

Sieben Elemente der Selbstheilung

Übungen für ein Leben mit mehr Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude

(Version 13)

Vorwort zur Version 13

In diesem Text gebe ich mein Verständnis der Transformationspraxis von Robert Gonzales wieder. Er ist Psychotherapeut, Dr. der klinischen Psychologie und einer der erfahrensten Trainer für die Gewaltfreie Kommunikation (GFK nach Marshall Rosenberg). Er hat diese Transformationspraxis auf Basis der GFK entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, aus dem kleinen und großen Leiden des Lebens herauszukommen.

Der Kern seiner Transformationspraxis ist die mitfühlende und „un-erzwungene“ Umwandlung von allen unangenehmen Gefühlen (Ärger, Stress, Angst, Sorgen, Anspannung, Frust, Schuld, Resignation, ...) durch die Trauer der Sehnsucht nach der Erfüllung der Bedürfnisse, auf die uns die jeweiligen Gefühle aufmerksam machen. Diese Umwandlung bringt uns wieder mit unserer Lebensenergie in Verbindung, indem wir schließlich die "Schönheit und Fülle dieser erfüllten Bedürfnisse" in spüren.

Mein Verständnis dieser Transformationspraxis hat sich durch viele Aufzeichnungen seiner Workshops, in über 45 Seminartagen bei Robert Gonzales und durch meine inzwischen 10-jährige Erfahrung mit dieser Praxis (sowohl in der Selbsterfahrung, als auch in der Begleitung anderer) gebildet. Ich sehe in dieser Transformationspraxis sieben wichtige Elemente, die einzeln geübt werden können. Die Übung dieser Elemente kultiviert Fähigkeiten, die uns dabei helfen, das kleine und große Leiden des Lebens in Trauer und Lebensenergie umzuwandeln. Diese Fähigkeiten können uns auch dabei helfen, die Wirkungen von Traumata aufzulösen.

Ich glaube jeder erfolgreiche Psychotherapeut arbeitet mehr oder weniger mit den Aspekten, die diese Elemente ansprechen. Allerdings wohl meist unbewusst, denn die meisten dieser Fähigkeiten werden in den Theorien der etablierten Therapieverfahren nicht berücksichtigt. Ich glaube auch, dass die sieben Elemente bei *jeder empathischen Unterstützung* beachtet werden sollten.

Die Übung in diesen Fähigkeiten unterstützt uns aber nicht nur bei der Auflösung von Leiden, sondern sie schützt uns auch vor neuem Leiden. Sie hilft uns bei der Verarbeitung von mehr oder weniger frustrierenden, stressigen, enttäuschenden, ärgerlichen oder sonst wie störenden oder unangenehmen Erlebnissen unseres Alltags. Allgemein gesagt hilft sie uns bei der alltäglichen „emotionalen Pflege“, die wir Menschen brauchen, um nicht zu „verhärten“ und in Entspannung, mit Tatkraft und Lebensfreude zu leben.

Mit zunehmender Übung der sieben Elemente wächst außerdem nicht nur die Bewusstheit darüber, warum wir eigentlich *fühlen* was wir fühlen, sondern auch, warum wir *tun*, was wir tun – ein echtes Selbst-Bewusstsein wächst...

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	2
II. Wohlbefinden durch die sieben Elemente der Selbstheilung	3
1. Das erste Element: Den Auslöser von den Interpretationen trennen.....	5
2. Das zweite Element: Die „Wolfsshow“ genießen – Gedanken klären und hören.....	6
3. Das dritte Element: Das Unangenehme in uns mitfühlend annehmen.....	11
4. Das vierte Element: Die Identifikation mit dem Denken lösen durch mitfühlendes Verstehen.....	14
a) Sich bewusst machen: „Ich erzähle mir eine Geschichte“	15
b) Das Denken in Bedürfnisse übersetzen.....	16
c) Die emotionale Energie mitfühlend verstehen.....	16
5. Das fünfte Element: Natürliches Trauern und Feiern.....	17
6. Das sechste Element: Die „Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse“.....	18
7. Das siebte Element: Nicht-verurteilendes, offenes und mitfühlendes Wahrnehmen.....	19
8. Die sieben Elemente: Fähigkeiten für Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude.....	20
III. Anhang	22
1. Warum eine GFK-Transformationspraxis?	22
2. Eros und Agape – Leidenschaft und Mitgefühl – Methode und Einfühlung	23
3. Das Gleichgewicht zwischen Weisheit und Mitgefühl	24
4. Die Integration von Körper, Fühlen und Denken	24
Die Integrale Theorie Ken Wilbers.....	24
5. Die Existenz von „Schuld“	26
6. Die Integration von Natur und Kultur – individuell und kollektiv	28

I. Einleitung

In der Arbeit mit meinen eigenen inneren und äußeren Konflikten, sowie in all meinen persönlichen Beziehungen und auch in der Begleitung von Menschen in Schwierigkeiten nutze ich seit vielen Jahren zunehmend die Prinzipien der Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg, sowie die GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales. Beides habe ich zunehmend schätzen gelernt, weil mich beides nach wie vor persönlich in all meinen Beziehung und den darin unvermeidlich vorkommenden¹ Konflikten sehr unterstützt. Der Hauptgrund für diese unterstützende Wirkung, und auch das Einzigartige an der GFK ist die Möglichkeit, die Impulse und Tendenzen mir und anderen in Bedürfnisse zu „übersetzen“ und damit *mitfühlend verstehbar* machen zu können. Dadurch wird das gegenseitige Verständnis erheblich erleichtert.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und die GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales

Die GFK wurde von Marshall Rosenberg seit den 70-er Jahren aus der Humanistischen Psychologie heraus entwickelt (er war ein Schüler von Carl Rogers). Robert Gonzales ist einer der erfahrensten GFK-Trainer und er hat in den letzten 10 Jahren mit Methoden aus anderen Ansätzen eine Transformationspraxis auf Basis der GFK entwickelt. Diese Transformationspraxis ist inzwischen zur effektivsten Grundlage für das Bewusstwerden der wahren Gründe des eigenen Wollens und für die innere Konfliktklärung geworden, die ich kenne.

In der Anwendung dieser Transformationspraxis bei meinen eigenen Herausforderungen und bei der Unterstützung anderer ist mir aufgefallen, dass sich sieben Elemente unterscheiden lassen. Ich möchte sie als „sieben Elemente der Selbstheilung“ bezeichnen, weil sie letztendlich dabei helfen, schmerzhaft Erfahrungen so zu „verarbeiten“, dass wir im Frieden damit sind. Wenn wir im Frieden mit dem vergangenen sind, haben wir keine Angst mehr davor, dass es wieder passiert – und das ist für mich „Heilung“. Wir haben also keine Angst mehr davor, uns wieder an der „heißen Herdplatte“ zu verbrennen. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir nicht achtsam wahren, im Gegenteil, wir haben dann sogar besser aus der schmerzhaften Erfahrung gelernt! Schließlich brauchen wir keine Angst, um für unser Wohlbefinden sorgen zu können – wir müssen bewusst sein.

Diese sieben Elemente sind in Marshall Rosenbergs „Heilungssitzungen“ (eine bestimmte Art Rollenspiele) genauso zu finden wie eben in den Transformationsprozessen von Robert Gonzales (siehe living-compassion.org) und anderen. Ich gehe davon aus, dass diese Elemente zumindest teilweise auch in allen erfolgreichen Psychotherapien berücksichtigt werden – wenn auch oft nicht bewusst. Sie scheinen notwendig dafür, dass der Prozess der inneren Konfliktklärung zu Klarheit, Mitgefühl und Tatkraft führt und damit transformierend ist und heilt.

Transformationsprozesse die die sieben Elemente ansprechen, führen zu Klarheit, Mitgefühl und Tatkraft

Wenn in einem Transformationsprozess eines oder mehrere dieser Elemente nicht berücksichtigt werden, dann ist nach meiner Erfahrung die Wirkung deutlich abgeschwächt oder nicht nachhaltig. Oder wir bleiben sogar „stecken“, d.h. unser innerer Konflikt und die damit zusammenhängenden unangenehmen Emotionen lösen sich nicht und wir kommen mit weniger Energie aus dem Prozess heraus. Diesen Effekt habe ich sowohl bei mir selbst als auch bei anderen immer wieder erlebt und es hat oft zu zunehmendem Widerstand gegen diese „innere Arbeit“ geführt.

Die sieben Elemente sind nicht nur im Einklang mit den Grundsätzen der GFK, sondern ihre Anwendung erfordert sogar die Kenntnis und Umsetzung der Annahmen und Prinzipien der GFK. Insbesondere die empathische

¹ Genau betrachtet sind Konflikte sogar wichtige Hinweise auf die Notwendigkeit, neue Wege zu finden, die besser für alle passen. Um das so sehen zu können und Konflikte für Lösungen nutzen zu lernen, ist es allerdings erforderlich, die Ressourcen (Wissen, Energie, Methoden und Menschen die unterstützen können) zur Verfügung zu haben.

Haltung und die Überzeugung, dass alle Handlungen von Menschen durch universelle Bedürfnisse motiviert sind und dass jegliche Vorwürfe und Verurteilungen oder abwertende Interpretationen ein unklarer und tragischer Ausdruck von Schmerz sind, sind wichtige Referenzen. Unklar sind die Vorwürfe und Verurteilungen, weil sie nicht klar machen, worum es uns wirklich geht und tragisch sind sie, weil sie zwar wichtige Hinweise auf den betreffenden Konflikt liefern können, sie sind aber schwer zu verstehen und lassen deshalb den Konflikt eher eskalieren und erschweren damit eine Lösung. Kurz: Vorwürfe und Verurteilungen drücken nicht klar aus, worum es eigentlich geht und machen es wahrscheinlicher, dass die „andere Seite“ sich durch Verteidigung oder Angriff zu schützen versucht – und zwar unabhängig davon, ob diese „andere Seite“ ein „innerpsychischer Teil“ von uns selbst oder ein anderer Mensch ist.

Weil die GFK-Transformationspraxis von Robert Gonzales und auch die „sieben Elemente der Selbstheilung“ auf der GFK basieren und sich vor allem mit inneren Konflikten beschäftigen, bezeichne ich sie auch als „Innere GFK“. Das erscheint mir auch deshalb berechtigt, weil die sieben Elemente, genau wie die GFK, die "nicht-verurteilende, offene und mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber" (eine Definition für „GFK-Haltung“) fördern sowie das Bewusstsein darüber, was „gewaltfrei handeln“ bedeutet und was nicht; was den Frieden fördert und was nicht; was Verbindung schafft und was trennt ...

Die „Innere GFK“

Jedes dieser sieben Elemente kann als einzelne Übung praktiziert werden und ich glaube wir profitieren nachhaltig davon, wenn wir diese Übungen im Alltag nutzen, weil sie dabei helfen, die Fähigkeit zu stärken, mit allem Unangenehmen des Lebens (Frustration, Stress, Ängstlichkeit, Resignation, Hilflosigkeit, Anspannung, Schwere ...) auf eine gesunde Art und Weise umzugehen. Und das Unangenehme schließlich in Lebensenergie umzuwandeln. Diese Übungen stellen eine wirkungsvolle „Psychohygiene“ dar.

Das Unangenehme des Alltags nutzen

Besonders für Vorbereitung auf zukünftige wiederkehrende Muster/Situationen können wir alle sieben Elemente in einem Transformationsprozess nutzen, indem wir uns solche Situationen anschauen, die vergangen sind und die noch in uns gefühlsmäßig lebendig sind und an ihnen lernen. Diese vergangenen Situationen können 1 Sekunde oder 30 Jahre her sein, sie müssen nur „lebendig“, d.h. wenn wir an sie denken, spüren wir körperliche und/oder gefühlsmäßige Reaktionen. In einem solchen Prozess wird das Unangenehme, das in uns in Bezug auf die konkrete Situation lebendig wird, durch „angewandte Liebe“ in Form von Trauer oder Freude in die darunter liegende Lebensenergie der „Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse“ umgewandelt. Dadurch entspannen wir uns und erleben mehr Tatkraft und Lebensfreude.

Alles „Unangenehme“ in Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude umwandeln

Dieser Text kann nur eine kurze Übersicht geben. Obwohl die Elemente oft einfach und verständlich erscheinen, ist meiner Erfahrung nach eine Einführung und ein Erfahren der Wirkungen jedes einzelnen Elements notwendig, um sie im Alltag tatsächlich nutzen und von ihnen profitieren zu können. Andernfalls bleibt es bestenfalls ein weiterer netter, inspirierender Text ...

II. Wohlbefinden durch die sieben Elemente der Selbstheilung

Wohl jeder Mensch würde gerne seine Lebensumgebung so gestalten, wie es ihm gut tut. Vor allem möchte wohl jeder alles Unangenehme vermeiden. Die Versuchung, Wohlbefinden direkt erreichen zu wollen ist sehr groß. Aus prinzipiellen Gründen ist es allerdings unmöglich, auf diese Weise dauerhaft Wohlbefinden zu erreichen. Selbst wenn wir zu den einem Prozent Reichsten Menschen der Weltbevölkerung gehören, die 40% des Weltvermögens besitzen, können wir Schmerzen nicht vermeiden. Zum Beispiel wird jeder

Mensch letztendlich alles verlieren, was er liebt – spätestens wenn er stirbt. Das ist eine unvermeidliche Tatsache des Lebens. Um den Schmerz von Verlust zu begegnen, können wir uns z.B. betäuben oder von dem Schmerz ablenken. Dieser Weg ist sehr verlockend, hat aber Nachteile. Zum einen reduzieren wir dabei nicht nur schmerzhaft Gefühle, sondern wir betäuben auch unsere angenehmen Gefühle oder schneiden uns ganz von ihnen ab. Zum anderen werden wir abhängig von den Betäubungen und Ablenkungen, denn wir haben keine Übung darin, mit schmerzhaften Gefühlen umzugehen.

Das ist wohl der Hauptgrund für die Entstehung von Abhängigkeiten und Suchtkrankheiten – sei es durch legalen oder illegalen Drogen, durch Medikamenten oder durch Aktivitäten wie Shoppen, Arbeit, Sport, Spiele, Internet. Alles was Spaß macht kann zum Betäuben oder Ablenken von unangenehmen Gefühlen genutzt werden und damit zur Sucht führen. Auch die in unserer Gesellschaft wohl verlockendsten Dinge wie Erfolg, Geld, Schönheit und Macht, können genutzt werden, dem Unangenehmen auszuweichen und in die Abhängigkeit führen.

Die Ursache von Abhängigkeit und Suchtkrankheiten: Dem Unangenehmen ausweichen...

Ein anderer und sehr viel erfolversprechenderer Weg, Wohlbefinden zu erreichen ist der, *alles was ist, vollständig anzunehmen*. Aber warum soll das „Annehmen dessen was ist“, zu Wohlbefinden führen und was bedeutet überhaupt „Annehmen“?

Eine Alternative zum Ausweichen: Das Unangenehme vollständig annehmen...

Um Missverständnisse zu vermeiden: „*Annehmen was ist*“ hat nichts damit zu tun, „*alles mit sich machen lassen*“. Beim „*Annehmen was ist*“ geht es genau genommen darum, mit dem *was sich bereits ereignet hat* (vor einer Sekunde oder vor 30 Jahren), Frieden zu finden. Dieser innere Frieden hilft uns dabei, mit unserer Lebensenergie in Verbindung zu bleiben und dadurch die meiste Kraft zu haben, die Dinge zu beeinflussen – wenn notwendig *und* möglich ist. Ich glaube, dass das auch für äußere Umstände gilt, es gilt aber besonders, wenn es um unsere Gefühle geht und ist da auch besonders wichtig. Leider werden unangenehme Gefühle oft als „negative“ Gefühle bezeichnet, was deren Annahme und das mitfühlende Verständnis für dieser Gefühle erschwert.

Ein Annehmen der Gefühle, die in uns in jedem Moment lebendig sind, macht deshalb Sinn, weil sie sich durch keine Macht der Welt mehr ändern lassen, weil sie ja schon da sind. Auch wenn sie sich im nächsten Moment schon ändern, sind sie in diesem Moment da. Widerstand gegen Gefühle, die lebendig sind, ist fast so als ob wir versuchen die Vergangenheit zu ändern. Dieser Widerstand ist nicht nur sinnlos, sondern er ist auch die eigentliche Ursache von unnötigem Leiden. Wenn wir Leiden von Schmerz unterscheidet, können wir sogar sagen, dass Widerstand die eigentliche Ursache allen Leidens ist. Schmerz ist dabei wie gesagt ein unvermeidbarer Teil des Lebens und er ist nicht einmal an sich unangenehm für uns Menschen (was z.B. die Menschen beweisen, die sich selbst Schmerz zufügen). Leiden ist allerdings vermeidbar, weil es durch die Interpretationen der Umstände und durch den Widerstand gegen den Schmerz entsteht, der unter diesen Interpretationen liegt.

Die Übung der sieben Elemente zielt genau auf diesen Zusammenhang. Durch das mitfühlende Verstehen des Widerstandes und der damit zusammenhängenden Interpretationen, sowie des auslösenden Schmerzes, werden die unangenehmen Gefühle in Trauer und Lebensenergie umgewandelt. Damit wird das vermeidbare Leid aufgelöst. Wir finden unseren *Frieden mit der Vergangenheit* (ob vor einer Sekunde oder vor 30 Jahren) und dieser gibt uns Kraft für die Gegenwart und macht uns frei, zukünftig gewaltfreier zu sein, d.h. wir sind besser in der Lage, die eigenen Bedürfnisse zu achten und auch die der anderen Menschen ...

...und *mitfühlend* verstehen, was das Unangenehme „sagen“ will

Bevor ich zu den sieben Elementen komme, möchte ich noch auf eines Hinweisen: Die sieben Elemente, die ich in der GFK-Transformationspraxis

von Robert Gonzales sehe, sind keine „Schritte“, die wir nacheinander gehen müssten. Sie repräsentieren jeweils eine bestimmte Übung, die mit einem bestimmten Erleben verbunden ist. Einige sehen einander sehr ähnlich², sie üben allerdings unterschiedliche Aspekte. Ich glaube, dass jeder dieser Übungen wichtig ist, geübt zu werden, um schließlich die Fähigkeit zu steigern, das Leiden zu transformieren oder es gar nicht entstehen zu lassen.

Gleichzeitig folgt die Reihenfolge in der ich die sieben Elemente darstelle auch ungefähr dem „normalen“ Verlauf eines Transformationsprozesses. Das kann aber nur ein grober Leitfaden sein, weil die Reihenfolge sich immer wieder neu aus dem ergibt, was gerade ist. Es geht vor allem darum allen sieben Elementen Aufmerksamkeit zu schenken.

Die sieben Elemente sind einzelne Übungsmöglichkeiten und keine „Schritte“ !

1. Das erste Element: Den Auslöser von den Interpretationen trennen

Dieses Element zielt darauf ab, Klarheit über den Auslöser des emotionalen Schmerzes zu gewinnen (das ist oft nicht einfach) und diesen von den Interpretationen zu trennen (was meistens schwierig ist). Dies entspricht dem ersten Schritt der GFK, mit dem Fokus auf dem tatsächlichen Auslöser, d. h. auf dem, was die unangenehmen (oder auch angenehme³) Gefühle und Empfindungen auslöst. Zur Beschreibung des Auslösers sind i. d. R. 1-2 kurze Sätze ausreichend (je kürzer und treffender, umso besser) und es ist sehr hilfreich, diese Sätze aufzuschreiben, weil das die Klärung dessen was für uns jeweils herausfordern ist unterstützt.

Das erste Element: üben, den Auslöser zu identifizieren und zu klären

Wenn wir die Auslöser unserer unangenehmen Gefühle regelmäßig aufschreiben und sie hinterher in einem Transformationsprozess mit den sieben Elementen verarbeiten, üben wir nicht nur, uns bewusst zu werden, was jeweils der Auslöser ist. Wir erfahren auch immer wieder, dass die eigentliche Ursache für unser Leiden eben unsere Interpretationen sind und wir üben diese Interpretationen zu erkennen und von dem „reinen“ Auslöser zu trennen. Das hilft insbesondere bei immer wiederkehrenden Auslösern dabei, Wege zu finden, angemessener mit den jeweiligen Situationen umzugehen. Das Wichtigste ist aber, dass wir auf diese Weise unsere unangenehmen oder schmerzhaften Erfahrungen verarbeiten und uns von ihnen mehr und mehr befreien.

Durch das Aufschreiben und Erforschen unangenehmer Erlebnisse können wir die jeweiligen Situationen auch sehr viel später noch klären und so verhindern, dass wir darüber hinweggehen und dass sich unangenehme Erfahrungen aufstauen. Es genügt, den Auslöser in Stichpunkten zu notieren um ihn später erforschen zu können.

Wertvolle „Stoffsammlung“ für Entwicklung von innerer Freiheit

Das Aufstauen unangenehmer Erfahrungen ist vielleicht die wichtigste Ursache des Leidens in unserer Gesellschaft. Es scheint sogar die wichtigste (Mit-)Ursache für Suchtkrankheiten und chronischen Erkrankungen zu sein⁴.

Durch das Notieren der Auslöser unangenehmer Gefühle bekommen wir eine wertvolle „Stoffsammlung“ dafür, unangenehme Erfahrungen zu verarbeiten und so zu heilen. Diese „innere Arbeit“ ist ein wichtiger Beitrag für persönliche

² Zum Beispiel fokussieren die Elemente 3 und 4a beide darauf, das vorwurfsvolle und verurteilende Denken im Körper zu spüren – allerdings mit unterschiedlichem Fokus.

³ Die sieben Elemente können nicht nur dafür genutzt werden, Schmerzhaftes zu verarbeiten und den damit zusammenhängenden sinnlosen Widerstand aufzulösen, sondern sie helfen auch, Angenehmes zu verarbeiten und die damit zusammenhängende leidbringende Anhaftung aufzulösen.

⁴ Gabor Maté, ein kanadischer Arzt, ist z.B. der Überzeugung, dass eine wichtige Mitursache für Suchtkrankheiten und auch für chronische Erkrankungen Traumatisierungen besonders in der Kindheit sind (vgl. auf youtube.com : „Trauma, Healing and The Brain...“ auf Englisch).

Entwicklung und Selbsterkenntnis – und damit zur Entwicklung innerer Freiheit; unserer eigentlichen Freiheit.

In einer Transformationspraxis ist das erste Element der „Anker“ für den Prozess. Ohne ihn kann es leicht passieren, dass wir im Prozess von Situation zu Situation springen – was letztlich eher verwirrt als Klarheit bringt und uns auch eher im Denken gefangen hält. Im Denken findet keine Transformation statt, denn dafür braucht es, wie allgemein für jeden Lernprozess, Gefühle (siehe z. B. den Hirnforscher Gerald Hüther in: "[Gelassenheit hilft: Anregung für Gehirnbenutzer](#)"). Dieser Anker ist die Verbindung zwischen unserem unangenehmen Gefühlen und dem was tatsächlich passiert ist.

Die Klärung des Auslösers als Grundlage von Heilung

Die Übung dieses Elements ist auch dafür hilfreich, die Herausforderungen des Alltags, die in uns Unangenehmes auslösen, nicht zu übergehen. Es passiert nämlich sehr leicht, dass wir die alltäglichen Trigger einfach vergessen, oder vielleicht besser: verdrängen. Das führt allerdings in der Regel dazu, dass wir das Unangenehme unterdrücken und in uns „aufstauen“. Das Ergebnis dieses Aufstauens ist, dass wir irgendwann entweder „platzen“, d. h. wir reagieren unangemessen in Situationen, die uns daran erinnern. Oder unser Körper erkrankt daran, weil er durch das aufgestaute Unangenehme andauernd belastet wird.

Das Aufstauen führt auch dazu, dass wir solche oder ähnliche Situationen dann vermeiden müssen und uns auf diese Weise einschränken. Mindestens haben wir es schwerer, zu einer freien Entscheidung zu gelangen – wir müssen „wie gewohnt“ reagieren. Wir verlieren jedenfalls an innerer Freiheit...

2. Das zweite Element:

Die „Wolfsshow“ genießen – Gedanken klären und hören

Die Gedanken in Bezug auf den Auslöser (Verurteilungen, Forderungen, Interpretationen ...) wollen jedoch nicht ignoriert werden – sie wollen gehört und die Energie dieser „inneren Stimmen“ möchte gefühlt und im Körper gespürt werden, damit sie sich sozusagen „entspannen“ und verstummen können, weil jetzt ihre Funktion, zu warnen / „hungrige“ Bedürfnisse anzuzeigen, erfüllt ist.

Das zweite Element: üben, sich über die eigene Gedanken klar zu werden

Bewertende Gedanken und Interpretationen im Sinne der moralischen Kategorien gut/böse, gut/ schlecht, richtig/falsch, „Unschuld“/„Schuld“ kann man auch als „Schuld- und Verdienstdenken“ bezeichnen. In diesem Denken geht es darum, moralisch Vorwerfbares anzusprechen und zu tadeln, bzw. Verhalten oder Zustände moralisch zu loben oder zu rechtfertigen. Das gilt im Subtilen genauso wie im Extremen. Die Sätze: „Du hast das Fenster aufgelassen, deshalb sind jetzt Mücken im Zimmer!“, und sogar: „Du hast das Glas herunter geworfen!“ erfordern im Prinzip dasselbe Schulddenken wie die Sätze: „Du hast mich angefahren und jetzt sitze ich wegen Dir im Rollstuhl!“, oder: „Du hast mich betrogen!“.

Das „Schuld- und Verdienstdenken“

Aber nicht nur im Tadel wirkt sich das Schulddenken aus. Auch im Lob ist es versteckt. Wenn wir loben interpretieren wir etwas, das für uns oder jemanden anderen angenehm ist, mit moralischen Kategorien, also als moralisch zurechenbar. Dann sagen wir: „Das hast Du gut gemacht!“ anstatt vielleicht: „Das freut mich so, dass Du das gemacht hast!“.

Das „Schulddenken“ im Loben ...

Wenn wir im Schulddenken stecken bleiben, ist der Schritt naheliegend, unser eigenes Verhalten anhand der Schuld anderer zu rechtfertigen, oder die Umstände unter denen wir leiden mit der Schuld anderer zu erklären. Wir rechtfertigen Gewalt gegen andere (und sogar gegen uns selbst) damit, dass „Übeltäter“ bestraft werden müssten. Aber wir rechtfertigen auch Privilegien/Vorteile, die wir gegenüber anderen haben damit, dass wir es „uns verdient“ hätten. Mit dem Schulddenken hängt nämlich das Verdienstdenken

zusammen. Der Gedanke: „Er/Sie hat die Strafe verdient!“ und der Gedanke: "Er/Sie hat den Urlaub verdient!" folgen derselben Logik. Sowohl das Schulddenken mit Tadel und Lob, als auch das Verdienstdenken mit Strafe und Verdienst gehen davon aus, dass wir frei sind in unserem Tun. Dass wir also, wenn wir etwas getan haben das jemand als „gut“ oder „schlecht“ interpretiert (wer und warum eigentlich?), auch anders hätten handeln können. Schuld- und Verdienstdenken verschleiern also die Tatsache, dass wir alle Kinder unserer sozialen Umwelt sind und von ihr geprägt wurden, ohne dass wir einen Einfluss darauf gehabt hätten. Diese Prägungen sind in der Regel unbewusst, aber sie beeinflussen unser Handeln. Als Erwachsene können wir uns unsere Prägungen zwar bewusst machen und uns dann auch davon lösen. Das erfordert aber eine „Schattenarbeit“⁵, die auch in unseren westlichen Gesellschaften noch kaum bekannt ist. Und es erfordert Zeit und Energie, die die wenigsten Erwachsenen Menschen hier einsetzen können, weil jede/r mehr oder weniger unter dem Zwang steht, ihren/seinen "Lebensunterhalt zu verdienen". So ist es also normal, dass die meisten Menschen bis zu ihrem Tod sich ihrer eigenen Prägungen nicht bewusst geworden sind - und sie glauben, sie hätten ihr Leben aus ihrer eigenen Freiheit oder Unfreiheit heraus gelebt...

Das Schulddenken bringt Rechtfertigung, Verdienstdenken und Privilegien mit sich

Ich glaube, dass hinter Schulddenken eine lebensbereichernde Absicht steckt. Ich glaube es möchte sozial erwünschtes Verhalten (andere Menschen unterstützen, zur Gemeinschaft beitragen, ...) fördern und sozial unerwünschtes Verhalten (andere verletzen, der Gemeinschaft schaden, ...) verhindern. Die darunter liegende Sehnsucht ist meiner Ansicht nach die nach einer Welt, in der alle Menschen einander rücksichtsvoll behandeln. Dass eine solche Welt durch das Schulddenken bisher nicht entstanden ist, zeigt die weit über zweitausendjährige Geschichte der meisten Religionen, die vor allem die moralischen Kategorien genutzt und gefördert haben. Menschen, die andere eigentlich zu „guten Menschen“ machen wollten, haben im Name ihrer Religion und deren moralischen Kategorien immer wieder Menschen verletzt und traumatisiert – und damit haben sie den Kreislauf der Gewalt am Laufen gehalten. Und das geschieht bis heute. Das Schulddenken scheint mir wirklich nicht sehr erfolgreich gewesen zu sein.

Das Bedürfnis hinter dem Schulddenken: Rücksichtnahme

Zwar wissen wir nicht, wie es anders gelaufen wäre, aber wir können heute klarer denn je sehen, dass das Schulddenken vor allem Angst fördert und eben nicht das was eigentlich gewünscht ist: Liebe und "allseitige Rücksichtnahme". Wir können dies vor allem durch die Perspektive des nicht-Verletzens klar erkennen, die in der modernen Welt insbesondere seit Gandhi wieder erfolgreich ist - Gandhi nannte sie Ahimsa.

Auch hinter dem „Verdienstdenken“ steht meiner Meinung nach eine Sehnsucht, für die wir sicherlich alle Verständnis haben. Wenn wir glauben, etwas „verdient“ zu haben, möchten wir doch vor allem Verständnis und Anerkennung dafür, wie unangenehm etwas für uns war, d.h. wie unangenehm z.B. eine Arbeit immer wieder war, oder was für schmerzhafte Nebenwirkungen sie für uns hatte (vielleicht z.B. die Vernachlässigung von Freundschaften oder anderen Beziehungen, die dann auseinanderbrachen). Auch wenn wir glauben, jemand anders hätte eine Strafe „verdient“, geht es wohl immer vor allem um mitfühlendes Verständnis und Anerkennung – hier für die Verletzungen die passiert sind...

Die Bedürfnisse hinter dem Verdienstdenken: Mitfühlendes Verständnis und Anerkennung

Geld ist übrigens ein inzwischen übliches Mittel, diese Anerkennung zu bekommen. Das wird besonders durch das kapitalistische Wirtschaftssystem

⁵ Der Begriff geht auf C.G. Jung zurück. Schatten waren für ihn die unbewussten Anteile (Gedanken, Gefühle und Empfindungen), die beleuchtet und damit bewusst gemacht werden wollen. Ken Wilber hält die „Schattenarbeit“ (er nennt es auch „aufräumen“) neben den beiden Bereichen von Persönlichkeitsentwicklung (dem „aufwachsen“, d.h. dem Lernen, wie wir Dinge tun oder sehen, und dem „aufwachen“, d.h. dem Lernen, wie wir einfach nur sein können) für notwendig für eine gesunde Entwicklung.

gefördert, das sich inzwischen praktisch auf der ganzen Welt durchgesetzt hat. Geld als Mittel zur Anerkennung wird darin gefördert, weil es mit ihm eine besonders große Bedeutung bekommen hat. Leider verleiht Geld dadurch auch sehr viel Macht und wirkt so auf praktisch jeden Menschen zwingend. Vor allem verführt es praktisch jeden Menschen dazu, sich selbst zu zwingen. Dadurch hat Geld für die Gemeinschaft sehr viele schädliche Nebenwirkungen – und die Logik des kapitalistischen Wirtschaftssystems und die Wirtschaftswissenschaften fördern auch direkt ein gemeinschaftsschädliches Verhalten, weil sie den „Homo Ökonomikus“, also den ausschließlich an der Maximierung des Eigennutzen interessierten Menschen, als einzig „rational“ handelnd ansehen und damit ihn belohnen und fördern⁶. Zudem ist Geld auch ein ungeeignetes Mittel dafür, Anerkennung zu bekommen – und das meist wichtigere Bedürfnis nach mitfühlendem Verständnis kann damit überhaupt nicht genährt werden – eher im Gegenteil.

Geld als Mittel für
Anerkennung

Aber schon sowohl das Schulddenken, als auch das Verdienstdenken verhindern leider oft, dass wir lernen, rücksichtsvoller miteinander umzugehen, weil es mitfühlendes Verständnis, und damit ein Verständnis der Bedürfnisse verhindert, die jeweils im Spiel sind. Authentische Rücksichtnahme erfordert aber eben gerade, dass wir mitfühlend sowohl die eigenen Bedürfnisse erkennen, als auch diejenigen der anderen. Das heißt es erfordert, dass wir mitfühlend verstehen, worum es den anderen jeweils wirklich geht – und das ist nur wirklich möglich, wenn wir auch mitfühlend verstehen worum es uns selbst jeweils wirklich geht. Zudem müssen wir auch noch in der Lage sein, unsere eigenen Bedürfnisse auf eine Weise zu nähren, die uns selbst oder anderen möglichst wenig schadet, sonst leiden wir und sind tendenziell eine Gefahr für uns selbst und/oder für andere, denn wenn unsere Bedürfnisse „hungrig“ sind, kommen wir in Not.

Schuld- und
Verdienstdenken
verhindern sogar
authentische
Rücksichtnahme!

Nur wenn wir durch andere Menschen selbst Rücksichtnahme erfahren haben und gelernt haben unsere Bedürfnisse zu verstehen und sie auf rücksichtsvolle Weise zu nähren, werden wir auch wirklich von Herzen, d.h. authentisch Rücksicht nehmen wollen können. Wenn und insoweit unsere Bedürfnisse „hungrig“ bleiben, werden wir zwangsläufig mindestens auf subtile Weise im Überlebensmodus stecken. Im Überlebensmodus geht es aber eben nur um das individuelle Überleben und die Rücksichtnahme auf andere ist blockiert, oder es ist zumindest weniger Kapazität vorhanden, auf andere Rücksicht zu nehmen, weil hier Mitgefühl und Verständnis blockiert sind. Das gilt meiner Ansicht nach mehr oder weniger für jeden Menschen! Wenn man es so sieht, wird klar, wie wichtig es, dass alle Menschen ihre Bedürfnisse nähren können, wenn wir Gewalt beenden wollen!

Leider behindern das Schuld- und Verdienstdenken solche Einsichten – und damit auch das Lernen aus Problemen und Konflikten, weil dabei gerade das mitfühlende Verständnis besonders wichtig ist. Besonders tragisch ist das z.B. bei chronischen Erkrankungen, die viele als Ausdruck langanhaltender Gewalt gegen sich selbst (=Misachtung der eigenen Bedürfnisse) sehen. Obwohl immer wieder nachgewiesen wird, dass z.B. unaufgelöste unangenehme Gefühle die jeweilige Krankheit auslösen und dass ein entspannter und lebensfroher emotionaler Zustand das Gesundwerden erheblich beschleunigt, ist diese Wahrheit Patienten kaum vermittelbar, weil es zwangsläufig als „Dann bin ich also selbst Schuld daran?“ interpretiert werden muss. Selbst wenn im medizinischen Bereich das Wissen vorhanden wäre, wie wir auf eine gesunde Art mit unangenehmen Gefühlen umgehen können (was leider kaum der Fall ist, weil gerade im medizinischen Bereich aus verschiedenen Gründen überdurchschnittlich viel Gewalt gegen sich selbst vorherrscht), würde das Schulddenken verhindern, diese Möglichkeiten zu nutzen.

Schuld- und
Verdienstdenken
behindern Lernen ...

... und sogar
Heilung

⁶ Dass die Wirtschaftswissenschaften dadurch eben gerade keine nicht-normative Wissenschaften sind, wie sie vorgeben, wird dadurch verschleiert.

Wenn ich durch "meinen eigene" Gewalt krank geworden bin, würde das ja schlielich bedeuten, dass ich auch Schuld an meiner Erkrankung bin – und das darf nicht sein. Alleine schon die Erkenntnis, wenn ich freundlicher und rücksichtsvoller mit mir und anderen umgegangen wäre, dann wäre ich vielleicht nicht krank geworden, wäre zu schmerzhaft! Also darf das nicht sein - und somit kann es auch nicht sein. Leider führt das dazu, dass ich auch nichts dazu beitragen, gesund zu werden – und dass ich vollständig von der medizinischen Behandlung abhängig bin.

Jeder will Krankheiten und sogar „negative Gefühle“ genauso bekämpfen wie Gewalt und Kriminalität – und übersieht damit leider wichtige (Mit-)Ursachen und damit auch wichtige Möglichkeiten, Heilung und Wohlergehen zu unterstützen.

Hier verhindert das „Schuld- und Verdienstdenken“ in der Regel also, dass die Patienten Unterstützung dafür bekommen, mit ihren unangenehmen Gefühlen auf gesündere Weise umzugehen. Unangenehme Gefühle nicht mehr als „negative Gefühle“ zu bezeichnen und sie nicht mehr „weghaben“ zu wollen, wäre ein wichtiger Schritt in eine Richtung, die verspricht lebensbereichernder zu sein.

„Schuld- und Verdienstdenken“ verstellt allgemein unweigerlich den Blick auf das was wirklich ist, weil sie jeweils zu negativen (bzw. positiven) emotionalen Vor-Einstellungen, also zu Vorurteilen führen. Anders ausgedrückt: wenn wir abwertende (oder auch aufwertende) Gedanken für wahr halten, wirken sie sich in uns aus und verstellen unseren Blick auf ihre wahre Bedeutung. Dieser Effekt ist in seinen extremen Auswirkungen auch in Redensarten wie „blinder Hass“ oder „Liebe macht blind“ zu finden.

Im Zusammenhang mit dem Schulddenken ist übrigens noch zu berücksichtigen, dass wir ein anderes Konzept von „verantwortlich sein“ benötigen, wenn wir uns vom Schuld- und Verdienstdenken befreien wollen. Das ist ein wichtiges Thema auf das ich an dieser Stelle aus Platzgründen nicht weiter eingehen möchte. Nur so viel sei hier gesagt: das neue Konzept von Verantwortung muss selbst frei von Schulddenken sein und ist damit unabhängig davon, ob ich anders hätte handeln können oder nicht (was sowieso unbeweisbar ist. Ich bin für mein Tun oder Lassen auch dann verantwortlich, selbst wenn ich die Folgen vorher nicht wissen konnte.

Ein neues Konzept von „Verantwortlich-sein“ ist notwendig

Ich sehe folgende drei Aspekte dieser neue Verantwortung, die beachtet werden wollen:

Um für mein Tun oder Lassen Verantwortung zu übernehmen, möchte ich:

- 1) zuhören und mitfühlend verstehen lernen, welche Konsequenzen mein Tun oder Lassen für andere hatte und wie schmerzhaft es für sie war,
- 2) aus dem Geschehenen lernen um ggf. zukünftig anders handeln zu können,
- 3) eventuellen Schaden begrenzen und ggf. Wiedergutmachung leisten.

In der GFK wird das „Schulddenken“ als Warnsignal verstanden, das auf etwas Wichtiges hinweist. Hingegen verhindert es, die wirkliche Bedeutung hinter dem Schulddenken zu verstehen (und damit uns selbst, bzw. die anderen wirklich zu verstehen), wenn wir ihm glauben, d.h. es als Wahrheit ansehen.

Die vorwurfsvollen und verurteilenden Gedanken laut auszusprechen und sie mit ihrer authentischen Energie zu fühlen, sowie ihre körperlichen Auswirkungen zu spüren, ist ein „inneres Zuhören“ und eine wichtige Vorbereitung zum mitfühlenden Verstehen unserer Gedanken (viertes Element). Dieses Hören unseres „Schulddenkens“ mit unserem ganzen Sein (mit dem Denken, dem Fühlen und dem Spüren) befreit leidvolle Energie, die sonst im Körper festgehalten ist und sich dort, in Form von unangenehmen Empfindungen, immer wieder bemerkbar macht.

Die Gedanken sich selbst gegenüber auszudrücken, befreit die Energie

Um die einzelnen Vorwürfe und Verurteilungen hören zu können, müssen wir sie uns allerdings zuerst einmal bewusst machen – und dazu dient dieses zweite Element. Dieses Bewusstmachen wird oft dadurch erleichtert, dass wir das Unangenehme sprechen lassen, das in uns im Zusammenhang mit dem entsprechenden Auslöser wach wird, d.h. dass wir diesem Unangenehmen also durch Worte Ausdruck zu verleihen. Oft liegen die Vorwürfe und Verurteilungen auch in der Geschichte über die Situation verborgen und müssen „herausgeschält“ und auf den Punkt gebracht werden – das erfordert etwas Geschick.

Wenn die Gedanken aufgeschrieben werden, können wir sie uns leichter bewusst machen und die Angst vor ihnen verlieren – und sie schließlich klären. Dabei ist es für alle, die die Gedanken hören/lesen wichtig, das Bewusstsein zu behalten, dass die bewertenden Gedanken nicht die Wahrheit sind (auch nicht, wenn sie von anderen geteilt werden!!) – und man ihnen deshalb nicht „glauben“ darf. Solche Gedanken sind tatsächlich Illusion, die nur auf alten Schmerz und/oder hungrige Bedürfnisse hindeuten.

Die Gedanken aufzuschreiben, unterstützt die Klärung

Manche Menschen haben Bedenken, die Gedanken auszusprechen oder gar aufzuschreiben, weil sie glauben, sie würden dadurch erst recht Wirklichkeit werden. Unser Denken hat tatsächlich eine große Macht, wie die verschiedenen Ansätze des „Positiven Denkens“ und auch die Effekte „selbsterfüllender Prophezeiungen“ zeigen. Allerdings geht es in dieser Transformationspraxis darum, halbbewusste oder unbewusste Gedanken bewusst zu machen – sie sind also tatsächlich schon vorhanden und wirken sich meist schon lange entsprechend aus. Deshalb wird die Wirkung durch das Aufschreiben und Ausdrücken nicht verstärkt, sondern sie wird durch die Transformation letztendlich aufgelöst.

Ich selbst habe dieses zweite Element in meiner eigenen inneren Arbeit bis vor relativ kurzer Zeit nicht ausreichend beachtet. Interessanterweise, obwohl ich um die Bedeutung wusste und bei der Begleitung anderer sehr darauf achtete, dass das verurteilende Denken laut ausgesprochen und so gehört wurde. Marshall Rosenberg nannte dieses Hören der eigenen Vorwürfe und Verurteilungen, die „Wolfsshow“.

Der Grund für die Vernachlässigung meiner Gedanken war vor allem der, dass ich noch zu große Angst hatte zu verurteilen. Ich hatte besonders in meiner Kindheit erfahren, wie schmerzhaft es ist, verurteilt zu werden und ich wollte deshalb von Verurteilungen nichts wissen. Ich glaubte den Verurteilungen also selbst noch. Das hat dazu geführt, dass ich allgemein die Tendenz hatte, meine eigenen „Wolfsgedanken“ zu übersehen und die "Wolfsshow" bei mir selbst zu vernachlässigen.

Diese Erfahrung hat mir wieder einmal gezeigt, wie sehr wir Menschen uns selbst täuschen können. Wir können eben unsere eigenen blinden Flecken nicht sehen (sonst wären es ja auch keine ;-). Und inzwischen glaube ich auch, wir können es nicht vermeiden, diese blinden Flecken; unsere „Schatten“ / unbewussten Anteile / die Dinge, die wir an uns ablehnen, nach außen projizieren. Wir ärgern z.B. wenn wir das was wir bei uns selbst ablehnen, in anderen zu sehen glauben. Solche Projektionen sind unvermeidbar und zwangsläufig auch unbewusst und deshalb ist es wichtig, sich den eigenen Schatten mitfühlend zuzuwenden, wenn wir die anderen Menschen wirklich verstehen wollen. Und weil die Schatten für uns selbst unsichtbar sind, brauchen wir eben andere Menschen und auch bestimmte Methoden, um bewusster zu werden und zu heilen.

„Was du wahrnimmst, ist das was du projizierst“ – die anderen sind unsere „Spiegel“

Eine GFK-Transformationspraxis, die die sieben Elemente beachtet, ist tatsächlich eine therapeutische Methoden, die sich dieser Problematik annimmt – und es ist nicht die einzige. Viele Methoden, von der Psychoanalyse über Byron Katies „The Work“ bis zu Ken Wilbers „3-2-1-Prozess“, haben ihren Fokus auf diesen Projektionen unserer „Schatten“. Das

Weisheitsbuch „Ein Kurs in Wundern“ bringt die Problematik mit folgenden Worten auf den Punkt: „Was du wahrnimmst, ist das, was du projizierst“ – und die Hinweise für unsere Projektionen sind unsere Interpretationen und Bewertungen.

Bei diesem zweiten Element müssen wir bedenken, dass bewertende Gedanken „ansteckend“ sein können, wenn diejenigen, die sie hören, das Bewusstsein davon verlieren, dass Bewertungen nur „tragische“, weil unklare und dadurch wenig hilfreiche Ausdrücke von den jeweils betroffenen Bedürfnissen sind. Wenn wir z. B. jemanden bei seiner inneren Klärung begleiten und dieses Bewusstsein verlieren und den bewertenden Gedanken „glauben“, können wir leicht die Verbindung zu uns selbst verlieren und damit auch die Verbindung zu demjenigen, den wir begleiten. In so einem Fall ist es das Beste, wenn wir eine Pause machen und Selbstempathie praktizieren, oder gar abbrechen und uns Unterstützung durch andere suchen.

Gedanken können „ansteckend“ sein!

„Mitschimpfen“, Interpretationen zustimmen, oder „Mitleid haben“ verleiht den Interpretationen eher mehr Wirklichkeit und Macht. Das gleiche gilt für Widerstand dagegen, wie Rechtfertigen⁷, Ausreden, Relativieren, u.s.w. . Das alles hält den Betreffenden in seinem unbewusst erschaffenen „Gefängnis der Gedanken“ und dadurch in seinem Leiden gefangen.

3. Das dritte Element: Das Unangenehme in uns mitfühlend annehmen

Auch wenn wir Menschen uns oft dessen nicht bewusst sind: die Angst vor den unangenehmen Gefühlen und Empfindungen *in uns* ist eine starke Kraft und beeinflusst unsere Handlungen stark. Wir wollen dem Unangenehmen *in uns* ausweichen, als ob es eine große Gefahr für uns bedeutet. Das ist verständlich, denn das Unangenehme hängt meistens mit alten, äußerst schmerzhaften Erfahrungen zusammen, die wir einmal gemacht haben oder mit Traumata, die wir erlitten haben – und unser Körper, unsere Gefühle und Empfindungen wollen uns davor schützen, wieder solche schmerzhaften Erfahrungen zu machen.

Das dritte Element: üben, alles Unangenehme mitfühlend anzunehmen

Wenn wir aber das Unangenehme nicht wirklich „verstehen“ – und damit meine ich: wenn wir nicht erkennen, wonach das Unangenehme in uns sich *für uns* sehnt, d. h. wenn wir es nicht „mitfühlend verstehen“, können wir nicht gut für uns sorgen, weil wir eben nicht wissen, was wir wirklich wollen.

Dann ist das Unangenehme einfach nur unangenehm und wir tendieren dazu, uns vor ihm zu schützen. Das führt z.B. zu der weit verbreiteten Angst vor der Angst.

Schon als Kind hat wohl jeder Mensch Verhaltensweisen entwickelt, dem Unangenehmen auszuweichen – leider sind die für uns als Erwachsene in der Regel nicht mehr hilfreich und auch nicht gesund für unseren Körper, weil sie ihn belasten. Wenn wir nicht verstehen, was uns die unangenehmen Gefühle und Empfindungen sagen wollen, haben wir nicht nur vor neuen schmerzhaften Erfahrungen selbst Angst, sondern auch vor dem Unangenehmen, das uns vor ihnen warnen möchte ...

Zu lernen, das Unangenehme ohne Widerstand anzunehmen und mitfühlend damit umzugehen - *ohne etwas tun oder ändern zu wollen* -, ist vielleicht die größte Herausforderung unserer emotionalen Entwicklung. Das war es zumindest für mich und für viele, die ich begleitet habe. Und alleine die Fähigkeit, das unangenehme innere Erleben mitfühlend wahrzunehmen, wäre eine heilsame Alternative zu den beiden konventionellen Methoden in unserer Gesellschaft: einerseits das „Zusammenreißen“/„auf die Zähne beißen

Der „mitfühlende Beobachter“

⁷ John Gottman zählt in seinem Buch „Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe“ vier „apokalyptischen Reiter“ auf, die Beziehungen am meisten zerstören. Abwehr/Rechtfertigung ist neben Kritik, Verachtung und Rückzug einer davon.

(ignorieren, unterdrücken, ablenken, aufgeben, ...), das wohl jeder spätestens in der Schule gelernt hat und das meist die Quelle der Gewalt gegen sich selbst ist (Missachtung der eigenen Bedürfnisse), und andererseits das „Auf-den-Tisch-Hauen“ (es ausleben, sich durchsetzen, ...), was wohl irgendwann jeder irgendwie tut und was meist die Quelle der Gewalt gegen andere ist (Missachtung der Bedürfnisse anderer).

Beide Strategien sind der Versuch, uns davor zu schützen, in dem unangenehmen Erleben zu versinken und einfach nur zu leiden. Allerdings führen beide Strategien dazu, dass wir mehr oder weniger vor dem Schmerz, der immer wieder untrennbar zum Leben gehört, die Augen verschließen und Angst davor entwickeln. Wir haben Angst vor Verlust und Schmerz, weil wir nicht wissen wie wir damit umgehen sollen...

Um die Fähigkeit des dritten Elements entwickeln zu können, das Unangenehme in uns mitfühlend wahrzunehmen und willkommen zu heißen, ist es wichtig, die „Ich-Perspektive“ des Betroffenen zu verlassen und uns sozusagen von außen, aus der „Wahrnehmungswelt des mitfühlenden Beobachters“, aus der Perspektive der/des „liebenden Mutter/Vaters“ zu begegnen. In der Übung geht es also darum, unser Ich das leidet, sozusagen selbst von „außen“ mitfühlend zu halten. Dem „Kind“ in uns also das zu geben, was wir uns als Kind so sehr von unseren Eltern gewünscht haben. Das gelingt mit den Körperempfindungen oft relativ leicht. Die Gedanken sind meist viel schwerer „von außen“ zu betrachten und so mitfühlend zu halten. Wir müssen uns erst von der Identifikation mit ihnen lösen, d.h. wir müssen den Glauben an ihre Wirklichkeit lösen (siehe das vierte Element).

Die Fähigkeit, die Körperempfindungen mitfühlend zu halten ist auch deshalb wichtig, weil die unangenehmen Körperempfindungen i. d. R. vom Denken immer wieder neu „gefüttert“: das Leiden verstärkt sich. Wenn wir uns auf die Körperempfindungen konzentrieren und sie mitfühlend halten können, stoppen wir diesen Teufelskreis.

Ich hatte vor einigen Jahren ein Erlebnis, das mir die Bedeutung dieses Elements drastisch vor Augen geführt hat: Ich bin mit einer Freundin in ihrem Auto mitgefahren und sie sagte etwas, das für mich sehr unangenehm war. Ich weiß nicht mehr was es war, aber ich erinnere mich noch gut, was ich an mir beobachtet hab: ich mich körperlich gewunden – ich wollte das Unangenehme, das in dem Moment in mir lebendig war, nicht spüren, wollte ihm ausweichen. Ich konnte verschiedene Impulse beobachten: weggehen / an etwas anderes denken / mich ablenken (Flucht), verbal zurückschlagen (Kampf). Kurz: ich wollte irgendetwas tun – nur um das Unangenehme in mir nicht spüren zu müssen... Zu der Zeit war mir nichts davon möglich und ich habe es nach einer Weile geschafft, mit dem Unangenehmen in mir (was ich als einen „verletzten Teil“ von mir ansehe) mitfühlend zu sein. Ich konnte ihm Raum geben und einfach für das Unangenehme in mir "da sein" – und schließlich konnte sich dieses Unangenehme wieder entspannen...

Ein Beispiel für meine eigene Tendenz, dem Unangenehmen auszuweichen

Wie gesagt, meiner Erfahrung nach, haben alle Menschen mehr oder weniger Angst vor unangenehmen Erfahrungen. Meist ist diese Angst versteckt und unbewusst. Bei genauer Betrachtung steckt sie nicht nur hinter jedem "nicht-Haben-Wollen"/Ablehnung/Widerstand. Sie steckt auch hinter jedem „Haben-Wollen“/jeder Anhaftung/jedem Festhalten. Erfolgs- oder Machtstreben sind weit verbreitete Beispiele, hinter der meist (zumindest auch) eine Angst steckt. Jeder Mensch, der ein solches „Habenwollen“, einen solchen „inneren Zug“ spürt, kann ganz leicht überprüfen ob Angst im Spiel ist. Er/sie muss sich nur vorstellen, vollkommenes Vertrauen darin zu haben, dass das Leben für ihn/sie sorgt. Wenn das „Habenwollen“ weicher wird, oder ganz auflöst, hat sich der "Angstanteil" im Vertrauen gelöst und die Anteile des Strebens, die mit einer „reinen Sehnsucht“ verbunden sind, werden spürbar – allerdings

Die Angst im „Habenwollen“

eben nicht mehr derart zwanghaft und „rücksichtslos“ gegenüber sich selbst und anderen.

Wenn wir die Angst auf diese Weise durch die dahinterliegende Sehnsucht verstehen und umwandeln, können wir leichter unsere eigenen Bedürfnisse und auch die der anderen sehen und achten, d.h. "gewaltfrei"/"nicht-verletzend" sein. „Burnout“ z. B. (als Ergebnis von langanhaltender Gewalt gegen sich selbst, d.h. Missachtung der eigenen Bedürfnisse) ist dann nicht mehr möglich, und auch das Übersehen der Interessen anderer (Gewalt nach außen) ist weniger wahrscheinlich...

Ich hab es oben schon angedeutet: Diese Angst vor dem Unangenehmen, die uns Menschen so oft treibt, ist bei genauer Betrachtung Widerstand gegen das, was im Moment schon da ist (die unangenehmen Gefühle sind ja in diesem Moment schon da) – und der führt, wie jeder Widerstand gegen das, was in diesem Moment schon ist, direkt ins Leiden. Wie gesagt, können wir außerdem die Interessen von anderen oder auch von uns selbst meist gar nicht mehr wahrnehmen, geschweige denn achten, wenn wir in der Angst stecken. Deshalb kann z.B. Eugen Drewermann schreiben: „Die Angst ist es, die böse macht ...“ (aus „Heilende Religion – Überwindung der Angst“, S. 57) – „böse sein“ kann hier mit „Interessen/Bedürfnisse missachten“ / „verletzen“ übersetzt werden. Und Drewermann schreibt weiter: „... und das Böse ist es, das Angst macht“, weil das Verletzen / das Nichtbeachten von Interessen/Bedürfnissen eben Angst macht – Angst vor dem damit zusammenhängenden Schmerz. Dieser Zusammenhang kann als „Kreislauf von Angst und Gewalt“ bezeichnet werden ...

Die Angst ist es, die uns „böse“ macht und das „Böse“ ist es, das Angst macht

C. G. Jung sagte einmal: „Das, wogegen du deinen Widerstand richtest, dem schaffst du Bestand“ – Englisch meist: „What you resist persists“. Mir scheint, das gilt sowohl für Innerpsychisches als auch für äußere Gegebenheiten. Für mich wurde es jedenfalls meist viel unangenehmer, wenn ich den Schmerz / das Unangenehme „weghaben“ wollte oder ignoriert habe / darüber hinweggegangen bin. Wenn dieses „Gesetz des Widerstandes“ tatsächlich gilt, ist es auch von daher eine wichtige Kompetenz zu lernen, das Unangenehme willkommen zu heißen und mitfühlend anzunehmen, *ohne reagieren / etwas tun zu müssen*.

Das Unangenehme annehmen - ohne etwas zu tun oder darin zu "versinken"

Dieses „Annehmen, was in diesem Moment ist“ ist übrigens etwas völlig anderes als „aufzugeben“. „Aufgeben“ bedeutet, die Hoffnung zu verlieren, dass unsere Bedürfnisse genährt werden können, es ist im Grunde eine Missachtung der eigenen Bedürfnisse. „Annehmen was ist“ ist hingegen eine Voraussetzung dafür, Klarheit darüber zu gewinnen, was fehlt. Zusätzlich erhöht dieses "Annehmen was ist" auch die Kraft für Veränderung; wir gewinnen Kraft, das zu nähren, wonach wir uns sehnen, weil wir keine Energie durch nutzlosen Widerstand verlieren.

Annehmen ist etwas anderes als aufgeben

„Aufgeben“ bedeutet auch, in dem Unangenehmen zu „versinken“, im Leiden festzustecken. Das geschieht z. B. in der Depression und es kann als Zeichen dafür verstanden werden, dass wir noch mit entsprechenden Gedanken identifiziert sind, d. h. diesen Gedanken noch „glauben“. Wir sind dann im "Schulddenken"⁸ gefangen sind, d. h. dass wir „glauben“ Gedanken wie z. B.: "Ich hab's nicht verdient!", "Ich bin nicht gut genug!", "Ich bin schlecht!", "Es wird sich nie ändern!", o. ä. . Deshalb sah Marshall Rosenberg die Depression als Folge von Gewalt gegen sich selbst, d. h. von Missachtung der eigenen Bedürfnisse. Vor dieser Gewalt schützt uns das „mitfühlende Verstehen“ des Unangenehmen (insbesondere Element 4a und 4b) wohl am sichersten, weil es die Macht hat, das „Schulddenken“ umzuwandeln. Dabei ist allerdings

Depression:
Der Glaube an Schuld hält im Leid gefangen ...

⁸ Mit Schulddenken ist der „Glaube an Schuld und Verdienst“ gemeint, der sich in Vorwürfen und Verurteilungen (und auch im Loben und Stolz) ausdrückt (näheres dazu siehe Kapitel 4 „Das vierte Element“).

wichtig zu beachten, dass wir dazu immer wieder auch freundliche und wirkungsvolle Unterstützung benötigen - das ist jedenfalls meine Erfahrung.

Auch glaube ich inzwischen, dass wenn unsere Handlungen (oder Unterlassungen) aus dem Unangenehmen / aus der Not heraus erfolgen, haben sie oft (mehr) negative Folgen oder Nebenfolgen. Zum einen steht jedes Handeln aus einer Widerstandsenergie heraus zwangsläufig unter dem Druck eines „Nicht-haben-Wollens“ bzw. eines „Haben-Müssens“. Und zum anderen sind wir uns noch gar nicht darüber im Klaren, worum es uns wirklich geht, solange wir noch im Unangenehmen feststecken.

Wenn wir uns allerdings darüber klar geworden sind, was für eine Bedeutung das Unangenehme wirklich für uns hat, d.h. welche unserer Bedürfnisse „hungrig“ sind (Elemente 4a und 4b) und wir mit diesen Bedürfnissen in emotionaler Verbindung sind, dann wissen wir nicht nur worum es uns wirklich geht, sondern wir "spüren" es auch – wir erleben es. In dieser emotionalen Verbindung mit unseren Bedürfnissen sind wir in einem Zustand der Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude (in dem selbstverständlich durchaus viel Trauer sein kann). Und wenn wir aus diesem Zustand heraus handeln (oder etwas unterlassen), dann ist es ein "Für-etwas-Gehen", ohne Angst, es nicht zu bekommen, also ohne Anhaftung – und unser Handeln hat viel größere Macht und größeren Einfluss, als wenn wir aus dem Widerstand heraus handeln. Aus dem Widerstand heraus bekämpfen wir eher die Umstände oder das Verhalten anderer (oder unser eigenes) und produzieren unausweichlich mehr Widerstand im Außen (oder in uns selbst).

Für-etwas-Gehen ist
machtvoller als
Widerstand

Aus der Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude heraus provozieren wir mindestens weniger Widerstand und die Folgen unserer Handlungen dienen tendenziell auch mehr dem Leben. Das ist jedenfalls die Erfahrung, die ich immer wieder gemacht habe – sowohl wenn ich es vergaß und aus dem Widerstand heraus handelte (was mir leider immer noch öfters passiert, als ich es mir wünsche;-), als auch wenn ich mich daran erinnerte und das Unangenehme vorher in das umwandeln konnte, worum es mir in dem Moment wirklich ging.

Die Erfahrungen mit diesem dritten Element helfen mir immer wieder dabei, meine Angst vor dem Unangenehmen (Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen) zu reduzieren und mein Vertrauen zu stärken, dass ich mit allem umgehen kann, was kommen mag. Und dieses Vertrauen kann ich auch „Vertrauen in meine Selbstwirksamkeit“ nennen – und damit auch „Vertrauen in mich selbst“. Es ist ein Vertrauen, das vom Außen unabhängig ist, ohne dass ich mich dabei dem Außen verschließe. Es ist ein Urvertrauen, das ich nie verloren hätte, wenn es von außen ausreichend genährt worden wäre, als ich noch Kind war. Ein Urvertrauen das ich verloren hatte, weil ich, wie wahrscheinlich die meisten Menschen, als Kind traumatische Erfahrungen gemacht habe – insbesondere durch Zwangsausübung ...

Das Unangenehme
annehmen stärkt
unser Selbstvertrauen

Es spricht also viel dafür, dieses „mitfühlende Annehmen alles Unangenehmen“ zu üben. ☺

4. Das vierte Element: Die Identifikation mit dem Denken durch mitfühlendes Verstehen lösen

Der Widerstand gegen das was ist, bzw. die Anhaftung an dem was ist, drückt sich, wie schon beim zweiten Element (Kapitel 2) angesprochen, in Schuld- und Verdienstdenken aus. Bei dem vierten Element geht es nun darum die Identifikation, also den Glauben in die Wahrheit des Schuld- und Verdienstdenken zu lösen. Dafür gibt es insbesondere drei Möglichkeiten.

Das vierte Element:
üben, dem urteilenden
Denken nicht mehr zu
glauben, sondern es
mitfühlend zu verstehen

Zum einen kann das Bewusstsein dafür gestärkt werden, dass das bewertende und interpretierende Denken keinen anderen Sinn hat, als einen Schmerz auszudrücken – und ansonsten illusionär ist (Element 4a). Zum anderen kann das Schulddenken direkt in die Bedürfnisse übersetzen, auf die es hinweist (Element 4b). Und schließlich kann die Sehnsucht hinter dem Schulddenken mitfühlend verstanden werden, wenn wir mit der Energie der unangenehmen Erfahrung in Verbindung gehen.

Das Schuld- und Verdienstdenken dient im Grunde dazu, uns vor Schmerz zu schützen, den wir im jeweiligen Moment nicht verarbeiten können. Als Kind hatten wir diesen Schutz gebraucht, soweit wir keine (ausreichende) mitfühlende Unterstützung dafür hatten, unsere schmerzhaften Erfahrungen zu verarbeiten – und eine solche Unterstützung hatten die wenigsten Menschen in unserer Gesellschaft. Der Nachteil des Schulddenkens ist, dass es uns eben gerade daran hindert, mit dem eigentlichen Schmerz mitfühlend in Verbindung zu kommen – und deshalb hindert es uns auch daran, diesen Schmerz durch mitfühlendes Verständnis zu verarbeiten. Es ist im Grunde eine mehr oder weniger starke Traumatisierung, die passiert ist. Der Schmerz kann sich nicht lösen – er bleibt traumatisch.

Das Beste was dann nur passieren kann ist, dass wir nie mehr daran erinnert werden, weil jedes Erinnern den alten Schmerz wieder berührt und lebendig werden lässt. Wir sind in den Punkten, die an den alten Schmerz erinnern, sehr empfindlich, ja oft richtig allergisch. Das wird auch „Trigger“ genannt. Um uns vor diesem Erinnern zu schützen, können wir versuchen den „Triggersituationen“ oder auch den Menschen, die uns daran erinnern, auszuweichen. Dadurch schränken wir aber unsere Möglichkeiten auch immer weiter ein. Wir werden Gefangene unserer Trigger...

Als Erwachsene haben wir allerdings auch die Möglichkeit, die mitfühlende Unterstützung zu finden, die uns hilft, auch die schmerzhaftesten Erlebnisse zu verarbeiten – und uns also wieder von den Traumatisierungseffekten zu befreien. Eine GFK-Transformationspraxis ist eine äußerst wirkungsvolle Möglichkeit für diese Befreiung. Die Lösung der Identifikation mit dem Schuld- und Verdienstdenken, ist dabei eine wichtige Voraussetzung, dass die Transformation gelingt. Dass sich also das Unangenehme auflösen kann in der Trauer der Sehnsucht nach dem Bedürfnis und der Freude seiner Erfüllung.

Konkret hilft uns die Lösung der Identifikation mit dem Schuld- und Verdienstdenken dabei, klarer sehen zu können, worum es uns jeweils wirklich geht. Dieses Denken ist wie Wolken, die den Blick auf das was wirklich ist, verschleiern. Im Folgenden beschreibe ich die drei Möglichkeiten, die Identifikation mit den Interpretationen zu lösen, detaillierter.

a) Sich bewusst machen: „Ich erzähle mir eine Geschichte“ ...

Bei dieser Fähigkeit geht es darum, zu üben, das Bewusstsein wieder zu erlangen, dass ab- und auch aufwertende Gedanken nicht die Wirklichkeit sind, sondern einfach nur ein „tragischer“ weil unklarer und damit wenig wirksamer Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen. Das Bewusstwerden dieses Zusammenhangs kann dadurch erreicht werden, dass ein Satzteil vor den Gedanken gestellt wird wie z. B.: „Ich erzähle mir gerade die Geschichte, dass ... [wertender Gedanke]“, oder: „Ich merke gerade, dass ich denke, dass ...[wertender Gedanke]“, oder gar: „Ich halluziniere gerade, dass ... [wertender Gedanke]“.

Die Anwendung dieses Elements ist oft schon ausreichend, wenn die urteilenden Gedanken wenig emotionale Energie haben. Es kann schnell dazu verhelfen, das Denken von der Ebene des „mitfühlenden Beobachters“ aus zu betrachten.

Das Schuld- und Verdienstdenken will uns vor dem Schmerz schützen – hält uns aber im Leiden gefangen

Das Element 4c: üben sich bewusst zu machen, dass das Schulddenken illusionär ist

Damit dies nicht dazu führt, dass schmerzhaft Gedanken und damit unsere verletzten Teile noch weiter abgespalten und damit unterdrückt werden, ist es besonders bei Gedanken mit hoher „emotionaler Ladung“ wichtig, unser Denken zuerst wirklich als eigen anzuerkennen und anzunehmen. Dies geschieht dadurch, dass wir die Gedanken hören und vor allem spüren (zweites Element) und dann mitfühlend halten (drittes Element).

Übrigens ist die Verstärkung von Abspaltung und Unterdrückung eine Gefahr, sowohl der Meditation als auch des „Positiven Denkens“. Das hat besonders Ken Wilber gezeigt (vgl. u. a. sein Buch „Integrale Spiritualität“).

Dieses Element ist jedenfalls eine einfache Methode, uns immer wieder die „Illusion des Denkens“ bewusst zu machen und das Denken als das zu sehen, was es bestenfalls sein kann: ein Werkzeug (und als solches wird es allzuoft für unbewusste Motive missbraucht).

b) Das Denken in Bedürfnisse übersetzen

Das Denken direkt in Bedürfnisse zu übersetzen, ist ein klassisches Element der GFK und es wird wohl in jeder Einführung gelehrt. Ich halte es für ein sehr wichtiges Element, weil es den Blick dafür schult, worum es uns wirklich geht. Gleichzeitig möchte ich auch auf eine Gefahr hinweisen, der ich selbst erlegen bin: Ich habe dieses „Übersetzen“ oft dazu benutzt, das Unangenehme in mir „wegzutransformieren“, es „wegzumachen“, indem ich es möglichst schnell in Bedürfnisse übersetzt habe.

Das ist bei Gedanken mit wenig emotionaler Ladung nicht so problematisch. Innere Stimmen mit hoher emotionaler Ladung „wehren sich“ jedoch, weil sie mit ihrer Energie nicht gehört wurden und diese Energie bleibt als Anspannung im Körper zurück. Für mich ist das eine wichtige Ursache dafür, dass wir manchmal kognitiv verstehen, worum es uns geht und auch empathische Worte verwenden, aber doch eher distanziert sind: wir sind nicht wirklich mit dem „emotional verbunden“, was wir sagen, weil noch Widerstand in uns ist. Innere Anspannung ist ein sicheres Zeichen für dieses Problem ...

Wichtige „Heilmittel“ hierfür sind die ersten beiden Elemente (Auslöser von Gedanken trennen und die „Wolfsshow“). Insbesondere die "Wolfsshow" ist wichtig, damit die Gedanken wirklich gehört und gespürt werden. Außerdem ist auch das dritte Element von großer Bedeutung, weil es dabei hilft, das Unangenehme mitfühlend halten zu können und dadurch die Angst davor zu verlieren.

c) Die emotionale Energie mitfühlend verstehen

Dies ist eines der wichtigsten Elemente, weil es sehr transformierend wirkt und besonders zur Auflösung von Grundüberzeugungen/Glaubenssätzen unumgänglich scheint.

In diesem Element wird das mitfühlende Verständnis für das, was uns unangenehm ist (unangenehme Gefühle und Körperempfindungen) gefördert, indem wir üben, die Sehnsucht des betroffenen Bedürfnisses zu erspüren. Das dadurch entstehende mitfühlende Verständnis erleichtert es uns wiederum, dieses Unangenehme in uns liebevoll und mitfühlend willkommen zu heißen – insofern hängt dieses Element mit dem dritten Element (Das Unangenehme in uns mitfühlend annehmen) zusammen.

Das Element 4c geht aber weiter: Wenn uns das mitfühlende Annehmen gelingt, öffnet sich ein Zugang zu der darunter-/dahinterliegenden Sehnsucht, d. h. ein Zugang zu unserem Bedürfnis, das in dem unangenehmen Gefühl zum Ausdruck kommt. Diese Sehnsucht ist mit der reinen Trauer (siehe fünftes Element) verbunden, die löst, befreit und stärkt ...

Das Element 4b:
üben, Gedanken in
Gefühle und Bedürfnisse
zu übersetzen

Das Element 4c:
üben, das Unangenehme
in uns willkommen zu
heißen, zu spüren und
mitfühlend zu verstehen

Dieses Element 4c ist besonders hilfreich bei hinderlichen Grundüberzeugungen/Glaubenssätzen über das Leben (z. B. „Das Leben ist gefährlich!“, „Das Leben ist ein Kampf!“), über sich selbst (z. B. „Ich bin nicht gut genug!“, „Ich bin nicht liebenswert!“) oder über andere („Man kann niemandem Trauen“, „Alle sind gegen mich!“). Die Übung dieses Elements benötigt Zeit und mitfühlende Begleitung. Meines Erachtens ist es besonders bei hoher „emotionaler Ladung“ (d. h. bei besonders unangenehmen Gedanken, Gefühlen und/oder Körperempfindungen) ohne solche eine Begleitung nicht „anwendbar“.

5. Das fünfte Element: Natürliches Trauern und Feiern

Trauern und Feiern tritt besonders auch bei der Übung der Elemente 4a und 4b und des sechsten Elements auf. Im fünften Element geht es allerdings darum, es gezielt zu üben. Also zu üben, die natürlich aufkommende Trauer ebenso zuzulassen – und auch ebenso zu genießen – wie die natürlich aufkommende Freude. Dies scheint auf den ersten Blick unsinnig: wie können wir Trauer genießen? Tatsächlich aber ist die Trauer, die frei ist von resignierenden oder verurteilenden Gedanken im Grunde ein Ausdruck von Mitgefühl und damit ein Ausdruck von Liebe – und deshalb ist diese Trauer auch lösend und entlastend und genauso lebendig wie die Freude. Immer wenn wir traurig waren und uns hinterher besser/gestärkt gefühlt haben, dann waren wir wenigstens für Momente in dieser reinen Trauer ...

Das fünfte Element:
üben, bewusst die
Trauer und die
Freude zu genießen

Allerdings können wir nicht zur Trauer kommen, wenn wir nicht wissen, worum es uns im Grunde wirklich geht, d. h. wenn wir unsere Bedürfnisse und damit unsere Sehnsucht noch nicht kennen. Auch werden wir vor der Trauer zurückschrecken, wenn wir nicht das Vertrauen haben, den Schmerz aushalten zu können. Dann bleibt nur der Widerstand gegen das Schmerzhaftes oder Unangenehme und wir müssen ihm ausweichen oder uns ablenken - oder aber wir versinken darin. Anders gesagt: Wenn und solange wir einen Schmerz nicht betrauern und die darin liegende Freude sehen und feiern können, bleiben wir im Leiden stecken ...

Solange wir über
etwas Schmerzhaftes
nicht trauern können,
bleiben wir im
jeweiligen Leiden
stecken

Auch die Freude ist übrigens oft eine Herausforderung, weil da leicht Angst kommen kann: Angst davor, das worüber wir uns freuen, wieder zu verlieren, oder Angst davor, nicht genug davon zu bekommen. Oder aber wir bekommen Angst vor Konsequenzen, weil wir z.B. glauben, es nicht verdient zu haben. All dieses Denken bringt uns jedenfalls aus dem gegenwärtigen Moment heraus und hindert uns am Erleben und Genießen der Freude des Moments.

Besonders leicht spürbar ist die Entlastung durch die Übung dieses Element aber wohl bei schmerzhaften oder unangenehmen Erlebnissen. Für mich hatte das Nicht-Trauern und das Nicht-Feiern, das ich früher so gut kannte, einen hohen Preis. Ich weiß noch, welche Schwierigkeiten ich noch am Anfang meiner GFK-Zeit hatte, zu fühlen und zu spüren, was in mir ist. Deshalb konnte ich weder wirklich Trauer spüren, noch wirklich Freude.

Khalil Gibran hat das in seinem Büchlein „Der Prophet“ auf den Punkt gebracht: „Aber wenn du in deiner Angst nur die Ruhe und die Lust der Liebe suchst, Dann ist es besser für dich, deine Nacktheit zu bedecken und vom Dreschboden der Liebe zu gehen In die Welt ohne Jahreszeiten, wo du lachen wirst, aber nicht dein ganzes Lachen, und weinen, aber nicht all deine Tränen.“⁹

Nur wer all seine
Tränen weint, kann all
sein Lachen lachen...

Ich glaube, die „Suche nach dem Nervenkitzel“ ist im Grunde eine Folge der Schwierigkeit, seine Gefühle zu fühlen – genau wie auch „selbstverletzendes Verhalten“.

⁹ Khalil Gibran, „Von der Liebe“, in: „Der Prophet“

Das natürliche Trauern und Feiern zu kultivieren und einen Platz dafür im Leben zu schaffen, ist wohl entscheidend dafür, Körper, Gefühle und Denken zu integrieren und sowohl schmerzhaftes als auch schöne Erlebnisse zu verarbeiten, d. h. mit dem Vergangenen in Frieden zu kommen.

Den auf diese Weise „integrierten“ Menschen nennt u. a. Ken Wilber übrigens „Zentaur“ – und dieser „Zentaur“ eröffnet den Weg zum Bewusstsein zweiten Ranges (vgl. z.B. Ken Wilber, „Integrale Spiritualität“) – zur vorurteilsfreien Würdigung aller Menschen als Menschen ...

6. Das sechste Element: Die „Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse“

Das sechste Element ist das kraftvollste, es kann sich allerdings ohne Übung in den anderen Elemente nicht entfalten – vor allem wohl, weil es dazu verleitet, das Unangenehme und den Schmerz zu übergehen oder vermeiden zu wollen. Da aber im Leben schmerzhaftes Erlebnisse unvermeidbar sind (z.B. werden wir immer wieder Menschen oder Dinge, die wir lieben, verlieren), schränken wir uns durch dieses Vermeiden ein und unsere Angst vor dem Unangenehmen wird sogar noch stärker. Das ist die Falle des Hedonismus¹⁰. Man kann diese Falle auch als Bevorzugung von Eros (der maskulinen Energie / der Leidenschaft) und Fehlen von Agape (der femininen Energie / des Mitgefühls) beschreiben. Nach Wilber führt das zu Phobos, der „Angst vor den Schatten“ (siehe unten Anhang 2: „Eros und Agape – Weisheit und Mitgefühl – Methode und Empathie“).

Zusammen mit den anderen Elementen hilft uns die Verbindung mit der „Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse“ jedoch dabei, uns wieder mit unserer Lebensenergie, also mit unserer Tatkraft und Lebensfreude zu verbinden. Dieses Element hat wohl die stärkste Transformationswirkung und ist idealerweise der Höhepunkt eines Transformationsprozesses. Hier kommt es darauf an, dass wir mit dem jeweiligen Bedürfnis derart in Verbindung kommen, dass wir im JETZT tatsächlich spüren, wie es sich in unserem Körper anfühlt ...

Als Mittel für diese Verbindung können wir uns entweder an eine Situation erinnern, in der das Bedürfnis vollständig erfüllt war, oder uns eine solche Situation vorstellen. Dabei kommt oft auch wieder Trauer hoch, weil wir spüren, wie wertvoll uns das „Nähren“ dieses Bedürfnisses ist / wie sehr wir uns danach sehnen. Trauer wäre nicht möglich, wenn das was wir vermissen nicht schön gewesen wäre. Wenn Trauer hochkommt, ist es wichtig, diese Trauer zu be-trauern, d.h. sie willkommen zu heißen und sie im Körper zu spüren, bis sie sich wieder auflöst.

Auch dazu hat Khalil Gibran etwas passendes geschrieben: „Wenn ihr fröhlich seid, schaut tief in eure Herzen, und ihr werdet finden, daß nur das, was euch Leid bereitet hat, euch auch Freude gibt. Wenn ihr traurig seid, schaut wieder in eure Herzen, und ihr werdet sehen, daß die Wahrheit um das weint, was euch Vergnügen bereitet hat.“¹¹

Wenn wir Schwierigkeiten haben, uns mit der „Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse“ zu verbinden, ist das oft ein Zeichen dafür, dass wir die Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen nicht ausreichend geklärt haben (Elemente eins bis vier).

Das sechste Element: üben, die Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse aufleben zu lassen

Freude und Trauer sind miteinander verbunden

¹⁰ Die Orientierung des Lebens an Lustgewinn und Freude unter Vermeidung von allem Unangenehmen.

¹¹ Khalil Gibran, „Von der Freude und vom Leid“, in: „Der Prophet“

7. Das siebte Element: Nicht-verurteilendes, offenes und mitfühlendes Wahrnehmen

Das siebte Element nimmt eine Sonderstellung ein, weil es nicht nur die Grundlage der GFK ist, sondern auch Übungsziel vieler Weisheitstraditionen: das offene, nicht-verurteilende, mitfühlende Wahrnehmen. Das Weilen in diesem Zustand wird folgendermaßen beschrieben:

- Im Christentum: im „heiligen Geist“ weilen
- Im Buddhismus: In der „Natur des Geistes“ weilen
- In der GFK: eine „offene, nicht-verurteilende Haltung mir selbst und anderen gegenüber“ (GFK-Haltung).

In der Transformationspraxis von Robert Gonzales wird dieses „offene, nicht-verurteilende, mitfühlende Wahrnehmen“ erreicht, nachdem die Gedanken transformiert sind. Die Gedanken, im Zusammenhang mit dem Auslöser, können nämlich verstanden werden als Nebel, der den klaren Blick auf das verschleiert, „was ist“ / „worum es uns wirklich geht“. Wenn wir auf den Auslöser schauen, nachdem die Gedanken transformiert und damit aufgelöst sind, d. h. nachdem der „Nebel“ sich gelichtet hat, sehen wir klarer „was ist“ / „worum es uns wirklich geht“ ...

Wenn wir in Bezug unsere Gedanken auf den Auslöser geklärt haben und in dieses vorurteilsfreie, mitfühlende Wahrnehmen kommen, kann es durchaus vorkommen, dass wir in Frieden sind mit der Situation und nichts mehr tun wollen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn der Auslöser für uns direkt tatsächlich keine schmerzhaften Folgen hatte, sondern nur subtile oder starke Ängste, d. h. Widerstand und damit Unangenehmes in uns auslöste, weil er uns an frühere schmerzhaftere Erfahrungen erinnert hat.

Dieser Widerstand gegen das, was ist taucht in Form von „Nicht-Haben-Wollen“ und auch in Form von „Haben-Wollen“ auf. Im Buddhismus, den ich als die am weitesten entwickelte „Wissenschaft des inneren Erlebens“ ansehe (siehe Anhang 4: „Die notwendige Integration von Körper, Gefühlen und Denken“), sind das übrigens zwei der drei „Geistesgifte“, die zu Leiden führen („Hass“/Ablehnung und „Gier“/Anhaften). Das dritte Geistesgift ist die „Verblendung“, das „Nicht-wissen-Wollen“/„Nicht-hinschauen-Wollen“. Dabei ist das dritte das wichtigste, weil es die Ursachen des Leidens verschleiert und uns deshalb von vorne herein immer wieder ins Leiden führt.¹²

Im Buddhismus werden für den Fall, dass diese „Geistesgifte“ jeweils aktiv sind, folgende „Heilmittel“ empfohlen: Bei Anhaftung/„Haben-Wollen“: Großzügigkeit, bei Ablehnung/„Nicht-haben-Wollen“: Wohlwollen, und bei „Nicht-wissen-Wollen“: Weisheit (Neugier/Offenheit). Alle diese Heilmittel kann man als Formen „angewandter Liebe“ ansehen und man kann ihre Wirksamkeit leicht selbst durch Anwendung auf leichte eigene Fälle überprüfen.

Die Anwendung dieser Heilmittel im Alltag in „heißen Situationen“ erfordert allerdings langjährige, intensive Übung – hier sind die sieben Elemente deshalb eine sehr hilfreiche Ergänzung, die letztendlich auf dasselbe hinausläuft: **mehr und mehr in einer offenen, nicht-verurteilenden, mitfühlenden Haltung mir selbst und anderen gegenüber zu leben.**

Das siebte Element:
üben, mit offenem
Herzen wahrzunehmen

Wenn der „Nebel der
Gedanken“ sich lichtet
wird vorurteilsfreies
Wahrnehmen möglich

Im Buddhismus:
Die drei „Geistesgifte“,
die zum Leiden
führen ...

... und die
empfohlenen
Heilmittel

¹² Es werden im Buddhismus übrigens auch „fünf Wurzelsünden“ benannt, die die „drei Geistesgifte“ umfassen und zudem noch „Neid“ und „Stolz“. Dabei ist besonders der Stolz interessant, weil der in unserer Gesellschaft so hoch gehalten wird. Bei genauer Betrachtung nährt er aber die Illusion: „Ich can es tun!“. Ein „Machen können“, das immer mir einem „Versagen können“ erkaufte wird. Damit schleicht sich zwangsläufig Angst vor dem Versagen ein.

8. Die sieben Elemente: Fähigkeiten für Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude

Alle sieben Elemente sind im Grunde „**Übungen zur Selbstverbindung**“. Mit Selbstverbindung ist hier die Verbindung zwischen Denken, Fühlen und Spüren gemeint. Durch sie sind wir „mit uns selbst“ in Verbindung und können direkt spüren, welche unserer Bedürfnisse jeweils „genährt“ oder „hungrig“¹³ sind. Wir spüren die Trauer der Sehnsucht nach dem „Genährtsein“ oder die Freude des „Genährtseins“. Nur diese Sehnsucht, bzw. diese Freude zeigt uns an, worum es uns jeweils wirklich geht – und das Erleben der „Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse“ gibt uns die Energie und die Kreativität, Wege zu finden, diese Bedürfnisse optimal zu nähren.

Wenn diese Wege aus der Not des Mangelerslebens, allgemein: aus dem Unangenehmen Erleben heraus gesucht werden (was leider die Regel ist, wenn wir uns der Problematik nicht bewusst werden und in den sieben Elementen nicht geübt sind), dann ist sowohl unsere Kreativität als auch unsere Möglichkeit, sowohl eigene Bedürfnisse, als auch die Bedürfnisse anderer zu berücksichtigen, sehr eingeschränkt. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir lebensbereichernde Lösungen für alle finden, stark herabgesetzt – wir verletzen mit unserem Tun oder Lassen zwangsläufig andere oder auch uns selbst.

Durch die Klarheit über unsere Bedürfnisse und aus der Verbindung mit diesen Bedürfnissen heraus können wir leichter Wege finden, die uns nähren, ohne „Nebenwirkungen“ zu haben, d.h. wir können besser für uns sorgen.

Das verspricht übrigens auch, jegliche Suchttendenz auf eine mitfühlende Art zu lösen. **Damit ist eine GFK-Transformationspraxis auf Basis der sieben Elemente eine vielversprechende Möglichkeit, Suchterkrankungen aller Art zu heilen.** Eine Möglichkeit, die bisher meines Wissens nicht genutzt wird. **Der Fokus einer solchen Therapie müsste sein: Heilung durch Unterstützung beim Aufbau von mitfühlendem Verständnis und liebevoller Zuwendung sich selbst gegenüber. Und darauf aufbauend: Hilfe beim Ausbau der Fähigkeit der bedürfnisorientierten Selbstfürsorge.**

Und jedes der sieben Elemente kann durch verschiedene Methoden auch einzeln intensiv geübt und damit entwickelt und gestärkt werden. Um nur einige wenige zu nennen:

- Focusing unterstützt dabei, mit dem Unangenehmen im Körper in Verbindung zu kommen und sich mit ihm anzufreunden (drittes Element).
- Meditation hilft dabei, den Körper, das Fühlen und das Denken „von außen“ zu betrachten: „Ich bin nicht mein Körper / mein Fühlen / mein Denken!“ (zweites, drittes und siebtes Element).
(Achtung: Ohne „Schattenarbeit“ besteht die Gefahr der Unterdrückung und Abspaltung des Unangenehmen)
- „Positiv Denken“ kann als „De-Identifikation“ von den unangenehmen Gedanken und auch als schwacher Ausdruck der „Schönheit und Fülle der Bedürfnisse“ gesehen werden (viertes Element).
(Achtung: Durch die Identifikation mit angenehmen Gedanken unterliegen wir langfristig neuen Einschränkungen und ohne „Schattenarbeit“ besteht ebenfalls die Gefahr der Unterdrückung und Abspaltung des Unangenehmen)

Die sieben Übungen der Fähigkeiten der Selbstverbindung werden alle in den GFK-Transformationsprozessen von Robert Gonzales angewandt und sie unterstützen uns dabei, den Widerstand gegen das, was ist loszulassen, d. h. das Unangenehme (Anspannung, Frust, Ärger, Sorgen, Hilflosigkeit, Angst, Resignation, Stress, ... und **sogar körperlichen Schmerz**) durch „Willkommen heißen“, Anerkennen und mitfühlendes Annehmen / mitfühlendes

Die sieben Übungen helfen dabei, immer wieder mit dem, was uns gerade wichtig ist, in Verbindung zu kommen und lebensbereichernde Wege zu finden

Eine vielversprechende Möglichkeit bei jeder Art von Sucht: mitfühlende Zuwendung und bedürfnisorientierte Selbstfürsorge

¹³ ich vermeide inzwischen die Ausdrücke „erfüllt“ bzw. „nicht erfüllt“, weil sie uns eher im Mangel, d. h. im „Haben-Wollen“ oder „Nicht-haben-Wollen“ festhalten

Verstehen zu transformieren. Insgesamt führt uns solch ein Transformationsprozess aus dem Unangenehmen heraus hin zu Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude. Dadurch bekommen wir auch mehr Macht, für das einzutreten, was wir wirklich wollen.

In einem Transformationsprozess wirken sich die einzelnen Elemente wie folgte aus:

- Die Elemente 1 (den Auslöser klären), 2 (das Denken klären) und 3 (das Unangenehme annehmen) helfen vor allem dabei, die Situation zu klären. Sie dienen also der **Klarheit**.
- Die Elemente 4 (Die Identifikation mit dem Denken lösen) und 5 (Feiern und Trauern) helfen dabei, **Mitgefühl** für uns selbst zu entwickeln.
- Besonders durch das Element 6 kommen wir wieder mit unserer **Tatkraft und Lebensfreude** in Verbindung.

Allgemein führt ein solcher GFK-Transformationsprozess also zu Klarheit, Mitgefühl und Tatkraft und führt uns aus dem Unangenehmen Erleben, also dem Leiden, heraus in **Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude**.

Die GFK-Transformationspraxis:
Klarheit –
Mitgefühl –
Tatkraft

Entspannung, Tatkraft
und Lebensfreude
im Alltag

III. Anhang

1. Warum eine GFK-Transformationspraxis?

Meiner Erfahrung nach reicht es nicht aus, alle paar Wochen mal die aufgestauten kleinen oder großen unangenehmen Erlebnisse unseres Alltags in einem Prozess zu verarbeiten (außer man lebt in einer Höhle und wird nicht immer wieder mit Auslösern für eigene schmerzhaft Erfahrungen konfrontiert ;-). Meiner Erfahrung nach **brauchen wir eine alltagstaugliche Praxis**, denn nur durch eine solche können wir uns nachhaltig von dem „Unangenehmen“ in uns (das Schmerzhaft, das durch die Auslöser berührt wird) lösen, d. h. nur so können wir unsere inneren Konflikte nachhaltig lösen und die „GFK-Haltung“ kultivieren und dadurch wirklich zur Gewaltfreiheit in der Welt beitragen.

Ich bezeichne eine solche alltagstaugliche Praxis auch als „Psychohygiene“, weil sie unsere Psyche reinigt und pflegt und damit gesünder macht und gesund erhält. **Die Übung der sieben Elemente scheint mir notwendige für eine solche alltagstaugliche Praxis zu sein.**

Die Übung der sieben Elemente – Psychohygiene für den Alltag

Ich habe in den letzten Jahren auch festgestellt, dass „Empathie alleine“ (= mitfühlend mit dem sein, was jeweils auftaucht, ohne Einfluss zu nehmen) zwar besser ist, als kein Mitgefühl zu erleben, aber es führt nicht zu nachhaltiger Wandlung des Unangenehmen und dadurch auch nicht zu Veränderung. Ich möchte hier betonen, dass Empathie eine wichtige Voraussetzung für Entwicklung ist, weil sie hilft, das was ist, anzunehmen – allerdings führt Empathie alleine nicht zu Wachstum, weil sie selbst keine Klarheit und Richtung hat – Empathie ist also notwendig, aber nicht hinreichend.

Empathie ist notwendig, genügt aber nicht

Am Anfang meiner „GFK-Zeit“ war für mich die Erfahrung von Empathie sehr heilsam. Es hat eine tiefe Sehnsucht genährt, die so lange schon hungrig war, dass ich sie schon gar nicht mehr kannte. Allerdings hatte ich noch keine Transformationspraxis kennengelernt. Die „GFK-Tanzparkette“¹⁴ hatte ich zwar kennengelernt, aber dort werden insbesondere die Elemente 3, 4 und 6 nicht explizit beachtet¹⁵.

Zuerst wußte ich davon aber nichts. Ich kannte vor allem „nur“ Empathie. Dieser Umstand hat bei mir persönlich dazu geführt, dass ich die GFK beinahe wieder „an den Nagel gehängt“ hätte. Ich hatte damals einen „Lieblingsauslöser“: Mein Sohn hatte „Tag und Nacht“ am Computer gesessen und „World of Warcraft“ gespielt – und seine Schule und andere Aktivitäten vernachlässigt. Es war für mich sehr schmerzhaft, das zu sehen und ich habe mich hilflos gefühlt. Ich hatte immer wieder von meiner damaligen Freundin und von anderen Empathie bekommen und es ging mir danach auch immer wieder besser und ich hatte auch immer wieder Zuversicht gewonnen. Wenn ich meinen Sohn dann aber das nächste Mal wieder am Computer sitzen sah, kam derselbe Schmerz wieder hoch – die Empathie alleine hat mir nicht wirklich geholfen, es gab keine Veränderung. Eine Erklärung dafür habe ich bei Ken Wilber gefunden und das nächste Kapitel handelt davon: von Eros und Agape ...

Damals hatte ich zum Glück Aufzeichnungen von Workshops von Robert Gonzales in die Hände bekommen. Dort hat er Menschen unter anderem mit schweren Traumatisierungen begleitet und sie dabei unterstützt, dass sich der alte Schmerz umwandeln konnte. Das hat mich sehr beeindruckt und mir

¹⁴ Entwickelt von Bridget Belgrave und Gina Lawre

¹⁵ Natürlich kann die Beachtung der sieben Elemente auch den Einsatz der GFK-Tanzparkette zu einer GFK-Transformationspraxis ausbauen

wieder Hoffnung gegeben: **Veränderung war sogar bei schweren traumatischen Verletzungen möglich!**

Seitdem habe ich viel auch von Robert Gonzales persönlich gelernt und ich nutze seine Arbeit für mich selbst und in der Begleitung anderer.

2. Eros und Agape – Leidenschaft und Mitgefühl – Methode und Einfühlung

Neben der „reinen Empathie“ (Mitgefühl) braucht es nach Ken Wilber auch Klarheit, Struktur, und Richtung (Weisheit). Wir brauchen, wie Wilber es auch ausdrückt, eine „Landkarte des Inneren“ (Eros), um uns nicht in den Gedanken und Erfahrungen zu verirren. Und gleichzeitig ist auch es wichtig, diese Landkarte mitfühlend „anzuwenden“ (Agape).

In dem Beispiel mit meinem Sohn haben mir die sieben Elemente dabei geholfen, die Klarheit darüber zu gewinnen (Eros), dass und wie meine Gedanken in diesem speziellen Fall meinen Schmerz auslösen (allgemein wusste ich das schon, weil es eine wichtige Grundannahme der GFK ist). Und sie haben mich dabei unterstützt, mitfühlendes Verständnis (Agape) für mich zu entwickeln und mich schließlich mit dem zu verbinden, worum es mir wirklich ging: zu vertrauen, dass mein Sohn seinen Weg gehen wird. Zu diesem Vertrauen konnte ich allerdings erst kommen, nachdem ich den Schmerz über meine eigenen „Suchttendenzen“, die auf alten Schmerz zurückgingen, etwas gelöst hatte.

Dies konnte ich damals nur mit mitfühlender Begleitung schaffen – zum einen, weil ich noch nicht geübt war und zum anderen, weil es sehr „tief“ ging / mich sehr stark „betroffen“ hat, d. h. ein großer Schmerz in mir aufgewühlt wurde. Wenn ein großer Schmerz in uns aufgewühlt wird, d. h. wenn wir starke unangenehme Gefühle spüren, werden wir wohl immer die Unterstützung durch andere benötigen, um sie zu transformieren. Ich bin davon überzeugt, dass auch die mitfühlendsten Menschen immer wieder auch selbst eine freundliche und mitfühlende Unterstützung brauchen. Bei den Menschen, denen ich durch die GFK begegnet bin, konnte ich das jedenfalls feststellen (auch bei den erfahrendsten wie Marshall Rosenberg, Robert Gonzales, Miki Kashtan, Klaus Karstädt, ...).

Leider haben viele aus gutem Grund großen Widerstand gegen „Klarheit“, „Struktur“, „Richtung“, „Führung“, ja sogar allgemein gegen Unterstützung. Das ist verständlich, weil sie diese in ihrer Vergangenheit als Zwang und unterdrückend erlebt haben. Das hat bei vielen zu Angst vor Dominanz und Abhängigkeit geführt und beides wird in Führung bzw. in Unterstützung vermutet. Es ist verständlich und gleichzeitig bedauerlich, weil dieser Widerstand oft verhindert, Unterstützung für die Selbstheilung zu nutzen.

Widerstand gegen Struktur und Führung – weil sie oft mit Dominanz und Zwang verbunden sind

Den Grund für diesen Widerstand hat Ken Wilber sehr klar in seinem Buch „Eros, Kosmos, Logos“, Kapitel 9 anhand des Zusammenhangs zwischen maskuliner Energie (Eros) und femininer Energie (Agape) beschrieben (vgl. meinen Blog bei <GFK-Lebensfreude.de> vom 18. Mai: „Eros (Leidenschaft) und Agape (Mitgefühl) – zwei Säulen in der Persönlichkeitsentwicklung“):

1. **Eros – Leidenschaft, Klarheit**, Denken, „nach Höherem streben“, „das Licht umarmen“ und
2. **Agape – Mitgefühl**, Empathie, Fühlen, Körper, „das Niedere umarmen“, „die Schatten umarmen“.

Eros – Leidenschaft und Klarheit
Agape – Mitgefühl

Viele haben Eros in Form von Regeln, Struktur, Disziplin, Hierarchie als dominierend und unterdrückend erlebt, weil es eben ohne den notwendigen Ausgleich durch Agape, d. h. ohne Mitgefühl eingesetzt wurde. Wie Wilber zeigt, führt **Weisheit (Eros) ohne Mitgefühl (Agape) zu Phobos, der Angst vor den Schatten, vor dem Niederen, vor dem Körper, vor Gefühlen; zur**

Weisheit ohne Mitgefühl führt zu Angst und Verdrängung

Unterdrückung des Niederen, des Körpers, der Gefühle ... Die langfristige Folge ist das, worunter so viele in unserer Gesellschaft leiden: die Trennung von unseren Gefühlen und das dadurch notwendige Betäuben durch die kleinen und großen Süchte (von Schokolade über Shopping, Arbeit und Internet bis zu Medikamenten und Drogen kann hier alles genutzt werden) ...

Wenn wir allerdings nur Agape ohne Eros haben, fallen wir auf der anderen Seite vom Pferd: **Agape ohne Eros führt zu Thanatos. Wir verlieren uns in den Gefühlen, haben „Angst vor dem Licht“, stagnieren, resignieren, ja wir regredieren / werden wieder zu dem leidenden Kind, das wir einmal auch waren ...**

Mitgefühl ohne Weisheit führt zu Resignation und Stagnation

3. Das Gleichgewicht zwischen Weisheit und Mitgefühl

Wie heilsam es ist, neben Empathie (Agape) auch mit Weisheit und Richtung (Eros) begleitet zu werden, haben schon viele erfahren, z. B.:

- in den **Heilungssitzungen** von Marshall Rosenberg. Die Weisheit (Eros) liegt in der Struktur von Marshalls Rollenspielen, aber auch in seinen emphatischen Antworten in der jeweiligen Rolle,
- in der Begleitung durch erfahrene GFK-Trainer, wenn diese (oft intuitiv) „führen“,
- in der Arbeit mit den **Tanzparketten** von Bridget Belgrave und Gina Lawrie. Hier liegt die Weisheit ebenfalls in der Struktur (und einiges davon wird leider von Begleitern oft übersehen) und natürlich auch
- in **GFK-Transformationsprozessen** wie denen von Robert Gonzales.

In letzteren kommt die Weisheit so klar zum Ausdruck, dass sie in der Begleitung nur schwer übergangen werden kann.

Wenn wir den dargestellten Zusammenhang zwischen Weisheit und Mitgefühl betrachten, wird klar, dass bei allen aufgeführten Prozessen die Vorgehensweise (= Klarheit) durch Empathie (= Mitgefühl) begleitet werden muss, denn sonst führt es wieder zu Phobos und damit zur Unterdrückung. (Selbst in den vier Elementen / Schritten der GFK ist übrigens „Eros“ enthalten: die vier Elemente und die Schlüsselunterscheidungen können als Ausdruck von Klarheit angesehen werden. Und wenn Menschen „allergisch“ auf die „GFK-Ausdrucksweise“ reagieren, liegt das in der Regel am Fehlen von Agape/Mitfühlen bei der „Anwendung. Die GFK wird dabei zwar „formal richtig“, aber „mechanisch“ angewandt. Diese Anwendung der GFK als Methode, ohne die innere Haltung, d. h. ohne die „offene, nicht-verurteilende, mitfühlende Haltung mir selbst und anderen gegenüber“, wird zu Phobos – und entsprechend unangenehm ist es für den „Empfänger“. ;-)

Die Balance von Klarheit und Mitgefühl mit der GFK

Das Gleichgewicht zwischen Eros und Agape ist übrigens ein brennendes Thema unserer Epoche (vgl. Ken Wilber, „Eros, Kosmos, Logos“, Kap. 5): Die notwendige Trennung von „Denken“ und „Körper“, oder im Großen: von „Noosphäre“ (menschlicher Verstand) und „Biosphäre“ (Lebensraum der Erde) wurde übertrieben und führte in die Abspaltung von Geist/Noosphäre vom Körper / von der Biosphäre und zur Unterdrückung von letzterem (siehe unten).

Die Balance von Weisheit und Mitgefühl global

4. Die Integration von Körper, Fühlen und Denken

Ein banales Beispiel: Wir haben in unserer Entwicklung gelernt, dass wir schlafen müssen, wenn wir erschöpft sind. Wir müssen allerdings nicht sofort schlafen, sondern können den Schlaf durch unseren übergeordneten Verstand (und mit ihm auch durch verschiedene Hilfsmittel) aufschieben. Dies kann allerdings zu weit gehen und sogar ins Extreme führen: Es gibt z. B. immer wieder Berichte über Menschen, die (z. B. beim Internetspielen, oder im Sport) an Erschöpfung sterben – die Körpersignale wurden zu lange unterdrückt ...

Die Trennung von Geist und Körper führt zur Abspaltung und Unterdrückung; die Verbindung zum Körper wird getrennt, d. h. Empfindungen und Gefühle werden nicht mehr gespürt und der grundlegende, weil für das Überleben notwendige Körper wird so ignoriert. Die Folge sind viele Zivilisationskrankheiten und psychosomatische Erkrankungen und es spricht viel dafür, dass Krankheiten allgemein von einem leidenden Geist (zumindest mit-)verursacht werden ...

Krankheit als Folge der Unterdrückung von Gefühlen und Körperempfindungen

Aber Vorsicht: Diese These, auch wenn vieles für sie spricht, kann nur mit Mitgefühl wirken! Weil wir alle vom tief in unserer Gesellschaft verankerten Schulddenken betroffen sind, hört sie sich für jemanden, der von einer Krankheit betroffen ist, zu leicht wie ein Vorwurf an: „Dann bin ich wohl selber schuld an meiner Krankheit?“. Das geht aber völlig an der Sache vorbei, weil „Schuld“ mindestens einen freien Willen erfordert, und der, wie ich im nächsten Kapitel zeigen möchte, eine Illusion ist.

Zuerst möchte ich aber Möglichkeiten suchen, wie wir die Abspaltung und Unterdrückung von Körper und Natur heilen können. Dazu bietet Ken Wilbers Integrale Theorie eine wertvolle Grundlage.

Die Integrale Theorie Ken Wilbers

Ken Wilbers Integrale Theorie zeigt, dass alles Existierende, und eben auch der Mensch, drei Seiten hat (vgl. die drei „Wertsphären“ bei Jürgen Habermas und schon Immanuel Kants drei Kritiken):

1.: Das „Wahre“: Das Äußerliche / das Beobachtbare / das Messbare – die Domäne der empirischen Wissenschaft, der Verhaltenspsychologie und allgemein leider immer noch des größten Teils der wissenschaftlichen Psychologie.

2.: Das „Schöne“: Das innere Erleben vom Empfinden über das Fühlen zum Denken – die Domäne der Weisheitstraditionen / der Mystik (Gnosis, Sufismus, Buddhismus ...) und auch der Gnosis und der Psychoanalyse. Die Verhaltenstherapie hat nur den Teil des Denkens integriert und ist dadurch zur *kognitiven* Verhaltenstherapie und damit etwas, aber eben nur etwas „ganzheitlicher“ geworden). Mir scheint übrigens, dass der tibetische Buddhismus die am höchsten entwickelte Wissenschaft dieses Bereichs ist, d. h. die am höchsten entwickelte Wissenschaft des inneren Erlebens, auch wenn er (worauf Ken Wilber hinweist) keine wirkliche Schattenarbeit anbietet, weil er das Unbewusste und damit auch die „Schatten“ in uns noch nicht kannte¹⁶.

3.: Das „Gute“: Das Zwischenmenschliche / das interpersonelle Erleben: Wie erlebe ich Beziehungen / übermittelte Bedeutung – der Schwerpunkt der Weltanschauungen und der Kommunikation. Das ist die Domäne u.a. von Philosophie und Theologie.

Ken Wilber hat übrigens in seiner Integralen Theorie die erste Wertsphäre, das Äußerliche noch weiter in zwei Bereiche differenziert: das individuelle Äußerliche/Beobachtbare/Messbare, d.h. die Hirnströme genauso wie das Verhalten einerseits und das interindividuell/zwischenmenschlich Äußerliche/Beobachtbare/Messbare, d.h. die gesellschaftlichen Systeme und Strukturen andererseits. Somit zeigt Ken Wilbers Integrale Theorie vier „Quadranten“, die alle Aspekte des Ganzen sind. Diese vier Quadranten sind beim Menschen:

- Oben links (OL) = „individuell Inneres“: Alles Erlebbares (Phänomenologie, Meditation, Kunst, individuelle Entwicklungslinien, ...)
- Oben rechts (OR) = „individuell Äußeres“: Alles Beobachtbare/Messbare (Hirnströme, Biochemie, Verhalten ...)

Die vier Quadranten der Integralen Theorie Ken Wilbers

¹⁶ Das Unbewusste wurde erst im Westen vor vielleicht 200 Jahren entdeckt und ist besonders durch Freud bekannt geworden.

- Unten rechts (UR) = „interindividuell Äußeres“: Alles Beobachtbare, Gemeinschaftliche wie Systemtheorie, Organisationsstrukturen (auch Soziokratie), Gesellschaftsstrukturen ...
- Unten links (UL) = „individuell Inneres“: Alles Gemeinschaftliche in Bezug auf Austausch von Bedeutungen wie Hermeneutik, GFK ...

Diese vier Quadranten sind Aspekte des Menschseins und jedes Erlebens und auch jeder Situation als Ganzes. Es sind Aspekte der „Lebenswelt“, wie es Jürgen Habermas nennt und keines dieser Aspekte kann auf andere Bereiche reduziert werden.

Wenn alles Existierende, wie Wilber zeigt, die beschriebenen vier „Quadranten“ hat, die miteinander unauflöslich verknüpft sind, dann müssen auch bei jeder Krankheit alle vier Quadranten berücksichtigt werden – und deshalb eben auch der „innerpsychische“ (OL) sowie der „zwischenmenschliche“ (UL). Letzterer wird z. B. in der systemischen Betrachtung psychischer Krankheiten beachtet.

All diese Komponenten müssen folglich auch bei der Heilung mit beachtet werden. Das geschieht leider in der Medizin noch viel zu wenig. Selbst bei chronischen Erkrankungen wie Krebs wird diese Ressource in der Regel für die Heilung nicht genutzt. Miki Kashtan (die selbst Krebs hatte) verglich z.B. Chomitherapie mit dem Kampf gegen den Terrorismus – beides übersieht die Ursachen und damit die Beiträge zur Heilung ...

Wie schon mehrmals angesprochen ist ein Grund dafür, dass die psychischen (Mit-)Ursachen nicht geachtet werden, sicherlich der fast immer gemachte Fehlschluss: „Wenn meine Psyche an der Entstehung meiner Krankheit beteiligt ist, dann bin ich 'selbst schuld' an meiner Krankheit“. Diesem Fehlschluss liegt der Glaube an „Schuld“ zugrunde. Dieser Glaube führt dann z. B. dazu, dass Menschen sich erleichtert fühlen, wenn sie eine Diagnose für ihre Krankheit bekommen, selbst wenn diese Diagnose nichts über deren Ursachen aussagt (was bei chronischen Erkrankungen die Regel ist). Alles ist besser als an seinem eigenen Leiden schuld zu sein ...

5. Die Existenz von „Schuld“

Aber es gibt Gründe dafür, zu sagen, dass „Schuld“ eine Illusion ist. Wenn es Schuld gäbe, würde sie nämlich mindestens eine bewusste und aus freiem Willen getroffene Entscheidung voraussetzen – sie würde ein anders-Können erfordern. Und eben diese Freiheit des Willens ist zumindest frag-würdig (auch wenn die meisten Menschen an sie glauben).

Arthur Schopenhauers meinte: „Der Mensch kann wohl tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will“ – und das ist gut nachvollziehbar. Wir sind maßgeblich davon geprägt, in welche Familie wir hineingeboren wurden und damit wo und wie wir aufgewachsen sind. Auch sind wir von unseren Begabungen geprägt und davon welche davon wie gefördert wurden. Und darauf hatten wir ebenso wenig Einfluss wie darauf, wem wir während unseres Aufwachsens begegnet sind, welche Erfahrungen wir gemacht haben und welche Erkenntnisse das Leben uns geschenkt hat oder was wir in unserem Leben gelernt haben. Irgendwann scheinen wir zwar „selbst“ wollen zu können, aber das schon in der frühen Kindheit Gelernte und Erfahrene bildet auch dann noch unsere Entscheidungsgrundlage – und die ist in der Regel zum größten Teil unbewusst. Wenn man das bedenkt, kann man leicht sehen, dass unser Wille gar nicht frei sein kann und wir können somit auch nicht schuldig im Sinne von „bewusst böse“ oder „schlecht“ sein, denn jeder Mensch ist das Produkt und somit auch der Spiegel der Umwelt in die er hineingeboren wurde.

Ist unser Wille frei?

"Schuld" - ein Illusion, die die Wahrheit oft verdeckt und Heilung verhindert

Man kann also so viel sicher sagen: wir – und vor allem auch unsere Entscheidungsgrundlagen – sind ein Produkt des Lebens und somit ist der Glaube an Schuld eine Illusion! Gleichzeitig müssen wir aber wohl von uns selbst glauben, wir hätten einen freien Willen, um überhaupt Selbstwirksamkeit erleben zu können. Allerdings dürfte klar geworden sein, dass das eine Illusion ist, weil unsere (meinst unbewussten) Entscheidungsgrundlagen nicht „von uns“ kommen. Es ist also ein Irrtum, zu glauben, wir könnten jemals weniger als „unser“ Bestes tun.

Der Glaube an Schuld verhindert in der Regel auch ein Lernen aus Fehlern – oder er erschwert es zumindest. Der Grund ist, dass wir einerseits auf das Schuldigsein fokussieren, anstatt auf Lösungen und andererseits, weil wir uns vor dem Schuldigsein schützen müssen und die Tendenz haben, eigene Beiträge an Fehlern zu leugnen.

Der Glaube an Schuld verhindert das Lernen aus Fehlern

Bei all dem Gesagten gilt gleichzeitig, dass wir natürlich Verantwortung für unser Tun und Lassen tragen. Verantwortung bedeutet hier aber im Gegensatz zum häufigen Alltagsverständnis eben nicht „Schuld haben“, sondern „Rede und Antwort stehen“ um die Folgen, die unser Tun und Lassen für andere hatte, wirklich wahrzunehmen und daraus zu lernen und ggf. Wiedergutmachung zu leisten.

Ein neues Konzept von Verantwortung

An der Frage nach der Willensfreiheit haben sich in den letzten beiden Jahrtausenden schon viele Philosophen gerieben – und es gab dabei wohl schon alle Positionen zwischen dem reinen Determinismus (alles ist vorbestimmt) und der reinen Willensfreiheit. Daraus lässt sich vermuten, dass wohl keine Antwort auf diese Frage beweisbar ist. So mag auch ich mich hier täuschen. Als Orientierung bei solchen Fragen kann immer nur folgende Frage dienen: **„Welche Sichtweise untersützt meine Entwicklung und die meiner Mitmenschen am besten?“**.

Der Unbeweisbare Glaube an die Freiheit unseres Wollens

Ich glaube der Glaube an die Unfreiheit des Willens unterstützt die persönliche Entwicklung am besten, weil er vom Schulddenken befreit – und damit von einem großen Teil unserer Angst und unseres Leidens. Er unterstützt uns dabei, offen zu bleiben für Neues und aus Fehlern zu lernen.

Allerdings glaube ich, dass wir für unseren Willen langsam Freiheit gewinnen können. Ich glaube wir können uns über die Gründe unseres Willens, d. h. über unsere wahren Entscheidungsgrundlagen klar werden und so Einfluss darauf gewinnen und schließlich sogar andere Entscheidungsgrundlagen wählen. Gleichzeitig können wir uns auch öffnen für die Folgen und Nebenfolgen unseres Tun und können (befreit von der Last der vermeintlichen Schuld) daraus für zukünftige Situationen lernen. Ich glaube durch diese beiden Punkte kann unser Wille zunehmend befreit werden. Wir können uns, wie Immanuel Kant etwas paradox formuliert meinte¹⁷: „aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit befreien“. Das bedeutet m. E. auch, dass wir zunehmend in Harmonie mit uns selbst handeln können.

Ein mögliche Befreiung unseres Willens ...

Zu der Klärung der Grundlage unseres Willen gehört sowohl, dass wir unsere Überzeugungen/Glaubenssätze über uns, über die anderen und über die Welt kennenlernen, als auch, dass wir in der Lage sind, unsere Handlungsimpulse zu halten¹⁸ und zu lenken. Die Fähigkeit unsere Impulse Halten und Lenken zu können ist besonders wichtig und sie kommt auch in Kants Definition von „Autonomie“ (im Gegensatz zu Heteronomie = „Fremdgesteuertsein“) zum Ausdruck. Kant meinte, nur derjenige, der in der Lage ist, sich an „selbstgegebene Maximen“ (Grundsätze) zu binden, sei autonom und eben nicht heteronom, d.h. von Außenreizen gesteuert, die ja die Handlungsimpulse letztlich auslösen.

... durch das Klären unserer Entscheidungsgrundlagen und durch die Übung unsere Impulse zu halten und zu leiten

¹⁷ Paradox weil er von „selbst-verschuldet“ spricht. Aber er konnte noch nicht von dem Glauben an Schuld loslassen...

¹⁸ Impulse halten bedeutet hier, sie bewusst wahrzunehmen, sie zu spüren, ohne zu handeln.

Robert Gonzales' GFK-Transformationspraxis leitet zu einer inneren Erforschung an, die einen hilfreichen Beitrag zu einer solchen Autonomie leisten kann. Aus dem Menschen, der von mehr oder weniger unbewussten Impulsen gesteuert wird, d. h. auf mehr oder weniger unbewusster Grundlage reagiert oder entscheidet, herauszuwachsen zu einem wirklich seiner selbst bewussten Menschen. Zu einem Menschen zu wachsen, der sich immer mehr bewusst wird, warum er denkt, was er denkt, warum er fühlt was er fühlt und warum er tut, was er tut. Sie leitet an, zu einem Menschen zu wachsen, dessen Wille durch die Bewusstheit über seine Entscheidungsgrundlagen und durch das Nicht-folgen-Müssen der Handlungsimpulse immer freier wird, sich an seine selbstgegebenen Grundsätze zu halten.

Das ist übrigens ein Thema, zu dem vor allem die Wissenschaften vom inneren Erleben des Menschen, wie der tibetische Buddhismus eine ist, viel zu sagen haben (leider steckt diese Art Wissenschaft im Westen noch in den Kinderschuhen).

Die GFK-
Transformationspraxis
untersützt das
Bewusstwerden

6. Die Integration von Natur und Kultur – individuell und kollektiv

Die Tendenz der Abspaltung und Unterdrückung des „Körpers“ und die damit verbundenen Gefahren bestehen genauso auch in großem Maßstab und sie zeigen sich an den „Zivilisationskrankheiten der Biosphäre“ wie z. B. der globalen Erwärmung.

Die individuelle Heilung

Wilber zeigt, dass diese gefährliche Entwicklung (individuell wie global) nicht dadurch behoben werden kann, dass wir uns „zurück zum Kind“ bzw. „zurück in die Steinzeit“ entwickeln (selbst wenn wir es wollten, könnten wir unseren Verstand auch gar nicht „zurückentwickeln“). Er zeigt, dass diese gefährliche Entwicklung nur durch eine Integration geheilt werden kann:

Das grundlegende (und dadurch lebenswichtige) Körperliche, aus dem sich in der frühen Kindheit der emotionale Körper herausdifferenziert hat, muss in diesen umfassenderen (und dadurch höheren) emotionalen Körper integriert werden. Dieser emotionale Körper, aus dem sich in der Kindheit wiederum der Verstand herausgebildet hat, muss in den umfassenderen Geist/Verstand integriert werden.

Die Integration von
Körper – Gefühlen –
Denken

Durch die Differenzierung insbesondere des Geistes aus dem emotionalen Körper wird verhindert, dass der Körper das Kommando über uns behält (wie er das hatte als wir ein Säugling waren). Wenn die Integration misslingt und zur Dissoziation wird, führt das dazu, dass der emotionale Körper und damit auch der physische Körper ignoriert wird, d. h. dass sowohl die emotionalen, als auch die Körperbedürfnisse missachtet werden. Gelingt die Integration hingegen, bedeutet das, dass der Geist/Verstand die emotionalen und auch die Körperbedürfnisse achtet und auf sie Rücksicht nimmt. Durch eine gelungene Integration wird der Körper über das Emotionale genau genommen zusammen mit dem Rationalen in der höheren „Schau-Logik“ integriert. Aber diese Integration ist kein statischer Zustand, sondern vielmehr ein Prozess, der immer wieder in die pathologische Dissoziation abgleiten kann.

Die Heilung der Menschheit

Auf die gesamte Erde übertragen bedeutet das: **die grundlegende (und dadurch für uns Menschen lebenswichtige) Biosphäre muss in die umfassendere (weil höher entwickelte) Noosphäre (den „Geist der Menschheit“) integriert werden.** Die Biosphäre ist Grundlage und Teil der Noosphäre und als solche muss sie geachtet werden, denn sie ist lebenswichtig für die Noosphäre und damit für die Menschheit ...

Die Integration von
Biosphäre und
Noosphäre

Es ist leider nicht sichergestellt, dass diese Integration gelingen wird – genauso könnte der Körper / die Biosphäre und damit die Lebensgrundlage zerstört werden ... **Die gute Nachricht dabei: Jeder einzelne Mensch kann mit dieser Integration von Körper – Fühlen – Denken bei sich selbst anfangen. Für diese Integration brauchen wir Agape und Eros, Mitgefühl und Leidenschaft.** Die oben beschriebenen sieben Elemente sind Hilfen / eine Landkarte für diese Integration und als solche „Eros“ – der von „Agape“ begleitet werden muss, d. h. eine mitfühlende/emphatische Anwendung ist unbedingt erforderlich, sonst entsteht innerer Widerstand.

Jeder Mensch kann jederzeit zu dieser Integration beitragen, indem er zu seiner eigenen, inneren Integration beiträgt

Die Integration von Körper, Fühlen und Denken lohnt sich auf jeden Fall für jeden Menschen, der sie unternimmt, denn sie hilft dabei, herauszufinden warum wir uns fühlen wie wir uns fühlen und warum wir tun oder lassen was wir tun oder lassen. Diese Integration ist somit der Weg zu einem „sich-seiner-selbst-Bewussterwerden“, und er wird mit **mehr Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude** belohnt ...