Absichten und Gesinnungen zu schützen wie der Mensch.

Falls wir uns im Umgang mit einem Menschen besonders klein und gehemmt vorkommen, uns alle möglichen Fehlleistungen und Ungeschicklichkeiten passieren, dürfen wir annehmen, dass wir auf irgendetwas an (in) dem Gegenüber reagieren, selbst wenn wir keinen sichtbaren Anhaltspunkt dafür benennen können.

„Ich komme mir „blöd“ vor.

Das weist auf zwei Dinge hin:

Einmal auf die Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls.

Dann auf die Informationsstörung, die nach meiner Meinung Ursache jeder Störung ist. (welche Information bekomme ich?)

Wir spüren instinktiv, dass uns eine Information vorenthalten wird, die uns

daran hindert, die Sachlage zu durchschauen.

Vergleichbares gilt für die Irritation der Spontaneität.

Wann müssen wir die Ursachen für die Störung in uns vermuten?

Das Kriterium ist der Vergleich.

Wir brauchen uns nur die Frage stellen: Ist es typisch für mich oder eher untypisch für mich, selbst unsicher und gehemmt zu reagieren?

Erleben wir uns sonst sicher und handlungsfähig, dann haben wir Anlass, die Ursache der Störung außer uns zu vermuten.

Wir dürfen vermuten: Wenn wir in Minderwertigkeitsgefühl und Hemmung verfallen, dann wird vom Anderen etwas nicht ausgesprochen.

Wenn den Anderen an mir etwas stört, entwertet, blockiert, dann bin ich es, der etwas nicht ausspricht – absichtlich oder unabsichtlich, bewusst oder unbewusst.

Gefährlicher ist eine andere Störform.

Wir erleben uns im Umgang mit einem anderen Menschen manchmal auf eine seltsame Weise unsicher, minderwertig, gehemmt, ohne dass wir ein bestimmtes Verhalten an ihm dafür verantwortlich machen können.

Eine Irritation des Selbstgefühls und Hemmungen sind besonders deutliche Hinweise auf eine von außen kommende Störung.

Je größer die Aversion, desto größer ist das Leiden!

## Das „absolute Gehör“

Jeder Mensch besitzt das „absolute Gehör“ für Dissonanzen.  
Die Sicherheit für den richtigen Ton.  
Wie in der Musik so auch im Bereich des Fühlens und Empfindens.  
Kein Mensch kann uns letztlich etwas vormachen!!!!!!

Vielleicht haben wir dieses Organ nicht geschult.  
Aber es ist da!

Das Fühlen nimmt Millionen von Informationen auf, die nicht über unseren Kopf laufen.  
Unsere Wahrnehmung reagiert über (und auf) Fühlen, Gedanken und Absichten der Umwelt.

Unser Fühlen vergleicht diese Informationen. Und wenn sie sich widersprechen, sagt es ganz einfach: „Da stört etwas!“

Das alles geht dauernd und zum größten Teil unbewusst vor sich. Und deutet darauf hin, dass in unserem Fühlen mindestens der selbe scharfsinnige Intellekt herrscht wie in unserem Kopf.

Die Folgerung:

Die Menschen sind in einem gewissen Sinne außerstande, etwas zu verheimlichen.

Wir haben nicht die geringste Chance dazu.

Nicht, dass wir wüssten, was im Anderen inhaltlich vorgeht. Es handelt sich nicht um Gedankenlesen.

Aber wir reagieren auf die Gefühle, Gedanken und Absichten des Anderen.  
Wir erleben sein Verhalten als störend, falls es uns über die im Inneren geschehenen Vorgänge täuschen will.

Die zweite Folge des „absoluten Gehörs für Dissonanzen“:

Jede Minimalität schlägt zu Buche.

Menschliche Kommunikation verlangt einen beängstigenden Grad an

Genauigkeit!!!!

Das ist Anstrengung.

Dostojewskij: „Es gibt nichts Schwereres als Aufrichtigkeit.

Wenn der Ton nur ein Hundertstel falsch ist, kommt sofort eine Dissonanz heraus und danach ein Zerwürfnis“.

## Die guten Taten mit schlechter Wirkung

Es gibt in unserem sozialen Zusammenleben ein eigenartiges Phänomen: Es ist Tatsache, dass etwas an und für sich besonders Positives mitunter eine ausgesprochen negative Wirkung hat.

Wir kennen gute Taten, die uns uneingeschränkt wohl tun. Daneben gibt es aber auch zwei andere Formen von sogenannten „guten Werken“.

„Man merkt die Absicht und ist verstimmt.“  
„Das stinkt 10 Meter gegen den Wind“.

Oder Jemand ist „scheissfreundlich“!  
Hier ist der Widerspruch schon sehr deutlich!

Oft ist dieser Widerspruch gleich erkennbar. Dann können wir uns wehren.

Viel gefährlicher ist:  
Die „guten Werke“, denen man überhaupt nicht ansieht, weshalb sie bei den davon Betroffenen einen negativen Effekt hervorrufen, besser gesagt, negativ erlebt werden.

Dazu passt der Satz: Gott bewahre mich vor meinen Freunden! Vor meinen Feinden will ich mich selber schützen.

Worum geht es?  
Jemand verhält sich freundlich und zugewandt, in uns jedoch regt sich ein ungutes, blödes Gefühl, das wir nicht loswerden.

Oder jemand zeigt große Hilfsbereitschaft (z.B. bei der NFS im Einsatz), wir aber erleben uns unter Druck und eingeengt.

Wir registrieren nur, wie sich der andere ehrlich bemüht und einen großen Einsatz leistet.  
Trotz genauem Hinsehen können wir keinen Pferdefuß erkennen.

Wieso reagieren wir so „daneben“?

Warum ist diese Beziehungsstörung so gefährlich?

Ganz einfach, weil wir sie nicht durchschauen!

Der Defekt tritt nicht beim anderen in Erscheinung.

Der schwarze Peter bleibt bei mir.

Z. B.: wir bekommen ein Geschenk, können uns fatalerweise aber nicht darüber freuen, obwohl das Geschenk genau passend ist.

Wir empfinden uns im Defizit und als „undankbar“.

Wir können das Geschenk nicht auf ehrliche Weise würdigen und uns nur einen Dank abquälen.

Vielleicht stimmt ja an mir etwas nicht?

Ich behaupte: Unser Gefühl hätte nicht stimmiger antworten können.

Ich habe die Vermutung, dass eine Unstimmigkeit beim Schenkenden vorliegt.

Sollte gelingen, diese aufzuhellen, muss die Störung – unser Defizitgefühl – verschwinden.

Wenn wir wüssten, was im anderen vorgeht, würde uns nichts mehr wundern. (dass wir uns nicht freuen können)

Die Gründe, die beim Schenkenden vorliegen können:

Der Schenkende will Dankbarkeit. (Besuchergruppe in Sri Lanka)

Er ist unsicher, ob das Geschenk passend ist. Er hat unausgesprochene Absichten...

Oder der Schenkende zeigt nur das altruistische aber nicht das egoistische Motiv. Er lügt nicht! Verheimlicht aber einen Teil.

Wenn wir keine Erwartungen an das Geschenk fühlen, können wir uns sicher fühlen und dankbar sein.

- die Anstrengung der Eltern und die Undankbarkeit der Kinder.
- Unser Einsatz in der NFS wird nicht genügend gewürdigt.
- Der Kollege wird gewürdigt und ich nicht.

Unsere Gefühle sind viel rabiater in der Strenge des Urteil als die Moral!

Je hellhöriger umso betroffener!

„Du siehst Gespenster! Da ist deine Phantasie mit dir durchgegangen. Du bist hysterisch!...“

Also: *Verlass dich auf dein Gefühl!*

Mit der Ausnahme: Es gibt Punkte, wo wir überempfindlich reagieren.

Wir kennen unsere Punkte!!

(Unterdrückte, bevormundete, verdemütigte Kinder reagieren vielleicht mit Angst, Rebellion oder Widerborstigkeit auf Autorität.)

Hier ist es wichtig zu erkennen und sich bewusst zu machen, dass wir eigene Anteile mit ins Spiel bringen.

Unser Gefühl ist in erster Linie ein Wahrnehmungsorgan, unser wichtigster Sensor und damit vom Handeln zu unterscheiden.

Das, was wir wahrnehmen, müssen wir in seiner Aussage ernst nehmen, selbst wenn sie uns absurd anmutet.

Ihr sollen wir mehr vertrauen, als dem Augenschein, als dem, was wir hören und sehen!

Wir reagieren oft kurzschlüssig auf ein Gefühl.

Wenn wir etwas bewirken wollen, müssen wir kommunizieren!

Es geht darum, den Zorn, die Wut, die Enttäuschung nicht auszuagieren.  
= aus zu leben!

Zum Beispiel nicht handgreiflich werden, sondern miteinander darüber reden, wenn es von der Situation her angemessen ist.

(Als Rückmeldung über das, was sein Verhalten, seine Ausstrahlung bei mir auslösen.)

## Die Lappalie

Manchmal reagieren wir auf eine Lappalie äußerst heftig, sind empört und steigern uns in Rage. Für andere machen wir aus einer Mücke einen Elefanten.

Wir verstehen uns selber, verstehen die Welt nicht mehr, geraten in Beschämung und Selbstzweifel.

Wüssten wir aber, was im Geheimen des Anderen vorgeht, dann würden wir vielleicht erkennen, dass wir nicht nur ausgesprochen sinnvoll reagiert haben, ja dass unsere Reaktion kaum passender hätte sein können. Beim anderen können schwerwiegende Gedanken, Gefühle, Vorbehalte, Hintergedanken, Nebenabsichten uns dazu gebracht haben, so zu reagieren, wie wir es getan haben.

**Der negative Hintergrund kann unsere „Lappalie“ energetisch aufladen.**

Oft ist das Wahrnehmen wie auch das Fühlen absolut richtig, aber die Folgerungen falsch.

(Kranker mit roten Urin, glaubt Blutungen zu haben. Dabei sind es die Roten Bete!))

Diese falsche Folgerung, dieses falsche Denken kann schlimme Folgen haben.

Das wusste schon Epiktet:

(50 – 138)

Nicht die Dinge selber sind es, die uns in Angst und Verwirrung versetzen, sondern die Vorstellungen, die wir uns von den Dingen machen.

## **Eine gefährliche Beziehungsfalle ist das Deuten!**

Eine der am meisten verbreiteten Formen falschen Denkens und falscher Vorstellungen ist das Deuten!

Seit der „Erfindung“ der Psychoanalyse hat sich eine hässliche Unart in unser Zusammenleben eingeschlichen.

Nicht wenige Eingeweihte und vor allem Halbeingeweihte lassen es sich nicht nehmen, das Verhalten ihrer Mitmenschen mit mehr oder weniger geistvollen Deutungen zu kommentieren.

Wir sollten das Deuten möglichst unterlassen!!!!!!!

Wenn aber jemand eine Deutung wagt, dann muss er das auch ausdrücklich sagen!

Der andere muss die Freiheit haben, die Deutung abzulehnen.

Gedankenloses Fühlen ist gefährlich!

Es gehört unbedingt das fehlerfreie Denken dazu.

Ich habe mehrfach betont: Wenn etwas stört, wird etwas nicht mitgeteilt.

Diese Regel behauptet lediglich, dass etwas verschwiegen wird, aber nicht was verschwiegen wird.

Nebenbei kann auch etwas Positives, das verschwiegen wird, zu Unstimmigkeiten führen.

Entscheidend für die Unstimmigkeit ist der Widerspruch:

**Wenn Vordergrund und Hintergrund nicht (ganz) übereinstimmen.**

Es geht selten um den Inhalt.

## Die dritte Sprache

Die Tatsache, dass wir Menschen bei unseren Sozialbeziehungen als Sender gewissermaßen nichts verheimlichen können, und als Empfänger über das „absolute Gehör“ für Unstimmigkeiten verfügen, bringt gigantische Probleme mit sich.

Der Austausch ist schwierig.

Der Schlüssel zur Lösung liegt in der „dritten Sprache“.

- wir kennen die Wortsprache
- die Ausdruckssprache, nonverbal mit Mimik, Gestik, Klang der Stimme, Blickverhalten...
- die „dritte Sprache“

Sie hat Berührungen mit den beiden anderen Sprachen.

Sie besagt, dass auch das Innere der Menschen miteinander kommuniziert. So kommt es, dass jeder von uns auf Gefühle, Gedanken und Absichten des anderen reagiert. Wir fühlen uns gestört, wenn die Gefühle, Gedanken und Absichten des anderen von dem abweichen, was er nach außen hin zeigt.

Es ist erstaunlich, wie haargenau die inneren Vorgänge der Beziehungspartner zusammen passen. (oder auch nicht!)

Die Grammatik der „dritten Sprache“ lässt sich schnell erlernen:

Lasst euch nicht durch das Äußere irritieren.

Schaut darauf, was in eurem Inneren vorgeht und vergleicht es miteinander.

Ihr werdet erstaunt feststellen, was ihr alles wahrnehmt.

Es kann trotz der Einfachheit des Schlüssels schwierig werden, ihn zu benutzen.

Ein wichtiges Lernziel ist:

- sich so wahrnehmen, wie man ist.
- sich so zeigen, wie man ist.

Das, was ich nach außen zeige, soll mit dem übereinstimmen, was ich fühle und denke.

(Natürlich möchte ich manches für mich behalten. Dann darf ich nicht so tun, als sei ich total offen.)

Ich kann mich nur so zeigen, wenn ich mich so wahrnehme.

Wem seine Aggression, sein Zynismus, sein Dominanzverhalten, usw. nicht bewusst wird, der kann sich unmöglich authentisch verhalten.

Er nimmt sich anders wahr, als er in Wirklichkeit ist.

Vorahnungen

Manche Menschen haben Vorahnungen. Sie wissen nicht, wie sie sich dazu stellen sollen. Vor allem bei „bösen“ Vorahnungen.

Welche Gefühle liegen den Vorahnungen zu Grunde?

Vielleicht Bedrohungen?

Auch diese Gefühle müssen ernst genommen werden, wie die in allen anderen Lebensbereichen!

Aber hier ist die Gefahr der Fehldeutungen sehr sehr groß.

(Das Verhältnis zwischen Wahrnehmungen und Interpretation der Wahrnehmung (10j Junge in Trier))

Für mich gibt es keinen Zweifel daran, dass es einen Austausch über große Entfernungen ohne technische Hilfsmittel gibt.

(Mutter und ihre gefallenen Söhne)

Über welches Medium werden solche Botschaften übermittelt?

Die wortsprachlichen und die ausdrucksprachlichen Signale scheiden aus. Vielleicht ist es die Qualität einer Beziehung? Die gleiche „Wellenlänge“?

Ist das der „dritte Kanal“?

## Sammelsurium

Ein Mensch, der noch so entstellt sein kann, ist liebenswert, sobald er sich authentisch zeigt.

Jeder Mensch ist liebenswert!

Wenn etwas stört, wird etwas nicht mitgeteilt.

Je aversiver der Vordergrund, um so größer die Not dahinter.

Wenn ich wüsste, was im anderen vorgeht, würde mich nichts mehr wundern.

Was an einem Menschen stört, ist nicht sein „Wesen“ sondern sein „Unwesen“, die Verfremdung und Deformation seines ursprünglichen Wesens.

Märchen und Leben: Nur durch die Liebe eines Menschen wird der zum Tier Gewordene wieder zu einem Menschen. (*Froschkönig*)

Der Tod ist in NFS das beherrschende Thema.

Der Tod ist die einen Sinn konstituierende Bedingung des Lebens.

Wir können auf die Frage „warum“ keine verbindliche Antwort geben.

Wir können aber helfen, nach dem Sinn des Todes zu fragen.

Wir können auch bekennen, was wir glauben oder wonach wir suchen.

Sprich nicht über den anderen, sondern über die Wirkung, die er auf dich hat.

Leiden schafft Mitgefühl. Mitleid wertet ab.

In seine eigene Tiefe kommt der Mensch, wenn er sich nicht für den Nabel der Welt hält.

Frage an jeden Menschen:

Bist du dir bewusst, dass du wertvoll bist? Ist mein Leben nur etwas wert , wenn es nützt?

Loslassen ist der einzige Weg zur Freiheit.

Man kann nur loslassen, was man hat.

Wenn ich in anderen Menschen Schuldgefühle wecke, kann ich mich aus der Situation heraushalten. (Dann ist der Andere dran!)

Wenn ich bei Anderen Furcht oder Angst erzeuge, kann ich ihn mir untertan machen.

Wenn ich bei einem Anderen Neid auslöse, kann ich mich mit ihm gegen einen Dritten verbünden.

Zu der Tatsache, dass jeder Mensch eine Schattenseite hat, sagt C.G. Jung: „Eine bloße Unterdrückung des Schattens ist ebenso wenig ein Heilmittel, wie Enthauptung gegen Kopfschmerzen.

Wir schauen uns ins Gesicht!

Gesicht = facies (lat.)

von facere = machen

Jeder ist für sein „Gesicht“ verantwortlich!

Weil Andere uns sehen, ins Gesicht schauen können, gehört unser Leben nie ausschließlich uns allein.

Durch unser Gesicht lassen wir andere teilhaben an unserer „Seele“.

Ich weiß, was ich denke,  
wenn ich höre,  
was ich sage.  
(passiert mir manchmal!)

Das Leben selbst ist ein Erkenntnis gewinnender Prozess.

Konrad Lorenz

Es genügt nicht, keinen Gedanken zu haben, man muss auch unfähig sein,

ihn auszudrücken.

Karl Kraus

Man wird nur zu einer Autorität, wenn man sie riskiert!

Wir haben die Erfahrung durch Kenntnis ersetzt (Theologie/  
Gotteserfahrung).

Was man akzeptiert hat, stört nicht mehr.  
Was uns stört, haben wir noch nicht losgelassen.

Konrad Lorenz:  
Gesagt ist noch nicht gehört.  
Gehört ist noch nicht verstanden.  
Einverstanden ist noch nicht angewandt.  
Angewandt ist noch immer nicht beibehalten.

Jeder Erfahrung vollzieht sich in der Gegenwart.

Das lateinische Wort für Weisheit ist : sapientia  
sapere = schmecken  
Weisheit = Geschmack

Er – fahren durch be – greifen.

Epiktet: aus dem Handbüchlein der Moral“:  
Die Menschen werden nicht durch die Dinge beunruhigt, sondern durch  
die Ansichten, die sie darüber haben.

Keiner kann mir sagen, ob ich mich gerade gut oder schlecht fühle. Das  
kann nur ich. (weil es meine Gefühle sind!)  
Ich kann mich nicht schlecht fühlen und positive Gedanken haben.  
Wir bekommen genau das, was wir fühlen, nicht so sehr, woran wir  
denken.

Macht ist die Gefahr dumm zu bleiben.

Böll: .....und wenn es nicht mehr reicht für alle, dann springen die Armen

ein.

## **Das konkrete Gespräch (im Einsatz der NFS)**

Das Gespräch ist viel mehr als eine Unterhaltung.  
Hier geht es um die Klärung belastender oder irritierender Sachverhalte.  
Zuerst einmal ist es wichtig, dass der Gesprächspartner oder die  
Gesprächspartnerin bereit ist zu einem Gespräch.

Dann ist es wichtig, den Partner mit Namen ansprechen zu können.  
Wenn ich Jemanden mit dem Vornamen anreden möchte, brauche ich seine  
ausdrückliche Erlaubnis.

Wichtig ist die Atmosphäre, in der das Gespräch stattfinden soll.

Wenn eine dritte Person oder mehrere Personen dem Gespräch beiwohnen  
wollen, geht das nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Partners!!

Dann muss eine „Einleitung“ stattfinden.  
Ich muss mich vorstellen mit Namen und Funktion.  
(Ich bin der/die..... Ich komme von der Notfallseelsorge....)

Ich möchte mit Ihnen zusammen das .....oder jenes besprechen.....  
Sind Sie damit einverstanden?

Bei Kindern ist es noch wichtiger als es bei Erwachsenen, ein  
Vertrauensverhältnis zu begründen. (Fragen nach Interessen z.B.)  
Meist ist ein Ereignis oder eine besondere Erfahrung der Anlass für das  
Gespräch.

Den Einstieg finde ich mehr oder weniger leicht dadurch, dass ich den  
Partner bitte, die Ausgangssituation zu beschreiben.

Es geht nicht darum Sachverhalte zu klären!  
Es geht darum Befindlichkeiten bewusst zu machen.

Wir können den Menschen zumuten, der schlimmen Situation, die droht  
sie zu überfordern, nicht auszuweichen.

Wir müssen den Mut haben, mit ihnen andere und neue Wege zu gehen.

Deshalb kann ich dann fragen: „Wie haben Sie sich in der Situation gefühlt?

Was waren da noch für Gefühle?“

Meist werden die negativen oder peinlichen Gefühle verschwiegen.

Deshalb ist es ganz wichtig, auf das eigne Gefühl achten.

Der Kernsatz lautet: „Ganz bei mir und ganz beim Anderen sein“

Das „innere Auge“ ist „hellsichtig“!

Wenn ich dann spüre, dass „da noch etwas ist“, kann ich vorsichtig nachfragen.

Meist wird das Gefühl nur „pauschal“ benannt.

Ich muss aber von diesem genannten Gefühl ausgehen!

Immer (!) sind da noch andere Gefühle mit im Spiel.

Ich kann dann sagen: „Ich habe bei Ihnen/Dir wahrgenommen, dass Sie/Du noch andere Gefühle wahrgenommen haben/hast. Kannst Du sie benennen?

War das ein gutes Gefühl? (ein böses oder peinliches Gefühl?)

Hatten Sie /hattest Du schön einmal ähnliche Gefühle? Wann war das?

Was war das für eine Situation? Kennen Sie/ kennst DU solche Gefühle? (oder ähnliche Fragen.)

Es kann sein, dass die Gefühle so übermächtig sind, dass sie nicht benannt werden können, dann ist oft eine Frage hilfreich wie: „Wenn das Gefühl eine Farbe wäre, was wäre es für eine Farbe? Oder: welches Tier wäre es?

Welche Wettererscheinung, welche Musik, .....?

Dann bitte nicht die Symbolik benennen. Sondern einfach fragen: Was

bedeutet Ihnen/Dir diese Farbe? dieses Tier? Dieses Wetter? Diese Musik?

Welche Erinnerung haben Sie/ hast Du daran?

Irgendwann fällt Euch das zuerst genannte Gefühl wieder ein. Sucht dann eine Verbindung zu dem bisher Gesagten. Ihr könnt dann fragen: „Was fällt Ihnen/Dir dazu ein?

Wenn Ihr auf Euer „Bauchgefühl“ hört, werdet Ihr spüren, wann das

Gespräch an einem Punkt angelangt ist, wo sich eine entspannte

Atmosphäre einstellt, wo nach vielem Weinen wieder ein Lächeln auf dem

Gesicht des Partners erscheint, dann ist die Lösung des Problems

zumindest in der Nähe.

Dieser Text ist keine Backanleitung. Es ist die Aufforderung zu lernen und Erfahrungen zu sammeln.

Jetzt noch einige Hinweise zu dem Gespräch:  
Immer darauf einigen, wer das Gespräch mit dem Gegenüber führen soll.  
Alle anderen haben zu schweigen und zuzuhören!

Niemals jemandem ins Wort fallen!

Immer ausreden lassen, auch wenn es Zeit kostet!

Pausen zulassen!

Nie etwas suggerieren. (Das was ICH hören möchte.)

Nie etwas interpretieren oder deuten!!!!

Deutungen sind meist ein Übergriff oder eine Frechheit!

„Du bist nicht auf der Welt, um so zu sein, wie ich Dich oder jemand anderes Dich haben möchte!“

„Ich bin nicht auf der Welt, um so zu sein, wie Du mich haben willst.“

Nie ein Urteil fällen.

Erst wenn ich aufhöre, einen Menschen zu beurteilen, kann ich anfangen ihn zu verstehen.

Solange ich genau beobachte, bin ich offen für neue Erfahrungen.

Wenn ich mir aber ein Urteil gebildet habe, höre ich auf neugierig zu sein und dazu zu lernen.

Nie im Gespräch etwas vertuschen, verstecken oder tarnen.

Im Gespräch sich selbst nie als Beispiel oder Ähnliches einbringen.

(Das kann nachher bei einem Glas Wasser passieren.)

Immer fragen.

Was verstanden wurde, einordnen.

Und immer genau zuhören!

Intuitionen auf jeden Fall wahrnehmen und evtl. ins Gespräch mit einbringen. (Was mir gerade einfällt...)

Immer bedenken, es gibt:

kulturelle Unterschiede

unterschiedliche Gesten

unterschiedliche Religionen

unterschiedliche Deutungen von Zeichen

und noch viele andere Unterschiede!

Den Weg des Gespräches bestimmt der Partner!

Berührungen liegen irgendwo zwischen Zuneigung und Gewalt.

Es gibt faktisch nichts, was mein Partner nicht ansprechen darf.  
Aber es gibt viel, was ich ihn nicht fragen darf.

Frage, die oft weiterhilft:

Lebst du gerne in deiner Familie, in deiner Beziehung, in deiner Gruppe,  
in deinem Ort, in deiner Kirche, in deiner Firma, usw?

Es kann sein, dass Jemand zum Beispiel erzählt, dass ihm in einer  
schlimmen Situation ein Hund geholfen habe. Dann reden wir über den  
Hund und seine Bedeutung für den Partner!

Es ist immer Hoffnung, dass sich ein Leben ändern kann. Denn jeder kann  
zu jeder Zeit neue Erfahrungen machen und so Neues Lernen.

Der amerikanische Psychologieprofessor Dan Ariely hat gesagt:

„Die halbe Wahrheit ist die beste Lüge!“

„Wer denken will, muss fühlen!“

„Denken hilft zwar, nützt aber nichts – Warum wir immer wieder  
unvernünftige Entscheidungen treffen.“

Und Michel de Montaigne:

„Jeder sagt mal Unsinn. Es ist nur ein Unglück, wenn man es feierlich tut.“

Notger Wolf, Abtprimas der Benediktiner:

„Die katholische Kirche hat die Gnadengabe, Unterwürfigkeit und  
menschliche Unreife noch theologisch zu verbrämen.“

Durch Mitleid tragen wir dazu bei, den Schmerz aufrecht zu erhalten.

Menschen lieben ihre Rolle als Opfer in dem Maß, in dem sie sich gegen  
Heilung sträuben. Wenn die auf Grund ihres Leidens gewonnene  
Zuwendung groß genug ist, ist die Motivation zur „Heilung“ minimal.

## Vertrauen

Zu jeder Gemeinschaft und zu jeder Form von Kommunikation gehört Vertrauen.

Das Bild dafür ist das blinde Vertrauen, das kleine Kinder zu ihren Eltern haben. (in die Arme springen)

Dieses Vertrauen betrifft die Mutter, den Vater und das Kind.

## *Wir können uns auf andere Menschen nur einstellen, wenn wir uns wirklich auf sie einlassen.*

Vertrauen entsteht in Situationen, in denen ich mehr verlieren als gewinnen kann.

Ich riskiere etwas.

Ich liefere mich aus.

Aber ich erwarte das Positive und Gute.

Ich bin der Überzeugung, dass der, dem ich vertraue, mich nicht ausnutzt. Eben, weil ich ihm vertraue.

Vertrauen ist nur, wenn mein Gefühl es akzeptiert hat. Oder auch nicht.

Vertrauen wird geschenkt.

Vertrauen braucht keine Beweise – aber Erfahrung!

Erst wenn ich Vertrauen geschenkt habe, kommt es auch zurück.

In der Kommunikation geht es darum, dem Vertrauen, den Weg zu bahnen. Nicht mir!

Liebe mich dann, vertraue mir dann, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am meisten.

Ein Freund ist einer, der alles von dir weiß, und dich trotzdem liebt.

Die Steigerungsform von Vertrauen ist Verzeihen!

## **Zuhören**

Die individuelle Fähigkeit zum ausdauernden und auch kritischen Zuhören entscheidet über Gelingen von Kommunikationsprozessen.

Zuhören ist eine Kulturtechnik, die wie Lesen und Schreiben gelernt werden muss.

Zuhören ist nicht nur die Aufnahme akustischer Botschaften.

Es ist genau so auch das Erfassen von Gefühlssituationen.

Wer zuhören kann, vermag Hörangebote für sich zu filtern, auszuwählen, zu decodieren, zu bewerten.

Die Kunst des Zuhörens setzt die Kunst des Schweigens voraus.

Das „Vorrecht“ des Sprechens gehört denen, die nicht mehr automatisch sprechen auf Grund der Tätigkeit des Intellekts und der Vorstellungen.

Zuhören ist ein äußerst aktiver Prozess.

Zuhören meint ehrliches Interesse haben.

Nicht die eigenen Interessen zum Thema machen.

Nicht werten.

Nicht urteilen.

Nicht unterbrechen.

**Hören kann hörig machen !**

Nicht alles, was ich höre, muss ich auch akzeptieren.

Wenn ich etwas nicht annehme, darf ich nicht in die Haltung der Gegnerschaft abrutschen.

Gerade beim Zuhören ist es ganz wichtig, ganz bei mir und ganz beim Anderen zu sein.

Ich muss ganz intensiv zuhören!

Sehr aktive und einsatzfreudige Menschen (oder Menschen mit einem Helfersyndrom) sind auf Grund ihrer intensiven Zielstrebigkeit oft sehr schlechte Zuhörer.

Eine Bewertung oder Beurteilung eines Menschen oder einer Situation ist

absolut nicht unsere Aufgabe.

Menschen mit einem Helfersyndrom haben meist keine Geduld, sie wollen sofort selbst eingreifen, um etwas zu erledigen. (Junge in Trier)

Hier gibt es eine absolute Forderung: Ausreden lassen, keine Initiative ergreifen, die die Leute selbst erfüllen können! Auch wenn das alles viel länger dauert.

Dieses „Aushalten“ kostet Zeit und Kraft.

Der Andere muss sich sicher sein, dass er so angenommen wird, wie er ist.

Es geht überhaupt nicht darum, die eigene Meinung gegen die Meinung des Anderen zu stellen, wenn sie nicht ausdrücklich abgefragt wird.

Ich darf nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe oder wenn die Richtung des Gespräches geändert werden muss. Dann wenn z.B. ein Familienkrieg ausgetragen werden soll.)

Ver – hör = einseitiges Hören, das auf Widersprüche aus ist.

Über -hören = was man nicht hören will.

Zusammen – gehören = Wissen, das wir dialogisch zusammengehören.

Die innere Stimme

Zwischen den Emotionen und Hören ist ein enger Bezug.

Wer das „Hören“ pflegt, seiner Umwelt und seiner Umwelt aufmerksam und zugewandt gegenüber ist, kann auch seiner inneren Stimme folgen. (Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung)

Dem Ohr haben wir (gesunde) Menschen immer weniger Aufmerksamkeit gewidmet als dem Auge.

Das Auge bindet uns in die dreidimensionale Welt ein.

Das Ohr in die Gemeinschaft der Menschen.

Der Horchende ist ganz Ohr!

Das Hören kann nicht – wie das Sehen – abgeschaltet werden.

Wir können allerdings selektiv hören.

Wir horchen aufeinander, wachsen in die Sprache hinein, lernen, uns selbst auszudrücken und uns anderen verständlich zu machen.

Das Ohr ist das Organ der Kommunikation.

Wer seine Hörfähigkeit einbüßt, verkümmert in seiner Menschlichkeit.

## Die Zeit

Wir leben in der Zeit und im Raum.

(Möglicherweise sind das die Dimensionen (oder gibt es mehr?) die uns von Gott unterscheiden.)

Es sind unsere Begrenzungen!

Wir leben also in der Zeit.

In der Gegenwart geht die Zukunft in die Vergangenheit über. Nur in dieser sehr kurzen Spanne, in der alles gegenwärtig ist, können wir handeln.

Mehr steht uns nicht zur Verfügung. Aber hier passiert das Wesentlichste.

Z.B.: unser Leben zu ändern!

Die Gegenwart bewegt sich mit uns in der Zeit. Was gerade noch Zukunft war, ist schon Gegenwart.

Was Gegenwart war, ist schon Vergangenheit.

Wir erinnern (holen in unser Inneres) die Vergangenheit.

„Früher war alles besser!“ ist eine in die Vergangenheit projizierte Utopie.

Wir können die Vergangenheit erinnern, aber nicht mehr verändern.

Was wir erinnern sind Gefühle!

Aus den Erfahrungen der Vergangenheit holen wir unsere (Vor-) Urteile.

Wer die Vergangenheit vergisst, ist gezwungen sie zu wiederholen.

Wir hoffen auf die Zukunft. Oder fürchten sie.

Aus den Erfahrungen der Vergangenheit holen wir unsere „Vor – Urteile“.

Hier in der Gegenwart entscheidet es sich, ob und wie ich die Zukunft empfangen. (Optimist – Pessimist)

Ein ganz alter Freund von mir – Willi Hammelrath – sagte sehr oft :

„Grüße die Dinge, dann segnen sie dich.“

Der Dichter Kahlil Gibran schreibt in seinem Buch „Der Prophet“ über die Zeit: „... Und das Heute halte die Vergangenheit umschlungen mit den Erinnerungen, und die Zukunft mit der Sehnsucht...!“

Die Zeit entzieht sich unserer Kontrolle.

Jeder Augenblick kann eine abrupte unumkehrbare Schicksalswende bedeuten. (z.B. : Tod und Sterben)

## Opfer

Der Gottheit dargebrachte Gaben.  
Mit Entbehrung Dargebrachtes.  
opfern = offere= entgegenbringen , -tragen  
Gott schenken – weihen  
operari = opfern, spenden (Kirchenlatein)  
Opfer waren zuerst immer Menschenopfer

Das ist ein wichtiges Thema, das uns vor allem in den Einsätzen der NFS beschäftigt hat.

Oft hören wir:

„Warum muss das gerade mir passieren?“

Wir können dann zum Beispiel zurückfragen: „Was bedeutet das für dich?“  
oder „Worauf vertraust du?“

Denn Vertrauen tranzendiert!

Tranzendent ist alles, was meine Grenze überschreitet:

Liebe, Vertrauen, Zuwendung, Vergebung, Sehnsucht, Sinn des Lebens, Freiheit, Toleranz, Hoffnung, Schenken, Zukunft und Vergangenheit, Umkehr und Neuanfang, Gelassenheit, Humor, Gerechtigkeit, Optimismus, Leben, Emanzipation, Dankbarkeit, Ekstase, Versöhnung, Feindesliebe, Spiel, Glaube, Freiheit von Angst und Zwängen, Frieden, Erwartung, Vertrauen, Schönheit, Du, der Andere, Wir...

Wir treffen die Entscheidung, zu leiden, weil das Opferdasein dazu nützlich ist, Aufmerksamkeit auf uns zu lenken.

Durch Mitleid tragen wir dazu bei, den Schmerz aufrecht zu erhalten.

Mitleid = **Ich** leide mit;

Mitleiden = Ich teile das Leid **mit dem Anderen**.

Menschen lieben ihre Rolle als Opfer in dem Maß, indem sie sich gegen Heilung sträuben.

Wenn die auf Grund ihres Leidens gewonnene Zuwendung groß genug ist,

ist die Motivation zur Heilung gering.

Jedes Mal, wenn ich beschließe, dass das, was jemand anderer denkt, wichtiger ist als das, was ich denke, habe ich mich dafür entschieden, meine Macht/ Kraft abzutreten.

Wenn wir unsere Kraft weggegeben haben, wenn wir Opfer geworden sind, beeilen wir uns, unsere Verantwortung nach außen auf andere Menschen zu verlagern.

Wie die Entscheidung krank zu werden, ist diese Entscheidung oft eher unbewusst als bewusst.

Manche Menschen fürchten, dass sie die Zuwendung, die sie durch Leiden bekommen, im gesunden Zustand nicht mehr erfahren können.

Daher ziehen sie Leiden an, um im Mittelpunkt des Interesses zu stehen

Typischerweise geben wir Anderen den Vorrang wegen unseres Mangels an Glauben an uns selbst und unsere Fähigkeiten, Entscheidungen zu treffen. („mach du mal..“)

Sobald wir unsere Kraft weggegeben haben, beeilen wir uns, die Verantwortung nach außen zu verlagern.

Wir stehen lieber dumm da.

Solange wir uns durch unser Denken vorgaukeln können, dass wir Opfer einer grausamen Welt sind, gibt es einen Hauch von „Vorteil“:

Uns als unschuldig wahrzunehmen.

Dass wir Opfer sind, ist nicht unser Fehler!

Wenn wir die Quelle von Freude und Schmerz nicht in uns, sondern außerhalb von uns sehen, werden wir tatsächlich zu Opfern.

Unsere größte Schuld rührt von dem tief verdrängten Glauben her, dass wir uns von Gott getrennt hätten. (Religionswechsel, Konfessionswechsel, Lourdes...)

Unser Interesse die Schuld außerhalb von uns zu sehen, entspricht unserer Abneigung, sie bei uns selbst zu sehen.

Wenn wir die Übel in Anderen sehen, müssen wir unser eigenes „mörderisches“ Wesen nicht anschauen.

Überzeugt von den Niederträchtigkeiten der Anderen, sprechen wir uns von unseren eigenen frei.

Fast nie haben wir auch nur eine Ahnung davon, wie gern wir die Anderen benutzen, um das Märchen von dem Bösen in der Welt außerhalb von uns zu erzählen!

(Hetzjagd, Sündenbockdenken)

Wir wollen getrennt und verschieden von unseren Schwestern und Brüdern sein. (nicht eins sein!!)

Wenn es Verbrechen da draußen gibt, die wir offensichtlich bestrafen und verfolgen können, wenn es das Böse draußen gibt, muss ich mir meine masochistische Seite nicht eingestehen.

Wir sind bereit, eine Menge an quälenden Schmerzen zu erleiden, um das Vergnügen zu haben, die Ursache unserer Schmerzen außerhalb von uns zu sehen.

Chris Griscom : Wir lieben es, Opfer zu sein. Es ist köstlich!

Wir sind bereit, jeden Preis in Form von Schmerzen zu zahlen, um an unsere eigene Unschuld glauben zu können.

Nebenbei: In unserem Verständnis kann ein Märtyrer kaum boshaft sein.

Ich kann jederzeit auf jemanden zählen, der mir etwas schuldig ist.

Es ist deshalb taktisch wichtig, seine Zuwendung geschickt zu verteilen, damit viele abhängig werden, damit sie sich als Opfer fühlen.

Das ist ein Lustgewinn, weil ich ja nicht mehr an meinen eigenen Unwert glauben muss.

Wir müssen an die „Ersünde“ glauben, damit wir uns als Opfer wahrnehmen können.

Das ist die einzige Möglichkeit, uns als Opfer ansehen zu können: Eva ist schuld!

Ein paar Gedanken am Rande:(Siehe Einleitung)

Wir glauben an einen mit uns unzufriedenen Gott. (wie an unsere Lehrer, Chefs..)

Wir glauben, seinen Erwartungen nicht gerecht werden zu können. Wir

glauben, dass wir seit Adam und Eva von Gott getrennt seien.  
So habe wir Gott zu einem zornigen und rachsüchtigen Gott gemacht.

Wir haben unsere Gedanken zur Gerechtigkeit in seinen Kopf projiziert.  
Aber, Gott hat uns nie verlassen!!!!

Sara erhebt keinen Widerspruch gegen den Befehl Gottes, als ihr Sohn geopfert werden soll. Nur Isaak fragt nach dem Opfertier.  
(Hellinger Text)

Einem Mann träumte in der Nacht, er habe die Stimme Gottes gehört, die ihm sagte, „Steh auf, nimm deinen Sohn, deinen einzigen geliebten, führe ihn auf den Berg, den ich dir zeigen werde, und bringe ihn mir dort zum Schlachtopfer dar!“  
Am Morgen stand der Mann auf, schaute seinen Sohn an, seinen einzigen geliebten, schaute seine Frau an, die Mutter des Kindes, schaute seinen Gott an.  
Er nahm das Kind, führte es auf den Berg, baute einen Altar, band ihm die Hände, zog das Messer und wollte es schlachten. Doch dann hörte er noch eine andere Stimme, und er schlachtete statt seines Sohnes ein Schaf.

Wie schaute der Sohn den Vater an?

Wie der Vater den Sohn? Wie die Frau den Mann?

Wie der Mann die Frau?

Wie schauen sie Gott an?

Und wie schaut Gott – wenn es ihn gibt – sie an?

Noch einem anderen Mann träumte in der Nacht, er habe die Stimme Gottes gehört, die ihm sagte: „Steh auf, nimm deinen Sohn, deinen einzigen geliebten führe ihn auf den Berg, den ich dir zeigen werde, und bringe ihn mir zum Schlachtopfer dar!“ Am Morgen stand der Mann auf, schaute seinen Sohn an,

seinen einzigen geliebten, schaute seine Frau an, die Mutter des Kindes, schaute seinen Gott an.

Er gab zur Antwort, ihm ins Angesicht: „Ich tue es nicht!“

Wie schaut der Sohn den Vater an?

Wie der Vater den Sohn?

Wie die Frau den Mann?

Wie der Mann die Frau?

Wie schauen sie Gott an?

Und wie schaut Gott - wenn es ihn gibt - sie an?

Opfersein ist sehr nützlich, um Aufmerksamkeit und Mitleid auf sich zu ziehen.

Wenn das Mitleid groß ist, ist die Motivation zur Heilung minimal.  
„Lass nur. Ich brauche nichts. Es macht nichts.“ das sind beliebte Worte ewiger Opfer. Es sind aber Worte des Vorwurfs und der Manipulation. Sie geben sich bedürfnislos und schwach, haben aber letztlich doch das Sagen. Ihre Macht ist wohl inszenierte Ohnmacht!

# Konflikt

In der Vergangenheit hat man den Konflikt meistens negativ beurteilt. Er galt als schädlich und als etwas, das man vermeiden und unterdrücken müsse. Entsprechend war es das pädagogische Ziel, den Menschen zur „Friedfertigkeit“ zu erziehen, also dazu, den Konflikten auszuweichen, ihnen aus dem Weg zu gehen und dort, wo man unverschuldet hineingezogen wurde, nachzugeben (der Klügere gibt nach). Der Begriff Friedfertigkeit löst die Vorstellung aus von demütigem Ertragen, passiver Hinnahme, Erdulden, sich nicht wehren, aber nicht die Vorstellung von aktivem Tun.

Bergpredigt: Selig die Friedfertigen? Oder : Selig die Friedenstifter)

Wo immer Menschen zusammenleben, sind Konflikte nicht nur unvermeidbar. Sie sind notwendig.

Der Einzelne braucht sie zu seiner persönlichen Entwicklung und Entfaltung. Die menschliche Gemeinschaft bedarf der mit den Konflikten verbundenen Spannungen zu ihrer eigenen Weiterentwicklung und zu ihrem Fortschritt (alles Große kommt aus der Spannung).

Ziel einer Erziehung kann also nicht mehr eine passive Friedfertigkeit sein. Der Mensch muss lernen, Konflikte zu lösen, sie zu bewältigen und sie menschlich und menschenwürdig durchzustehen und auszutragen.

Kontraproduktiv sind Sätze wie:

„Ich erwarte von dir...“ oder „Wenn du nicht zuerst...“!

Der Mensch als personal-kulturelles und als soziales Wesen konstituiert sich im Konflikt, nämlich in der Auseinandersetzung mit sich selbst (z.B. in der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Bedürfnissen und Antrieben, die aus den verschiedenen Dimensionen seiner Existenz herrühren und miteinander im Widerspruch stehen) und mit seiner Umwelt. In dieser Auseinandersetzung mit denen, die auf seine Existenz reagieren, findet der Mensch zu sich selbst. So erlernt er die Sprache, das Denken, die Wertvorstellungen und Maßstäbe, die er für sein Leben braucht.

Adolf Portmann: „Der Mensch wird am Menschen zum Menschen“.

Im Zusammenleben mit anderen erfährt er jedoch auch seine Grenzen und Unzulänglichkeiten und relativiert sich damit selbst. Kritik an und Konflikt

mit seiner Umwelt, die er durch sein Verhalten selbst immer wieder auslöst, bewahren den Menschen vor Selbstüberschätzung.

Jeder Mensch hat seine individuellen Bedürfnisse und Eigenheiten, die nicht in jedem Fall denen der anderen Mitglieder seiner Gruppe entsprechen. Aber auch gemeinsame Bedürfnisse können bei verschiedenen Mitgliedern der Gruppe zu verschiedenen Zeiten auftreten, was dazu führen kann, dass die momentane Befriedigung dieser Bedürfnisse nicht möglich ist.

Im Interesse des Zusammenlebens ist die Gruppe darauf angewiesen, einen Kompromiss zwischen den Bedürfnissen, Neigungen und Wünschen aller ihrer Mitglieder herzustellen.

Je größer jedoch eine Gruppe oder ein Verband ist, desto weniger ist es möglich, diesen Kompromiss von Fall zu Fall immer neu auszuhandeln. Aus diesem Grund muss es „Spielregeln“ für das Zusammenleben der Gruppe (des Verbandes) geben, eine institutionalisierte Ordnung, die jedoch immer so variabel bleiben muss, dass sie einer veränderten Situation angepasst werden kann.

Unterdrückung und Verdrängung von Konflikten führen zu einem Stau von Aggressionen und damit zu einer Schädigung des Einzelnen, seiner sozialen Beziehungen und auch zur Schädigung der Gemeinschaft (Neurosen, Exzessen, Freund-Feind-Projektionen....).

Die IAKM existiert nicht irgendwo, sondern mitten in der Gesellschaft. Sie besteht aus Menschen, die in dieser Welt leben. Mit uns zusammen. Damit sind die Konflikte der Menschen und der Welt auch immer die Konflikte der IAKM.

Eine konfliktlose IAKM wäre ebenso eine Utopie wie eine konfliktlose Ehe oder eine konfliktlose Generationenfolge.

Konflikte werden in die IAKM nicht nur von außen, aus dem Bereich der Gesellschaft, der Wirtschaft, der Schule... hineingetragen.

Weil in ihr Menschen leben, entstehen Konflikte, eben auch in der IAKM.

Von daher ergeben sich für die IAKM zwei Aufgaben:

1. sie muss, soweit das in ihrer Macht und ihren Möglichkeiten steht, zur Lösung der Konflikte im gesellschaftlichen Bereich beitragen.
2. Die IAKM muss lernen, die in sie hinein getragenen oder

entstandenen Konflikte zu lösen.

Was für alle Konflikte und deren Verdrängung und Unterdrückung gilt, das gilt auch für die Konflikte in der IAKM.

Weder Totschweigen noch Unterdrücken dieser Konflikte sind wirkliche und glaubhafte Lösungen.

Die Brüderlichkeit geht nicht dort verloren, wo gestritten wird, sondern dort, wo man sich selbst im Besitz der vollen Wahrheit und aller Rechte zu sein glaubt, einen anderen Menschen unterwirft und auf ihn Zwang ausübt.

Weil die IAKM auch eine Gemeinschaft von Menschen ist, bedarf sie zu ihrer Fortexistenz und Fortentwicklung der Spannung, die aus Konflikten kommt.

Die IAKM braucht den Konflikt, die Kritik.

Woher kann Kritik kommen?

- aus Ablehnung, Enttäuschung, oder über die in ihr herrschenden Zustände
- aus Wohlwollen gegenüber der IAKM und aus der Befürchtung, eine durch Mängel oder Unzulänglichkeiten belastete IAKM könne durch Kritik an Ansehen verlieren.

Auch die IAKM hat ihr Generationenproblem. Für die Lösung dieses Problems gilt das gleiche, was für die Lösung in innerfamiliären und innergesellschaftlichen Konflikten gilt:

Die Lösung von Konflikten innerhalb der IAKM wird erschwert

- durch die mangelnde Fähigkeit und Phantasie, sich die IAKM als einen Ort des Konfliktaustragens (des Streitens) vorzustellen.
- Durch die vielfach noch nicht überwundene Meinung, die IAKM müsse die Einigkeit, die Gleichheit des Denkens, des Empfindens und Handelns in sich hüten.
- Durch die Polarisierung und durch die Neigung zur Verketzerung Andersdenkender.
- Durch eine Rollenunsicherheit

- Durch die Veränderung des Stellenwerts der IAKM in der modernen Gesellschaft.
- Durch Tendenzen und geistige Strömungen, die sich in der Gesellschaft entwickeln.
- Durch übertriebene Erwartungen in der Veränderbarkeit der IAKM
- Durch übertriebene Angst gegen Veränderungen in der IAKM
- Durch immer wieder vorkommende autoritäre Eingriffe in die offen aufgetauchten Konflikte, durch Rechtsunsicherheiten und durch mangelndes Zutrauen in die Arbeit von Instanzen auch der IAKM.

Die Glaubwürdigkeit der Art und Weise, wie in der IAKM Konflikte ausgetragen werden, ist für viele Menschen ein Gradmesser für die gegenseitige Achtung innerhalb der IAKM.

Die IAKM hat den Ruf der Toleranz. Deshalb muss sie dieses Gebot auch in den eigenen Reihen absolut gelten lassen.

So wie zwei Eheleute zur Lösung ihrer Konflikte der Reflexion und der „Gewissenserforschung“ bedürfen, wie in jeder Gruppe die offene Aussprache der erste Schritt zur Lösung aufgetretener Konflikte ist, so bedarf auch die IAKM der ständigen vom gegenseitigen Vertrauen getragenen Selbstkritik.

Bei der Lösung von Konflikten ist es ganz wichtig, im Gegenüber nicht einen Feind zu sehen!

Mindestens eine Grundachtung ist notwendig, um überhaupt ins Gespräch zu kommen.

Kriege werden meist nicht verhindert, weil in Feindschaft gedacht und gehandelt wird. (Verhältnis Deutschland - Russland)

# Versöhnung Vergebung

Versöhnung hat den Sinn von Frieden stiften, etwas gut machen, Genugtuung leisten.  
Versöhnen = sühnen

Versöhnung ist eines der existentiellen Themen der Menschheit. überhaupt. Das Wort hängt mit dem Wort „Sühne“ zusammen. (Nicht mit „Sohn!)  
Versöhnen meint: einen Streit schlichten, etwas gutmachen, ausgleichen, stillen.  
Im holländischen: zoenen = küssen.  
Eine Mutter stillt ihr Kind. Liebende küssen einander.

Versöhnung setzt den Zustand der Zerrissenheit, der Verlorenheit, der Feindschaft, der Rebellion, der Entfremdung, der Sünde voraus.  
Versöhnung entsteht aus der Offenlegung / Transparenz des Konfliktes.

Die Bereitschaft zur Versöhnung ist eine humane Grundhaltung, die Voraussetzung dafür ist, dass der Teufelskreis des Bösen, des Kriminellen, der Sünde unterbrochen werden kann.  
Versöhnung schafft die Möglichkeit zur Schuldverarbeitung. Sie ist zuerst einmal Angebot an den Un - Versöhnten.  
Versöhnung ist nicht ein Mittel zum Frieden, sondern das Ziel selbst.

Gott versöhnt den Menschen mit sich. Er wird nicht versöhnt.  
Die Versöhnung, die wir Menschen von Gott annehmen, können wir am besten dadurch bezeugen, dass wir sie unseren Mitmenschen weitergeben.  
Wir haben die Versöhnung so anzubieten, dass sie auch angenommen werden kann.

Wir sind gewohnt das Wort „Sühne“ im rechtsförmigen (juridischen) Sinn zu gebrauchen: Strafe auf sich nehmen, evtl. sogar den Tod, um dadurch eine Schuld auszugleichen.  
Wenn wir in diesem Sinn „Sündenschuld“ sühnen, wollen wir Einfluss auf Gott nehmen und geben und dadurch Gewicht. Wir erwarten dann, dass Gott in unserem Sinn reagiert.  
Wir bezahlen, damit er gibt?!

Das ist aber nicht der Sinn des Wortes in der Bibel.

Wir wollen Gott für uns gnädig, gütig, versöhnlich stimmen. Wir wollen ihn verändern.

Versöhnung hat den Sinn von Frieden stiften, etwas gut machen, Genugtuung leisten.

Wenn ich für meine Versöhnungsbereitschaft Vorleistungen von anderen erwarte oder verlange, demütige ich sie und lasse sie in Vereinsamung und evtl. sogar in Verzweiflung.

Für uns selbst nehmen wir die Versöhnung (auch durch Gott) gerne an. Gleichzeitig stellen wir aber Bedingungen an die anderen Menschen. Da wir uns ganz schlecht vorstellen können, dass wir bedingungslos unsere Versöhnung anbieten sollen, unterstellen wir Gott, er könne es auch nicht.

So kommt es dazu, dass wir uns einen beleidigten, zornigen, rächenden und strafenden Gott vorstellen.

Das gängige Gerechtigkeitsdenken bleibt meist innerhalb der Grenzen, die zwangsläufig dazu führen, dass „Schuldige“ in unserer Gesellschaft moralisch verurteilt werden.

Wer nicht vergeben kann, bleibt sein eigener Gefangener.

Wenn aber Menschen trotz allen „menschlichen Gerechtigkeitsdenkens“ zur Versöhnung bereit sind, sprengen sie die Ketten der Schuld.

Vergebung gilt in unserer Gesellschaft als fester Bestandteil der Kultur des Zusammenlebens.

Vergebung ist eines der größten Geschenke des spirituellen Lebens. Sie erlöst uns von den Schmerzen der Vergangenheit, von Ressentiment, Wut und anderen Lasten, die wir herumgetragen haben.

Vergebung hat keinesfalls zum Inhalt, verletzendes und schädigendes Verhalten zu rechtfertigen.

Vergebung setzt voraus, dass ich das Verletzende und Schädigende einigermaßen einschätzen kann.

Hüte dich vor Leuten, die nicht um Verzeihung/Vergebung bitten können. Sie sind schwach und furchtsam. Sie werden bei der geringsten Provokation mit der verzweifelten Wildheit eines erschreckten Tieres, das sich in die Enge getrieben fühlt, kämpfen.

Wenn mir jemand etwas antut und ich vergebe ihm einfach, dann bleibe ich in der „überlegenen“ Position: Der andere kann dann nichts anderes tun, um die Ebenbürtigkeit wieder herzustellen, als noch böser zu werden. Für mich hat Gnade etwas mit Willkür zu tun: Der Gnadenspender kann Gnade oder Ungnade geben, wie er es will.

Wer einen notwendigen Ausgleich missachtet – aus ideologischen oder religiösen Gründen – wird schlimme Folgen ernten.

Wer auf einen Ausgleich „großmütig“ verzichtet, übt eine ganz subtile Art von Rache. Wenn Geben und Nehmen nicht in etwa ausgeglichen sind, gibt es auf Dauer keine gute Beziehung.

Wohltaten machen nicht dankbar, sie machen rachsüchtig.

Hier spielt die Wiedergutmachung eine große Rolle.

Wiedergutmachung eines Schadens setzt die Einsicht in die eigene Schuld und in die Normen und Regeln des gesellschaftlichen Zusammenlebens voraus. In unserem Rechtssystem gibt es die Pflicht zur Wiedergutmachung.

Wiedergutmachung ist nur möglich, wenn sie auch angenommen wird. Ohne das Recht auf Wiedergutmachung ist moralisches Leben nicht möglich.

Die Erfahrung der Unausweichlichkeit der eigenen Schuld und ihrer Aufhebung in der Vergebung ist eine Voraussetzung für die Einordnung meines eigenen Versagens.

Wenn ich nicht Vergebung erwarten kann, kann ich auch nicht zu meiner Schuld stehen.

Verzeihen ist das Gewähren der Chance, wieder neu anzufangen!

Verzeihen meint= die Schuld von beiden Seiten anerkennen und loslassen. Nicht nachtragen, aber ausgleichen.

Das Wort „Entschuldigung“ ist ein fatales Wort. Es suggeriert, dass ich die

Vergebung durch einfache Bitte nach „Ent – Schuldigung“ schon hätte.  
(Ich habe doch um Entschuldigung gebeten!)  
Ich kann nicht meine Schuld gegen andere Menschen einfach selbst auflösen.

## Der Weg

Wie kaum ein anderes Wort ist das Wort „Weg“ ein Sinnbild unseres Lebens. (Lebensweg)  
Weg bedeutet Ortswechsel.

Welche Wege gibt es?

Holzwege, Pilgerwege, Irrwege, Sonderwege.  
Prozessionen, Spaziergänge, Fahrten, Wanderungen.....

Wir sind von Anfang an Wanderer.

Wir sind auf Fahrt.

Wege kann ich allein gehen. Ermüdend und langweilig. Aber auch lehrreich und bereichernd.

Ich kann auch mit anderen gehen.

Ich brauche jemanden, zu dem ich sagen kann: „Schau mal! Hast du das gesehen?“

Oder, der mir sagt: „Hier möchte ich länger sitzen und schauen!“

Ich kann unterwegs andere Menschen kennen lernen, Landschaften erkunden und Kulturen bestaunen.

Wenn wir uns auf den Weg machen, die Fahrt unseres Lebens beginnen, dann haben wir „Be – Weg - Gründe“!

Manchmal haben wir sogar ein Ziel.

Aber das Ziel ist nicht das letzte Wort.

Hinter jedem Ziel gibt es immer noch viele andere Ziele.

Oft ist es so: Wer ohne Ziel geht, kommt am weitesten.

Jeder geht seinen eigenen Weg.

Jeder macht seine eigenen Erfahrungen.

Da ist es gut, einen Gefährten, einen Wegbegleiter zu haben.

Auf meinem Lebensweg begegne ich Gefährten und Wegbegleitern.

Mit ihnen kann ich Ge-fahren bestehen.

Sind wir nicht oft ver-wegen? Wir folgen den Fährten und Spuren, denen schon viele unserer Vor-fahren gefolgt sind.

Und wenn wir müde geworden sind, hilft oft ein Gefährt.

Wir gehen Wege, Umwege, Hohlwege, Abwege oder auch Irrwege.

Sich vertraut machen mit dem Weg und den Weggefährten bedeutet aber auch, sich vertraut machen mit den eigenen Freuden und Leiden und den Freuden und Leiden der anderen Menschen.

Der Lebensweg schließt auch den Tod mit ein.

Er gehört zum Leben.

Wer auf seinem Lebensweg achtsam wandelt, wird ver-wandelt ans Ziel kommen.

Er wird den Sinn des Lebens erfahren.

Denn er ist bewandert.

# Angst

Wenn wir uns unsere Angst bewusst machen und durchschreiten, erleben wir die Konsequenzen unseres Verhaltens: Den Umgang mit der Angst.

Durch *Hinschauen* verändert sich die Angst.

Die Achtsamkeit hilft uns wahrzunehmen und Kontakt zum Augenblick zu halten.

Wir können Situationen suchen oder ihnen aus dem Weg gehen, wenn wir wissen, dass bestimmte Gefühle entstehen können.

Das Wort „Angst“ und das Wort „Enge“ sind verwandt.

Überwindung der Angst ist Erfahrung der Weite!

# Schuld

Wer Schuld empfindet, „weiß“, dass er den Forderungen einer bestimmten Situation nicht gerecht geworden ist und dadurch beim anderen Leid verursacht hat. Dafür fühlt er sich verantwortlich.

Er muss Antwort geben.

Schuld setzt Erkenntnis und Willensfreiheit voraus.

Schuld ist immer subjektiv.

Schuld ist von anderen erfahrbar, aber nicht messbar.

Meine Erfahrungen als Bewährungshelfer:

Schuld im Strafrecht:

Eine strafbare Handlung liegt vor, wenn ein Mensch willentlich und wissentlich ein Unrecht begeht. (auch fahrlässig)

Schuld setzt immer Schuldfähigkeit des Täters voraus. In einem Strafverfahren wird sie grundsätzlich erst einmal angenommen.

Schuld vermindert sich oder entfällt erst bei Vorhandensein besonderer Entschuldigungsgründe (Z.B. Unzurechnungsfähigkeit)

Sich schuldig fühlen ist ein entsetzlicher Zustand.

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht irgendwann einmal Schuld auf sich geladen hat.

Schuldgefühle beziehen sich auf die Vergangenheit, und die ist vorbei.

Wir haben keine Möglichkeit, zu der früheren Zeit zurückzukehren, um uns erneut in die vorherige Situation zu versetzen.

Schuldgefühle haben bedeutet auch zu wünschen, die Tat nicht begangen zu haben.

(Gespräch mit Gefangenen über das Märchen „der singende Knochen“.

Als die Obrigkeit und Gott immer streng waren und in eins gedacht wurden, fühlten sich die meisten Menschen schon wegen jeder Kleinigkeit (siehe Beichtspiegel) pflichtbewusst schuldig.

Heute ist es umgekehrt. Heute haben viele Menschen die Fähigkeit verloren, überhaupt Schuld zu empfinden.

Wir müssen uns nur umschaun. Wo werden Menschen ausgebeutet, ohne dass die Ausbeuter Schuld empfinden.....

## *Vom Hören*

Wir Menschen sind wahrnehmende Wesen.

Offenheit und Aufnahmebereitschaft zeichnen uns aus.

Unsere Sinne haben die Aufgabe, die Außenwelt in uns einzulassen, Informationen aufzunehmen und Botschaften weiterzugeben.

Das Ohr fängt Impulse auf.

Im Gehirn werden sie zu Tönen zusammengesetzt und gedeutet.

Wir schauen und horchen, wir fühlen, riechen und schmecken und nehmen eine Vielfalt in uns auf.

Dann aber müssen wir das Aufgenommene ruhen lassen. Erst so werden wir zum Beispiel höhr- und sehfähig.

Dem Ohr haben wir gesunde Menschen immer weniger Aufmerksamkeit gewidmet als dem Auge.

Das Auge bindet uns in die dreidimensionale Welt ein.

Das Ohr bindet uns ein in die Gemeinschaft der Menschen.

Wer nicht wahrnimmt, kann auch nicht darüber reden.

Wir horchen aufeinander, wachsen in die Sprache hinein, lernen uns selbst auszudrücken und uns den anderen verständlich zu machen.

Die Töne, die in uns eindringen, werden verstanden. Sie haben Wirkungen, bekommen Sinn, werden in Gefühle umgesetzt, lösen Erkenntnisse aus, machen Freude oder Kummer, fordern unsere Zustimmung oder unseren Widerspruch heraus.

Das Ohr ist das Organ der Kommunikation.

Eine Unwilligkeit oder eine Unfähigkeit zu hören, führt zum Verstummen, zum Verlust der Sprache.

In der Ruhe können wir auch die leisen Töne hören oder die Zwischentöne.

Alles hat in der Ruhe seine eigene Stimme.

Die Kunst des Hörens setzt die Kunst des Schweigens voraus.

## Vom Sehen

Sehen ist sowohl ein physikalischer Vorgang als auch ein psychisches Phänomen.

Lichtstrahlen fallen durch die Pupille auf die Netzhaut unseres Augapfels. Die Impulse, die hier entstehen, werden im Gehirn zu einem Bild zusammengesetzt.

Das Erstaunliche ist, dass wir dieses Bild nicht auf unserer Netzhaut wie auf einer Leinwand erkennen.

Wir projizieren es nach außen und vermeinen es als außerhalb von uns zu erkennen.

Im Sehen überschreiten wir unsere Grenze.

Unser Sehen und Erkennen bindet uns dadurch in unsere Umwelt ein.

Was auf der Netzhaut als Impuls ankommt, wird für mich erst dadurch zu einem Bild, dass ich es zu mir selbst in Beziehung setze.

Was ich „sehe“, bringe ich in Kontakt zu dem, was in meiner eigenen Tiefe als Erfahrungen, Erkenntnisse, Bilder, Phantasien, Vorstellungen, Gefühle, Wünsche.... gespeichert ist.

Die Welt sieht immer so aus, wie sie der Betrachter sieht.

Indem ich das, was ich sehe, mit meiner eigenen Tiefe in Verbindung setze, versuche ich etwas von dem wahrzunehmen, was hinter dem Bild als Zusammenhang und Atmosphäre aufscheint.

Die Phantasie hilft uns dabei, unsere eigenen Grenzen zu überschreiten. Sie nimmt keine Rücksicht auf Realitäten. Sie kann Unvereinbares miteinander verbinden und Udenkbares ausmalen.

Das Graben oder Eintauchen in die eigene Tiefe (Seele, Herz, Gemüt) und das Heraufholen und das Wahrnehmen der Bilder gehören sicher zu den schwierigsten aber auch fruchtbarsten menschlichen Tätigkeiten.

Aus dem Sehen (besser Schauen) kommt die Weltanschauung.

Um die Welt anschauen zu können brauche ich einen Standort / Standpunkt. Er ist für mich der Mittelpunkt der Welt.

So hat jeder, der einen Standpunkt hat, seinen Mittelpunkt der Welt!

Ohne Standpunkt und ohne Weltanschauung bleibt das Leben unverbindlich (nicht verbunden), an der Oberfläche, zu nichts in Beziehung.

Sehen/Schauen kommt vor dem Sprechen.

Im Anfang war das Bild.

Die Welt erschließt sich dem Menschen zuerst als Bild.

Erst, wenn er sich ein Bild gemacht hat, kann er das Gesehene, das Geschaute und Erkannte auch benennen.

Seit in der Denk- und Erlebnisweise der Menschen unseres Kulturkreises der Schritt vom Bild zum Begriff gemacht wurde, haben die Menschen gelernt, alles zu analysieren, zu vereinzeln, in die Teile zu zerlegen, bis zur völligen Auflösung des Ganzen.

Auch der Mensch wurde analysiert, vereinzelt, vereinsamt, gezählt und katalogisiert.

Uns Menschen wurde (Gott sei Dank nur teilweise) beigebracht, nur noch das als wirklich anzusehen, was durch ein wissenschaftliches Experiment und durch rationale Schlussfolgerungen festgestellt werden konnte.

Erfahrung als spontanes, nicht arrangiertes Wahrnehmen trat in seiner Bedeutung immer mehr zurück.

In unseren rational übertrainierten Köpfen wurde Erfahrung so etwas wie ein Gegensatz zur Wissenschaftlichkeit.

Die Erfahrung hatte zurückzutreten.

Der inzwischen aufgelöste Deutsche Bildungsrat hatte in den 70er Jahren verkündet:

„Bildung, die ein realitätsgerechtes Verhalten des Individuums in der modernen Welt gewährleisten soll, kann nicht mehr durch vorwissenschaftliche Traditionen vermittelt werden“

Weiter stellte er fest:

„...dass in einer hochdifferenzierten Gesellschaft, die unmittelbare und überlieferte Erfahrung nicht mehr dazu im Stande ist, Orientierung zu vermitteln, und deshalb das Weltbild der Wissenschaft auch in der Schule zu propagieren ist.“

Je weniger wir dem ursprünglich ganzheitlich intuitiven Wahrnehmen zutrauen, um so weniger üben wir es, und umso mehr verkümmert die Fähigkeit dazu.

Was mich irritiert ist nicht der Wunsch, die Erkenntnis, die gelehrt wird, nachprüfbar zu halten.

Bedenken und Widerspruch erregt nur die Ausschliesslichkeit, mit der die Wissenschaft auf ihren Ansprüchen beharrt.

Unsere Erfahrung ist durch Kenntnis ersetzt worden.

Aber, was Erfahrung wert ist, kann man nur aus Erfahrung wissen.

Am besten kennen wir unser Leben und uns selbst durch die Erfahrung, die wir mit uns selbst gemacht haben.

Denn Durch Erfahrung wird man klug.

Das Unbehagen an der einseitigen Leistung des Intellekts hat in vielen Menschen den Wunsch wach werden lassen, nach einem neuen Bild der Welt. Wir möchten das, was wir spüren, sehen, erleben, denken, träumen wieder zu einem Bild zusammensetzen können.

Wir möchten uns ein Weltbild machen, damit wir uns darin wiederfinden können.

Der Verlust der Fähigkeiten, in Zeichen, Symbolen und Bildern die Welt zu erfassen, zu erleben und zu bedenken hatte es uns schwer gemacht, die Sprache der Dichtung, die Traditionen unserer und fremder Kulturen, aber auch die Ausdrucksformen und Riten der verschiedenen Religionen zu verstehen.

## Scham

Was Scham ist, beschreibt das erste Buche der Bibel:

„Da gingen beiden – Adam und seiner Frau – die Augen auf, und sie erkannten, dass sie nackt waren.....“

Adam und Eva fühlten sich bloßgestellt. Sie waren erwachsen geworden und konnten damit nicht viel anfangen. Sie waren überfordert. Denn bisher lebten sie in einer kindlichen Abhängigkeit, in Symbiose, mit Gott. Nun waren sie auf sich selbst zurückgeworfen. Sie hatten Angst, dass Gott sie verurteilt habe und „nicht mehr lieb hat“.

Am liebsten wären sie im Erdboden verschwunden.

Scham verhindert freies und spontanes Handeln.

Scham ist ein Gefühl, dem man sich in einer bestimmten Situation ausgeliefert fühlt.

Auch wenn ich es nicht will, Scham tritt unwillkürlich ein. Scham überfällt mich. Ich kann ihr nicht entrinnen.

Scham hat ihren Ort in der sozialen Kommunikation.

Sie tritt ein, wenn mein Selbstbild oder mein Ichideal nicht übereinstimmt mit dem, was ich von anderen, von außen erfahre.

Hervorgerufen wird sie im konkreten Einzelfall z.B. dadurch, wie ein anderer, uns wichtiger Mensch anschaut oder beurteilt.

Selbst wenn ich die Beurteilung, Abwertung mir nur einbilde.  
(Kain und Abel.)

Scham ist aber auch eine Erfahrung, die bei drohender Bloßstellung vor anderen oder bei einer drohenden Demütigung aktiviert wird.

Bewertend angeschaut zu werden, bedeutet ausgeliefert zu sein.

Einem Urteil ausgeliefert zu sein.

Wir Menschen reagieren auf Scham mit Kontrollverlust.

Wer sich einmal in seinem Leben beschämt gefühlt hat, (z.B. in der Schule), der versucht solche Situationen zu vermeiden.

Wir Menschen brauchen die soziale Zugehörigkeit!

Wir brauchen die gesetzte Ordnung zur Orientierung.

Gemeinschaft kann nur sein, wenn wir dazugehören und uns gemeinsame Regeln, Gesetze und Übereinkünfte des Zusammenlebens erarbeitet haben.

Der Mensch kann nur in der Gemeinschaft überleben. Das ist die Ordnung der Schöpfung.

Scham und Schuld sind eng miteinander verbunden. (zum Beispiel den Verstorbenen gegenüber).

Scham und Schuld sind aber nicht identisch.

Die drei Hauptursachen der Scham:

Schwäche: Ich bin schwach, weil ich ungeliebt bin oder mich der Liebe nicht wert und würdig empfinde.

Schmutzigkeit: alles was das Innere des Körpers des Menschen betrifft: Kot, Urin, Speichel, Schweiß....

Defekte: Körperliche Unzulänglichkeiten, Unfähigkeiten, Verlierer zu sein, Konkurrenz nicht bestehen zu können....

**Unsere Aufgabe: Sensibilisierung für die Verletzlichkeit der Intimität der Betroffenen.**

# Träume

Das Lernen bewegt sich um zwei Beziehungskreise.

Beziehung zum anderen und Beziehung zu sich selbst.

Die richtige Beziehung zu sich selbst ist die unabdingbare Voraussetzung für die richtige Beziehung zum anderen.

Mit Beziehung zu sich selbst meine ich den Kontakt zur „inneren Stimme“, die sich in vielen „Sprachen“ äußert: über Gefühle, Imaginationen (die „inneren Bilder“), Bedürfnisse, Körperregungen, Symptome usw.

Der Traum eignet sich auf besondere Weise, den Zugang zu sich selbst zu finden.

Träume sind gewissermaßen das Tagebuch des Unbewussten.

Gesichtspunkte für die Vorgehensweise:

1. Man unterteilt den Traum in Szenen bzw. Bilder.  
Häufig sind es nicht mehr als vier.
2. Der wichtigste Schlüssel und die Hauptarbeit besteht im Durchleben und Durchfühlen der für eine Szene typischen Traumstimmung.
3. Denn das Fühlen bildet die Basis-Information, die Hauptstimme im Gesamt der Traumelemente: „Das Gefühl definiert das Erscheinungsbild“

Weil der Traum aus einem aktuellen oder länger andauernden Zustand entsteht und sich für die Darstellung dieses Zustandes die entsprechenden Ausdrucksmittel (Bilder und Szenen) aus dem Unbewussten sucht, müssen wir auf diesen Grundzustand, den klimatischen Nährboden des Traums, zurückzugehen versuchen. Von ihm her erschließt sich sodann der Sinn der Bilder wie auch des Traumgeschehens.

Beide sind nämlich meist sehr vieldeutig, so dass die Gefahr der Fehldeutung nahe liegt.

Das Gefühl hingegen mag vielschichtig sein, aber es ist eindeutig.

Es geht um die Frage: „Was sagt mir das Gefühl?“ „Was tut es mit mir?“ „Was also macht die Angst mit mir, was bewirkt sie in meinem Befinden, auf welche Weise verändert sie mich?“

Ich muss mich dem Gefühl bewusst aussetzen. Ich muss also zum Beispiel die Angst bewusst und intensiv empfinden.

Es geht nicht um die Deutungen der Symbollexika!

Oft erbringt die Traumarbeit eine ganz andere Aussage als diejenige, welche man der vordergründigen Botschaft der Bilder entnimmt. Das macht Traumarbeit so aufregend und faszinierend.

### **Also:**

Das Gefühl definiert das Erscheinungsbild.

Nicht umgekehrt!

Ich muss das Phänomen von seinem Gefühlswert her verstehen!

Das Gefühl ist nicht das Anhängsel des Phänomens!

Zwischen Traumbild und Empfinden kann ein sehr großen Unterschied sein.

Das Gefühl besitzt gegenüber dem Traumbild, gegenüber der Ausdrucksgestalt und dem 'Augenschein' einen unschätzbaren Vorteil: Es ist eindeutig! (wenn auch oft vielschichtig), wogegen sich Bild und Gestalt in der Regel als Mehrdeutig erweisen und auch oft Unsicherheit zurücklassen, ob wir den Sinn des Traumes auch wirklich verstanden haben.

.

# Aggression

Aggression von aggredi = herangehen, auf jemanden zugehen, angreifen, sich einem anderen nähern, in Beziehung treten.

Die Bedeutung ist:

Aggression ist ein emotional angestoßenes aktives Verhalten.

Es kann gerichtet und auch ungerichtet sein.

Zuerst einmal ist es ein wertfreier Begriff.

Der Sozialethiker Wilhelm Korff sagt: „Als naturale Antriebskraft gehört die Aggression zur Grundausstattung des Menschen. Sie bedarf zwar der Steuerung, ist aber zugleich für seine humane Entfaltung unentbehrlich.“

Im normalen Sprachgebrauch wird Aggression mit Aggressivität, Angriffslust, Gewalttätigkeit und Brutalität in Verbindung gesetzt.

Ohne Aggression hätte der Mensch keinen Antrieb überhaupt etwas zu tun. Aggressionen können konstruktiv und lebensfördernd sein. Aber auch destruktiv und lebensfeindlich.

Aggressionen müssen in das menschliche Zusammenleben eingeordnet und gesteuert werden, damit sie sich nicht destruktiv auswirken.

Quellen der Aggressionen: Gefühle wie Ärger, Angst, Wut, Schrecken, Panik, Ungeschicklichkeit, Frechheit, Kumpelhaftigkeit...  
und auf der andern Seite: Freude, Sympathie, Liebe, Mitleiden, Wohlwollen, Verständnis....

Jedes Gefühl kann eine andere Reaktion hervorrufen. Ich muss nun feststellen in welche Richtung die Aggression geht: Gegen einen anderen Menschen oder gegen mich selbst.

Positiv oder negativ?

Autoaggression : ist gegen das eigene Innere gerichtet. Sie äußert sich in

Selbstzerstörung, (Kopf gegen die Wand schlagen, Selbstverstümmelung, Ritzen bis hin zum Suicid. (Suicid ist manchmal ein verhindertes Mord.)

Positive Gefühle: Erleichterung, Befreiung, Lebensspendende und Beziehungstiftende Aggression.

Negative Gefühle, Ärger, Unwohlsein, Erschöpfung, Schmerz, Trauer und Tränen, soziale Ausgrenzung, Demütigung, Mobbing, Armut...  
(Kränkung macht krank!)

Folgen negativer Aggression : Hass, Feindschaft, Unverständnis, Unversöhnlichkeit, Mord und Krieg...

Wenn negative Gefühle der Aggression kommen, hilft kurzfristig:  
Hinschauen, „Holzhacken“, Laufen, oder sogar Schreien.

Als hilfreich hat sich gezeigt, dass es sehr gut ist, auf die Aggression zu schauen und mit einem Partner, der zuhören kann (siehe dort) zu sprechen.

Die Aggression ist eine Lebensenergie, die als Antriebsenergie meist auf ein Ziel gerichtet ist:

Das Leben kraftvoll in seine eigenen Hände nehmen, es zu gestalten und voran zu treiben.

Das aggressive Potential ist notwendig, sich die Welt zu erobern. Seinen Platz zu finden und einzunehmen.

Insofern sind Aggressionen lebensfördernd und beziehungsstiftend für mich und für andere Menschen.

Wenn die Lebenskraft behindert wird, verbinden sich Gefühle von Ärger, Wut oder Hass und werden zu einer destruktiven Kraft.

Negative Aggressionen sind oft Folgen von Elternbotschaften wie:

„Du bist wertlos!“, „Du bist dumm“, du taugst zu nichts“, „ach, wärest du doch als Baby gestorben“, „du bringst mich noch ins Grab“.

So werden schon sehr früh die Grundlagen für spätere Aggressivität gelegt: Tottrinken, Totessen, Tothungern, Totschuften, zu Tode langweilen, im Extremfall bis zum Selbsttöten.

Unterdrückte Aggressionen fallen oft nicht auf. Je weniger sie auffallen, umso wirksamer können sie später sein.

Oft begegnen uns Menschen bei denen wir ein „seltsames“ Gefühl haben. Sie erscheinen nach außen friedfertig, freundlich, zurückhaltend.

Wenn man dann (siehe 3. Sprache) genauer hinschaut, erkennt man, wie gehemmt, ängstlich, verklemmt, antriebsschwach, uninteressiert, übervorsichtig, einfalllos und entscheidungsschwach sie sind.

Zur Bearbeitung der eigenen Lebensimpulse benötigen sie viel Energie und Kraft.

Aggressionen zu haben, gilt für sie als verboten und unschicklich.

Deshalb werden sie unterdrückt, „beherrscht“ wie sie sagen.

Wir kennen alle die Sprüche, die uns am Leben gehindert haben:

Gefühle zeigt man nicht!

Jungen weinen nicht!

Emotionen zeugen von Schwäche!

Gefühle zeugen von Sünde!

.....

Konstruktive Aggressionen zielen auf Zuwendung zu anderen Menschen (und auch Tieren). Und auch Zuwendung zu mir selbst.

Ich kann dazu auch sagen: Liebe!

Das Prinzip Hoffnung gibt den Anstoß zu positiven Aggressionen !