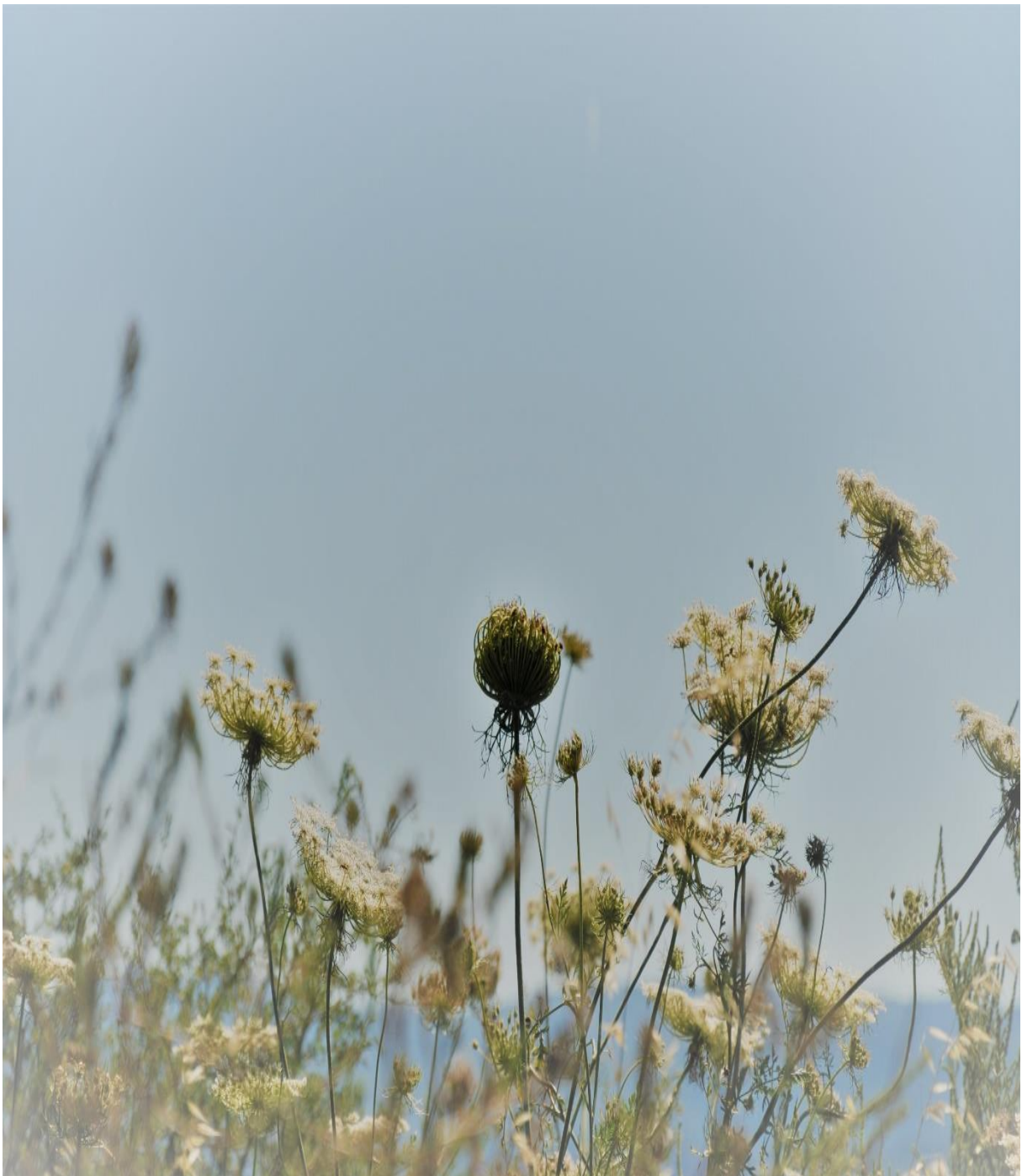


- ✓ Erschrocken stellen wir fest, es zieht sich jemand mit aller Gewalt zurück.
- ✓ Die Realitätsprüfung - Die Tatsachen liegen auf dem Tisch.
- ✓ Emotionen und Gefühle sind nicht dasselbe?
- ✓ Wir stürzen in ein Meer aus Gefühlen, unsere Emotionen beeinträchtigen unser Dasein, starten einen Angriff auf unsere Vorstellung des Lebensplans, rauben uns die Sinne/den Sinn.
- ✓ Wir gehen einen Schritt weiter, überschreiten eine Barriere. Krise bedeutet auch eine Chance.
- ✓ Frischer Wind



In Kontakt mit Schönheit und Liebe

das Gegenmittel gegen den Schmerz.

Langsam kehrt das Gefühl zurück, den Blick wieder mal abschweifen lassen zu dürfen, anderes sehen zu dürfen, loslassen zu dürfen, leben zu dürfen, ganz nach der eigenen Fassung.

Wir wollen wieder fröhlich sein. Ist das denn erlaubt? Warum dieses Zögern?

Etwas hält uns zurück.

Könnte es geschehen, dass wir diesen geliebten Menschen dann einfach vergessen werden, wenn wir ihm nicht unsere ganze Aufmerksamkeit schenken?

Dahinter stecken die Gefühle der Angst, der Scham, der Schuld. Die Chance in unserer Krise besteht darin uns diese Gefühle genauer anzusehen, ihren Ursprung zu suchen, mit ihnen umgehen zu lernen, uns mit ihnen zu versöhnen. Dazu müssen wir in Bewegung bleiben, mit uns selbst in Kontakt treten.

„Menschen unternehmen keine Abenteuer, die Abenteuer nehmen sich der Menschen an.“ (John Steinbeck)

Bleiben wir doch bei der Analogie des Seglers auf seinem Segelschiff:

Den Sturm ist überstanden, eine folgende lähmende Windstille ist vorüber, eine Brise kommt auf, noch kein Land in Sicht, doch über uns Himmel, um uns blaues Wasser, warme Sonne, ein Sternenhimmel in der Nacht.

Wir haben ein Ziel.



Der Wind, er bläst aus der Richtung des Zielhafens.



Tatsächlich haben wir einige Möglichkeiten:

Eine Fahrt hoch am Wind, langsam, kräftezehrend, direkt dem Ziel zugewandt. Es bleibt keine Zeit etwas anderes zu sehen, geschweige denn etwas zu genießen. All Deine Konzentration wird abverlangt. Es ist der nur vermeintlich direkte Weg. Wir folgen einem erlernten Muster, wenden an, was wir erlernt haben durch eigene Erfahrung oder einem weitergegebenen „Handbuch“. Das Ziel ist das Ziel.

Es segelt sich leicht und geschmeidig, wenn der Wind von der Seite kommt. Mäßige Takelage ist notwendig, mit Erfahrung und dem nötigen im Laufe deines Segelns angeeigneten Seglerwissen kannst Du Dich zurücklehnen, den Wind genießen und in der dafür notwendigen Zeit mit den dafür notwendigen Halsen und Wenden genussvoll zum Ziel kommen. Am Wind.

Erlaubst Du Dir diese genussvolle Fahrt? Was wirst Du dabei alles erleben, sehen, denken, spüren...

Du fühlst Dich selbstbewusst, erlebst schöne Tage, möchtest spielen? – Es gelingt an manchen Tagen das Ziel zu vergessen, abzudrehen, den Weg zum Ziel zu machen. Du segelst am schnellsten mit halbem Wind. Du bist in einer Lernzone. Du konfrontierst dich mit Lebensfreude, erlaubst Dir Dein Sein.

Kann sein, dass Zweifel aufkommen, Dein Ziel frustriert Dich. Du drehst weiter ab, wirst Meister im Ausloten Deiner Kräfte und Deiner Ressourcen. Hier konfrontierst Du Dich selbst mit deiner Angst, Scham, Schuld. Raumer Wind. Auch hier befindest Du Dich in der Lernzone, Du muss es nur wissen.

Manchmal wünschst Du Dir Rückenwind. Butterfly, das klingt so gemütlich nach abgeben dürfen, sich schieben lassen. Doch um auf diese Art voranzukommen, musst Du extra Segelfläche aufziehen. Was gemütlich klingt gelingt nur mit Unterstützung von noch mehr Material und der Verlegung des Ziels in die gegensätzliche Richtung.

Wagen wir die Reise nach Innen. Jetzt haben wir endlich den Anstoß und die Zeit dazu. Es ist die große Gelegenheit über uns selbst so einiges zu erfahren.

Was wir dazu benötigen sind

Neugier und Courage.

- Den Weg zum Ziel zu erklären, bedeutet also die **Chance in der Krise**. Du allein entscheidest.
- Zwischen mäßiger Anspannung und genussvoller Entspannung können wir am besten Denken und am leichtesten Fühlen.
- **Hier schaffst Du Platz für Schönheit und Liebe.**
- Und während Du auf der Reise bist, verändert sich auch das Ziel, denn nichts bleibt, wie es ist...

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben

Mit welchen **Mitteln, Überzeugungen, Glaubenssätzen** erreichst du normalerweise Deine Ziele?

Was sind meine Werte und Überzeugungen?

Wo kommen sie her?

Von wem habe ich sie übernommen und warum?

Welche davon kann ich überdenken, von welchen bin ich überzeugt und möchte ich behalten?

Nimm ein Blatt Papier und schreib mal auf, was Dir ganz flott an Glaubenssätzen einfällt. Du wirst Dich wundern.

z.Bsp.: „Nur die harten kommen durch.“; „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“; „Wer feiern kann, kann auch arbeiten.“; „Ein Mann braucht ein ordentliches Essen auf dem Tisch.“; „eine Familie muss zusammenhalten.“; „Gefühle behält man für sich, das geht niemanden etwas an.“;...

- ✚ **Wo kommt das bloß alles her?**
 - ✚ **Wer hat es gesagt?**
- ✚ **Was verbinde ich mit der Person, die das gesagt hat?**
 - ✚ **Gilt das noch?**
 - ✚ **Hat es je für mich gegolten?**

Diese Glaubenssätze und Überzeugungen definieren auch die Rollen, die wir in unseren Familien einnehmen. Sie werden von Generation zu Generation weitergegeben, weil sie sich für irgendjemanden zu irgendeiner Zeit bewährt haben. Sie werden wohl aus Liebe und mit bester Absicht weitergegeben, allerdings auch unreflektiert übernommen.

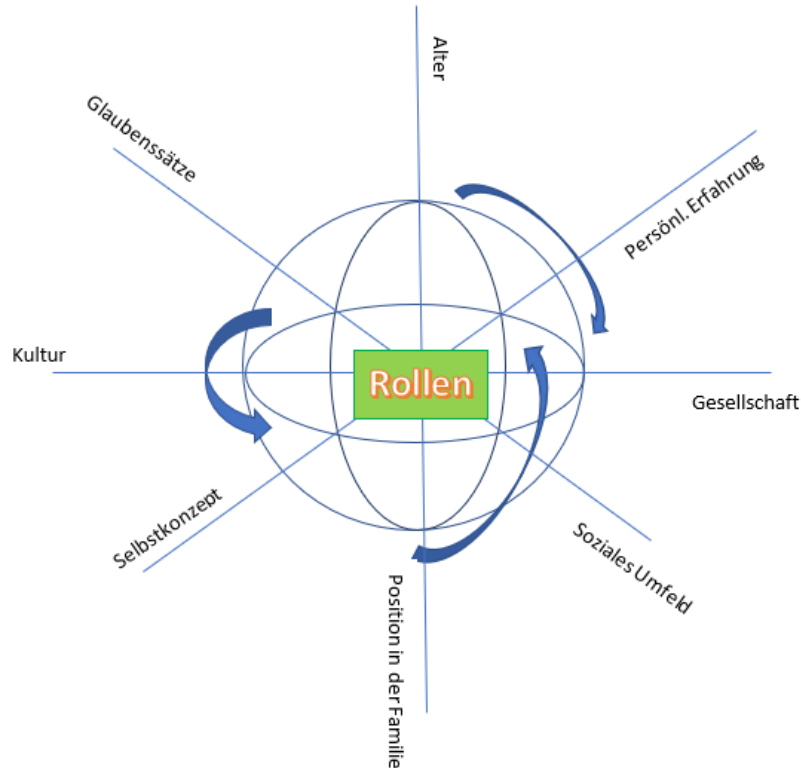
Doch wie sich Zeiten und Anforderungen der Gesellschaft ändern, so ändern sich auch Familien und ihre Strukturen. Die Glaubenssätze hinken hinterher, wollen hinterfragt und aussortiert, bzw. umformuliert werden.

Ein Update ist notwendig.



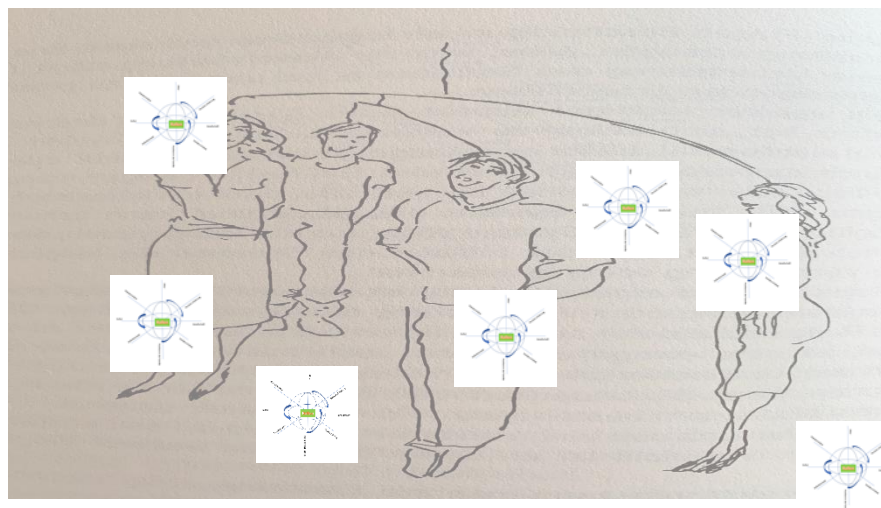
Die Rollen innerhalb einer Familie ändern sich im Laufe eines Lebens beständig. Gönnen wir uns das Update nicht, so können wir nicht klar kommunizieren. Wir werden starr und unbeweglich.

In Bewegung bleiben



Das ist nun der beständig sich ändernde Zustand einer einzigen Rolle, eines einzelnen Menschen.

Nun stell Dir vor viele solcher Kugeln hängen an einem Mobile. Das ist dann deine Familie.



(Bild aus „Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz“ von Virginia Satir, 1988)

Ändert nur ein einziger eine einzige Achse seines Kugelchens, hat das Einfluss auf alle anderen.

Im Positiven, wie im Negativen.

Hinterfragst Du einen einzigen Glaubenssatz, so wird das Auswirkungen haben. Es sind kleine, feine Änderungen. Je vorsichtiger, respektvoller das geschieht, desto besser können sich die anderen einschwingen.

Voraussetzung ist die Akzeptanz von Bewegung.

Je starrer ein System empfunden! wird, desto ruckartiger muss die Bewegung sein, die etwas verändert.

Oft ist gar nicht klar, von wem dieser Ruck in welcher Form ausgeführt wurde. Auch die Auswirkungen werden in unterschiedlicher Weise zu unterschiedlichen Zeiten wahrgenommen.

Um unsere Rollen einzunehmen, bedienen wir uns verschiedener

Kommunikationsmuster.

Abgesehen von *Wörtern*, die uns zur Verfügung stehen und die wir bewusst wählen können, kommunizieren wir auch über

Gesichtsausdruck,
Körperhaltung,
Muskeltonus,
Atemfrequenz,
Stimmklang,
Gestik.

Das geschieht weitgehend unbewusst.

Dieses Non – verbale Kommunikationsmuster drückt jedoch viel stärker aus, wer wir sind, was uns verunsichert, womit wir nicht im Reinen sind, was unsere Leidenschaften sind, usw.

Gerade Menschen, die uns eng verbunden sind, haben sehr feine Antennen für diese Art der Kommunikation und reagieren auf Unstimmigkeiten äußerst sensibel. Sie durchschauen uns.

„Zuerst verstehen.

Dann verstanden werden“

(Stephen Covey)

Um jemanden anderen zu verstehen, muss ich mich also erstmal selbst kennenlernen und verstehen. Dann kann ich nicht nur verstehen, sondern auch Verständnis aufbringen für das Verhalten eines anderen.

Wie agiere, reagiere ich in meinen verschiedenen Rollen?

Wann bin ich souverän, klar, spontan?

Wann habe ich das Bedürfnis meine Rolle zu verstärken und wie mache ich das?

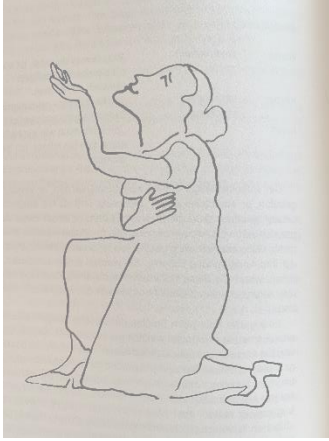
Bin ich dann **Beschwichtiger*In, Ankläger*In, Rationalisierer*In, oder Ablenker*In?**

Habe ich dieses Verhalten übernommen (von wem?), oder mir selbst als Rüstung angelegt?

Welche Worte verwende ich in der Verstärkung?

Wie sieht meine Non – verbale Kommunikation aus?

BESCHWICHTIGER*IN

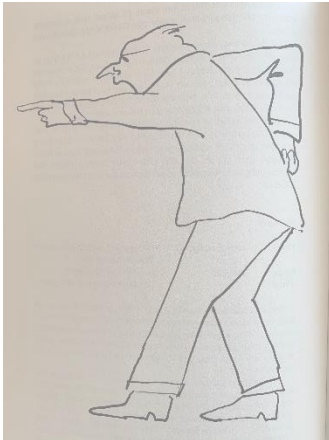


Worte zustimmend „Was immer du willst, ist o.k. Ich bin nur hier, um dich glücklich zu machen.“

Körper versöhnlich stimmend „Ich bin hilflos“ – wird durch die Opferhaltung ausgedrückt.

Innen „Ich fühle mich wie ein Nichts; ohne Dich bin ich tot. Ich bin wertlos.“

ANKLÄGER*IN

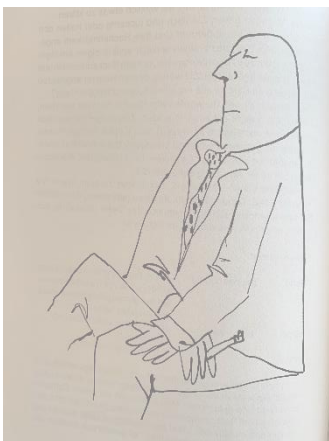


Worte Nicht zustimmend „Du machst alles falsch. Was ist los mit Dir?“

Körper tadelnd „ICH bin hier der Chef!“

Innen Ich bin einsam und erfolglos.

RATIONALISIERER*IN

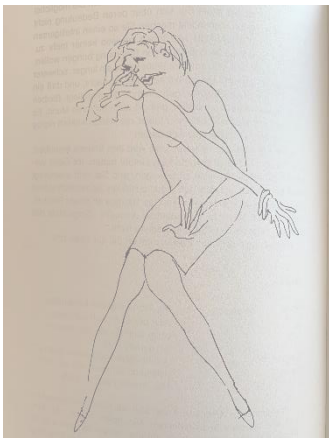


Worte übervernünftig „Wenn man sorgfältig beobachten würde, so würde man die erstaunlich ausgemergelten Hände eines anwesenden bemerken.“

Körper berechnend „Ich bin ruhig, beherrscht und gesammelt.“

Innen Ich fühle mich verletztlich.

ABLENKER*IN



Worte belanglos Die Worte ergeben keinen Sinn oder beziehen sich auf etwas völlig anderes als das, worum es gerade geht.

Körper kantig „Ich bin gerade irgendwo anders.“

Innen „Niemand kümmert sich um mich. Hier ist kein Platz für mich.“

(Bilder und Beschreibung aus „Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz“ von Virginia Satir, 1988)

Übung:

- ✚ Erwähne dich an einen Konflikt mit dem Menschen, um den es Dir gerade geht.
- ✚ Stelle zwei Stühle einander gegenüber auf.
- ✚ Suche Dir einen Stellvertreter für sie/Ihn. Das kann eine Puppe sein, ein Polster, auch der leere Stuhl.
- ✚ Spiele die Kommunikation von damals nach und nimm die verschiedenen Positionen ein.
- ✚ Achte auf die Worte, die daherkommen, Deine Körperhaltung, Gestik, Puls und Atem.
- ✚ Wann fühlst du dich am wohlsten?
- ✚ Welche äußeren Bedingungen sollten gegeben sein, damit Du souverän, klar und liebevoll auch im Konflikt sein kannst?
- ✚ An welchen kleinen Schrauben kannst Du drehen?
- ✚ Wenn du weitergehen willst, ersetze den Stellvertreter durch Dich selbst, antworte aus der Position der anderen Person – ebenso in den verschiedenen verstärkten Rollen. Setz dich dazu auf den anderen Stuhl.
- ✚ Was braucht ihr, damit das Gespräch eine konstruktive, kritische Auseinandersetzung werden kann?
- ✚ Wie könnt ihr beide einen guten Abschluss finden?

Ersetze **JEMAND**
durch(D)einen
Namen

Der Kreis schließt sich. Denn fühlt sich **JEMAND** verstanden, so wird er bestärkt in seinem SEIN. Er muss seine Rolle nicht verstärken durch Beschwichtigung, Anklage, Rationalisierung, Ablenkung. Klarheit ist die Folge und offene Begegnung wird möglich.

Life Long Learning 😊

