

Das Heilsame Gespräch

*Ich versuche in diesem Aufsatz 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 zum Inhalt der von mir angebotene Ausbildung zum **Gesprächs - Begleiter**.*

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 hineinzuspüren 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 Kindsbeinen 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 Gewalteinwirkung 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, tiefliegende 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 zurückfliesst. 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 dieser 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

Jacob Moreno hat vor bald 100 Jahren Wesentliches zu einem neuen Verständnis von Therapie beigetragen. Er nannte sein Werk *Psychodrama* – in Anlehnung an das griechische Theater, wo das Drama im Dienst der Mysterien und der daraus stammenden Medizin stand. Er liess Menschen ihre Rollen darstellen und ermunterte sie, auch diejenige anderer auszuprobieren. Gerade dieser Rollentausch ist so hilfreich und wichtig, dem anderen empathisch zu begegnen. Obwohl Moreno viel weniger bekannt wurde als andere

grosse Psychologen, gilt er doch als eigentlicher Begründer der Gruppen - Psychotherapie und der Soziometrie.

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 zu guter Letzt 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 hauptsächlichliche Grundlage des *Heilsamen Gesprächs*.

Jürg Peter Burki führt in Lenzburg eine Gesundheitspraxis am gleis 1 mit *Craniosacral Therapie, Focusing und Gewaltfreier Kommunikation*.

Tel. 062 892 82 62 email jburki@bluewin.ch