

# Das Heilsame Gespräch 14

Als Therapeuten sind wir wichtige Ansprechpartner unserer Klienten für deren Probleme, Sorgen und Nöte. Eine gute therapeutische Beziehung braucht wache Aufmerksamkeit, Einfühlung und Echtheit. Diese Haltung, ausgedrückt mit den richtigen Worten, unterstützt, was wir an therapeutischer Technik sonst noch zur Verfügung haben, ja schafft oft erst den richtigen Zugang. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, sich der feinen Signale auch des eigenen Körpers – *dem Felt Sense* - bewusst zu werden und mit unserer Wahrnehmung zu pendeln zwischen dem eigenen Inneren und dem, was vom Gegenüber kommt. So entsteht ein Raum für das Heilsame Gespräch. Ich versuche in diesem Artikel anhand verschiedener Modelle zu zeigen, wie Ehrlichkeit und Empathie praktisch aussehen und wirken können. Es soll mithelfen, ein neues Verständnis von Prozessarbeit jenseits herkömmlicher Psychologie zu bekommen.

## Wesensglieder – Seelenentwicklung

Das traditionelle und vielfach benutzte Modell *Geist-Seele-Körper* wurde von Rudolf Steiner erweitert und präzisiert. Geist hat zu tun mit unseren Werten, mit Entscheidungen und freiem Willen. Er ist primär transzendent, das heisst nicht fassbar und schwer beschreibbar. Er kann nicht erkranken<sup>1</sup>, sondern nur dem Menschen mehr oder weniger bewusst sein. Sowohl seelische, wie körperliche Gründe können dieses Bewusstsein behindern. Das Denken ist zwar eine geistige Kraft, bringt jedoch nicht automatisch Geistiges zum Ausdruck. Es kann mitunter auch sehr hinderlich sein, weil es uns oft wegen seiner pausenlosen Tätigkeit gar nicht den Raum lässt, Geistiges wahrzunehmen.

Mit Seele ist in diesem Kontext nichts Religiöses, sondern der Erlebensraum gemeint, in dem sich sowohl Denken wie auch äussere Wahrnehmungen spiegeln und durch Handeln zum Ausdruck gebracht werden. Dieser Raum wurde von Steiner modellhaft gegliedert in Empfindungs-, Verstandes-, und Bewusstseinsseele.

Die *Empfindungsseele* wird regiert von Sympathie und Antipathie. In ihr leben Freude, Trauer, Sorge, Liebe, Angst, Zorn und unzählige Nuancen dieser Gefühle.

Die *Verstandesseele* orientiert sich am Denken, das dem jeweiligen Verständnis des Menschen entspricht. Wie die Empfindungsseele funktioniert sie primär auf sich selbst bezogen. Das vom Individuum als richtig Erkannte wird zum Massstab des Handelns.

Erst die *Bewusstseinsseele* kann sich mit Geistigem verbinden. Wo der Verstand noch in Mustern konditioniert ist, wird auf dieser Stufe bewusste Entscheidung möglich. Auch erkennt erst sie im Gegenüber - im Du - den gleichwertigen Partner. Die Bewusstseinsseele ist in unserer Kultur erst schwach ausgebildet. Erst mit ihrer Weiterentwicklung werden die grossen Probleme unserer Zeit, sowohl individuelle wie auch kollektive, gelöst werden.

Zusammenfassend ein metaphorischer Vergleich: Die Empfindungsseele im Strassenverkehr kümmert sich nicht um Tempolimiten, sondern fährt so, wie es ihr gefällt. Die Verstandesseele wägt ab: Wie hoch ist das Risiko, eine Busse zu bekommen oder gar die Kontrolle über den Wagen zu verlieren? Die Bewusstseinsseele erst erkennt den Sinn von Geschwindigkeitsbeschränkungen. Zum einen, weil alles sein richtiges Mass braucht, zum anderen, weil die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer auf dem Spiel steht.

---

1 Siehe auch Victor Frankl's Logotherapie

Gesundheits-Störungen können auf verschiedene Weisen zustande kommen: Zum Beispiel können Körperfunktionen beeinträchtigt und deren Auswirkungen im Seelischen spürbar sein. Ein Beispiel sind Depressionen. Wenn wir uns den Körper als Wohnung denken, die Seele als Bewohnerin, so wird klar, dass ihr Wohlbefinden zu einem wesentlichen Teil vom Zustand dieser Wohnung abhängt. Verdreckte Fenster, mangelnde Frischluft und ein verrostetes Türschloss mindern die Lebensqualität der Bewohnerin beträchtlich.

Ich habe in einem anderen Artikel ausgeführt, wie die verschiedenen Körperebenen zusammenspielen und wie gestörte Funktionen therapeutisch angegangen werden können.<sup>2</sup>

Störungen im Nervensystem können auch ernsthafte psychische oder gar geistige Fehlfunktionen zur Folge haben. Umgekehrt kann geistige Orientierungslosigkeit zu einseitiger Ausbildung der Verstandes- oder Empfindungskräfte führen und dies wiederum zu Fehlfunktionen im Körper. Wie alle Modelle dient dies nur als Orientierungshilfe: In Wirklichkeit ist *Geist-Seele-Körper* natürlich eine Einheit und funktioniert in allem viel komplexer, als je mit Worten beschrieben werden kann.

Für unsere Arbeit mit Klienten steht die Entwicklung der Bewusstseinsseele im Mittelpunkt. Ein erster Schritt dazu bedeutet lernen zu beobachten, was sich in Konfliktsituationen im eigenen Inneren abspielt, ohne dabei gleich den eigenen Denkmustern zum Opfer zu fallen. Graf Dürckheim sagt: „Jede Seinserfahrung bedeutet Verwandlung ...“. Dass ein Erleben – ein *Felt Sense* - wirklich zu solcher Seinserfahrung wird, dazu muss das herkömmliche Denken - zumindest vorübergehend - schweigen. In dem dabei entstehenden Raum entfaltet sich die Bewusstseinsseele.

## Felt Sense

Wer kennt sie nicht, diese seltsame, kaum benennbare Empfindung in unserem Körper, wenn uns innerlich etwas intensiv berührt oder beschäftigt. Eugene Gendlin hat dieser Empfindung einen Namen – *Felt Sense* - gegeben und das Phänomen zum Kern seiner *Focusing* – Philosophie gemacht.

Rudolf Steiner hat in seiner Sinneslehre bereits in den Zwanzigerjahren auf diesen besonderen Wahrnehmungskanal hingewiesen und ihn *Lebenssinn* genannt. Mit ihm können wir innerlich spüren, wie das Leben im *Lebensleib*<sup>3</sup> sich anfühlt und wie subtil es auf verschiedene Einflüsse reagiert. Starke Erlebnisse bewirken starke Eindrücke, die wir alle kennen: Der Kick einer freudigen Überraschung, die Last von schweren Sorgen, oder das Frösteln von erwartungsvoller Spannung. Auch die Auflösung dieser Eindrücke ist uns nicht fremd, ja geradezu sprichwörtlich: Wenn uns ein Stein vom Herzen fällt, fühlen wir wieder die gewohnte Leichtigkeit.

Was meist unbemerkt bleibt, sind die subtilen Eindrücke, die grundsätzlich jeder Sinneseindruck und auch jeder Gedanke hinterlässt. Die bewusste Erschliessung dieses Gebietes öffnet den Raum für nachhaltige Veränderung. Beim reinen Beobachten des *Felt Sense* zeigt sich eine Gesetzmässigkeit: Er beginnt sich zu verändern. Eugene Gendlin hat mit seiner *Experiencing Theorie* diesen Prozess sehr präzise und ausführlich beschrieben und damit neue Grundlagen sowohl für die Philosophie wie auch die Psychologie geschaffen. Die meisten Körperpsychotherapieformen arbeiten inzwischen mehr oder weniger bewusst mit diesem Effekt<sup>4</sup>.

---

2 Jürg Burki - Integrale Körpertherapie

3 Rudolf Steiner – Anthroposophie – ein Fragment

4 z.B. Somatic Experiencing SE von Peter Levine

Die psychologische Forschung der letzten Jahrzehnte hat klar gezeigt, dass die Veränderung von Bewusstsein, wie sie in der Psychotherapie angestrebt wird, vor allem von der Fähigkeit der Klienten abhängig ist, in sich selbst hinein zu spüren und die - oft subtilen - Veränderungen der eigenen Befindlichkeit wahrzunehmen. Klienten - und erst recht Therapeuten - sollten also darin geschult werden, diese innere Wahrnehmung zu entwickeln und auch Worte dafür zu finden. Interessanterweise scheint diese Fähigkeit bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich ausgeprägt zu sein.

Besonnene Menschen wissen um die „Kurzsichtigkeit“ ihres Verstandes und vertrauen eher ihrer Intuition oder pflegen z.B. wichtige Entscheidungen zu „überschlafen“. Sie wissen, dass momentan unbewusste Aspekte Zeit brauchen, sich im Bewusstsein zu manifestieren. Viele bahnbrechende Erfindungen und Erkenntnisse der Naturwissenschaften sind nicht ausschliesslich durch Nachdenken gemacht worden, sondern haben sich zuerst durch Intuitionen oder Träume manifestiert. Nachträglich erscheint das Ganze wieder im Lichte einer neuen Logik.

Dank *Focusing*<sup>5</sup> kann diese Erfahrung auch in entspannter Wachheit gemacht werden. Es braucht nur ein paar Minuten, um das innere Erleben an den mentalen Prozessen zu beteiligen, bzw. diese sowieso vorhandene Beteiligung zu spüren und zu nutzen. Intensive Erfahrungen werden eh von den meisten Menschen körperlich wahrgenommen. Sprichwörtlich sind ja Aussagen wie: „Das hat mir den Magen umgedreht!“ „Das ging an die Nieren!“ „Das ist es mir kalt den Rücken runter gelaufen!“ etc..

Das interessante - und wie schon oben erwähnte - wirklich hilfreiche Phänomen dabei ist, dass sich diese innere Wahrnehmung bei deren Beobachtung verändert. Wenn es gelingt, mit einer interessierten Haltung ohne Interpretation einfach bei der Wahrnehmung zu bleiben, differenziert sich diese und bringt oft neue Erkenntnisse ins Bewusstsein. Die können sich in Form von Symbolen, Bildern, Bewegungen oder einfach neuen Gedanken zeigen.

In der Therapiesituation kann der Klient dazu angeleitet werden, seinem inneren Erleben zu neuen, oft überraschenden und im Grunde stets positiven Veränderungen zu folgen. Am besten gelingt dies mit einer empathischen Grundhaltung. Das bedeutet eine interessierte Anteilnahme des Therapeuten am Prozess des Klienten. Empathie muss klar unterschieden werden von Sympathie. Wir brauchen nicht einverstanden zu sein und können sogar Empathie aufbringen für Menschen, die uns nicht besonders sympathisch sind. Es braucht einfach Neutralität in dem Sinn, dass wir die eigene Meinung solange zurückstellen, bis sich die andere Person vollkommen verstanden fühlt. Das gelingt am besten, wenn auch jede therapeutische Intervention von dieser empathischen Haltung begleitet ist.

## Der Schmerzkörper

Oft fehlt jedoch der innere Abstand zu seinen persönlichen Erlebnisinhalten; man identifiziert sich mit diesen und macht sie zu Teilen seiner eigenen Persönlichkeit. Eckhart Tolle hat ein interessantes Modell vorgestellt<sup>6</sup>, in dem er einen Teil des menschlichen Ego als emotionalen Schmerzkörper<sup>7</sup> bezeichnet, jenen Teil, der den erlittenen Schmerz des

---

5 Gendlin - Focusing

6 Eckhart Tolle - Jetzt

7 Der Unterschied zum *Felt Sense* besteht darin, dass der Schmerzkörper durch die gegenwärtigen Gedanken nur aktiviert worden ist, quasi aus seinem Schlaf erwacht, während der *Felt Sense* eher als körperliche Resonanz auf gegenwärtig Gedachtes und Empfundenes ist. Wenn Gendlin von *strukturegebundenem Erleben* spricht, meint er im Grunde dasselbe wie Tolle den Schmerzkörper.

Lebens aufammelt und mitträgt und bei jeder sich bietenden Gelegenheit versucht, ihn zum Ausdruck zu bringen. In dieser Opferrolle identifiziert sich der Mensch mit seinem Schmerzkörper und verschafft ihm auf diese Weise neue Nahrung. Durch die Identifikation mit dem Schmerzkörper hat der Mensch die Fähigkeit verloren, von sich aus den nötigen Abstand zu gewinnen. Er ist dann Sklave des Teils in sich, der „gierig“ darauf aus ist, weiteren Schmerz anzusammeln. Das kann je nach Persönlichkeit sogenannten psychischer, aber auch daraus entstehender physischer Schmerz sein.

Tatsächlich hat die Entstehung des Schmerzkörpers stets mit mangelndem Bewusstsein zu tun. Jedesmal wenn Schmerz frisch entsteht, was in diesem Leben wohl unvermeidbar ist, begegnet ihm die Empfindung mit Antipathie und der Verstand allein sieht oft den Sinn nicht. Das Bewusstsein ist noch zu wenig entwickelt, um innezuhalten und hin zu sehen, zu horchen und zu spüren. Vor allem fehlt oft das Vertrauen in die Weisheit der Natur, die den Schmerz als Signal dafür benutzt, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Dieses Konzept mag erst unglaublich und paradox erscheinen. Einmal verstanden, kann es jedoch einen gewaltigen Entwicklungsschub in Richtung Bewusstseinsseele auslösen. In dem Moment nämlich, wo die genannte Identifikation als Illusion erkannt wird, verliert der Schmerzkörper seine Macht und kann von nun an beobachtet werden. Immer wenn Unbehagen, Missmut oder gar körperlicher Schmerz auftritt, besteht jetzt die Möglichkeit, innezuhalten und dessen Tätigkeit einfach zu beobachten. Nur die Bewusstseinsseele hat diese Fähigkeit. Während das Gefühl sagt, dass es das Unbehagen nicht will (Antipathie) und der Verstand versucht, eine Erklärung (Rationalisierung) oder Lösung zu finden, bleibt die Bewusstseinsseele ruhig bei der Beobachtung des Geschehens, ohne Bewertung und ohne Urteil.

Wie aber kommen wir zu diesem Bewusstsein, ohne uns von Gefühl und Verstand überwältigen zu lassen? Und – wie bringen wir unsere Klienten dazu? Die im Folgenden beschriebenen Modelle von Marshall Rosenberg<sup>8</sup> können da weiter helfen.

## Bedürfnisse

Wenn unsere Lebensgrundlagen: Nahrung, Obdach, Ruhe, Aktivität, Gerechtigkeit, Empathie, Zugehörigkeit, Autonomie, Spiel, Arbeit, Liebe und Sinnhaftigkeit im Leben gewährleistet sind, geht es uns gut. Alles, was wir als Menschen denken, fühlen und tun hat - bewusst oder unbewusst - mit diesen Bedürfnissen zu tun.

Kommt jedoch eines oder mehrere dieser Bedürfnisse zu kurz, führt dieser Mangel zu Unwohlsein, Schmerz und auf die Dauer zu Krankheit oder gar Tod. Unsere Befindlichkeit hat dabei eine entscheidend wichtige biologische Funktion. Sie spiegelt sehr genau, wie weit wir mit unseren Lebensgrundlagen verbunden sind. Weil wir auf spiritueller Ebene alle miteinander verbunden sind, ist es wichtig, dass auch das Wohlergehen der Menschen um uns herum berücksichtigt wird.

Unangenehme Gefühle oder Schmerz signalisieren, dass ein oder mehrere Grundbedürfnisse zu kurz kommen. Umgekehrt melden angenehme Gefühle, dass Bedürfnisse erfüllt sind. Die Empfindung meldet also angenehm oder unangenehm und der Verstand sucht nach Strategien, um das Angenehme zu vermehren und das Unangenehme zu vermeiden. Erst das Bewusstsein schafft - durch das oben erwähnte Hinspüren, Hinsehen und Hinhorchen – den nötigen Raum für eine freie Wahl.

---

8 Marshall Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation

Unreflektierte Verhaltensweisen tragen die Gefahr in sich, das eine Bedürfnis auf Kosten anderer (Bedürfnisse) zu befriedigen und so zur Quelle von neuem Schmerz zu werden.

## Konflikte

Damit kommen wir zum Kern der meisten Probleme. Der unbewusste Organismus ist stets daran, die für ihn gerade wichtigsten Bedürfnisse zu befriedigen. Dabei nimmt er oft keine Rücksicht auf andere, weder auf die eigenen Bedürfnisse, noch auf jene anderer Menschen. Das führt zwangsweise zu Konflikten.

**Zwei Beispiele:** *Eine Klientin klagt über Schlaflosigkeit. Regelmässig wacht sie nachts um drei Uhr auf und kann dann nicht mehr einschlafen. Am Tag ist sie dann müde und fühlt sich unausgeglichen. Sie kann sich nicht vorstellen, was ihr fehlt: Sie hat eine intakte Familie, daneben gute Arbeit und scheint im Leben wenig Probleme zu kennen. Allerdings habe sie kaum Zeit für sich selbst. So gern würde sie manchmal lesen, sich weiter bilden. Auf meine Frage, warum sie sich nicht freue, nachts jeweils Stunden Zeit dafür zu haben, schaut sie mich perplex an und meint dann: „Ja - kann ich das denn? Ich muss doch am Tag fit sein um zu arbeiten!“ ... Nach einer Woche erzählt sie mir strahlend, wie sie in den vergangenen Nächten aufgestanden sei und was sie alles getan habe. Und am folgenden Tag sei sie überhaupt nicht müde gewesen. Jetzt sei ihr klar geworden, dass ihr Schlafproblem sich dort löst, wo sie sich genügend Raum für ihre autonomen Bedürfnisse nimmt.*

*Ein Klient beklagt sich, dass seine Frau keine Lust mehr auf Sex habe. Ansonsten sei ihre Beziehung in Ordnung. Auf meine Frage, was genau er denn so an ihr schätze, beginnt er zögernd aufzuzählen: Ihre Schönheit, ihre Fürsorge und ihre Verantwortungsbewusstsein für die Familie. „Und was glauben Sie, fehlt ihr manchmal?“ Nach längerem Schweigen meint er nachdenklich, dass er ihr das noch nie gesagt habe; wie schön er sie finde, wie sehr er ihre Fürsorglichkeit und ihr Verantwortungsbewusstsein schätze. „Dann wissen Sie jetzt, was sie braucht! Sind Sie bereit, ihr künftig solches Feedback zu geben? Mindestens einmal täglich?“<sup>9</sup> Einen Monat später erzählt er, wie positiv sich ihre Beziehung entwickelt habe. Erst habe seine Frau etwas erstaunt und eher reserviert reagiert. Schliesslich sei es zu einer längeren Aussprache gekommen, in der sie noch mehr unerfüllte Bedürfnisse erwähnte: Neben Wertschätzung vermisse sie auch seine Zärtlichkeit, die ihr am Anfang der Beziehung so gut getan hätte. Am schlimmsten erlebe sie jedoch seine Verschlossenheit im Gefühlsbereich: Sie wisse nie woran sie mit ihm wäre, was er denke, fühle und sich - ausser Sex - sonst noch wünsche. Jetzt führten sie beinahe täglich zusammen kleine Gespräche: über sich, ihre Gedanken, Bedürfnisse und Wünsche. Eine neue, sehr innige Phase ihrer Beziehung sei angebrochen. Er selbst fühle sich irgendwie lebendiger.*

Die beiden Beispiele zeigen, wie Störungen helfen können, zu einem erfüllteren Leben zu gelangen. Allerdings braucht es dazu Bewusstsein. Der Verstand allein hätte im ersten Fall wahrscheinlich geraten, ein Durchschlafmittel zu nehmen, um am Tage besser funktionieren zu können und im zweiten Fall, entweder zu einer vorläufigen Verzichtserklärung auf Sexualität, oder einer zu Kompensation ausserhalb der Ehe. Beide Strategien hätten langfristig sicher negative Folgen gezeigt.

Nach diesem Modell hat jede Störung im Leben damit zu tun, dass Bedürfnisse zu kurz kommen. Oft verstehen wir die entstehenden Symptome nicht und verschlimmern das Ganze durch falsche Strategien.

---

9 Siehe auch Theo Schönacker „Die kreative Partnerschaft“

## Sucht

Auch Süchte entstehen auf diese Weise: Ein Unbehagen wird durch einen Stimulus verdrängt, welcher das entsprechende Bedürfnis kurzfristig erfüllt. Die daraus resultierende Euphorie sucht durch denselben Stimulus immer wieder eine Erneuerung. Der Stimulus kann eine Droge sein oder ein Verhalten wie bei der Spielsucht. Stets kommen dabei andere Bedürfnisse zu kurz, was dann als Schmerz, bzw. Abhängigkeit erlebt wird.

Natürlich ist diese Beziehung zu den Bedürfnissen eine dynamische. Mal will der Organismus Ruhe, dann wieder Aktivität, mal brauchen wir Zugehörigkeit, dann wieder Abgrenzung. Das am meisten vernachlässigte Bedürfnis wirkt sich am stärksten negativ auf das momentane Lebensgefühl aus.

Nicht immer können wir alles bekommen was wir brauchen. Die Bewusstseinsseele hilft da weiter. Wenn wir uns klar werden, was jeweils genau fehlt, können wir wählen. Wenn nicht, geschehen die Dinge eben von selbst.

Das bewusste Erleben dieser Zusammenhänge kann uns im wahren Sinne - d.h. geistig - frei machen von jeder Art Abhängigkeit.

## Gefühle

Wie schon angetönt, stehen unsere Gefühle im Zusammenhang mit erfüllten oder nicht erfüllten Bedürfnissen. Wird unsere Liebe erwidert, sind wir glücklich; Trennung von geliebten Menschen macht uns traurig, Unrecht wütend, Gewalt macht Angst. Dieser Umstand wirft ein neues Licht auf die Welt der Empfindungsseele. Statt zu versuchen Gefühle zu manipulieren, sollten wir Verantwortung für sie übernehmen und lernen, sie in ihrem Zusammenhang zu verstehen. Mit Verantwortung meine ich das Bewusstsein, dass sie in uns selbst entstehen und nicht von anderen verursacht werden. Wenn ich zum Beispiel wütend werde, weil mein Kind seine Hausaufgaben nicht macht, schiebe ich die Verantwortung für mein Gefühl Wut auf das Kind, oder die Schule, oder auf andere äussere Umstände. Statt dessen könnte ich mich fragen, welche Bedürfnisse denn bei mir zu kurz kommen in dieser Situation? *Aha, ich fühle mich verantwortlich für das Wohl meines Kindes.* Sofort verändert sich das Gefühl. Vielleicht ist es jetzt eher Sorge, jedenfalls bin ich besser mit mir selbst im Kontakt und habe bessere Chancen die Situation positiv zu beeinflussen. *Vielleicht sollte ich mal versuchen zu verstehen, was genau mein Kind daran hindert, seine Hausaufgaben zu machen.*

## Empathie

Empathie – Mitgefühl - zählt wohl zu den am meisten zu kurz kommenden Bedürfnissen unserer Zeit. Das Wort wird inzwischen zwar oft gebraucht, doch meistens im Sinne von Sympathie oder gar Mitleid. Empathie drückt ein lebendiges Interesse für das Gegenüber aus, ohne Notwendigkeit von Einverständnis. Das Gegenteil wäre Teilnahmslosigkeit oder Apathie. Ehrlich gemeinte Empathie öffnet in der Regel den Zugang auch bei schwierigen und verschlossenen Menschen.

Marshall Rosenberg<sup>10</sup> hat Empathie auf eine einfach verständliche Formel gebracht. Er schlägt vor, seine Aufmerksamkeit vor allem in Bezug auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen zu richten. Das erfordert viel Bewusstheit und eine stets fragende Haltung, sonst

---

10 Marshall B. Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation

laufen wir Gefahr, dass unsere Anteilnahme als Interpretation oder Analyse wahrgenommen wird. Ein Beispiel soll verdeutlichen, wie ich als Therapeut empathisch auf meine Klientin eingehen kann:

*Kl.: „Seit jenem Vorfall bei der Arbeit gehe ich nicht mehr gerne hin. Ich zittere innerlich schon beim Gedanken an den nächsten Tag. Zuhause geht es mir gut.“ Th.: „Haben Sie Angst, dass sich so ein Vorfall wiederholen könnte und möchten sich wieder sicher fühlen können?“ Kl.: „Ja genau, es fühlt sich an, wie wenn eine ständige Bedrohung da wäre. Ich fühle mich dann total verkrampft und male mir innerlich die unwahrscheinlichsten Szenarien aus.“ Th.: „Fragen Sie sich, wie Sie ihrer Arbeit wieder locker und unbeschwert nachgehen könnten?“ Kl.: „Genau - das wär schön!“*

## **Kritiker Täter**

Durch unser Bildungs- und Erziehungssystem hat sich in den meisten Menschen unserer Zeit eine mächtige Instanz innerhalb der Verstandesseele entwickelt. Ich nenne sie den *inneren Kritiker*. Dieser tendiert darauf, jede unserer Handlungen als gut oder schlecht zu beurteilen. Dabei mangelt es ihm nicht an den übelsten Ausdrücken wie „dumm, einfältig, Versager, Faulpelz etc.“. Es scheint, als habe sich die Stimme unserer frustrierten Erzieher in unseren Köpfen eingenistet und würde dort ihre Rolle weiterspielen; oft auch nur sehr am Rande des Bewusstseins.

In der Therapie bietet sich hier eine hervorragende Entwicklungsmöglichkeit. Ich frage zuerst, wer da eigentlich wen kritisiert. *„Ich selber ... mich!“* *„Etwas paradox – finden Sie nicht auch.“* Ich schlage dann vor zu differenzieren und den *Kritiker* und den *Täter* separat zu indentifizieren: Ich erkläre, dass auf beiden Seiten eben Bedürfnisse zu kurz kommen. Die Aufgabe bestünde darin, diese zu identifizieren und nach möglichen Strategien zu suchen um sie auf eine Weise zu erfüllen, die beide Seiten zufrieden stellt.

Ich stelle zwei Stühle einander gegenüber, je einen für den Kritiker und den Täter. Ich lasse die Klientin auf den Täterstuhl sitzen und frage, was sie vom Kritiker hört. *„Er sagt: „So wirst Du nie einen Job finden!““* (Sie ist auf Stellensuche) Auf meine Frage, wie sie sich bei dieser Aussage fühle, meint sie: *„Einfach nutzlos!“* Ich frage sie, ob sie sich deprimiert fühle, weil sie gern im Leben einen sinnvollen Beitrag leisten möchte. *„Ja genau, das ist es!“* Darauf folgt eine lange Pause. Ich bitte sie dann, den Platz zu wechseln und sich auf den Kritikerstuhl zu setzen. Ich frage sie dort: *„Was genau haben Sie eben von diesem deprimierten Teil in Ihnen gehört, was möchte er?“* *„Einen sinnvollen Beitrag leisten!“* *„Gut – und wollen Sie ihn dabei unterstützen.“* *„Ja, nur wie?“* *„Machen Sie sich Sorgen, ob Sie eine sinnvolle Arbeit findet?“* *„Ja, natürlich, sag ich doch!“*

Dieser Dialog wird dann so lange weitergeführt, bis eine innere Einigung zustande kommt. Darin werden die Bedürfnisse beider Teile der Person, sowohl des Kritikers, wie des Täters, klar erkannt und benannt. Solche Einsichten begünstigen die notwendigen Verhaltensänderungen.

## **Zeuge**

Ein gutes Therapieziel besteht jetzt darin, in der Klientin eine dritte „Institution“ bewusst zu machen. Ich nenne diese Institution, in Anlehnung an Eckart Tolle und andere, den Zeugen. Er gehört zur Bewusstseinsseele und ist frei von Bewertungen und Urteil. Er wird von manchen Schulen auch *das höhere Selbst* genannt. Dieser Teil agiert nicht selbständig, sondern wartet geduldig auf seine Entdeckung und Aktivierung. Es liegt in der

Verantwortung und Entscheidung des Ich, des geistigen Teils in uns, wie viel Bewusstsein es darin entwickelt. Als Therapeut sollten wir nicht versuchen, als Stellvertreter für das höhere Selbst der Klientin zu wirken, sonst besteht die Gefahr von Abhängigkeit. Da heisst es Geduld zu üben und darauf zu vertrauen, dass jener Teil von selbst erwacht.

## Fazit

Alle sprechen von einem notwendigen "neuen Bewusstsein", doch nur wenigen ist bewusst, dass wir dazu auch eine neue Sprache brauchen. Wie neuer Wein in alten Schläuchen nicht gut schmeckt, lässt sich ein neues, kooperatives Bewusstsein schlecht mit alten Begriffen zum Ausdruck bringen. Wollen wir wirklich weg von den überkommenen Herrschaftsstrukturen hin zu mehr kooperativen Einrichtungen, müssen wir auch unsere "inneren Einstellungen" anschauen und gegebenenfalls ändern. In der Rolle als Therapeut nehmen wir ja täglich wahr, welche verheerende Folgen ein schwach entwickeltes Bewusstsein hat - sowohl für die Betroffenen selbst, wie auch für deren Umgebung. Weil Gedanken und Gefühle sich grossenteils im Unbewussten "austoben", ist es oft sehr herausfordernd, sie zu identifizieren und nötigenfalls zu korrigieren. Dieser Prozess<sup>11</sup> birgt jedoch ein erstaunliches Heilungspotential, an dem praktisch jeder Mensch teilhaben kann - nicht nur in einer Therapiesituation.

---

11 Das Heilsame Gespräch – eine Synthese von Focusing und Gewaltfreier Kommunikation im Lichte der Antroposophie und der Philosophie von Eckhart Tolle.