

## Das Heilsame Gespräch

Ich versuche in diesem Skript einen Einblick zu geben, was nach meinen Gesichtspunkten nötig ist, damit Heilung im Gespräch möglich wird. Weiter beschreibe ich Krankheitsursachen und natürliche Regulation aus dieser Optik und schliesslich etwas zur „Ausrüstung“ des Gesprächs-Begleiters.

### Empathie

Der Begriff Empathie taucht mehr und mehr in der Umgangssprache auf, ohne dass immer ganz klar wird, was damit genau gemeint ist. Wenn ich ihn brauche meine ich damit ein lebendiges Interesse an Gefühlen und Bedürfnissen des anderen Menschen. Empathie ist völlig unabhängig von Sympathie und Antipathie. Empathie kann auch übersetzt werden als Einfühlung. Empathie schafft Verbindung, weil der damit verbundene Respekt dem Menschen Freiraum gibt. Er braucht sich nicht mehr zu erklären oder zu rechtfertigen oder zu verteidigen und kann seinen eigenen Raum wieder wahrnehmen. Das gibt Vertrauen und hilft ihm selber hinein zu spüren in diesen seinen Innenraum, sein inneres Erleben. Dies kann jeden Heilungsprozess entscheidend positiv beeinflussen, weil die natürliche Selbstheilung in eben diesem Raum stattfindet. Für viele ist es selbstverständlich und alltäglich dies zu tun. Andere brauchen dazu Anleitung und Hilfe. Spüren Sie selbst:

### Experiencing

Stellen Sie sich vor, Sie warten schon länger auf eine wichtige Entscheidung. Heute ist klar geworden: Ihre Hoffnungen haben sich total zerschlagen. Ohne darüber nachzudenken spüren Sie einen Schmerz in sich – nicht gerade körperlich – doch ähnlich. Es lässt sich kaum in Worte fassen was sie da fühlen. Höchstens in Bildern oder Metaphern kann ausgedrückt werden wie es in Ihnen drin aussieht... Doch gehen wir einen Schritt weiter: Die Nachricht war ein Irrtum. Alles wendet sich zum Besten ... Und jetzt? Wie fühlen Sie sich? Leicht? ... Beschwingt? Und wie ist das im Körper? Unbeschreiblich?

Das achtsame Wahrnehmen dieser inneren Bewegungen heisst Experiencing. Es braucht oft viel Übung, um die subtilen Bewegungen überhaupt zu bemerken, doch beim genauen Hineinspüren können wir bemerken, dass buchstäblich jede Wahrnehmung, ja sogar jeder Gedanke so einen inneren „Eindruck“ hinterlässt. Wozu soll das gut sein, werden Sie sich jetzt vielleicht fragen!? Weil es sich um die Bewegungen des Lebens selber handelt. Und weil es uns zu den Quellen führt. Unsere Lebensenergie fliesst aus der Verbindung mit unseren vitalen Bedürfnissen. Gefühle stellen in diesem Zusammenhang einen wichtigen Teil eines Signal- und Regulationssystems dar. Angenehme, sich im Körper ausdehnende Gefühle bestätigen den guten Kontakt. Eher unangenehme, zusammenziehende Gefühle weisen auf mangelnde Verbindung zu diesen Quellen.

Wie aber heissen die Quellen, die das Leben speisen? Was braucht es neben der physischen Nahrung, um lebendig zu bleiben? Berührung, Kommunikation, Geben und Nehmen, Schutz. Auch kreativer Ausdruck, Spielen, Feiern und Trauern, Sinnhaftigkeit gehören dazu.

## **Regulation**

Kommt eines dieser Bedürfnisse zu kurz, zieht sich etwas in uns zusammen, ein unangenehmes Gefühl entsteht. Dadurch wach geworden „schauen wir nach“ was zu tun ist um uns wieder wohl zu fühlen. Damit hat die Natur ein grossartiges Regulationssystem, das schon beim Baby perfekt funktioniert. Bekommt es Hunger oder braucht sonst etwas, bringt es das damit verbundene unangenehme Gefühl so lange zum Ausdruck, bis das Bedürfnis gestillt ist und durch ein zufriedenes Lächeln kommuniziert wird.

Was aber, wenn die Bedürfnisse trotz vehementem Ausdruck nicht erkannt werden? ... Und was sind die Gründe dafür, dass natürliche Bedürfnisse nicht mehr richtig erkannt und interpretiert werden?

Kommen Bedürfnisse dauerhaft zu kurz entsteht Dysregulation und schliesslich Krankheit. Dass die natürliche Regulation, vor allem im sozialen Bereich so oft versagt, hat wohl vor allem damit zu tun, dass sich unsere Kultur von der Natur distanziert hat. Wir lernen von Kindesbeinen an, dass jemand schuldig ist, wenn etwas schief läuft, und Strafe verdient. Dabei vergessen wir nur allzu oft, was wir wirklich brauchen. Wir beurteilen alles und jedes als gut, schlecht, böse, oder angemessen oder daneben. Man tut dies und das (nicht) und weiss eigentlich gar nicht immer weshalb. Menschen werden Etiketten angehängt und sie verdienen es zu leiden, wenn sie nicht tun was die Autorität will. Wir selbst sind gewohnt zu gehorchen aus Angst vor Strafe und schrecken auch nicht davor zurück, Forderungen gegenüber Schwächeren auszudrücken und durchzusetzen.

## **Soziale Konflikte**

Unsere gegenseitige Abhängigkeit hat alles unglaublich kompliziert gemacht. Weil wir als Kinder noch nicht die Fähigkeit hatten unsere Eindrücke zu differenzieren, haben sich falsche Glaubenssätze, diffuse Gefühle und lebensfeindliche Gewohnheiten tief in unser Unterbewusstsein eingegraben. Oft waren und sind massive Konflikte im Spiel. Konflikt nenne ich die Situation, wo verschiedene Bedürfnisse sich scheinbar in die Quere kommen. Scheinbar deshalb, weil es nicht die Bedürfnisse selbst sind, die sich „beissen“, sondern die Strategien, mit denen wir diese Bedürfnisse zu stillen suchen.

## **Gewalt und Trauma**

Gewalt geschieht in dem Moment, wenn Strategien angewendet werden, welche die Bedürfnisse anderer Menschen verletzen. So hat zum Beispiel ein Erwachsener ein starkes Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Sexualität. Wenn er nun damit ein Kind oder sonst einen Menschen überfällt, ohne dessen physischem und emotionalen Schutz zu respektieren handelt er gewalttätig. Dies ist natürlich ein extremes Beispiel. Der Alltag kennt viele Formen. Vor allem tun wir uns ja täglich selber Gewalt an, indem wir unsere Bedürfnisse mit lebensfeindlichen Strategien stillen. Mit Rauchen erfüllen wir uns zwar Bedürfnisse nach Pause, Durchatmen vielleicht gar Inspiration. Dies geschieht jedoch auf Kosten der Gesundheit. Auch unsere Autonomie bzw. Selbstbestimmung kommt zu kurz, wenn wir glauben rauchen zu müssen.

Ein Trauma entsteht, wenn Gewalt überwältigend wirkt, und nicht mehr verarbeitet

werden kann. Im Organismus entsteht eine dauerhafte, sich selbst erhaltende Blockade. Der lebendige Informationsfluss zwischen Gefühlen und Bedürfnissen wird dabei unterbrochen und damit der Lebensfluss behindert. Die natürliche Vitalität nimmt ab, Organe werden energetisch unterversorgt, was sich wiederum negativ auf die Befindlichkeit auswirkt.

## Heilung

Als erster Schritt zur Heilung ist Notwendig, falsche Informationen zu korrigieren und die unterbrochenen Verbindungen wieder zu aktivieren. Mit falschen Informationen meine ich bewusste oder unbewusste Glaubenssätze wie z.B. „Ich bin den Anforderungen nicht gewachsen“ oder „Zur Strafe für dies und das muss ich jetzt leiden“ oder ähnliches. Wenn wir davon ausgehen, dass in jeder Aussage dieser Art unerfüllte Bedürfnisse stecken, wird vielleicht verständlich, dass nur eine Wiederverbindung mit diesen heilen kann. Es genügt nicht, dem Klienten zu versichern, dass er „in Ordnung“ ist. Er selber muss dies spüren und erst diese innere Wahrheit macht ihn frei. Hier kann Empathie kleine Wunder wirken: „Du bist also sehr enttäuscht über dein damaliges Handeln, weil dir Verantwortung wichtig ist?“ „Genau. Ich hab es nicht anders verdient!“ „Du glaubst also an Gerechtigkeit und dass Du mit deiner Krankheit etwas gutmachen kannst?“ (Langes Schweigen) „Hm, ehrlich gesagt nein, ich glaube nicht, damit etwas gutmachen zu können...“ (tiefes durchatmen) „Dir wäre also ganz wichtig etwas zu tun, was diese Angelegenheit ins Reine bringt?“ „Ja genau, das ist es!“ (Langes Schweigen) Diese Situation ist für den aufmerksamen Begleiter energetisch sofort spürbar. Es gibt wahrscheinlich nichts heilsameres, als in solchen Momenten seine volle Präsenz zur Verfügung zu stellen und sich jedem ungefragten Ratschlag zu enthalten. Die Kunst einer guten Therapie besteht darin, tief liegende Konflikte aufzuspüren, zum Bewusstsein zu bringen und zu klären. Eine der effizientesten Techniken besteht darin, dass der Therapeut in einem bestimmten Moment die Rolle des „Feindes“ (innerer oder äusserer) übernimmt und aus dieser Position dem „Opfer“ so lange Empathie gibt, bis die Energie zu ihm zurück fließt. Erst dieser „Ausgleich“ bedeutet wirkliche Heilung.

## Begleiter

Wie aber geht das? Was muss der Begleiter lernen, um Heilsame Gespräche zu initiieren und zu führen? Zuerst muss er die „Grammatik“ der Gewaltfreien Kommunikation lernen. Er lernt Beobachtungen und Interpretationen zu trennen und hinter sogenannten Pseudogefühlen die „echten“ zu spüren. Er lernt auch die vitalen Bedürfnisse zu unterscheiden von blossen Strategien, und freilassende Bitten von zwanghaften Forderungen. Vor allem aber lernt er durch viel Übung eine Empathische Haltung. Diese Übungen gehen alle auf die Ebene von Experiencing, dieses subtile Erleben im eigenen Körper. Als drittes braucht es Handlung. Viele Gewohnheiten werden bei diesem Prozess in Frage gestellt. Um wirklich etwas zu ändern im Leben braucht es das Tun. Einer der Hauptaspekte dieses Prozesses Ausbildung ist der Dialog. Der will geübt werden in allen Details, bis das neue Denken und Fühlen auch wirklich im Körper und seinen Gewohnheiten fest verankert ist.

## Quellen

Ganz wichtig für das Heilsame Gespräch ist für mich Eugene Gendlin, der mit Focusing ein Werkzeug geschaffen hat, das weit aus dem therapeutischen Bereich herausragt. Jeder kann damit gezielt eingehen auf die innere Weisheit seines Körpers, die so oft neue Mittel und Wege aufzeigt, von denen der bloss kognitive Verstand eben nur träumen kann. Und natürlich Marshall Rosenberg. Die von ihm entwickelte Gewaltfreie Kommunikation bringt Mitgefühl und Klarheit in die menschlichen Beziehungen, die Therapie schliesslich überflüssig machen. Dieser Prozess bildet die hauptsächliche Grundlage des Heilsamen Gesprächs.

## Anhang

### **Eine Auswahl menschlicher Bedürfnisse**

*Abwechslung, Aktivität, Akzeptanz, Aufmerksamkeit, Austausch, Ausgewogenheit, Authentizität, Autonomie, Bewegung, Beständigkeit, Bildung, Dialog Effektivität, Ehrlichkeit, Einfühlung, Entspannung, Entwicklung, Feiern, Freiheit, Freude, Frieden, Geborgenheit, Gesundheit, Gemeinschaft, Glück, Harmonie, Identität, Integrität, Inspiration, Intensität, Kultur, Kongruenz, Kontakt, Kraft, Kreativität, Lebensfreude, Liebe Menschlichkeit, Mitgefühl, Nähe, Natur, Offenheit, Originalität, Ordnung, Respekt, Ruhe, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Sicherheit, Sinn, Schutz, Sexualität, Spiritualität, Struktur, Unterstützung, Verantwortung, Verbundenheit, Vergnügen, Vertrauen, Verständigung, Wärme, Wertschätzung, Zentriertheit, Zugehörigkeit.*

### **7 Gründe, die uns hindern, uns mit unseren Bedürfnissen zu verbinden:**

Belohnung – Bestrafung: „Der verdient es nicht anders!“  
Etiketten: „Ich bin ... /Du bist .../Sie sind ...!“ (Auch Vergleiche)  
Forderung/ Drohung: „Wenn ... dann!“  
Keine Wahl haben: „Ich kann nicht .../ich darf nicht ... / ich muss ...“  
Scham, Schuld: „Warum mach ich stets die gleichen Fehler?“  
Urteile: gut/schlecht/richtig/falsch  
Verpflichtung: Ich sollte ... /ich muss ...

### **Gefühle die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen:**

*agil, aktiv, angenehm, anhänglich, arbeitsam, atemlos, attraktiv, aufgedreht, aufgekratzt, aufgeregt, aufmerksam, ausgeglichen, ausgelassen, begeistert, behäbig, behaglich, behände, belebt, beruhigt, berührt, beschaulich, beschwingt, besinnlich, beständig, beweglich, bewegt, bezaubert, blendend, dankbar, dynamisch, eifrig, ekstatisch, empfindsam, emsig, energievoll, enthusiastisch, entspannt, entzückt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erwartungsvoll, fantastisch, fasziniert, frei, freudig, freundlich, friedlich, frisch, froh, fröhlich, gebannt, geborgen, gelassen, gelöst, gemütlich, gesammelt, gesellig, gespannt, gesund, glücklich, gut, gut gelaunt, heiter, hellwach, herzlich, hingerissen, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, konzentriert, kräftig, lebendig, lebhaft, leicht, locker, lustig, lustvoll, motiviert, munter, mutig, neugierig, offen, optimistisch, robust, romantisch, ruhig, sanftmütig, satt, schmelzend, schöpferisch, schwungvoll, selbstsicher, selig, sich freuen, sicher, sorglos, spontan, spritzig, stabil, stark, still, stolz, tapfer, tatkräftig, tiefsinnig, träumerisch, überglücklich, übermütig, überrascht, überschäumend, überschwenglich, überwältigt, unabhängig, unbekümmert, unbeschwert, unbesorgt, unempfindlich, unerschütterlich, unverzagt, vergnügt, verliebt, verspielt, vertrauensvoll, verträumt, vertraut, verzaubert, wach, warmherzig, weich, weit, zart, zärtlich, zufrieden, zugeneigt, zugewandt, zuversichtlich.*

### **Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen**

*Abgespannt, abwehrend, aggressiv, alarmiert, angespannt, angsterfüllt, ängstlich, antriebsarm, apathisch, ärgerlich, aufgekratzt, ausgelaugt, bedrückt, beklommen, benebelt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, deprimiert, distanziert, dumpf, durcheinander, durchgedreht, düster, eifersüchtig, einsam, Ekel, erschöpft, erschrocken, explosiv, fahrig, faul, frustriert, furchtsam, gedankenverloren, gehemmt, geistesabwesend, geladen, gemein, giftig, gleichgültig, hart, hektisch, hilflos, in Panik, irritiert, jämmerlich, kalt, kaputt, kraftlos, krank, kribbelig, kühl, labil, lahm, lasch, leblos, leer, lethargisch, lustlos, miserabel, missmutig, müde, mutlos, nervös, panisch, passiv, peinlich, perplex, pessimistisch, rastlos, ratlos, resigniert, ruhelos, rastlos, scheu, schläfrig, schlapp,*

*schlecht, schockiert, schrecklich, schüchtern, schwach, schwer, schwermütig, sentimental, skeptisch, sorgenvoll, starr, teilnahmslos, todmüde, träge, traurig, trist, trotzig, trüb, trübsinnig, überwältigt, unausgeglichen, unbehaglich, unbequem, unerfüllt, ungeduldig, ungehalten, ungemütlich, unglücklich, unklar, unruhig, unstetig, unsicher, unwillig, unwohl, unzufrieden, verklemmt, verkrampft, verrückt, verschlossen, verspannt, verstört, verwirrt, verzweifelt, wehmütig, widerstrebend, widerwillig, wortkarg, wütend, zaghaft, zappelig, zermürbt, zittrig, zögerlich, zornig.*

**Der Ausdruck „schlechte Gefühle“ führen in die Irre, denn sie zeigen uns etwas ganz Wichtiges: Sie zeigen uns, dass Bedürfnisse zu kurz kommen!**

**Wir müssen aber unterscheiden zwischen echten Gefühlen – Angst, Wut, Freude, Sorgen, Trauer, die unmittelbar auf Bedürfnisse weisen, und solchen, die Urteile enthalten.**

### ***Pseudo-Gefühle***

*angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, bedroht, benutzt, betrogen, bevormundet, eingeengt, eingeschüchtert, festgenagelt, gequält, gezwungen, gestört, herabgesetzt, hintergangen, in die Enge getrieben, manipuliert, missbraucht, missverstanden (nicht) – beachtet, - ernstgenommen, - geachtet, - geehrt, - gesehen, - verstanden, - unterstützt, - respektiert, - wertgeschätzt, niedergemacht, provoziert, übergangen, unter Druck gesetzt, unterdrückt, ungewollt, uninteressant, unwichtig, verlassen, vernachlässigt, vernichtet, vertrieben, zurückgewiesen.*

**Sie leugnen die Verantwortung für die eigenen Gefühle. Im Heilsamen Gespräch werden sie „übersetzt“ in eine lebendige Sprache:**

Klient: „Ich *fühle mich* von den Ärzten *bevormundet!*“

Therapeutin: „Möchten Sie selber entscheiden, welche therapeutischen Massnahmen für Sie passen?“

Klient: „Na ja – das weiss ich ja selber auch nicht so genau. Doch wenn ich Sätze höre wie: „Dann nehmen wir jetzt mal dies und das!“ und ich keinerlei Erklärungen dazu bekommen, *fühle ich mich wie im Kindergarten!*“

Therapeutin: „Möchten sie als gleichwertiger Mensch behandelt werden und wissen, worauf Sie sich mit diesen Medikamenten einlassen?“

Klient: „Ja, ganz genau!“

### **Focusing**

Focusing schlägt die Brücke zum Körper. Diese Art von Selbst - Empathie ist besonders hilfreich, wenn wir es mit Themen zu tun haben, die uns selbst noch nicht ganz klar sind. Das achtsame Gewahrsein des impliziten – noch nicht entfalteteten – Erlebens, hilft Schritte zu finden, die sich rein kognitiv d.h. verstandesmässig nicht ohne weiteres so schnell zeigen würden. Es handelt sich um einen Bewusstseinsprozess, in dem beide Gehirnhälften zusammenarbeiten.

1. Wir schaffen Freiraum, indem wir uns Zeit nehmen, die gewohnten Gedanken beiseite stellen und uns etwas entspannen. Wir fühlen uns ein in unseren Innenraum. Wie fühlt sich der Körper von innen her an; speziell im Bauch-, Brust- und Halsbereich?
2. Wir holen unser Thema, Problem oder Projekt und versuchen zu spüren, ob es in den genannten Körperbereichen Resonanzen gibt. (Felt Sense)
3. Wir lassen ein Symbol aufsteigen, sei es als Bild, Wort, Satz, Klang oder Bewegung.
4. Wir pendeln mit unserer Aufmerksamkeit zwischen spüren und Symbol.
5. Wir stellen Fragen an den Felt Sense.
6. Wir verankern die gefundenen Schritte, indem wir sie innerlich nochmal durchgehen und ev. Notizen machen.

Focusing eignet sich hervorragend, um Lernprozesse zu vertiefen, weil es den inneren Raum erweitert und hilft, unser Denken und Fühlen miteinander in Beziehung zu bringen.

## Literatur

Ann Weiser Cornell	Focusing – Der Stimme des Körpers folgen, rororo
Eugene T.Gendlin	Focusing, rororo
Marshall B.Rosenberg	Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann
Marshall B.Rosenberg	Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation Herder spectrum
Marshall B.Rosenberg	Erziehung die das Leben bereichert Junfermann
Eckhart Tolle	Jetzt, Kamphausen
David Bohm	Dialog, Klett-Cotta
Riane Eisler	Kelch und Schwert
Riane Eisler	Die Kinder von morgen