

**Im Hier und Jetzt von der Zukunft her begleiten**  
Begleitung - Beziehung- Kommunikation



Nachdiplomstudium angewandte Erlebnispädagogik  
Juli 2013

CURAVIVA Weiterbildung, Abendweg 1, 6060 Luzern  
in Kooperation mit  
planoalto Institut für systemisches Handeln  
Lehnackerstr. 31, 9033 Untereggen

Johannes Trüstedt  
Altstetter Strasse 121  
8048 Zürich



# Im Hier und Jetzt von der Zukunft her begleiten

Begleitung - Beziehung- Kommunikation

Johannes Trüstedt

## Zusammenfassung / Abstract

In der systemisch-konstruktivistischen Ausrichtung der kreativ-rituellen Prozessgestaltung geht es darum, unsere Protagonisten zu ihren eigenen, zukünftigen Zielen zu begleiten. Was bedeutet für diesen Entwicklungsprozess die Begleitung, welchen Einfluss hat die spezielle Beziehung zwischen Begleitung und Protagonisten und wie kommunizieren sie miteinander. Hier steht vor allem die Kommunikation auf anderen Ebenen, als der sprachlichen, im Fokus.

Welche Möglichkeiten und Wirkung hat diese, meist nicht bewusste Kommunikation und wie kann sie in den Prozess der Begleitung einbezogen werden? Nach der Begleitung und ihrem Warum wird im Hinblick auf den systemisch-konstruktivistischen Ansatz, die Bedeutung der Sprache und die Möglichkeiten der Erlebnispädagogik gefragt, anhand des Komfortzonenmodells. Um dem Beziehungscharakter in der Begleitung auf die Spur zu kommen, wird über die affektive und symbolische Interaktion entwickelt, wie sich der Mensch als einzigartiges Individuum und als soziales Wesen entwickelt, und eben die beiden Qualitäten des Eigenseins und der Verbundenheit bildet. Kommunikation als beziehungsstiftende Qualität wird aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, Watzlawick und Schulz von Thun stehen hier mit ihren Kommunikationsmodellen im Vordergrund. Aber auch die Kommunikation im Sinne der Systemtheorie von Luhmann und ein eigenes Modell zu den Kommunikationsebenen weiten den Blick für ein Verständnis derselben.

Auf dieser Grundlage wird abschließend diskutiert, was eine Begleitung von der Zukunft her bedeuten kann. Dazu werden die Aspekte der Haltung, des Daseins und der Verbundenheit in der Begleitung ebenso erörtert, wie die sogenannte „professionelle Distanz“ und das Expertentum. So ergeben sich Möglichkeiten und Wirkungen in der Kommunikation, die eine Begleitung bereichern und vertiefen können.



# Inhalt

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Prolog  | 7  |
| 2   | Begleitung                                    | 9  |
| 2.1 | Der systemisch-konstruktivistische Ansatz     | 9  |
| 2.2 | Erlebnispädagogische Begleitung               | 11 |
| 2.3 | Das Komfortzonenmodell                        | 12 |
| 2.4 | Sprache als Beziehung stiftendes Medium       | 14 |
| 2.5 | Warum begleiten?                              | 15 |
| 3   | Beziehung                                     | 17 |
| 3.1 | Mensch als soziales Wesen                     | 17 |
| 3.2 | Identität und Sozialisation                   | 19 |
| 3.3 | Beziehung in der Begleitung                   | 21 |
| 4   | Kommunikation                                 | 22 |
| 4.1 | Beziehung entsteht durch Kommunikation        | 22 |
| 4.2 | Das Vier-Seiten-Kommunikationsmodell          | 24 |
| 4.3 | Kommunikationsebenen                          | 27 |
| 4.4 | Kommunikation in der Begleitung               | 31 |
| 5   | Von der Zukunft her begleiten                 | 32 |
| 5.1 | Die Haltung des Begleiters                    | 33 |
| 5.2 | Dasein und Verbundenheit                      | 35 |
| 5.3 | Sinn und Unsinn der „professionellen Distanz“ | 37 |
| 5.4 | Expertenschaft und Interpretation             | 39 |
| 5.5 | Möglichkeiten und Wirkung der Kommunikation   | 41 |
| 6   | Ausblick                                      | 46 |
| 7   | Quellennachweis                               | 49 |



# 1 Prolog

*Er saß in der Trambahn, sensibel darauf bedacht, daß niemand ihm zu nahe kommt. Der Platz neben ihm war frei, er hatte ihn mit seinem Rucksack belegt und seine Körperhaltung brachte klar zum Ausdruck, dass er beide Plätze benötigte.*

*Ich stand mit dem nötigen Abstand im Gang, im Weg, gleichsam als Schutz, daß er seinen Freiraum hatte. Im Augenwinkel hatte ich ihn im Blick und schaute zum Fenster hinaus. Ich dachte: „Nächste Station müssen wir aussteigen...“ Damian<sup>1</sup> stand auf, nahm seinen Rucksack und stellte sich an die Tür zum Aussteigen. Das Gleiche passierte mir an diesem Tag noch zweimal in unterschiedlichen Situationen, das konnte kein Zufall mehr sein.*

*Sie saß erschöpft am Feuer, wir hatten den ganzen Tag mit ihrer Lebenslinie gearbeitet. Nun wurde der Topf mit ihrem „Brot des Lebens“ zum Backen aufs Feuer gestellt. Salina legte sich hin, offensichtlich verspannt, ob das denn jetzt sein dürfe, weil das „Programm“ ja noch nicht fertig war. Nach einer Weile deutete ich ihr, wie sie entspannter liegen konnte, machte noch etwas Platz für sie und deckte sie mit dem Schlafsack zu. Dann setzte ich mich zu ihr ans Feuer „Wache zu halten“.*

*Sie entspannte sich und kurz darauf war sie eingeschlafen und hatte einen zufriedenen und auch glücklichen Gesichtsausdruck. Meine Aufgabe war einfach liebevoll da zu sein, für sie, für das Feuer und für ihr Brot. Als es Zeit war, nach dem Brot zu schauen, weckte ich sie sanft und als sie in den Topf schaute, leuchtete ihr eine goldgelbe Brotsonne entgegen. Ihr Gesicht strahlte voller Glück.*

Zwei Beispiele aus meinen Begleitungen, die für mich besondere Situationen zeigen und zu denen ich noch einige hinzu fügen könnte. Damian ist ein junger Mann (21 Jahre), dessen Diagnose lautet: „frühkindlicher atypischer Autismus“. Er hat kaum Möglichkeiten sich sprachlich auszudrücken. In einer längerfristigen Einzelbegleitung ist es die Aufgabe, ihm ein möglichst weitgehend selbständiges Leben zu ermöglichen bzw. ihn dahin zu führen selbstkompetent und selbstbestimmt leben zu können.

Die Herausforderung hier ist, daß er von sich aus fast nichts unternimmt und eigentlich selbst anscheinend auch gar nicht das Ziel hat, daß sich irgendetwas verändert. Er ist gut versorgt und beschäftigt. Unser Team fragt sich immer wieder, was ihn begeistern könnte, was ihn motivieren könnte. Und mir wird mit ihm deutlich bewußt, wie all unsere erlernten Methoden zum allergrößten Teil doch abhängig von der Sprache (auch der des Protagonisten) sind und von einem Bewußtsein ausgehen, dem wir unsere Vorstellung von Denken, Bewußt-sein und Reflexion als unabdingbar zugehörig verstehen. Doch es gibt weit mehr Formen und Möglichkeiten von Bewußtsein und Kommunikation.

---

<sup>1</sup> Die Namen meiner Protagonisten sind hier aus Rücksicht auf den Schutz ihrer Persönlichkeit geändert.

Salina ist eine junge Studentin (26 Jahre) gewesen mit schweren Depressionen, die ihren Ursprung vor allem in traumatischen Erlebnissen ihrer Kindheit hatten (Freitod von Mutter und Bruder). In der Einzelbegleitung ging es darum, daß sie wieder selbstkompetent handlungsfähig wird und Lebensfreude, Selbstvertrauen und Selbstmotivation (Selbststärke) entwickelt.

Die Herausforderung war hier, daß neben allen möglichen fachlichen Methoden und Arten der Gesprächsführung, ich vor allem als Mensch gefordert war, als Mensch, der fähig ist zur Liebe und Fürsorge, der vertrauensvoll da sein kann und Geborgenheit geben kann. Ein Spagat zwischen – ich will es hier mal so benennen – Mensch sein und professionellem Begleiter, eine Situation, die mich in meinem beruflichen Selbstverständnis doch auch erschütterte und dieses in Frage stellte. Gleichzeitig bin ich so dankbar, solches erleben zu dürfen und es hat nicht nur meine Arbeit wesentlich verändert, sondern ist auch ein Anlass für diese Auseinandersetzung mit dem Thema Begleitung.

Durch diese und viele andere konkreten Erlebnisse aus meiner Arbeit stellen sich mir vor allem diese Fragen:

- Was ist meine Haltung und welchen Einfluss hat sie auf den Prozess der Begleitung?
- Inwieweit hat mein Dasein und auch meine Verbundenheit einen Einfluss auf meine Protagonisten?
- Immer wieder wird von der sogenannten „professionellen Distanz“ gesprochen. Was ist damit gemeint? Wo ist dies sinnvoll und wo nicht? Ist es womöglich eine widersprüchliche Vorstellung zu unserer Aufgabe in der Begleitung?
- Welchen Einfluss und welche Gefahren haben meine Interpretationen, sowohl der jeweiligen Situation, als auch der Befindlichkeit der Protagonisten? Und was meine ich, ist mein Anteil daran? Wieweit lasse ich der ProtagonistIn die Expertenschaft für ihr eigenes Leben und wo hat dies „natürliche“ Grenzen?
- Welche Möglichkeiten einer zukunftsorientierten Begleitung habe ich, wenn mir die Kommunikationsebene der Sprache ganz oder weitgehend fehlt? Und inwieweit haben andere Ebenen der Kommunikation einen nicht unwesentlichen Einfluss in jeder Begleitung?

Im Folgenden möchte ich daher zuerst ein Bild der Begleitung selbst umreißen. Da jede Begleitung immer eine besondere Art der zwischenmenschlichen Beziehung ist, scheint mir dieser zweite Blick auf die Beziehung sehr wichtig. Niklas Luhmann hat in seiner Systemtheorie dargestellt, daß Beziehung und Systeme (Beziehungskomplexe) durch Kommunikation entstehen. So werde ich mich im dritten Teil mit den Aspekten der Kommunikation beschäftigen, bevor ich schließlich das vorher Gesagte in einen Zusammenhang bringen will, um auch Antworten auf die gestellten Fragen zu finden, bzw. zu ermöglichen. Ich verstehe diese Arbeit als Beitrag zu einer Diskussion, als eine Anregung zum Nach- und Weiterdenken von Fragen und Hypothesen, die m.E. schon lange überfällig sind, doch im Alltag leicht übersehen werden.



## 2 Begleitung

Wenn ich von „Begleitung“ spreche, ist damit schon ein bestimmtes Grundverständnis impliziert. Wird von „Beratung“ gesprochen, empfinden wir diesen Prozess als das Ratgeben eines „wissenden“ Beraters, d.h. er weiß die Lösung für das Problem oder die Frage des Kunden. Ein heute häufig verwendeter Begriff ist das „Coaching“. Es kommt vom englischen „coach“ und heißt wörtlich „Kutsche, Wagen, und Trainer“. Wie bei der Beratung die Lösung „gewusst“ ist, ist bei dem Coaching quasi der Weg schon klar. Der Klient „setzt sich in die Kutsche des Trainers“ und wird zum Ziel geführt. Das sind jetzt nicht nur sprachliche Spitzfindigkeiten, sondern diese Worte spiegeln auch weitverbreitete Einstellungen, Haltungen und Vorstellungen wieder. Und bestimmt werden diese Begriffe meist nicht ihrer eigentlichen Bedeutung gemäß verwendet, d.h. man kann bestimmt nicht zurück schließen von dem verwendeten Begriff auf die Qualität der Arbeit.

Die Grundlage der Begleitung, wie ich sie hier meine, ist ein systemisch-konstruktivistischer Ansatz, der es wert ist, etwas näher betrachtet zu werden.

### 2.1 Der systemisch-konstruktivistische Ansatz

Es würde hier den Rahmen sprengen, wollte ich ausführlich auf das systemisch-konstruktivistische Wirklichkeitsmodell<sup>2</sup> eingehen. Doch will ich auf die Begleitung schauen, ist es unabdingbar, die wesentlichen Grundzüge dieses Ansatzes darzustellen.

Lebende Systeme (z.B. der Mensch, der biologische Körper, eine Pflanze, eine Zelle usw.) sind in der Systemtheorie gekennzeichnet durch zwei wesentliche Bedingungen: Zum Einen die Autopoiese, das ist die Selbstorganisation und -steuerung eines Systems, d.h. es ist immer auf sich selbst und das eigene Leben (und Überleben) bezogen. Das beinhaltet die zweite Bedingung, nämlich die selbsterschaffenen Grenzen zur Welt, zum Anderen, zum Du. Nur in dieser System-Umwelt-Unterscheidung können Handlungen, Entscheidungen und Maßnahmen für das eigene Leben erfolgen. Wenn eine Bedrohung wahrgenommen wird, wie z.B. eine Antilope die nahende Raubkatze, dann muss diese Bedrohung als *außerhalb* des eigenen Systems erkannt werden, um sinnvoll darauf reagieren zu können. Das Erschaffen, Pflegen und Schützen der eigenen Grenzen ist wesentlich für lebende Systeme.

Gleichwohl steht kein lebendes System für sich alleine und ist in (fast) allen Fällen auch nicht überlebensfähig. Die Verbindung von lebenden Systemen miteinander wird als strukturelle und koevolutive Koppelung bezeichnet. Strukturell sind lebende Systeme in der Weise miteinander verbunden, als der Löwe die Antilope zur Nahrung für sein eigenes Leben braucht. Eine koevolutive Koppelung ist dort gegeben, wo lebende Systeme miteinander verbunden sind und sich gemeinsam entwickeln, wie z.B. die einzelnen Organe eines Körpers. (vgl. Simon, 2011)

Bezogen auf die Begleitung wird deutlich, dass jede Begleitung eine koevolutive Koppelung zweier lebender Systeme ist, die jedoch klar voneinander abgegrenzt sind. In der Praxis heißt das, dass die ideale Form der Begleitung eine Beziehung ist, in der sich beide, Protagonist und Begleiter verändern und

<sup>2</sup> In meinem Fachartikel „Wahrnehmen – Erleben – Deuten \* Kreativ-rituelle Prozessgestaltung im Wechsel der Perspektiven“ (2012) habe ich mich intensiver damit auseinandergesetzt.

entwickeln. Etwas überspitzt formuliert, möchte ich sagen, wenn eine Begleitung lediglich eine Form der strukturellen Koppelung verwirklicht, dann ist ihr Nutzen recht fragwürdig und eingeschränkt. Das kann z.B. dort passieren, wenn der Begleiter seine Arbeit einzig zum Zweck der Geldeinnahme macht, oder lediglich mechanisch erlernte Methoden anwendet, dann ist sein wirkliches Interesse für den Protagonisten als Menschen nicht gegeben. Und diese Haltung hat wesentlichen Einfluss auf den Protagonisten und seinen Entwicklungsprozess und auch auf die Beziehung zwischen Begleiterin und Protagonistin. So scheint das Thema der Grenze hier eine besondere Rolle zu spielen. In der Begleitung mit dem jungen autistischen Mann mache ich aber nun die Erfahrung, dass diese Grenzen in der gewohnten Form nicht gegeben sind. Vielleicht ist dies auch das grundlegende Problem beim sogenannten Autismus, dessen Erscheinungen und Ausprägungen ja ganz vielfältige und oft sogar widersprüchliche Formen hat. Mit Damian erlebe ich nun, wie auch in dem Beispiel erzählt, dass es fraglich ist, wo hier die Grenze zwischen uns liegt und ob wir beide nicht ganz unterschiedliche Arten von Grenze haben, die sich partiell überschneiden und an anderen Stellen vielleicht überhaupt keine Berührungspunkte haben. Wenn er meine Gedanken wahrnimmt, frage ich mich, ob er diese Wahrnehmung, diese aufkommenden Impulse als seine eigenen oder eben als meine erlebt, und kann er eigentlich unterscheiden zwischen mir und sich? In vielen Situationen würde ich die letzte Frage eindeutig bejahen, in anderen scheint es mir, als gäbe es diese Grenze für ihn nicht. Gerade die Grenze zwischen zwei Individuen zeigt zweierlei. Einmal ist sie das „Kontaktorgan“ über welches erst eine Verbindung geschehen kann. Andererseits macht sie deutlich, dass jedes lebende System „in seiner eigenen Welt“ lebt.

Im Konstruktivismus wird dargelegt, dass jeder Mensch (und wohl auch jedes andere lebende System) sich seine eigene Wirklichkeit „konstruiert“. Angefangen von den Erfahrungen und Erlebnissen, über die individuelle Sozialisation bis hin zur kulturell geprägten Wahrnehmung und Bedeutungsgebung, entsteht im Laufe der Zeit ein immer komplexer werdendes Weltbild: die eigene Wirklichkeit.

In der Begleitung heißt dies, dass die Protagonisten immer für sich selbst die besten und einzigen Experten sind, denn sie leben in ihrer ganz individuellen Welt. So muss uns immer bewusst sein, dass in einem Prozess der Begleitung, jede beteiligte Person ihr eigenes Erleben und ihre eigene Bedeutungsgebung hat.

Hinzu kommt, dass die Wahrnehmung selbst schon ein selektiver Prozess ist und so Dinge unterschiedlich erkannt werden. So kann z.B. der Begleiter ein Ereignis als bedeutenden Hinweis für das Potential seines Protagonisten erleben, dieser jedoch das Phänomen selbst gar nicht bemerken. Umgekehrt kann ein Ereignis für den Protagonisten ein tief berührendes Erlebnis sein, was der Begleiter womöglich nicht nachvollziehen kann.

In der Begleitung mit Salina sind besonders wichtige Erlebnisse in der Arbeit mit der Lebenslinie zutage getreten. An den schwierigen (und oft traumatisch wirkenden) Ereignissen, versuchte ich immer wieder ihre Aufmerksamkeit auf die darin verborgenen Stärken und ihre innere Weisheit zu lenken, die sie in diesen Situationen zeigte. Das hatte eine tiefe, zwar im Laufe der Begleitung immer wieder von ihr in Frage gestellte, Wirkung, die sich letztlich jedoch festigte und ein wichtiger Aspekt ihrer heutigen Selbstkompetenz ist.

An diesem Punkt wird deutlich, wie wichtig der Austausch und die Kommunikation im Prozess der Begleitung ist. Denn durch den Blick des Anderen, wird immer auch das eigene Weltbild in Frage gestellt, d.h. die eigenen Grenzen stellen sich als „unzulänglich“ oder zumindest fragwürdig heraus. Dies hat immer eine Veränderung zur Folge, wenn wir davon ausgehen, dass jedes lebende System darauf bedacht ist, die eigenen Grenzen – auch zum Schutz des eigenen Lebens – stabil und lebendig zu halten. Eine solche „Grenzstabilisierung“ kann einerseits das Verwerfen des anderen Blicks sein, indem das eigene Weltbild verfestigt wird und eine entsprechende Bedeutungsgebung erschaffen wird, die den Blick des Anderen als nur zu ihm gehörig integriert. Oder aber mit dem dankbaren Annehmen einer anderen Möglichkeit des eigenen Seins, das eigene Weltbild zu revidieren und auszuweiten. Wirkliche Entwicklung und Lernen geschieht m.E. wohl eher im Zweitgenannten, und da stellt sich die Frage für die Begleitung, wie diese Möglichkeit zu fördern und zu unterstützen ist, und welche Konsequenzen sich für die Begleitung daraus ergeben.

## 2.2 Erlebnispädagogische Begleitung

Diese unsere eigene Welt, unsere Wirklichkeitskonstruktion ist in jedem Augenblick von dem Kontakt mit der Umwelt herausgefordert. Passen die Erlebnisse und Begegnungen in das individuelle Weltbild? Wo haben sie einen passenden, d.h. schon „vorher gewussten“ Platz (Vorstellung) und wo irritieren sie das als sicher gewünschte Wissen? Gerade in dieser Krise der Irritation, des In-Frage-gestellt-seins, der erlebten Unzulänglichkeit der eigenen Vorstellungen, ist die Chance der Entwicklung und des Lernens enthalten. Und hier setzt die Erlebnispädagogik<sup>3</sup> an. Es wird ein Rahmen geschaffen, der besondere Erlebnisse ermöglicht, Erlebnisse, die nicht alltäglich sind und uns öffnen können für neue Perspektiven und Formen des Daseins. Ganz entscheidend ist hier die neue Bedeutungsgebung der Protagonistin. Wenn jemand z.B. auf sein bisheriges Leben zurück blickt, als eine Folge von Katastrophen und Versäumnissen und dann in der Arbeit mit der Lebenslinie seine Fähigkeiten und Stärken entdeckt, die ihr durch die Ereignisse des Lebens zuteil wurden, kommt es zu einer tief berührenden Versöhnung mit der eigenen Biografie. Oder wenn sich jemand zu alt oder zu schwach fühlt für eine herausfordernde Aktion und er sich dann nach einem nicht einfachen Anstieg auf dem Gipfel eines Berges erlebt, der wird glücklich sein, wie relativ seine Vorstellungen der eigenen Leistungsfähigkeit sind.

*Salina hatte noch nie Brot gebacken, dann sollte sie es tun, draußen am Feuer. Das Brot ist Symbol für das Leben und so war es ihr Brot des Lebens. Ihr Zweifel war sicht- und spürbar, doch welche Wirkung hatte es, als sie die Brotsonne anstrahlte!*

In der Erlebnispädagogik geschieht Veränderung, Entwicklung und Lernen über das Erleben. Die Protagonistin macht selbst eine Erfahrung, die eine Entwicklung ermöglicht. Besonders nachhaltig und tiefgreifend sind solche Lernschritte, wenn sie mit positiven Gefühlen einher gehen und die Protagonistin letztlich Freude erlebt. Gerald Hüther spricht vom entscheidenden Moment des Lernens, wenn wir etwas mit Begeisterung und Freude tun. (Hüther, 2011)

<sup>3</sup> Hier meine ich in erster Linie die systemsiche Erlebnispädagogik, wie sie in der kreativ-rituellen Prozessgestaltung eine hervorragende und wertvolle Form gefunden hat. (planoalto) Vieles allerdings ist durchaus auch auf andere Formen der Erlebnispädagogik zu übertragen.

Der Begleiter hat hier die Rolle eines Reisebegleiters, eines Freundes, der sich mit dem Protagonisten gemeinsam auf den Weg macht und seine Erlebnisse teilt. Hin und wieder gibt er Hinweise, erzählt was er selbst beobachtet oder stellt Fragen. Das kann dem Protagonisten die Augen öffnen oder seinen Blick wenden lassen, um Neues wahrzunehmen.

Die Natur ist als Co-Begleitung mit unterwegs und unterstützt diesen gemeinsamen Prozess. Erstaunliche und oft unglaubliche Begegnungen und Erlebnisse, die scheinbar zufällig in Erscheinung treten, berühren tief und lassen uns erleben, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Der Besuch eines Fuchses am nächtlichen Lager und das Gespräch mit ihm, wird immer in Erinnerung behalten und zeigt uns unsere Verbundenheit mit allem Leben der Erde.

Allerdings ist hier auch die Haltung des Begleiters von Bedeutung. Es gibt immer wieder Menschen, die in der Natur Angst haben, weil sie ihnen zunächst fremd und unheimlich ist. Wenn die Natur auch ein wesentlicher Teil unseres Daseins ist, müssen solche Befürchtungen und Ängste sehr ernst genommen werden. Vieles bewirkt aber schon allein die Haltung des Begleiters. Kann er selbst diese Verbundenheit empfinden, ist er selbst in der Natur zu Hause, ist er selbst ohne Angst und voller Vertrauen, dann schafft er allein durch seine Haltung einen Rahmen, der Vertrauen und ein solch positives Erleben ermöglicht. Hinzu kommt, dass der metaphorische Charakter des Erlebten eine tiefe Wirkung hat, die den Menschen als Ganzen anspricht, auf mentaler, gefühlter, seelischer und archetypisch empfundener Ebene. Dieses ganzheitliche Lernen ist das große Potential der Erlebnispädagogik.

### **2.3 Das Komfortzonenmodell**

Maßgeblich für das Verständnis des Lernens in der Erlebnispädagogik ist das Komfortzonenmodell, oft auch als Lernzonenmodell bezeichnet. In der Mitte ist die sogenannte Komfortzone, da ist alles so wie es sein soll, wir haben alles im Griff und fühlen uns sicher. All unsere Vorstellungen bzw. unser individuelles Weltbild passt zu 99% mit unserem Leben zusammen. Hier sind die Grenzen eher eng gezogen. Doch dieser Bereich ist wie ein weiches Sofa, einmal sich hinein fallen lassen, bleibt man gemütlich sitzen und hat keine, oder nur sehr wenig Motivation irgendetwas zu unternehmen.

Wird der Schritt aus der Komfortzone gewagt, kommt man in die Risikozone. Ich habe den Eindruck, dass wirkliche Schritte in die Risikozone gemacht werden, wenn das Leben uns mit Ereignissen konfrontiert, die uns irritieren und wir nach neuen Lösungen suchen (müssen). Dann sind wir bereit zu lernen. Für viele ist dies z.B. einfach mal nur mit Plane und Schlafsack ein paar Tage draußen zu schlafen, ohne Fernseher, weiches Bett und das morgentliche warme Badezimmer. Hier entstehen Unsicherheiten und Irritationen, das normale Gleichgewicht ist gestört und ich muss mir neue Handlungs- und Verständnismöglichkeiten ersinnen. Dies ist der Ort des Lernens und der Entwicklung, und zwar nicht nur über die erlebten Erfolge, wenn diese auch die stärkste Wirkung haben.

Ist ein Misserfolg oder eine Herausforderung nicht mehr handhabbar, überfordert uns oder lässt uns in Panik geraten, sind wir in der sogenannten

Chaoszone (Panikzone). Wir können uns nicht mehr aus, es sind uns keine Strategien und Handlungen mehr möglich. Es bleiben oft nur archaische Reaktionen übrig, wie Angriff oder Flucht, Aggression oder Aufgeben. Hier ist die Gefahr traumatischer Erlebnisse mit schwerwiegenden Folgewirkungen sehr groß. Lernen ist nicht mehr möglich, weil unsere Reaktionen vom sympathischen Nervensystem gesteuert werden, auf das unsere Gefühle, unser Denken und unser soziales Empfinden keinen Einfluss mehr haben. Gewiss, es ist lediglich ein Modell, wie wir uns das Gelingen des Lernens vorstellen können, jedoch ist es ein sehr hilfreiches Modell. Wir dürfen dabei jedoch nicht aus den Augen verlieren, daß diese „Zonen“ bei jedem Menschen eine andere Gestalt und Weite haben, und daß diese dann noch immer variabel sind. Das heißt, daß je nach Verfassung, Situation und Kontext die Grenzen zwischen den Zonen anders gezogen werden.

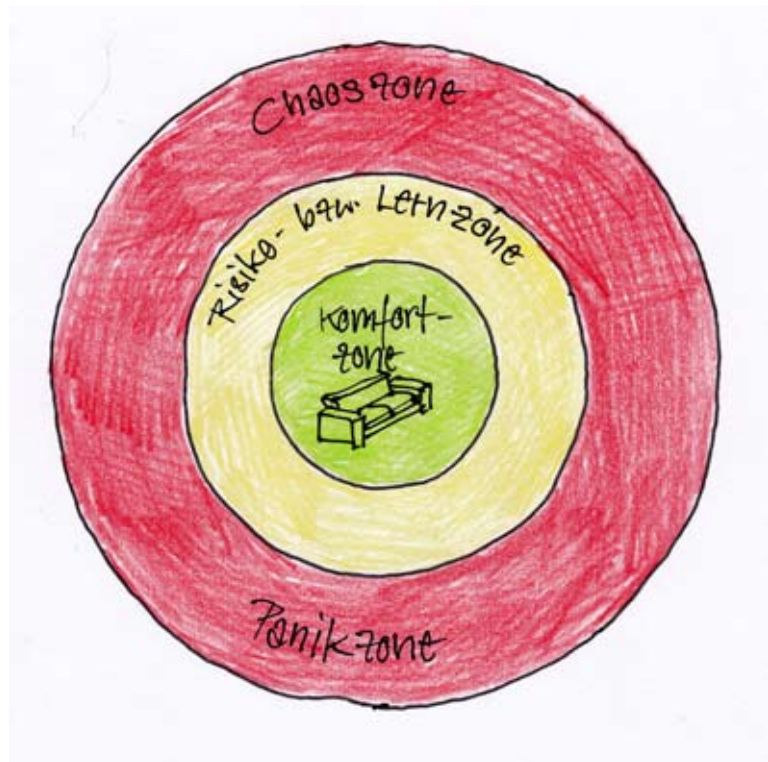


Abb. 1:  
Das Komfortzonenmodell

Bei Damian ist es für mich schwierig, mit diesem Modell zu arbeiten. Denn wenn er in seiner Komfortzone ist, hat er keinerlei Motivation sich zu bewegen bzw. irgendetwas zu machen. Es ist sehr schwierig und erfordert viel Geduld, ihn zu überreden, doch etwas zu tun. Dann kommt es mir allerdings häufig so vor, daß er es nur uns zuliebe tut, weil ihm der Kontakt und das Miteinander mit uns sehr wichtig ist. Und ich habe den Eindruck, er erlebt es so, daß diese Aktionen mit ihm selbst nichts zu tun haben. Andererseits liegt die Chaoszone bei ihm greifbar nahe und er bekommt einen Anfall, wenn das „Chaos“ für ihn unerträglich ist. Die Risikozone scheint reduziert auf den schmalen Grat der Grenze zwischen Komfortzone und Chaoszone. Es ist schwierig und heikel sich auf diesem Grat zu bewegen. Das gelingt mal mehr, mal weniger und ist anscheinend ebenso abhängig von der Verfassung, der Haltung und der Kongruenz des Begleiters.

Die Aufgabe des Begleiters ist es, mit dem Protagonisten den Risikobereich zu betreten und ihm dort quasi die Möglichkeit einer Sicherheit zu bieten und gleichzeitig darauf zu achten, dass er nicht in den Chaosbereich abrutscht. Bei Salina war dies ganz gewiss die Haltung und das ehrliche Empfinden einer liebevollen Fürsorge.

Gleichwohl muss die Protagonistin ihre Schritte selbst gehen und der Begleiter muss sie auch gehen lassen. Das ist dann der Risikobereich für den Begleiter. Denn das Eingreifen geschieht erst, wenn die Grenze zur Chaoszone erreicht ist. Dann allerdings schnell und umgehend. Und in unserer Kultur ist die Sprache in solchen Fällen das Medium erster Wahl für effektives Intervenieren.

## 2.4 Sprache als Beziehung stiftendes Medium

Für uns ist die Sprache meist etwas Selbstverständliches. Wir nutzen sie, als wäre sie von alleine gegeben. Schon kleine Fragen oder Hinweise in der Begleitung werden sprachlich formuliert. „Was macht es mit dir, wenn du dieses Bild deiner Reise siehst?“ „Wo bist du gut?“ „Was ist jetzt hilfreich für dich?“ „Wie hast du es geschafft, mit dieser schwierigen Situation zurecht zu kommen?“ Eine gute Begleitung zeichnet sich aus durch einen achtsamen Umgang mit der Sprache und dem Bewusstsein, dass Sprache ein machtvolles Instrument ist. Doch wenn wir auf diese durchaus guten Fragen schauen, erkennen wir schnell, wie hier die Impulse über den Verstand, das Denken gehen. Gewiss werden mit den entsprechenden Gedanken auch Gefühle angesprochen und ausgelöst, doch bei allen solchen Fragen ist unsere Fähigkeit zur Reflexion gefordert.

*Ich war mit Damian an einem Wochenende unterwegs, wir machten eine kleine Wanderung bei schönem Wetter und mit guter Laune. Damian lief – was eher selten vorkommt – neben mir und aus seinem Mund kamen unentwegt die ihm geläufigen Worte: sitzen, essen, Guetzli, Päusle machen, rennen, Auto, WC. Es waren die Worte, die er benutzt, um uns seine Bedürfnisse mitzuteilen. Da ich aber laufen wollte und nicht sitzen, da wir gerade gefrühstückt hatten und sich sein Hunger in Grenzen halten musste und er nicht losrannte, obwohl er vom Rennen sprach, schaltete ich auf Durchzug und ließ ihn gewähren, während wir den Weg fortsetzten. Erst viel später wurde mir klar, welcher Irrtum mich zu meinem Verhalten trieb. Es ging ihm gar nicht um „sitzen“ oder „essen“, sondern es war seine Art, sein Versuch mit mir zu kommunizieren, sich mir mitzuteilen, eine Beziehung zu entwickeln.*

Das hat mich betroffen gemacht, weiß ich doch, daß es mir schwer fällt zu sprechen um des Sprechens willen. Dann schweige ich lieber, weil mir die Bedeutung des Gesprochenen sehr wichtig ist. Und ich weiß auch, oder glaube zu wissen, daß Damian alles versteht, was ich ihm sage. So versuche ich „normal“ mit ihm zu sprechen. Doch inwieweit erschwere ich ihm mit meinem Verhalten, die Möglichkeit der Beziehungsbildung und die Kontaktaufnahme? Auch meine Grenzen treten hier zutage und ich bin gefordert, einen adäquaten Umgang damit zu finden.

Spannend daran ist für mich, daß Damian, obwohl kaum fähig zum sprachlichen Ausdruck, trotzdem versucht über die Sprache zu kommunizieren. Passiert dies, weil er die Grundanlage für sprachliche Kommunikation in sich trägt oder weil er mit mir (mit uns) erlebt, daß die Sprache der Hauptzugang zu mir als Mensch ist und ihm gerade dieser Kontakt so wichtig ist? Ich nehme an, beides ist gegeben. Gleichwohl wirken seine Worte in diesen Fällen – und das ist nicht immer so – wie losgelöst von der Bedeutung, bzw. mit einem anderen Bedeutungshorizont, als dem uns gewohnten. Trotzdem schien selbst hier, bei einem Menschen, der kaum Worte artikulieren kann, die Sprache das Mittel zur Bildung von Beziehungen.

Andererseits ist Sprache immer ein Medium, welches geprägt ist von der Kultur, der Geschichte der sozialen Gemeinschaft, den Kohärenz<sup>4</sup> stiftenden Weltbildern und Wertvorstellungen und nicht zuletzt von der Mentalität der so

<sup>4</sup> Kohärenz ist der Zusammenhang und meint, dass wir immer versuchen uns Zusammenhänge in den widersprüchlichen oder paradoxen Begegnungen mit der Welt deutlich zu machen, um zu verstehen und handlungsfähig zu sein.

sprechenden Menschen. Dabei ist dies ein gegenseitiger Einfluss, denn das Denken und Fühlen entwickelt sich eben auch mit der Sprache. Das wird dort deutlich, wenn es in einer Sprache bestimmte Worte nicht gibt<sup>5</sup>. Und ich erlebe es z.Zt. sehr deutlich, weil ich erst vor Kurzem von Deutschland in die Schweiz ausgewandert bin. Selbst wenn das Schweizerdeutsch dem Deutschen doch recht ähnlich ist, wird mir immer deutlicher, dass es ganz eigene Sprachen sind und der Bedeutungshorizont vieler Worte sich sehr unterscheidet. Das führt immer wieder auch zu Missverständnissen auf beiden Seiten. Hinzu kommt, dass sich auch in der Sprache eine andere Mentalität ausdrückt, die für das Gegenüber nicht so ohne Weiteres nachvollziehbar ist. Es gehört sehr viel Sensibilität dazu, diese Feinheiten a) zu bemerken und b) entsprechend darauf zu reagieren.

Insofern ist Sprache nicht nur beziehungsstiftend, sondern ebenso einschränkend für die Art der Beziehung. Sprache begrenzt Beziehung auf das, was benannt werden kann und auf das, was der gemeinsame Bedeutungshorizont der Worte ist.

Mit Damian erlebe ich wohl eine ursprüngliche Form der Sprache, die noch nicht so sehr auf die Bedeutung der Worte fixiert ist. Es ist die Weise, wie auch Tiere mit uns oder untereinander kommunizieren. Es gibt eine Redewendung „der Ton macht die Musik“ und sie meint, daß die Gefühle, Haltungen und Beziehungsqualitäten eine größere Wirkung haben, als die Bedeutung der Worte. Diese Gefühle und Haltungen drücken sich im „Tonfall“ (und anderen Ebenen) aus, und diese wichtige Ebene der Kommunikation scheint gerade dort auf, wo ich mit Damian oder Tieren spreche.

Wie kann dies nun in die Begleitung integriert werden? Und auch, gibt es Möglichkeiten, diese Kommunikation auf anderen Ebenen zu „erlernen“ und sie gezielt einzusetzen? Man mag fragen, ob das überhaupt notwendig ist, weil wir „ja doch nicht jeden retten können“ und die eigene Motivation der Protagonisten ausschlaggebende Grundlage ist.

## 2.5 Warum begleiten?

Wenn jeder Mensch sich seine eigene Wirklichkeit erschafft und er auch für sich selbst der einzige und beste Experte ist, dann kann man fragen, weshalb eine Begleitung überhaupt sinnvoll ist. Doch das Paradoxon unseres Lebens ist, daß wir einerseits Individuen sind, mit einem großen Streben nach Freiheit und Unabhängigkeit, nach Selbstverwirklichung und dem Wunsch nach Ausdruck und Leben der eigenen Einzigartigkeit. Der andere Pol ist das lebensnotwendige Streben nach Verbundenheit, nach dem Dazugehören zu einer sozialen Gemeinschaft und der Vereinigung mit anderen Menschen.

<sup>5</sup> Hier kommen mir zwei Sachen in den Sinn, einmal der Vortrag von Gerald Hüther, den er zum Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit 2011 gehalten hat (Hüther, 2011), in dem er das deutsche Wort „gelingen“ vorstellt, dem eine besondere Bedeutung zukommt, nämlich, dass nicht alles machbar ist und vieles eben auch im Vertrauen auf die „Selbstorganisation“ oder den Prozess selbst gelingt. Er zeigt, dass es im Englischen keinen entsprechenden Begriff gibt und man da z.B. von successful, „erfolgreich“ spricht, was aber immer eine Initiative, eine Handlung unserer Selbst impliziert. Das andere ist das Buch von Takeo Doi, Amae – Freiheit in Geborgenheit, Zur Struktur japanischer Psyche, in dem er den Begriff Amae (Freiheit in Geborgenheit, Liebe etc.) als zentrales Bild beschreibt für den Charakter der japanischen Psyche, die eben von einem „Recht auf Abhängigkeit“ geprägt ist. Spannend ist dabei, wie sich Sprache und psychisches Erleben gegenseitig prägen.

Jede zwischenmenschliche Beziehung lebt in dem Spannungsfeld von Freiheit und Liebe, von sich selbst leben und für den anderen da sein. Und für jede Beziehung mit anderen Menschen muss eine, auch der Situation entsprechende Form in diesem Spannungsfeld gefunden werden. Doch diese Form ist nichts Statisches, sie verändert sich in jedem Moment und muss immer wieder neu entwickelt werden.

Peter Levine stellt in seinem Buch „Sprache ohne Worte“ sehr schön dar, daß Menschen (und auch Tiere) in verunsichernden Situationen, als erstes auf die Reaktionen der unmittelbar nächsten Mitmenschen schauen. (vgl. Levine, 2012) Deren Haltung ist entscheidend für die weitere Entwicklung des eigenen Verhaltens. Levine beschreibt dazu ein schönes Beispiel: Wenn in einem Raum mit vielen Menschen plötzlich jemand „Feuer“ schreit, ist jeder für einen Augenblick in höchster Alarmbereitschaft. Der Blick zu den Nachbarn ist dann meist maßgeblich für die nachfolgenden Reaktionen. Ist der Nachbar von Angst und Entsetzen gezeichnet, bricht schnell und leicht eine Panik aus, bleibt dieser jedoch ruhig und gelassen, weil er z.B. erkannt hat, daß es sich wohl eher um einen Scherz handelte, dann beruhigt man sich selbst auch schnell wieder und kann „venünftig“ mit der Situation umgehen. (vgl. Levine, 2012, S.70 )

Dies Beispiel macht auch deutlich, wie sehr die Reaktion in kritischen Situationen von der Haltung einzelner abhängig ist. Es kann ja durchaus sein, daß diese Warnung eben kein Scherz war, wie vermutet, doch dann kann relativ ruhig und besonnen gehandelt werden. Ich nehme an, daß die Haltung eines jeden Menschen und der damit verbundene Einfluss auf andere, sehr damit zusammen hängt, wie jemand seine Beziehung zu den Mitmenschen erlebt. Ist sie mehr von der Freiheit geprägt, wird man eher erst einmal selbst schauen und sich vergewissern, was nun wirklich geschieht. Sind diese Beziehungen eher symbiotisch geprägt, dann reagiert ein Mensch sehr stark auf das Verhalten anderer und lässt sich schneller mitreißen. Was bedeutet dies nun für die Frage der Begleitung?

Der Blick auf das Komfortzonenmodell hatte gezeigt, daß Lernen und Entwicklung vornehmlich in der Risikozone geschieht. Wo dieser Risikobereich anfängt und aufhört ist individuell verschieden. In diesem Bereich ist unsere Achtsamkeit besonders heraus gefordert, weil wir nach Lösungen suchen. Diese Aufmerksamkeit ist vergleichbar der Alarmbereitschaft im Falle einer Feuerwarnung. Unterschiedlich ist lediglich die direkte lebensbedrohliche Gefahr des Feuers.

Wenn sich eine Protagonistin in ihre Risikozone bewegt, um für sich neue Lösungen zu finden, kann damit eine massive Verunsicherung einhergehen. Gerade bei wichtigen Lebensthemen ist es für die Protagonisten nicht einfach, sich auf solch ein Risiko einzulassen. Im Alleingang wird meist schnell der Rückzug angetreten, und zwar passiert dies meist unbewusst und unbemerkt, weil hier die natürlichen und instinktiven Strategien des Schutzes eingreifen. Dann bewegt man sich im Kreis, wie die Katze, die sich in den Schwanz beißt.

Ist jedoch eine Begleitung da, die Vertrauen und Beistand gibt, die zur Not auch Sicherheit bieten kann oder auch, wenn nötig, Eingreifen und Hilfestellung geben kann, dann ist es einfacher sich auf solch herausfordernde Prozesse einzulassen. Gewiss, ist es auch möglich, für sich alleine wichtige Lernschritte zu machen, doch erfahrungsgemäß sind diese Wege eher begrenzt und vorallem langwieriger.



Die Begleitung schafft einen Raum und hält den Rahmen, in dem selbst schwierige Prozesse sich entwickeln und Lösungen gefunden werden können. Was eine Begleitung positiv und hilfreich macht, ist die Beziehung, die Verbundenheit von Begleiterin und Protagonistin, das ehrliche menschliche Miteinander, gekoppelt mit einem professionellen Wissen und Können. Doch was macht Beziehung aus und vorallem, in welchem Kontext muss sie gesehen werden, wenn es um Begleitung geht?

### 3 Beziehung

Im Wort Beziehung zeigt sich der Bezug als Wesen, d.h. eine Beziehung ist immer ein Bezogen sein auf etwas oder jemanden. So habe ich eine Beziehung zu jedem Menschen, bzw. jedem Lebewesen, das mir begegnet, zu meiner Arbeit, meinen Lebensumständen, meinen Gedanken und Gefühlen, zu meinem Leben und meinem Tod, usw. In dem Moment, wo etwas in die Wirklichkeit meines Lebens tritt, habe ich eine Beziehung dazu. Und, um es gleich vorweg zu nehmen, es geht um die Qualität der Beziehung. So kann z.B. die Beziehung zur eigenen Arbeit sehr unterschiedliche Qualitäten haben: Freude, Ausgeliefertsein, Unvermögen, Entwicklung, Berufung, Angst nicht zu genügen, Kompetenz und vieles mehr. All unser Streben in einer systemischen Begleitung geht dahin, die Beziehungsqualität für den Protagonisten positiv und aufbauend zu verändern, bzw. zu einer stärkenden zu entwickeln.

Das macht auch deutlich, daß nicht ich, als Begleiter, die Beziehungsqualität meiner Protagonistin verändern kann, denn es ist ja *ihre* Beziehung, sondern diese Veränderung kann nur sie selbst vollziehen. Die begleitende Hilfe besteht vorrangig im Schaffen eines Kontextes, der ein Erlebnis der Freude mit der Beziehung entstehen lassen kann.

#### 3.1 Mensch als soziales Wesen

Was heißt es, wenn wir vom Menschen als sozialem Wesen sprechen? Zunächst kann er alleine nicht überleben. Das fängt bei der Arbeitsteilung an und geht hin bis zur seelischen Stabilität. Auch biologisch kann der Mensch nur weiter existieren, wenn sich Mann und Frau zusammen finden und sich möglichst gemeinsam um die Kinder kümmern. Es gibt grausige Berichte aus Kinderheimen, in denen die Kinder keine oder eben viel zu wenig Zuwendung bekamen und wo die Sterblichkeit ein übergroßes Ausmaß annahm. Und dieses Bedürfnis nach Zuwendung und Zugehörigkeit, nimmt im Laufe des Lebens nicht ab, sondern muss neue, reife und soziale Formen annehmen, wobei vorallem die Achtung und Wertschätzung der anderen und deren Streben nach Freiheit und Verbundenheit eine zentrale Aufgabe ist.

Sind wir wirklich einmal für eine längere Zeit alleine, geraten wir meist sehr schnell in eine Krise, die uns mit uns selbst konfrontiert und unsere Beziehung zu anderen bewusst macht und uns zeigt, wie sehr uns die Anwesenheit anderer Menschen fehlt. Gewiss ist das Ausmaß und die Wirkung einer solchen Krise von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich und hat auch wieder viel zu tun mit unserer Fähigkeit zur Freiheit. Doch es ist eine sehr wertvolle Krise, die viele tiefe Lernprozesse generieren kann. Deshalb hat sich das sogenannte Solo in der Erlebnispädagogik etabliert. Und selbst wenn wir dann alleine sind,

tragen wir die „Anwesenheit“ anderer Menschen mit uns, in den Kleidern und der Nahrung, in den Kulturtechniken und unseren Fähigkeiten, die wir zu allermeist von anderen gelernt haben. Und schließlich ist zumindest die Beziehung zu Mutter und Vater unauflösbar. Das zeigt mehr als deutlich, wie sehr wir mit anderen verbunden und auf die Gemeinschaft angewiesen sind.

Heute wird diese Notwendigkeit leicht unterschätzt und mir scheint in einer Zeit, die der Individualität verschrieben ist, die gegenseitige Abhängigkeit besonders groß. Viele Menschen sind ständig mit dem Smartphone in der Hand und im Ohr unterwegs, wo sie über Netzwerke wie z.B. facebook und WhatsApp, oder über SMS und Telefon die „sozialen Kontakte pflegen“, gleichzeitig aber das Kind vergessen, das sie im Kinderwagen vor sich herschieben. Ich habe den Eindruck, daß – vielleicht aus Angst ihre „Freiheit“ und „Unabhängigkeit“ zu verlieren – direkte und tiefe menschliche Kontakte weniger oder schwieriger werden.<sup>6</sup>

Hier ist eine besondere Aufgabe für Begleitung gegeben, nämlich direkte Beziehungen, von Mensch zu Mensch, Auge in Auge, zu entwickeln und als positive Qualität erleben zu können. Da wird dann die Erfahrung gemacht, daß dies die Freiheit erhöht, wenn ich mich wirklich auf andere einlassen kann. Vielleicht ist das auch ein Aspekt, der die rapide Zunahme aller möglichen Beratungs-, Coachings- oder Begleitungsberufe mit erklären könnte.

Wenn wir genauer hinschauen, ist der Mensch ein soziales Wesen, eben wegen seinem polaren Bestreben einerseits frei und unabhängig, eigen zu sein und andererseits mit anderen verbunden zu sein und Gemeinschaft zu leben. Das Kind, welches im Mutterleib heranwächst, hat von Anfang an ein eigenes Wesen, eine eigene Persönlichkeit<sup>7</sup>. Dieser neue und einzigartige Mensch ist anfangs untrennbar verbunden mit der Mutter, doch sein ganzes Bestreben, seine ganze Entwicklung geht in Richtung Eigenständigkeit. Es ist interessant, daß die Entwicklung eines Menschen als Sozialisation bezeichnet wird, nämlich das Einordnen in eine Gemeinschaft. Der Begriff geht von einem Verständnis aus, das ein neugeborenes Kind als unfertig sieht, dem die wichtigen „Techniken“ des Lebens erst beigebracht werden müssen. Doch dabei wird übersehen, daß jeder Mensch eben zweierlei Bestrebungen hat, das eigene Leben zu entfalten und die Verbundenheit mit anderen zu leben. So will ich hier etwas differenzierter hinschauen, denn das Verständnis der Sozialisation ist wesentlich für unsere Aufgabe in der Begleitung.

---

6 Ich will hier auf keinen Fall die neuzeitliche Entwicklung anprangern, neben vielen wunderbaren neuen Möglichkeiten, bleiben doch auch neue Herausforderungen, denen wir uns bewusst sein sollten. Als es noch keine Handys gab (diese Zeit ist mir noch sehr klar vor Augen), hat man sich verabredet und sich dann getroffen. Eine solche Verabredung hatte eine hohe Verbindlichkeit. Heute kommt es mir so vor, hat diese Verbindlichkeit abgenommen, weil ich selbst kurz vorher noch eine SMS schicken kann und absagen oder umorganisieren. Genauso schnell kommt irgend etwas dazwischen, ein Anruf, eine Nachricht, eine nicht geplante Aktion. Diese ständige Erreichbarkeit ist m.E. zwar in manchen Fällen von Vorteil, was aber die zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft, nicht sehr hilfreich, es mindert unsere Freiheit und erschwert das wirkliche Einlassen auf einen anderen Menschen, das wirkliche Dasein in diesem Augenblick.

7 Aus meiner Erfahrung mit den eigenen Kindern und vorallem mit den systemischen Strukturaufstellungen, ist dies eindeutig der Fall, wenn ich auch keine „Beweise“ dafür anführen kann. In der Aufstellungsarbeit wird immer wieder sichtbar, daß selbst der noch ganz kleine Fötus schon sein eigenes Leben lebt, von dem Leben der Mutter beeinflusst wird und selbst nach Lösungen sucht, um mit Konflikten lebenserhaltend umzugehen. Natürlich ist dies nicht auf der Bewusstseins-ebene, die uns heute als Erwachsene geläufig ist.

### 3.2 Identität und Sozialisation

Eine wichtige Perspektive der Sozialisation kommt aus der Theorie der symbolischen Interaktion. Diese soziologische Theorie geht vor allem auf George Herbert Mead und Herbert Blumer zurück. Wie entsteht Individualität in der Gesellschaft und wie ist sie gleichzeitig in diese eingebunden? Grundlegende Unterscheidung ist diejenige zwischen Selbst und den Anderen, wobei Mead hier nochmals differenziert zwischen dem „generalisierten Anderen“, quasi einem Abstractum des gesellschaftlichen Anderen, und dem signifikanten Anderen, einer konkreten Person, zu der in der Regel auch eine emotionale Bindung besteht<sup>8</sup>. (vgl. Helle, 1977)

Die eigene Identität und damit Individualität entsteht durch die Erfahrungen und Wahrnehmungen, wie andere auf mich reagieren und mich sehen. So erlebe ich, daß andere mich sehen und erleben und mache mir eine Vorstellung davon, welches Bild sie sich von mir machen. Das heißt, ich nehme mich selbst über die Anderen wahr. Hier wird eine zutiefst menschliche Fähigkeit angesprochen, nämlich der Perspektivwechsel, ich schaue auf mich selbst aus der Perspektive der anderen und entwickle damit meine eigene Individualität. Aber es ist eben nicht nur die Perspektive der anderen, sondern ebenso meine Selbstwahrnehmung und zwischen diesen beiden Sichtweisen, streben wir eine Übereinstimmung an. Dies Streben nach Kohärenz entfaltet unsere Individualität<sup>9</sup>.

Herbert Blumer hat „immer wieder betont, daß es darauf ankommt, den Sinn, die Bedeutung (meaning) der Objekte zu erschließen und daß zu diesem Vorgang des Verstehens davon ausgegangen werden muß, daß den Objekten ihre Bedeutung im Handeln zugewiesen wird. Bedeutung oder Sinn werden in sozialer Interaktion geschaffen und bestätigt. Sie werden weitgehend gestaltet aufgrund der tatsächlichen oder erwarteten Reaktionen anderer. Die Menschen sind weder Opfer ihrer Impulse noch bewußtlos äußeren Reizen ausgeliefert. Sie sind aktive Organismen, die ihr Handeln planen und steuern können, weil sie die sie umgebende und ständig sich wandelnde Welt mit Sinn versehen und interpretieren können.“ (vgl. Helle, 1977)

Stanley Greenspan und Stuart Shanker differenzieren dies noch, indem sie zeigen, daß unsere Fähigkeit zu denken und Sprache zu entwickeln, eben genau von diesem Prozess der Symbolbildung abhängig ist. (vgl. Greenspan/ Shanker, 2007) Wesentlich dafür ist das „affektive Signalisieren“, d.h. den eigenen Gefühlen einen Ausdruck zu verleihen und auf solche Weise mit anderen Menschen (zumeist in erster Linie mit der Mutter) eine Interaktion ins Leben rufen. Das Baby lächelt und die Mutter lächelt zurück. In dieser affektiven Interaktion mit den nahen Bezugspersonen entwickeln sich zwei wichtige Fähigkeiten für das Kind:

<sup>8</sup> Der generalisierte Andere ist quasi ein Konzentrat aus den Erfahrungen und Bildern von den vielen Anderen, die eben nicht signifikant sind. Signifikant heißt „bezeichnend, treffend, deutlich“ und Mead meint damit die Personen, die Anderen, die eine deutliche Rolle für den Menschen spielen, wie z.B. die Mutter, der/die PartnerIn etc. Zu diesen Personen besteht in der Regel eine emotionale Bindung.

<sup>9</sup> In hervorragender Weise und auf vielen Ebenen verkörpert die Methode des Roadmovie aus der kreativ-rituellen Prozessgestaltung genau dieses Thema. Durch den Einsatz der Kamera, durch die Begleitung und die nachfolgenden Prozesse, wie Filmmaterial sichten, auswählen, schneiden und vertonen und auch die Vorführung vor ausgewähltem Publikum, thematisiert eben genau diese Bilder, die wir von den Anderen und die Anderen von uns haben. (Die Kamera ist der Blickwinkel des Begleiters, der auch im Nachfolgenden einen eigenen Prozess dieser Art durchlebt.)

Einmal wird zwischen Wahrnehmung und Handlungsimpuls getrennt. Bei Tieren ist diese Trennung nicht möglich, auf ihre Wahrnehmung folgt unmittelbar eine Handlung nach meist fixierten Mustern. Wenn die Maus die Silhouette eines Raubvogels erkennt, verschwindet sie umgehend in ihrem Loch, wenn Katzen Bewegung wahrnehmen, versuchen sie diese zu fangen. Durch die emotionale Kommunikation des Kleinkindes mit seiner Mutter, ist es möglich zwischen Wahrnehmung und Handlungsimpuls eine Pause einzuräumen und diese voneinander zu trennen. Ist das Baby z.B. ärgerlich oder wütend und hat den Impuls zu beißen, dann gibt es verschiedene Möglichkeiten, was geschieht. (vgl. Greenspan/Shanker, 2007) Angenommen der Vater reagiert nicht auf den Wutausdruck des Babys, kann es sein, daß es den Vater beißt, um sich so „Gehör“ und Beachtung zu verschaffen. Oder angenommen, die Mutter reagiert nicht auf die Wut des Babys, kann es sein, daß es sich selbst beißt, d.h. den Handlungsimpuls gegen sich selbst richtet<sup>10</sup>. Aber angenommen, die Mutter reagiert, geht zum Kind und fragt teilnahmsvoll „Was hast du?“, nimmt das Kind auf den Arm und versucht seine Gefühle zu verstehen. In diesem Fall ist das Beißen überflüssig geworden, es entwickelt sich eine affektive Interaktion zwischen Mutter und Kind und das Kind lernt den Handlungsimpuls von der Wahrnehmung zu trennen. Zudem ist die Mutter dann nicht mehr *nur* „Nahrungsquelle“, Nährende, sondern es gibt weitere Bedeutungen, wie z.B. die Liebende, Tröstende, aber vielleicht auch die Ängstliche oder Besorgte. Und das Kind lernt, daß seine Wünsche und Ziele von Bedeutung sind und es Möglichkeiten ihrer Erfüllung gibt. Diese Trennung ist der erste Schritt zur Bildung von Symbolen, bzw. ein erster Schritt zur Bedeutungsgebung, nämlich das die Mutter all ihre Qualitäten gleichzeitig ist. Es entsteht ein „freistehendes Bild“ (wie es Greenspan und Shanker so gut nennen) der Mutter.

Zum Anderen lernt das Kind in dieser affektiven Interaktion, daß es als eigenes Wesen mit eigenen Wünschen und Zielen teil hat an der Welt, diese auch beeinflussen und in einen Austausch mit ihr treten kann. Es entsteht das „Selbst“ in Bezug auf „die Anderen“, oder systemisch ausgedrückt, das Kind schafft eine Grenze zwischen sich und der Welt, bringt damit sein Eigensein ins Leben und kann den Kontakt mit anderen (meist ist es am Anfang die Mutter) beglückend erleben.

Die Weiterentwicklung der „freistehenden Bilder“ zu Symbolen geschieht durch stete Anreicherung von Bedeutungen und schließlich durch eine Abstraktion von den ursprünglichen emotionalen Impulsen. So können sie variabel und jeweils kontextbezogen eingesetzt und verwendet werden. Es ist auch die Grundlage einer jeden Sprachentwicklung und für das reflexive Denken.

Die Entwicklung der eigenen Individualität entsteht in der Beziehung zu anderen, anfangs zur Mutter. Deshalb ist mit Sozialisation durchaus mehr gemeint, als das „Einordnen in die Gesellschaft“. Gewiss ist z.B. die soziale Interaktion und das Ausbilden von Denken und Sprache, wesentlich für die Teilhabe am gemeinsamen Leben, aber auch für die Entwicklung der eigenen Individualität. Je besser dies gelingt, desto stärker, kompetenter und handlungsfähiger ist ein Individuum.

Damit wird deutlich, daß dies ein sich gegenseitig befruchtender Prozess ist. Eine Gemeinschaft wird reicher und kann größere Ziele verwirklichen, je

---

<sup>10</sup> Die Auswahl von Vater und Mutter in diesem Beispiel ist gleichgültig, es geht lediglich um eine nahe Bezugsperson.

stärker und kompetenter die Einzelnen in ihr sind. Und die einzigartige Identität des Individuums wird gefördert durch die liebevollen, wertschätzenden und freigebenden Interaktionen mit anderen.

### 3.3 Beziehung in der Begleitung

Vor diesem Hintergrund bekommen wir ein Bild davon, welche Qualität die Beziehung in der Begleitung hat oder haben sollte.

Die affektive Interaktion, d.h. das Ausdrücken und Kommunizieren von Gefühlen ist die Basis menschlicher Entwicklung in Bezug auf seine Fähigkeiten zu sprechen, zu denken und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Und wir erleben in jeder Begegnung mit anderen Menschen, daß dies immer wesentlich ist, für jede Art der Beziehung.

Das gilt auch für die Beziehung in der Begleitung, die zumindest von Wertschätzung, besser noch von Liebe getragen sein sollte. Mir ist klar, daß damit ein heikles Thema angesprochen wird. Leider haben wir im Deutschen nur ein Wort für den großen und vielfältigen Bedeutungsraum der Liebe. Das führt häufig zu Missverständnissen, gerade im pädagogischen Feld. In diesem Zusammenhang meine ich, daß Liebe weit über die Wertschätzung hinausgeht, weil sie annimmt, teil hat und den Anderen in *sein* Wesen freigibt. Und Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sie ist ebenso eine Haltung.<sup>11</sup>

Wenn wir in der Begleitung auf der affektiven Interaktion aufbauen, ist die symbolische Ebene ein wichtiges Feld für Entwicklung und Lernen. Werden neue Erfahrungen gemacht und die je individuelle Bedeutungsgebung bereichert, entstehen neue oder andere Beziehungen. Wenn sich jemand in der Arbeit als unzulänglich erlebt, hat das „Symbol“ der Arbeit eine das Selbst schwächende Bedeutung. Wird nun eine Erfahrung gemacht, in der dieser Mensch seine Kompetenz und Freude erlebt, sich einzubringen und am Gemeinschaftlichen teilhaben zu können, dann wandelt sich seine Beziehungsqualität zur Arbeit und die Bedeutung derselben.

Gerade in der kreativ-rituellen Prozessgestaltung nutzen wir die Arbeit mit Symbolen sehr stark, sei es im kreativen Gestalten, in rituellem Handeln, im szenischen Erleben und in der Naturerfahrung, die uns dem individuellen Kontext entsprechende Geschenke macht. Wenn z.B. in der Arbeit mit dem sozialen Kosmos, sich ein schöner Schmetterling auf die Distel setzt, die die Mutter symbolisiert, dann kann es zu einer Versöhnung oder einer liebevollen Zuwendung zur Mutter kommen, von der man sich abgewandt hatte.

Und schließlich entwickelt sich die eigene Identität über die Sicht und Reaktion der anderen. Auch hier ist wieder die Beziehung und Haltung des Begleiters

<sup>11</sup> Wir wissen alle, daß ein Lehrer, der seine Schüler liebt, den lieben auch die Schüler. Er kann sehr streng sein und wird meist auch sehr viel von seinen Schülern fordern, doch seine grundsätzliche Haltung schafft ihm den Zugang zu den Kindern und diese lernen gerne, leicht und mit großer Motivation. Das kann an der Hochschule allerdings nicht gelehrt und geprüft werden, sondern ist eine menschliche Qualität. Heute sind solche Aussagen leider etwas in Mißkredit geraten, weil diese Liebe mit pädophilen Neigungen verwechselt wird, in denen Lehrer die Abhängigkeit ihrer Schüler für ihre eigenen, meist sehr egoistischen Bedürfnisse mißbrauchen. Was hier fehlt ist, neben vielem anderen, vorallem, daß die Kinder nicht in *ihr eigenes* Wesen freigelassen werden können, und das hat für mich nichts mit Liebe zu tun.

von entscheidender Bedeutung, aber eben auch die Kommunikation. Ist ein Mensch darauf angewiesen, nur die Reaktionen der anderen zu interpretieren und sich damit eine Vorstellung von der Sicht der Anderen zu machen, hat das Selbstbild nur wenig Entwicklungschancen. Ein ehrliches und positiv formuliertes Feedback des Begleiters, ebenso seine Fragen und Hinweise helfen, zu einer selbstkompetenten Identität zu kommen.

Wenn ich hier von „positiv formuliertem Feedback“ spreche, ist damit die Art und Weise der Kommunikation gemeint, die im Folgenden näher angeschaut werden soll.

## 4 Kommunikation

Kommunikation kommt vom lateinischen Verb „communicare“ (kommunizieren) und heißt „gemeinschaftlich tun, mitteilen“, aber auch „in Verbindung stehen“ und „zusammenhängend“. Das macht schon deutlich, daß immer mindestens zwei dazu gehören, daß Kommunikation stattfinden kann. Es ist das „Spiel von Frage und Antwort, von Ausdruck und Erwidern“<sup>12</sup>. Die Kommunikation mit Dingen, Tieren, Pflanzen etc. ist möglich, wenn wir eine Vorstellung, ein Bild davon haben, daß diese uns antworten oder auch etwas mitteilen können. Oftmals erleben wir auch direkte Reaktionen oder ein direktes Angesprochenensein. Vorallem in der Kommunikation mit Tieren kommt dies häufig vor. Wenn der Fuchs ans nächtliche Lager kommt und schreit, dann ist natürlich meine Interpretation und Bedeutungsgebung mit entscheidend, wie ich darauf reagiere. Ob ich nun Angst bekomme, verunsichert bin oder das „Gespräch“ mit ihm suche, ist eine Frage des Selbstverständnisses und der eigenen Haltung solchen Erlebnissen gegenüber.

Und es gibt noch die Kommunikation mit sich selbst. Das ist eine Form, in der wir mit verschiedenen Anteilen von uns, oder unterschiedlichen Bestrebungen kommunizieren. Hierher gehört wohl auch jene vorher beschriebene Form, wenn man aus der Sicht der Anderen auf sich selbst schaut, denn diese „Anderen“, wie wir sie in uns erleben, sind lediglich Vorstellungen, generiert aus den Interpretationen der erlebten Reaktionen.<sup>13</sup>

### 4.1 Beziehung entsteht durch Kommunikation

Von Paul Watzlawik stammt der berühmte Satz „Man kann nicht nicht kommunizieren“. (vgl. Watzlawik, 2011) Für Watzlawik beginnt die Kommunikation schon mit der Wahrnehmung eines anderen, weil eine jede Wahrnehmung in uns eine Reaktion auslöst. Selbst das Ignorieren der Wahrnehmung ist eine

<sup>12</sup> Ich nenne es „Spiel“, weil ich damit das Spiel des Lebens meine und bewusst den tierischen Ernst mancher Kommunikationstheorien in Frage stellen möchte. Denn jede Kommunikation ist auch ein Spiel, und Spiel ist Kommunikation, in der die Lebensfreude das Heft in der Hand hat.

<sup>13</sup> Spannend ist die innere Kommunikation, wenn sie in systemischen Strukturaufstellungen externalisiert, d.h. nach außen verlegt wird. Fremde Menschen sind Repräsentanten für diese inneren Bilder, Anteile und Prozesse. Es wird ein räumliches Bild gestellt von der eigenen Beziehungsstruktur und die Ordnung zeigt eben auch die Beziehungsqualitäten. Im Sinne des Konstruktivismus entsteht hier ein Bild der eigenen Welt, der eigenen Wirklichkeit. Hier nimmt der Protagonist selbst die Perspektive von außen, vom Anderen ein und schaut quasi von einer Metaebene auf sich selbst. Das ist auf der Suche nach Lösungen auch ein Prozess der Identitätsfindung und -stärkung.

solche Reaktion und damit schon der Kommunikation zuzurechnen. Und da in dem stetig laufenden Kommunikationsprozess kein Anfang und kein Ende auszumachen ist, kann man eigentlich auch nicht von Reaktion sprechen. Watzlawik bezeichnet jedes Verhalten als Kommunikation, und da es kein nicht verhalten gibt, kann man auch nicht nicht kommunizieren. In diesem Konzept ist durchaus beinhaltet, daß wir auch nonverbal und unbewusst kommunizieren. Das anfangs erzählte Erlebnis mit Damian, wo er sich auf meine Gedanken hin verhält, ist ein deutliches Beispiel dafür.

Da Kommunikation immer etwas Gemeinsames ist, etwas was zwischen z.B. zwei Menschen geschieht, ist sie das, was Beziehung schafft. Nach Watzlawik hat jede Kommunikation einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt. Auf das Beispiel mit Damian bezogen, wäre der Inhaltsaspekt meines Gedankens, daß wir „die nächste Station aussteigen müssen“, und der Beziehungsaspekt, dass ich gedenke, dies mit Damian gemeinsam zu tun.

Niklas Luhmann versteht in seiner soziologischen Systemtheorie Kommunikation anders. Für ihn ist die Theoriebildung ein Versuch komplexe Sachverhalte so zu reduzieren, daß ein Verständnis derselben möglich wird. So läßt er den Menschen als konstituierendes Element eines sozialen Systems fallen und geht von drei unterschiedlichen Systemen aus, die sich gegenseitig in einer System-Umwelt-Beziehung begegnen. Das organische System sind all die organischen und biologischen Vorgänge, die sich über biochemische Prozesse bilden. Das psychische System konstituiert sich durch Gedanken und Gefühle und das soziale System über die Kommunikation. (vgl. Simon, 2011)

Kommunikationen – die solange existent sind, solange eine Kommunikation auf die vorherige folgt – sind die Elemente des sozialen Systems, oder wie Luhmann es ausdrückt, „autopoietische Operationen“. Die Abgrenzung dieser Systeme bezeichnet er als „operationale Schließung“ und meint damit, daß keine Operation das eigene System verlassen kann. Das heißt, Gedanken bleiben innerhalb des psychischen Systems und Kommunikationen bleiben innerhalb des sozialen Systems. Diese unterschiedlichen Systeme, in denen z.B. das soziale System die Umwelt für das psychische System ist und umgekehrt, sind strukturell gekoppelt und können auch in eine koevolutive Koppelung eintreten. Ein neuer Gedanke kann die Kommunikation verändern, der Gedanke selbst bleibt aber im psychischen System verschlossen.

Wichtig für Kommunikation in Luhmannschen Sinn, ist die Unterscheidung von der Wahrnehmung und die Notwendigkeit einer gemeinsamen „Sprache“. Wahrnehmung ist für ihn noch keine Kommunikation, weil dazu erst die Selektion der Information notwendig ist, d.h. ich muss etwas, was ich wahrnehme, als eine Information an mich verstehen und erkennen, daß es sich um eine Mitteilung handelt. Die Wahrnehmung selbst bleibt auch im psychischen System verschlossen.

„Nur wer in der Interaktion mit anderen das Verhalten der anderen auf dessen Sinn beobachtet und sich darüber klar ist, dass die anderen sein Verhalten auf dessen Sinn hin beobachten, ist in der Lage, sich an der Kommunikation zu beteiligen.“ (vgl. Simon, 2011, S. 92)

Kommunikation ist bei Luhmann eine Einheit aus drei Selektionen, die immer alle gegeben sein müssen, wenn es sich um Kommunikation handelt. Selektion heißt Auswahl und hier meint es, im sozialen System bei der Kommunikation, die Auswahl oder auch die Entscheidung, daß es sich beim Verhalten des anderen um eine Information handelt, dann daß dies Verhalten eine Mitteilung ist und schließlich die Selektion des Verstehens oder Missverstehens.

Ich will jetzt hier nicht noch tiefer auf dieses Modell eingehen. Es ist wohl eine gute Theorie, um gesellschaftliche Phänomene besser zu verstehen, doch denke ich an mein Erlebnis mit Damian (und es gäbe noch mehr Beispiele, die ich anführen könnte), zeigt sich gerade dort die Grenze einer solchen Reduktion zur Theoriebildung. Das Leben und die Welt sind eben doch wesentlich komplexer. Zudem ist dies Modell für mich nur wenig hilfreich, will ich verstehen, wie die Kommunikation mit Damian geschieht oder geschehen kann.

Bei beiden, Watzlawik und Luhmann, ist jedoch Kommunikation dasjenige, was soziale Systeme, was Beziehung schafft. (Bei Luhmann ist es die Beziehung selbst.) Nur werden sie unterschiedlich verstanden. An dieser Stelle möchte ich beide Theorien einfach nebeneinander so stehen lassen, es sind zwei Modelle, um Beziehung in sozialen Kontexten besser zu verstehen und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Dem möchte ich noch ein weiteres Kommunikationsmodell hinzufügen, welches sich mehr an der kommunikativen Praxis orientiert, das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun.

## 4.2 Das Vier-Seiten-Kommunikationsmodell

Grundlage für das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun ist das Kommunikationsmodell von Paul Watzlawik. Die Intention für dies Modell ist, ein Verständnis für Mißverständnisse in der Kommunikation zu entwickeln und konkrete Lösungsmöglichkeiten zu finden. Es ist also sehr pragmatisch ausgerichtet.

Schulz von Thun stellt die vier Seiten einer Nachricht dar, die sowohl den „Sender“, den Sprecher betreffen, als auch den „Empfänger“, den Hörer<sup>14</sup>. Danach gibt es die Sachebene, die Selbstoffenbarung, die Beziehungsebene und die Appellebene. (vgl. Schulz von Thun, 1981)

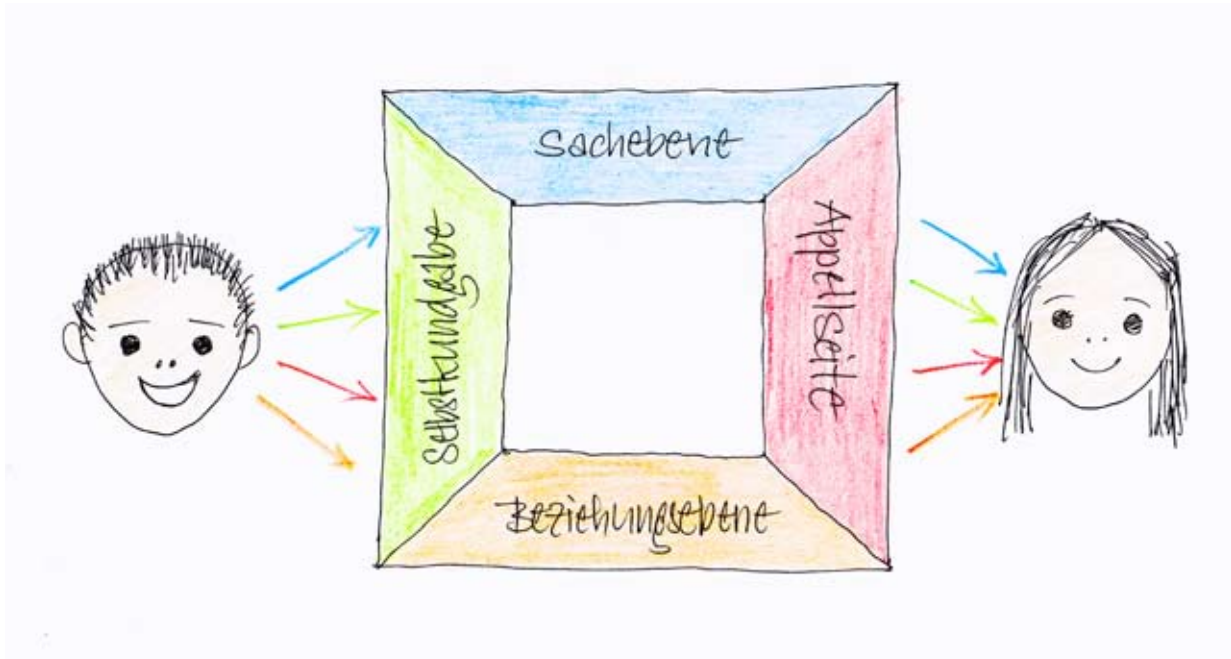
Das kann an einem Beispiel gut erläutert werden, allerdings ist bei einer solchen Auswahl an Interpretationen auch immer daran zu denken, daß es verschiedene Möglichkeiten der Mitteilung und des Hörens gibt. Die schöne Geschichte vom Frühstücksei (Loriot) kann sehr gut nach diesen Aspekten betrachtet werden. Nehmen wir nur einmal den Anfang.

*Ein Mann und eine Frau sitzen am Frühstückstisch, der Mann klopft sein Ei auf und sagt: „Das Ei ist hart!“<sup>15</sup>*

14 Die Begriffe Sender und Empfänger stammen noch aus alten Kommunikationsmodellen, die eher mechanistisch ausgerichtet waren. Wenn hier, bei Schulz von Thun, mit diesen Begriffen gearbeitet wird, so kommt es daher, dass er zunächst nur jeweils eine Sequenz der Kommunikation näher betrachtet, eine Äußerung und eine Reaktion darauf. Genauso meint er auch die nicht sprachlichen Äußerungen, wie z.B. das Abwenden, oder andere Formen der Körpersprache und des Verhaltens.

15 Hier ist der kleine Film anzuschauen: [http://www.youtube.com/watch?v=bHR\\_aU1TKZ8](http://www.youtube.com/watch?v=bHR_aU1TKZ8)





**Sachebene:** *Das Ei ist hart*  
**Selbstoffenbarung:** *Ich wünsche mir ein weiches Ei*  
**Beziehungsebene:** *Bitte nimm mich und meine Wünsche wahr*  
**Appell:** *Koche mir zum Frühstück ein weiches Ei!*

Abb. 2:  
 Vier-Seiten-  
 Modell von  
 Friedemann  
 Schulz von Thun

Die Frau versteht den Mann auf den verschiedenen Ebenen folgendermaßen:

**Sachebene:** *Das Ei ist hart*  
**Selbstoffenbarung:** *Ich bin nicht zufrieden*  
**Beziehungsebene:** *Du bist unfähig!*  
**Appell:** *Strenge dich gefälligst an und koche mir zum Frühstück ein weiches Ei!*

... und schweigt.

Botschaften können kongruent und inkongruent sein. Damit meint Schulz von Thun, daß kongruente Nachrichten auf allen Ebenen stimmig sind, inkongruent sind sie, wenn verschiedene Ebenen widersprüchlich sind. In dem oben genannten Beispiel geht es weiter:

**Er:** *Das Ei ist hart!!!*  
**Sie:** *Ich habe es gehört ...*  
**Er:** *Wie lange hat das Ei denn gekocht?*  
**Sie:** *Zu viele Eier sind gar nicht gesund!*

Typisch für inkongruente Kommunikation: die Frau teilt mit, daß sie seine Aussage gehört hat, und in ihrem Verhalten zeigt sie, daß sie nichts davon wissen will oder es sie nichts angeht. Und auf die Frage des Mannes, wie lange das Ei gekocht hat, antwortet sie mit etwas ganz anderem, und zeigt ihm damit auf der Beziehungsebene, daß sie das Thema und sein Genörgeln nervt.

Umgekehrt steckt in der Frage des Mannes auf der Beziehungsebene auch der Vorwurf, daß sie offensichtlich nicht fähig ist, ein Ei viereinhalb Minuten kochen zu lassen.

*Ich komme mit Damian zurück ins Wohnhaus, auf dem Weg von seinen Eltern hatte er laufend von „Guetzli“ und „Essen“ gesprochen. Nun kommt er auf mich zu und sagt: „Schlüssel“. Nachdem ich das Wort verstanden hatte (ich hörte es zum ersten Mal aus seinem Munde), lachte ich, weil ich meinte, er wolle den Schrank aufschließen, in dem seine Guetzli aufbewahrt werden. Ich sagte ihm, daß ich ihm den Schlüssel nicht geben werde, und daß es so kurz vor dem Mittagessen keine Guetzli mehr gibt. Offensichtlich ratlos und irritiert lief er zu seinem Zimmer und will die Tür öffnen, doch sie war verschlossen. Das hatte ich nicht gewusst (ich erlebte es auch zum ersten Mal). Sofort entschuldigte ich mich bei ihm für mein Mißverständnis und gab ihm den Schlüssel. Er schloß seine Zimmertüre auf, gab mir den Schlüssel zurück und ging zufrieden hinein.*

Wenn wir dieses Beispiel von Kommunikation betrachten, ist zunächst ein besonderer Umstand, daß die gesprochene Sprache bei Damian sehr reduziert ist und ich gezwungen bin, aus dem Kontext zu interpretieren, was in dieser Situation gemeint ist. Vieles in dieser Kommunikation geschieht auf anderen Ebenen, wie z.B. die Körpersprache und Mimik. Als Begleiter versuche ich ständig mir ein kongruentes Bild seiner Botschaften zu machen<sup>16</sup>.

Wenn wir dies auf den vier Ebenen betrachten, sieht es so aus:

Damian:

*Sachebene: Ich brauche den Schlüssel*

*Selbstoffenbarung: Ich weiß nicht weiter, ich suche nach einer Lösung (für die verschlossene Zimmertür)*

*Beziehungsebene: Du kannst mir helfen*

*Appell: Gib mir den Schlüssel!*

Ich selbst:

*Sachebene: Er möchte den Schlüssel haben*

*Selbstoffenbarung: Damian hat ein Bedürfnis, daß er gestillt haben möchte (Ich vermute, es ist sein Hunger und missverstehe das eigentliche Bedürfnis, in sein Zimmer gehen zu wollen)*

*Beziehungsebene: Er bittet mich um Hilfe (zur Selbsthilfe)*

*Appell: Gib mir den Schlüssel!*

Es fällt auf, daß unsere Kommunikation eigentlich gut funktioniert, lediglich die Sprache stellt ein Hindernis dar. Wenn jemand sagt „Schlüssel“, ist in unserem Sprachgebrauch eigentlich noch gar nichts gesagt. Meist wird es noch nicht einmal als Nachricht aufgefasst. Im Sinne von Niklas Luhmann kann ich

<sup>16</sup> Ich gehe davon aus, daß Damian immer kongruente und ehrliche Botschaften mitteilt, diese nur leider für mich nicht immer verständlich sind oder „falsch“ interpretiert werden. Man sagt Autisten nach, daß sie nicht fähig sind zur aussagekräftigen Mimik und diese auch nicht lesen können. Dem muss ich, in Bezug auf Damian, widersprechen. Ich habe den Eindruck, er kann meine Mimik schon lesen, nur braucht es länger, bis er darauf reagiert, bzw. bis er es für sich in einen stimmigen Zusammenhang gebracht hat. Umgekehrt ist seine Mimik (und Gesten) zwar nicht so, wie wir es gewöhnt sind, aber doch mit etwas Übung sehr wohl lesbar.

jetzt sagen, ich habe von meiner Seite die notwendigen Selektionen machen können, ich habe die Aussage als Information und Mitteilung erkannt, sie aber nicht verstanden. So handelt es sich um Kommunikation und selbst in dem Vier-Seiten-Modell kann man eigentlich nicht von einer gestörten Kommunikation ausgehen. „Einzige Schwierigkeit“ ist a) die nicht ausgebildete Fähigkeit von Damian sich differenziert sprachlich auszudrücken und b) meine Interpretationen seines Verhaltens, die ihm immer wieder mal nicht gerecht werden. Aus Sicht der Systemtheorie könnte man auch sagen, wir sprechen nicht die gleiche Sprache, aber auch das trifft nicht den Kern der Problematik, vorallem wenn wir dann an das Beispiel aus der Tram denken. Zudem lerne ich immer mehr seine Sprache zu verstehen, was mir bei einem anderen Erlebnis klar wurde.

*Ich habe an einem Sommerabend mit einer wunderschönen Frau getanzt und sie machte beim Tanz Handbewegungen, die ich von Damian kannte, wenn er mir sagen will, daß ich weggehen soll. Das war mir in diesem Moment jedoch nicht bewusst und ich erschrak beim Tanz, als ich diese Bewegungen wahrnahm und brauchte erst eine Weile, um zu realisieren, daß es sich hier nicht um die Sprache von Damian handelte, und meine spontane und anfängliche Bedeutungsgebung fehl am Platze war.*

Ich meine, hier muss für Kommunikation ein anderer Ansatz gefunden werden, um vielleicht so eher Lösungen finden zu können.

#### **4.3 Kommunikationsebenen**

In dem Vier-Seiten-Modell ging es vornehmlich darum, Möglichkeiten zur Erklärung und Lösungen für Missverständnisse in der Kommunikation zu finden. Schulz von Thun hatte dafür die Nachricht mit seinen vier Qualitäten in den Blick genommen. Das heißt, hier ging es darum, die Nachricht auf das hin zu untersuchen, was mitgeteilt wird und was wahrgenommen bzw. interpretiert wird. Im Mittelpunkt steht also der Ausdruck und das Wahrgenommene und es beinhaltet den Ausdruck (und auch das Wahrgenommene) in unterschiedlicher Weise: Worte, Tonfall, Mimik und Körpersprache, Verhalten usw. Eine Nachricht gilt dann als inkongruent, wenn sich z.B. Worte und Mimik widersprechen oder zumindest unterscheiden. Gregory Bateson hatte auf diesem Gebiet viel geforscht und letztlich auch das Konzept des „double bind“ entwickelt, in dem es um widersprüchliche Mitteilungen zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen geht. Nach seinen Forschungen war dies eine Ursache für das Entstehen von schizophrenen Persönlichkeitsstörungen. Auf dieser Basis entwickelte Watzlawik seine Kommunikationstheorie.

Schaue ich noch einmal auf das Beispiel von meiner Wanderung mit Damian (Kapitel 2.4.), dann fällt auf, daß diese Kommunikation und damit Beziehungsbildung völlig losgelöst von den Inhalten, von den Nachrichten stattfindet. So stellt sich mir die Frage, wie weit ich mit den bisherigen Kommunikationsmodellen komme? Für mich ist – auch über das anfangs beschriebene Erlebnis mit Damian in der Tram – wichtig geworden, darauf zu achten, welches das Feld ist, aus dem heraus ein Ausdruck erwächst und dementsprechend auch dasjenige, wo dieser Ausdruck eine Wirkung erzeugt. Ich will diese Felder mit Kommunikationsebenen bezeichnen und meine damit die Unterscheidung der Felder, des „Nährbodens“ aus denen ein Ausdruck

entspringt. Auch dies ist ein theoretisches Modell, d.h. eine Reduzierung zum besseren Verstehen. In Wirklichkeit lassen sich diese Ebenen nicht voneinander trennen und sind dem Wesen nach eine Einheit.

Ich möchte in Bezug auf die Kommunikation folgende Ebenen vorstellen:

- Die Ebene des Denkens
- Die Ebene des Fühlens
- Die Ebene des Körpers
- Die Ebene der Seele

Die *Ebene des Denkens* beinhaltet all unsere Gedanken, unser rationales und planerisches Denken, unser Verstehen, unsere Reflexionen und unser Erkennen. Aber hierher gehört auch unser „Nicht-Verstehen“, unser „Nicht-Erkennen“, unsere Fragen und Rätsel, die uns treiben, Lösungen zu finden.

Die *Ebene des Fühlens* betrifft die große Welt unserer Gefühle, Freude, Wut, Trauer, Glück, Einsamkeit, Begeisterung, Angst, Leidenschaft und vieles mehr. Gefühle sind Bewegungen, die uns überkommen und einen starken Einfluss auf unser Dasein haben.

Die *Ebene des Körpers* sind alle körperlichen Aktionen und Reaktionen und diese betreffen alle Muskeln, Knochen, Organe, Nerven-, Immun- und Hormonsysteme und alle neurobiologischen Vorgänge, wie z.B. das Bilden neuer Synapsen über ein begeisterndes Erlebnis. Wie die neuere Forschung zeigt, gehören hierzu auch alle genetischen Veränderungen und Konstellationen<sup>17</sup>.

Die *Ebene der Seele* ist wohl für uns (im europäischen Kulturkreis) am schwersten zu fassen und schnell handelt man sich den Vorwurf einer nicht wissenschaftlichen Arbeit ein, wenn man versucht, diesem Phänomen näher zu kommen. Es wird seit jeher von Seele gesprochen, weil es auch unser Erleben bezeichnet, auch wenn nicht klar ist, was damit genau gemeint ist. Das ist wohl auch das Wesen der Seele, daß sie sich nicht eingrenzen, nicht definieren lässt und das Erkennen für uns durch seine Komplexität übersteigt. Ich will hier jetzt nicht das Wesen der Seele erklären, weiß ich doch, daß dieser Versuch wohl jämmerlich scheitern würde, denn es käme einer Definition gleich. Dennoch will ich kurz erläutern, wie Seele erfahrbar ist, gerade auch in seiner Unbegrenztheit.

„Energie“ im ursprünglichen Sinn des Wortes, vom griechischen *enérgeia*, der „wirkenden Kraft“, ist ein passender Ausdruck für Seele, wenn der Begriff heute nicht so missverständlich wäre. (Ich werde ihn begrenzt trotzdem benutzen.) Seele ist für mich jene Kraft, die uns ins Leben bringt, am Leben hält und auch unseren Lebensweg gestaltet. Man könnte sie auch als Lebensenergie, Lebenskraft bezeichnen, doch ist damit nur ein Teil erfasst. Und es scheint, als hätte diese Kraft auch soetwas wie ein Bewusstsein, das sogenannte „göttliche Wesen“ in uns.

<sup>17</sup> Siehe dazu das Buch von Joachim Bauer, „Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern“ (München, 2005). Dort stellt Bauer eindrücklich dar, wie Erlebnisse, gerade aus den sozialen Kontexten, unsere Gene verändern. Gene sind demnach keine vorherbestimmten Bedingungen für unser Leben.

Es gibt verschiedenen Möglichkeiten das Energiefeld, welches jedes lebende Wesen durchdringt und umgibt, zu messen, sichtbar zu machen und seine Veränderungen wahrzunehmen. Dieses Energiefeld ist m.E. der Kern der Seele oder anders gesagt, die wahrnehmbare Konzentration derselben. Es ist ständig in Bewegung, wird intensiver oder schwächer, von der Ausdehnung größer oder kleiner. Und wir kennen es fast alle aus unserem täglichen Leben. Wenn z.B. eine fremde Person den Raum betritt und wir uns schlagartig unwohl oder auch angezogen fühlen. Jemand schaut auf uns und wir spüren diesen „Blick“. Wir unterhalten uns mit jemanden und treten einen Schritt zurück, weil es uns zu nahe ist. Und selbst die Liebe „auf den ersten Blick“ gehört in dieses Feld.

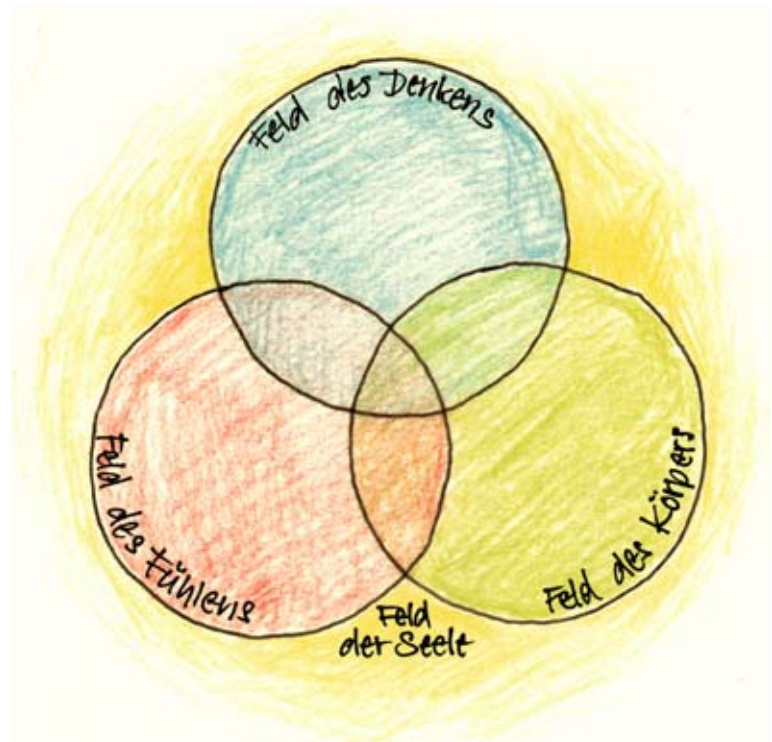


Abb. 3:  
Kommunikations-  
ebenen

Wollte ich diese vier Felder grafisch darstellen, wäre die Seele das unbegrenzte Feld in dem die drei anderen Felder ihren Platz haben. Der Vorteil, den dies Konzept der Felder hat, ist, daß es hier zu unterschiedlichen Befindlichkeiten kommen kann, ohne daß es als Störung verstanden wird. Ein Beispiel mag dies verdeutlichen:

*Nach einem wunderschönen Abend mit einer lieben Freundin, verabschieden wir uns, wir beide müssen früh am nächsten Morgen wieder arbeiten. Wir umarmen uns, bevor wir auseinander gehen.*

Schaue ich nun auf all die vielen Bewegungen in diesem kurzen Moment in den verschiedenen Feldern, komme ich z.B. zu diesem Bild: Auf der Ebene des Denkens ist es klar und selbstverständlich, daß jeder von uns jetzt nach Hause geht, um am nächsten Morgen wieder fit zu sein. Außerdem haben wir „keine Liebesbeziehung“ und sind nicht miteinander verbandelt. Auf der Ebene des Fühlens ist da eine große Dankbarkeit und ein Glücklichein für diesen so schönen Abend, den wir gemeinsam hatten. Aber es ist auch Trauer darüber da, daß wir uns nun trennen. Auf der Ebene des Körpers ist da die Müdigkeit nach einem langen Tag, aber auch eine Sehnsucht nach Nähe und vielleicht auch eine sexuelle Erregung. Und auf der Ebene der Seele ist eine große Ruhe da und die Gewissheit der Verbundenheit, die unabhängig von allen äußeren und momentanen Umständen ist.

Und dann gibt es wohl noch sich überschneidende Felder, wenn im Denken schon nachgedacht wird, wann wieder Zeit ist, sich zu sehen, dann mischt sich Denken und Fühlen. Wenn sich in der Umarmung das Bedürfnis nach Nähe ausdrückt, indem sie vielleicht fester und länger ausfällt, dann überschneidet

sich die Fühlen und Körper. Und wenn entschieden wird (Denken), nach Hause zu gehen, dann überschneidet sich die körperliche Müdigkeit und das Denken. Und all das spielt auf der Bühne, ja in diesem Fall auf der gemeinsamen Bühne der Seelen.

All diese unterschiedlichen Aspekte, die letztlich doch als Eines erfahren werden, drücken sich aus und wirken. Was vorrangig beim Gegenüber ins Bewusstsein kommt, hängt davon ab, in welchem Feld, welche Aspekte in diesem Moment auf „fruchtbaren Boden fallen“, also eine gewisse Bereitschaft, Offenheit oder Resonanz. Und dieser „fruchtbare Boden“ sei hier bewusst ohne jede Wertung gesagt, denn fruchtbar ist er, weil sich hier entscheidet, was ankommt. So kann es z.B. bei dem Aspekt der Verbundenheit sein, daß sie als Geborgenheit oder Liebe ankommt, oder aber auch als Angst, die eigene Freiheit zu verlieren oder als Unsicherheit, wie damit umgegangen werden soll.

Wie steht dies Modell nun zu den drei anderen genannten Modellen? Auf den ersten Blick fällt auf, daß eine ähnliche Unterscheidung gemacht wird, wie in dem Modell von Niklas Luhmann. Luhmann fasst jedoch das Fühlen und Denken zusammen in dem psychischen System und bei ihm ist als zentrales System das soziale genannt, dessen konstituierende Elemente die Kommunikationen sind. Bei den vorgestellten Feldern oder Ebenen geht es nicht um Systeme, obwohl sie viele Ähnlichkeiten aufweisen. Am nächsten kommt noch die Vorstellung einer System-Umwelt-Beziehung (Luhmann), d.h. Kommunikation findet in diesen Feldern statt, und die Felder sind die „Umwelten“ für Kommunikation. Doch sehe ich diese Felder eher im konstruktivistischen Sinne als selbst erschaffene Wirklichkeiten. Zudem bezieht sich dies Modell eher auf den einzelnen Menschen in seiner vielfältigen Komplexität.

Das Modell von Watzlawick, oder noch differenzierter das Modell von Schulz von Thun, lässt sich gut mit diesem Modell der Kommunikationsebenen verbinden und erweitert diese um eine differenziertere Wahrnehmung. Allerdings – und das ist in meinen Augen ein wichtiger Unterschied – wird die „Sachebene“ im Zusammenhang mit diesen Feldern eher unwichtig. Ist sie bei Schulz von Thun noch dasjenige, was empirisch festgestellt und dem eine Bedeutung zugeschrieben werden kann, steht damit die Botschaft im Vordergrund: „Das Ei ist hart!“. Das ist allerdings nur ein Bruchteil aus der Ebene des Denkens, all die anderen gleichzeitigen Gedanken sind dabei ausgeblendet, bleiben im psychischen System verschlossen, weil sie angeblich nicht kommuniziert werden: wie z.B. „Es kann doch nicht so schwer sein, ein Ei viereinhalb Minuten zu kochen“, „Jeden Morgen das gleiche Theater ...“, „Mir reicht's jetzt aber ...“, „Sie will mich nur ärgern, sie macht das absichtlich ...“, usw. Mit dieser „Sachebene“ ist die Appellseite eng verknüpft, wenn in der Kommunikation mit anderen eine Reaktion von diesen erwartet wird.

Dagegen ist der Aspekt der Selbstoffenbarung, gekoppelt mit der Beziehungsebene, in diesem Modell der Kommunikationsebenen der zentrale Dreh- und Angelpunkt. Denn es geht um die vielfältige Ausdruckswelt des Individuums und zwar in Bezug auf sich selbst, als auch auf andere, die Kommunikationspartner. Das Modell der Kommunikationsebenen steht nicht im Widerspruch zu den anderen Theorien, sondern ergänzt diese und ermöglicht eine andere Perspektive.

#### 4.4 Kommunikation in der Begleitung

Welche Wirkung haben diese Perspektiven auf die Frage nach Kommunikation in der Begleitung? Begleitung impliziert eine Aufgabe, die meist mit einem (Macht?)Gefälle einher geht. Hier der professionelle Begleiter, dort der hilfeschuchende Protagonist. Trotzdem sollte man sich auf Augenhöhe begegnen, ein Paradox in der Sache selbst. Doch geht es darum, mit welcher Haltung und auf welche Weise die Kommunikation von Begleiterin und Protagonistin stattfindet.

Eine wunderbare und passende Form ist die lösungsorientierte Gesprächsführung nach Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und Peter De Jong. (vgl. De Jong/Berg, 2008) Im Vordergrund steht das Zuhören und, durch spezielle Fragen, Hinweise, Drehungen und Interventionen, dem Protagonisten einen Blick auf seine Wirklichkeit zu ermöglichen und, wenn gewünscht, ihn dabei zu unterstützen, diese Wirklichkeit zu ändern.

In diesem „Zuhören“ steht die Wahrnehmung des Begleiters im Vordergrund, was und wie nimmt er wahr? Hier ist es durchaus sinnvoll und hilfreich die verschiedenen Felder des Ausdrucks zu sehen. Das ermöglicht eine differenzierte und umfassendere Wahrnehmung der Wirklichkeit des Protagonisten.

Es ist z.B. spannend zu erleben, wie eine Traumatherapie nach Peter Levine vorgeht. Da es sich beim Trauma um grundlegende Reaktionen des Nervensystems handelt und von daher auch die Immobilitätsreaktionen ausgehen, arbeitet diese Therapie eben vorrangig auf der körperlichen Ebene, ohne die anderen Ebenen außen vor zu lassen. Gedanken, Gefühle und das soziale Empfinden haben eine unmittelbare körperliche Wirkung, die sich zeigt. Das alles zusammen kann dann als „Krankheit der Seele“ bezeichnet werden, wenn die Betroffene daran gehindert ist ein einigermaßen ausgeglichenes Leben zu führen. Diese körperlichen Wirkungen wahrzunehmen und deren Einfluss auf unser Dasein zu fühlen ist der wesentliche Zugang zu Traumata und beinhaltet schon die ersten Schritte zur Heilung. Denn in dieser Wahrnehmung kann die grundlegende Trennung, von traumatischem Ereignis in der Vergangenheit und den aktuellen Reaktionen (Immobilität) auf bestimmte Triggerfaktoren, vollzogen werden.

Es geht also um ein sehr sensibles und differenziertes Einfühlen und Einlassen in der Begleitung, um eben auch die Signale der anderen Ebenen zu „hören“. Und wenn wir bedenken, daß dieses „Hören“ eben auch etwas ist, was mit unseren eigenen Feldern zu tun hat, ist es wichtig, sich dieser Aspekte bewusst zu sein. Was höre ich besonders laut, weil es bei mir auf „fruchtbaren Boden fällt“, eine Resonanz erzeugt oder offene Türen einrennt? Andererseits – und vielleicht noch wichtiger für den Begleiter – was höre ich kaum oder garnicht? Was ist so leise, daß ich es leicht übersehe? Dies sind meine ganz persönlichen Grenzen als Mensch und als Begleiter und es stellt sich die Frage, was es für die Begleitung bedeutet und welchen Umgang der Begleiter mit dieser Seite pflegt.

## 5 Von der Zukunft her begleiten

Das spannende Buch von C.Otto Scharmer „Theorie U“ hat den Untertitel „Von der Zukunft her führen“. (vgl. Scharmer, 2007) Es ist ein Buch aus dem Feld des Managements und beschreibt das sogenannte Presencing als soziale Technik. Er stellt sehr eindrücklich dar, daß es heute, in einer Zeit des steten und schnellen Wandels, in einem Unternehmen quasi unmöglich ist, für die Zukunft die richtigen Entscheidungen zu treffen, wenn wir uns dabei auf die Vergangenheit beziehen. Mit dem Presencing hat er eine Technik entwickelt, aus dem Hier und Jetzt zukunftsorientierte Entscheidungen zu treffen. Dieser Ansatz und auch der Untertitel haben mich fasziniert, denn es betrifft eben auch unsere Thematik in der Begleitung.

*In der Begleitung mit Salina kam zum Vorschein, daß sie keine Entscheidungen fällen konnte. Das was andere wollen, war wichtig und gut, was sie selbst wollte war falsch und schlecht. Hinzu kam häufig noch, daß verschiedene Menschen unterschiedliche, oft sogar gegensätzliche Ansprüche an sie stellten. Es ging darum, sie in kleinen Schritten erleben zu lassen, wie schön und gut es ist, wenn sie auf ihre innere Stimme hört und sich für sich selbst entscheidet. Ihr Weg zur Selbstkompetenz.*

Wenn ich daran zurück denke, schien es mir manchmal schier unmöglich, dieses Ziel mit ihr zu erreichen. Ihre Zweifel und Selbstzweifel, ihr mangelndes Selbstvertrauen und vor allem das tief sitzende Gefühl, sie sei falsch, waren große Hürden. Doch ich sah auch ihre Stärken und ihr Potential und glaubte fest daran, daß sie diese Selbstkompetenz und das Selbstvertrauen wird gewinnen können. Hier zeigt sich mir dieses „von der Zukunft her begleiten“. Da ist ein Ziel in der Zukunft und die innere Gewissheit, das innere Vertrauen es zu erreichen. Dann kann der Rückblick in die Vergangenheit noch so katastrophal sein, das Hier und Jetzt ist wichtig, denn jetzt werden die Entscheidungen für die Zukunft getroffen.

Und was in unserem Zusammenhang diese U-Theorie so spannend macht, ist die Tatsache, daß wir als Begleiter uns an der Zukunft der Protagonisten orientieren müssen, von der wir noch viel weniger wissen, als von unserer eigenen. Für mich selbst kann ich Ziele setzen und diese verfolgen, aber nicht für einen anderen Menschen. Nur dieser kann für sich selbst die Ziele setzen, die für mich in der Begleitung solange verbindlich sind, bis die Protagonistin sich anders entscheidet<sup>18</sup>. Damit sind wir wieder bei der Haltung des Begleitenden.

---

18 Mit Salina hatten wir anfangs die Ziele erarbeitet: Selbstheilung, Selbstvertrauen, Lebensfreude, Selbststärke. Große Ziele, doch in der ausführlichen Zielarbeit mit ihr, entwickelte sich bei mir die Gewissheit, daß sie erreichbar sind, so daß ich sie so als meine Aufgabe annehmen konnte. Irgendwann kam ihre Idee, ob sie nicht Prostituierte werden solle. In der Begleitung war ich heraus gefordert, dies offen und wertfrei zur Kenntnis zu nehmen und meine Aufgabe ernst zu nehmen: Wie kann sie Prostituierte werden, wenn sie dabei eine große Selbstkompetenz, Selbstvertrauen, Lebensfreude und Wertschätzung ihrer selbst verwirklicht? In diesem Prozess – der eben auch unterstützt wurde durch meine offene Haltung – kam sie recht schnell darauf, daß es wohl kein passendes Ziel war. Diese Sequenz war dann immer wieder humorvoller Bezugspunkt in unserer gemeinsamen Arbeit.



## 5.1 Die Haltung des Begleiters

Was ist damit gemeint, wenn wir von Haltung sprechen? Ich habe es einmal so definiert: „Haltung ist die Art und Weise meines gegenwärtigen Daseins.“ Das mag jetzt sehr abstrakt klingen, doch das kommt daher, daß mit Haltung ein sehr komplexer Persönlichkeitsaspekt gemeint ist. Haltung zeigt sich in unserem *Verhalten* (die Worte zeigen es schon) in den unterschiedlichsten Situationen. Wie im vorgenannten Beispiel mit dem Feueralarm, zeigt sich die Haltung des Einzelnen in der Angst oder Ruhe, in der Achtsamkeit oder Egozentrik, in dem Sich-selbst-vertrauen oder in panischer Desorientierung. Wenn Haltung auch immer als „die Haltung“ bezeichnet wird, ist sie doch bei jedem Menschen eher einem Profil zu vergleichen. Fragt man Menschen nach den wichtigen Aspekten ihrer Haltung, werden ganz unterschiedliche Lebensthemen genannt, steht bei dem einen z.B. die Gemeinschaft mit anderen Menschen im Vordergrund, mit allen Qualitäten, die dazu gehören, ist es für jemand anderen vielleicht eher die Freiheit und Authentizität. Haltung ist demnach etwas sehr individuelles und bei jedem Menschen etwas Einzigartiges.

Eine wunderbare Methode der kreativ-rituellen Prozessgestaltung, die eben genau unsere Haltungen in den Fokus rückt, ist das Mythenspiel. Die „Spieler“ schlüpfen in die Rollen „mythologischer Personen“, und damit in archetypische Haltungsaspekte, und erleben aus deren Perspektive andere Haltungsmöglichkeiten. Diese stehen jedoch in jedem Augenblick in Bezug zu der je individuellen und eigenen Haltung und können damit tiefe Lernprozesse initiieren.

Doch wenn wir mit anderen Menschen arbeiten, sie begleiten, ist es wichtig, daß ein paar wichtige Haltungen gegeben sind, um eine solche Arbeit auch erfolgreich machen zu können. Es muss ja auch nicht jeder Menschen begleiten können, bzw. „begleiten“ diese auf eine andere Weise, indem sie z.B. Brot backen, eine Elektroinstallation erstellen oder den verstopften Abfluss wieder frei machen. Die wohl wichtigsten Aspekte sind, daß ich mich für den anderen Menschen interessiere, daß er mir wichtig ist und ich ihn mag, und daß ich davon überzeugt bin, daß er seine Ziele wird erreichen können. Das beinhaltet eben auch die Fähigkeit und den Mut, eine Begleitung abzulehnen, wenn ich merke, daß mich der Mensch nicht interessiert, ich ihn nicht mag, nicht ertrage oder wenn ich meine, er schafft es sowieso nicht. Bei letzterem besteht immerhin noch die Möglichkeit in einer gemeinsamen Zielarbeit, die Ziele so zu setzen, daß sie erreichbar sind und beiden realistisch scheinen. Das nützt aber nur, wenn die anderen beiden Aspekte positiv beantwortet werden können.

Es ist ganz menschlich, daß wir nicht jeden mögen können und das muss auch garnicht sein. Doch dann brauchen wir a) die Reflexionsfähigkeit, solches wahrzunehmen, b) die eigene Bescheidenheit oder Demut nicht alles zu können oder machen zu müssen und c) den Mut und die Freiheit, die notwendigen Schritte daraus zu tun, z.B. eine Begleitung abzulehnen. Andererseits können gerade solche Menschen, mit denen wir anfangs Schwierigkeiten haben, für uns selbst eine wertvolle Erfahrung sein, denn sie zeigen uns sehr direkt unsere eigenen Grenzen, Themen und die Beschränktheit unserer Offenheit. Insofern sehe ich die Bereitschaft zu lernen und die Offenheit für auch sehr Fremdes als wichtige Qualitäten in der Haltung des Begleiters. Damit verbunden sind auch

die Qualitäten der Neugierde (Interesse), der Wertschätzung und Achtung, der Empathie und der Flexibilität. Und, um es nicht zu vergessen, auch ein starkes Selbstvertrauen und die Wertschätzung der eigenen Kompetenzen und deren Grenzen.

Aus dieser Darstellung wird deutlich, wie sehr Haltung eine Frage der Sozialisation ist. Unsere Sozialisation hört bis zum Tod nicht auf und so können wir uns selbst eben auch entwickeln, wenn wir es schaffen, unsere anfänglichen Bedenken in Bezug auf andere Menschen, bzw. auf eine Protagonistin oder ein anstehendes Thema, zwar wahrzunehmen, sie aber dann beiseite zu stellen und uns auf einen ersten gemeinsamen Prozess einlassen. Dafür ist die Zielarbeit oder Auftragsklärung eine wunderbare Gelegenheit, weil dann beide, Begleiterin und Protagonist, erkennen oder spüren, ob ein gemeinsamer Weg möglich ist. Für mich persönlich gilt, daß ich für mich und meine professionelle Arbeit am meisten von den Menschen gelernt habe, die mich mit meinen eigenen Grenzen konfrontiert haben. Damian ist z.Zt. ein hervorragendes Beispiel dafür und ich bin sehr dankbar für diese nicht einfache Aufgabe.

Das ist es, was ich mit Risikozone für den Begleiter meine, und daß jede Begleitung ein gemeinsamer Prozess ist, in dem sich alle Beteiligten verändern, entwickeln. Und was die Risikozone der Protagonisten betrifft, ist es m.E. wichtig, den gegenwärtigen Augenblick, die Situation und den Kontext im Auge zu behalten, denn auch wir als Begleiter können die Chaoszone bei unseren Protagonisten initiieren.

*In der Arbeit mit Salina war ich überzeugt davon, daß der „Soziale Kosmos“<sup>19</sup> eine wichtige und gute Methode sei, mit ihr zu arbeiten. So machten wir uns daran. Was anfangs noch gut lief, wurde zunehmend schwieriger. Ich hatte den Eindruck, bei ihr breitete sich eine zunehmende Lähmung und Handlungsunfähigkeit aus, sie wurde stiller, in sich zurück gezogener und hatte immer größere Schwierigkeiten weiter zu machen und sich darauf einzulassen. Dann wollte sie garnicht mehr. Ich war irritiert und fragte mich, was wohl passiert, wenn eine solche Methode nicht zum Abschluss gebracht wird, mittendrin abgebrochen wird. So „erfand“ ich schnell einen Abschluss, der sie mit einem einigermaßen positiven Gefühl aus der Sache entließ.*

Hier hatte ich sie, durch das Einsetzen dieser Methode, ungewollt in ihre Chaoszone manövriert und war aufgefordert, sie vorsichtig und achtsam wieder zurück zu holen und ihr die nötige Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Dies Beispiel zeigt mir, wieviel wichtiger die Haltung eines Begleiters ist, als alle Techniken und Methoden. Letztere sind lediglich Werkzeuge für mein Handeln, und wenn ein Werkzeug gerade nicht taugt, muss ich ein anderes benutzen oder eines erfinden.

„Haltung ist die Art und Weise meines *gegenwärtigen* Daseins.“ Dies Beispiel zeigt für mich auch, daß der gegenwärtige Augenblick, die Situation und der

---

19 Der „Soziale Kosmos“ ist eine Methode, die mit Gegenständen aus der gegebenen Umwelt ein Bild aufstellt, des eigenen Bezugssystems zu den nächsten und wichtigsten Bezugspersonen. Es ähnelt der klassischen Familienaufstellung, ist aber von den dort vollzogenen Prozessen abgelöst und stellt lediglich ein symbolisch-metaphorisches Bild dar, auf das die Protagonistin schauen kann, sich dessen bewusst wird und wenn sie will auch Änderungen vornehmen kann.

Kontext wesentlich ist, für das was Haltung ausmacht. Denn hätte ich an meiner Vorstellung oder der Methode festgehalten, hätte sich dies negativ auf den Prozess der Begleitung ausgewirkt.

## 5.2 Dasein und Verbundenheit

Eine Begleitung im Hier und Jetzt ist nicht nur verbunden mit einer entsprechenden Haltung, sondern ist ebenso eine ständige Übung, die sich für mich eben in diesen beiden Begriffen Dasein und Verbundenheit zeigt.

Ich selbst hatte diesbezüglich eine einschneidende Erfahrung in meiner Ausbildung zur Kreativ-rituellen Prozessgestaltung bei planoalto.

*Im sogenannten Biografiemodul in Griechenland ging es für mich einmal darum, Brot für das nächste Frühstück zu backen (mein Biografie-Essen). Dies nahm die ganze Nacht in Anspruch, immer wieder gestört durch heftige Regengüsse. Anfangs saßen noch mehrere mit mir am Feuer, wir unterhielten uns und genossen diesen Abend am Feuer. Als es Zeit zum Schlafen wurde, wurden es weniger und ein paar hatten die Idee, eine Plane beim Feuer zu spannen und dort zu schlafen. Und so geschah es. Später, schon fast gegen Morgen, als ich „Regenschirm spielte“ über meinem „Backofen“ mit dem letzten Brot, damit das Feuer nicht wieder ausgelöscht wurde, ich allein Wache hielt, um meine Aufgabe zu einem guten Abschluss zu bringen, da traf es mich ganz unverhofft. Ich merkte, wie gut es mir tat, daß dort andere Menschen in der Nähe waren, Menschen, die ich ein wenig kannte und für die ich auch dies Brot buk. Es war nicht wichtig, ob sie schliefen oder wachten, sie hatten sich in meine Nähe begeben und ich war von großer Dankbarkeit erfüllt. Ihr Dasein war mir eine große Hilfe, und niemand musste etwas dafür tun.*

Ähnliches passierte bei dem anfangs erzählten Beispiel mit Salina und ihrem Schlaf am Brotfeuer. Mein einfaches Dasein war ihr eine große Hilfe. Vielleicht war mir dies bewusst, weil ich es ähnlich erlebt hatte und mir vorgenommen hatte, so für meine Protagonisten da zu sein.

Mit Dasein meine ich das wirkliche Da-Sein, an diesem Ort und in diesem Augenblick mit diesem Menschen ganz präsent zu sein. Es meint auch die Haltung für diesen Menschen da zu sein. Und die Basis dafür ist nicht, was ich tue oder lasse, ob ich rede oder schweige, es ist mein Dasein im Sinne von existent sein, welches sich einem anderen Menschen zugesellt. Gewiss, das klingt einfacher als es ist und ich merke auch immer wieder, wie mir dies nicht gelingt, wie ich dann mit mir selbst beschäftigt bin und den anderen nur noch in Bezug auf mich wahrnehme. Doch das Bewusstsein dieser so wichtigen Qualität in der Begleitung, lässt mich wachsam sein und mich selbst reflektieren und es zeigt sich in vielen Aspekten. So hat das Zuhören eine andere und tiefere Qualität, ist das Vertrauen eines mit Tiefe und Verlässlichkeit und in der Begleitung unterstützen wir unsere Protagonisten auf ihrem eigenen Weg. Das ist m.E. auch der Sinn, warum ich für meine Arbeit den Begriff „Begleitung“ gewählt habe: ich begleite mit meinem Dasein die Protagonisten ein Stück ihres Weges, bin für sie da, sie zu unterstützen und wo nötig Hilfestellung zu leisten. In diesem Dasein ist auch enthalten, daß ich als Mensch ich selbst bleibe, erst dann hat das Für-jemand-anderes-da-zu-sein die Qualität, die hilfreich ist. Das

ist für mich eine Begegnung auf gleicher Augenhöhe, von Mensch zu Mensch. Es ist eine stete Übung.

Durch solches Dasein entsteht eine besondere Beziehung zwischen diesen Menschen, dem Begleiter und der Protagonistin. Es ist eine Verbundenheit entstanden, die eine einmalige Qualität hat und die sich auch und vielleicht vor allem auf anderen Ebenen als der sprachlichen zeigt.

In der Arbeit mit Damian sind wir ein Team von fünf Betreuern und vor kurzem bekam ich das Feedback von der Teamleiterin, daß ich wohl derjenige sei, bei dem Damian die wenigsten Anfälle hat. Das hat m.E. nichts damit zu tun, daß meine Arbeit „besser“ wäre, als die der anderen – das ist sie bestimmt nicht! Doch ich denke, es liegt vielleicht daran, daß ich mir meiner Verbundenheit mit ihm bewusst bin, diese als wertvolle Qualität erachte und dadurch vielleicht mit einer anderen Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit mit ihm umgehe.

*Schon zweimal hatte ich ein ähnliches Erlebnis. Damian war mit mir zusammen und plötzlich sprach er sehr vehement von Essen, obwohl es kurz vorher eine Mahlzeit gab. Ich wunderte mich. Doch als ich dann merkte, daß ich selbst in der Hypoglykämie<sup>20</sup> war und dringend etwas essen sollte, fragte ich mich, was Damian dazu veranlasst hatte, plötzlich so intensiv auf „Essen“ aufmerksam zu machen. Beim zweiten Mal blieb er sogar bei mir, bis ich etwas gegessen hatte (natürlich gab ich ihm auch etwas) und ging erst dann zufrieden in sein Zimmer.*

Das sind Beobachtungen und ich kann natürlich nicht mit Gewissheit sagen, daß Damian meine Hypoglykämie gespürt hat. Gleichwohl gehe ich davon aus, daß dies eine Kommunikation war, die aus der körperlichen Ebene erwuchs und sich vermittelte noch bevor es mir selbst bewusst wurde.

Um dieser Verbundenheit, dieser vielfältigen Kommunikation auf die Spur zu kommen, dachte ich mir ein paar Übungen aus, für einen Workshop in unserem Ausbildungslehrgang. Meine Frage war: Funktioniert Kommunikation ohne Sprache und ohne Interpretation?<sup>21</sup>

*Nach ein paar einleitenden und hinführenden Übungen, wurde der „Tanz der Blinden“ gespielt. Es gab vier Paare, die miteinander tanzten, keine Musik sondern Stille, keine Berührung, aber beieinander und auf einander bezogen, keine Worte, keine Sprache, möglichst keine Laute und geschlossene Augen. Eine fängt an, sich auf ein Gefühl zu konzentrieren und dies in einer Körpergeste auszudrücken. Der Andere versucht das Gefühl seiner Partnerin zu spüren und mit einem eigenen Gefühl und einer eigenen Geste zu antworten. Das konnte (sollte) möglichst ohne zu denken passieren, einfach geschehen lassen. Die Erste spürt nun wieder den Partner und antwortet entsprechend, und so fort.*

20 Hypoglykämie ist der Fachausdruck für den Zustand, wenn der Blutzucker zu niedrig ist, die umgangssprachlich bezeichnete Unterzuckerung. (Ich bin Diabetiker.)

21 Betrachte ich diesen „Versuch“ aus systemischer Sicht, muss ich darauf hinweisen, daß ich, durch meine Erfahrungen mit Damian, selbstverständlich davon ausging, daß dies möglich ist. Insofern hat meine Haltung wohl auch einen Einfluss auf das Ergebnis gehabt.

*Alle hatten die Augen geschlossen, es war still im Raum, nur ich konnte sehen und beobachten. Ich war tief berührt von dem, was ich da erleben durfte<sup>22</sup>. Vier Paare tanzten einen ganz eigenen und für jedes Paar charakteristischen und wunderschönen Pas de deux<sup>23</sup>. Die Kommunikation der Paare funktionierte, auch wenn manchen nicht bewusst war, was da passierte, es war offen sichtbar.*

Das zeigt für mich, welche Nähe zwischen Menschen entstehen kann, wenn man sich wirklich aufeinander einlässt, und dieses Einlassen ist eine wichtige Qualität, eine wichtige Haltung in der Begleitung.

### **5.3 Sinn und Unsinn der „professionellen Distanz“**

Wie verträgt sich diese Nähe in der Begleitung mit dem Anspruch der professionellen Distanz? Gerade in Einzelbegleitungen entsteht eine oft auch sehr intime<sup>24</sup> Nähe zwischen Begleiter und Protagonisten. Und gerade das gegenseitige Vertrauen ist eine wichtige Basis für eine erfolgreiche Begleitung. Damit bekommt die Begleiterin jedoch auch eine große Verantwortung, denn es ist nur ein winziger Schritt, daß dies Vertrauen mißbraucht wird. Das ist wohl der eigentliche Sinn der professionellen Distanz.

Allerdings wird häufig auch darunter verstanden, daß der Therapeut oder Begleiter möglichst nichts, oder zumindest sehr wenig und das in Grenzen, von sich selbst preisgibt. Oder auch ganz simpel, wie der Umgang in der Pflege geschieht, z.B. daß man sich zum Haarewaschen einer pflegebedürftigen Person Gummihandschuhe anzieht. Das kann gewünscht sein und muss in jedem Fall abgeklärt werden, doch wenn ich mir vorstelle, es würde jemand mit mir so machen, hätte ich wohl kein gutes Gefühl damit: „Wie unangenehm bin ich diesem Menschen, daß er sich Gummihandschuhe anzieht, wenn er mich berührt?“ Aber wie gesagt, das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und so zieht auch jeder die Grenzen für sich, wie sie für ihn selbst förderlich und hilfreich sind.

Wie wir gesehen haben, ist jedes Verhalten Kommunikation (auch das mit den Gummihandschuhen), d.h. alles was wir tun oder lassen, hat eine Wirkung auf andere Menschen, umso mehr im Prozess der Begleitung. Und Kommunikation impliziert immer mindestens zwei Seiten, zwei Menschen, d.h. eine, die sich verhält und einen, der dies Verhalten aus seinem Kontext heraus interpretiert. Die Gummihandschuhe sind Äußerlichkeiten und sie können durchaus sehr sinnvoll sein. Solche Dinge lassen sich meist auf einer sachlichen Ebene schnell klären. Anders steht es um die innerlichen Aspekte von Nähe und Distanz, und das ist einerseits eine Frage der Haltung und andererseits eine Frage der Selbstreflexion aus einer Metaebene.

<sup>22</sup> Nachträglich habe ich bedauert, die ganze Sache nicht gefilmt zu haben, um auch die Akteure selbst daran teilhaben zu lassen. Andererseits hätte eine laufende Kamera bestimmt auch das Ganze verändert.

<sup>23</sup> Pas de deux ist französisch und heißt Schritt oder Tanz zu zweit und ist meist als Duett der Höhepunkt in einem Ballett. Hier gibt es einen wundervollen und berührenden Film, der zu diesem Thema passt: „Phoenix Dance“ von Karina Epperlein, aus der Sammlung „Look & Roll“ mit 13 Kurzfilmen zum Thema Behinderung, Procab 2010, [www.lookandroll.ch](http://www.lookandroll.ch)

<sup>24</sup> *intim* verstehe ich hier in seiner eigentlichen Bedeutung aus dem Lateinischen von *intimus* „innerst, vertrautest, engst“. Es ist für mich intim, wenn Menschen ein tiefes Vertrauen zueinander haben und sich im Zusammensein öffnen können.

Dies letztere ist eine große Herausforderung, weil diese Metaebene leicht verloren geht, wenn der Begleiter selbst so berührt ist von dem, was er mit seinem Protagonisten erlebt. Wir hatten ja gesehen, daß sich beide – Begleiterin und Protagonistin – in einem gemeinsamen Entwicklungsprozess bewegen. Das ist ohne das entsprechende Vertrauen und die Nähe nicht so ohne weiteres möglich. Aus meiner Erfahrung, eben auch aus der Rolle des Protagonisten, war gerade dies tiefe Vertrauen, die Nähe, die Achtung und Empathie dasjenige, was für mich eine Begleitung so wertvoll gemacht hat. Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Achtung der Grenzen des Anderen, ja zuerst auch die Wahrnehmung derselben. Denn diese Grenzen werden in jedem Augenblick neu gezogen, auch anders gezogen. Was in dem einen Moment hilfreiche Nähe ist, ist im nächsten Moment womöglich schon ein Übergriff. Das ist wieder ein Aspekt, der zeigt, wie wichtig es ist, aus dem Hier und Jetzt zu handeln und da zu sein. Auch dies ist wieder eine Risikozone für die Begleiterin, die ein großes Lernfeld darstellt. Das ist es wohl, warum Erfahrung, sowohl als Lebenserfahrung, als auch Erfahrung in der Begleitung eine so stärkende Grundlage sein kann.

Und es zeigt sehr gut, daß wir als Begleiter immer auch Menschen sind und bleiben, unvollkommen und mit unseren ganz individuellen Unzulänglichkeiten und Schwächen. Diese anzunehmen und den Mut „zum Fehler“ zu haben – aus dem wir uns ja auch weiterentwickeln können – das ist auch eine wichtige Qualität in der Haltung der Begleiter.

Wir bewegen uns mit diesem Thema in einem Feld, welches von Mensch zu Mensch in seiner Beurteilung und Unterscheidung anders ausfällt. Denke ich in diesem Zusammenhang an meine Begleitung von Damian, sehe ich, daß dies genau sein Grundproblem darstellt: einerseits hält er Nähe nicht aus, andererseits braucht er sie dringend. Nach meiner Interpretation, bekommt er einen Anfall, wenn die Spannung zwischen diesen beiden Polen zu groß wird und er keine befreiende Lösung sieht. Er mag es meist nicht, wenn man ihn berührt, andererseits gibt es Momente, wo er die Nähe sucht, nach meiner Hand greift, seinen Mund an mich schmiegt<sup>25</sup> oder sogar gekitzelt werden möchte. Und es gibt Momente, da schickt er mich fort, braucht große Distanz und seinen eigenen Raum. Dies zu achten und mich entsprechend zu verhalten, und vorallem diese seine Grenzen nicht auf mich als Menschen, als Person zu beziehen, im Sinne einer Wertung, macht meinen professionellen Umgang aus.

Genauso weiß ich aus meiner Arbeit mit Kindern, daß es ihnen mehr hilft, wenn man sie z.B. zum Trösten auf den Arm nimmt, oder daß sie beim Erzählen auf dem Schoß sitzen können. Auch dort ist es wieder von Kind zu Kind sehr unterschiedlich, was für das eine Kind gut und wichtig ist, kann für das andere überhaupt nicht passen. Hier erlebt man leider immer wieder die mißverständene professionelle Distanz, wenn das Kind im gebührenden Abstand auf seinem eigenen Stuhl sitzen muss, oder das Trösten nurmehr auf der rational-sprachlichen Ebene stattfinden soll. Ich denke, daß eine solch übertriebene Distanz, die für mich keinen professionellen Charakter mehr hat, mehr Störungen nach sich zieht, als man sich bisher vorstellen kann.

<sup>25</sup> Diese Geste ist kein Kuss in unserem Sinn, es ist der ganze Bereich um Nase, Mund und Kinn, mit dem er Berührung sucht, auch z.B. an Laternenpfählen. Es ist m.E. eine Form der Kontaktaufnahme und der Wahrnehmung.

Wenn ich hier noch einmal auf die affektive Interaktion zurück komme, die so wichtig ist, für die Entwicklung der Sprache und des reflexiven Denkens, dann bewegen wir uns sehr schnell in einem Feld, in dem Distanzierung nur sehr begrenzt und meist nicht sehr förderlich möglich ist, denn die Gefühle, die sich hier zeigen, sind unabhängig von unserem rationalen Denken und meist auch nicht von diesem zu kontrollieren. Auch was wir von der Kommunikation auf den verschiedenen Ebenen gesehen haben, zeigt, daß hier eine Nähe existent ist, die wir nur schwer kontrollieren können, vorallem wenn wir versuchen, diese anderen Ebenen garnicht in unser Bewusstsein gelangen zu lassen.

Doch was macht uns dann zum Profi in der Begleitung?

#### 5.4 Expertenschaft und Interpretation

Was ist ein Profi, ein Experte?<sup>26</sup> Im Handwerk gibt es ein Sprichwort, welches hier gut hin passt:

Wer ist Meister? Der etwas ersann.

Wer ist Geselle? Der etwas kann.

Wer ist Lehrling? Jedermann.

Es mag vielleicht etwas altbacken klingen, aber ich finde dies einen schönen Spruch, der gut zu unserem Thema passt. Denn er zeigt, daß Meisterschaft eben nicht das perfekte Können ist, sondern vorallem die Transferleistung und Kreativität (ja, auch die Erfahrung) mit seinem Wissen und Können auch völlig neue und ihm unbekannte Probleme zu lösen. Das ist für mich auch ein deutliches Beispiel für den so wesentlichen Unterschied zwischen Ausbildung und Bildung, was leider heute meist gleichgesetzt wird, im Sinne von Ausbildung. Ausbildung betrifft das Können, Bildung – die nie endet – ist auf die Meisterschaft ausgerichtet. Und ich verbinde – vielleicht weil ich selbst diesen handwerklichen Hintergrund habe – diese Meisterschaft, bzw. das stete Streben danach, mit Expertentum. Es gibt noch zwei japanische Sprichworte, die der Zenkultur entspringen und hierher passen:

Denke mit der Hand!

Anfängergeist ist Zengeist.

Ein Meister im japanischen Sinn ist auch derjenige, der mit einer Haltung des Anfängers, des Unwissenden handelt und aus seinem Können heraus immer sein Bestes gibt, ohne sich damit über andere zu erheben. Und das, was unser Denken, unser Ersinnen prägt, unser Wissen, unsere Erfahrung, unsere Vorstellungen und Wertmaßstäbe, müssen sich in der Handlung zeigen, sonst ist es unnütz, bzw. wir haben es eben nicht gelernt im Sinne der Bildung.

In der Begleitung sind wir immer auch als Menschen da, ja das ist es schließlich, was unser Da-Sein so wertvoll macht. Und in dieser Einmaligkeit, die sich

<sup>26</sup> Der Begriff Experte kommt von lateinischen expertus „erprobt, bewährt“ und meint einen erfahrenen und sachkundigen Menschen (in einem bestimmten Bereich). Der Profi (von professionell = etwas als Beruf ausüben) ist das Gegenteil zum Amateur, der etwas nur aus Liebhaberei macht, nicht berufsmäßig. Experte ist hier der bessere Begriff, wenn ich wirklich an die Essenz dessen will, was eine gute Begleitung ausmacht.

ständig entwickelt sind wir eben alle Lehrlinge, Anfänger. Jeder Mensch hat seine Grenzen, Unzulänglichkeiten und blinden Flecken. Es ist auch gar nicht gefordert, man müsse vollkommen sein. Ein Experte ist jemand, der sich seiner Grenzen bewusst ist und der in der Lage ist, sich selbst mit seinem Fachwissen und –können aus einer Metaebene zu betrachten und die Erkenntnisse in das eigene Handeln zu übertragen. Das beinhaltet dann eben auch, zu erkennen, wo eine solche Übertragung oder Selbstbegleitung nicht möglich ist, und sich in einem solchen Fall, Hilfe von außen zu holen.<sup>27</sup>

Das ist der Grund, warum Supervision in jeder sozialen Arbeit eine wichtige, förderliche und gesunderhaltende Einrichtung ist.<sup>28</sup> Diese natürlichen Grenzen eines jeden Menschen sind zunächst gegeben, doch ich hatte es schon erwähnt, daß sie ja in jedem Moment neu gezogen werden, je nach Erfahrung und Interpretation des gegenwärtigen Kontextes. Und wenn diese unsere Grenzen so flexibel sind, ist es möglich, sie auch auszuweiten. In der Erlebnispädagogik geschieht dies über ein neues Erleben, welches negativ besetzte Themen durch eine positive Erfahrung wandeln kann.

Betrachten wir dies auf die Kommunikation bezogen, sehen wir zweierlei:

Einmal wird offensichtlich, wie entscheidend ein gemeinsamer Entwicklungsprozess (in der Begleitung, aber nicht nur dort) davon geprägt ist, wie die Kommunikationspartner das Verhalten des Anderen interpretieren und wie sie selbst meinen, wie der Andere das eigene Verhalten interpretiert und versteht. Diese Doppelschleife der Interpretation geschieht bei jedem auf eine andere, ganz individuelle Weise und es grenzt an ein Wunder, daß sich zwei Menschen überhaupt verstehen können. Das ist jene kulturgeprägte „Anpassung“ des Individuums in einen sozialen Kontext, die wir Sozialisation nennen. Es gibt soziale Situationen, in denen diese individuelle Form der „Anpassung“ von zwei Menschen nicht oder zu wenig kongruent sind. Das wird dann als existenzielle Bedrohung empfunden, weil wir alle eben auch der Verbundenheit bedürfen, die in erster Linie über Kommunikation erlebt wird. Das kann passieren, wenn Kinder aus gänzlich unterschiedlichen familiären Situationen einander begegnen, oder wenn eine Chinesin nach Europa kommt, um hier zu leben. Im Kleinen geschieht uns dies fast täglich. Im Kontext der Begleitung, wo es darum geht, für schwierige persönliche Themen gesunde und stärkende Lösungen zu finden, ist daher dieser Blick auf die Kommunikation mit seinen interpretatorischen Doppelschleifen so wichtig. In diesem Fall ist jedoch der Begleiter mit darin eingebunden und es fordert von ihm auch einen Blick aus der Metaebene auf die Kommunikation miteinander. Dabei geht es um das Erkennen dieser Interpretationsschleifen und das verinnerlichte Wissen, daß es sich eben um Interpretationen handelt, die auch „umgedichtet“ werden können. Gleichzeitig gehört es zur Expertenschaft, daß die Interpretationen des

27 Es wäre fatal, dies als Mangel oder Manko zu sehen. Denn es ist eine menschliche Form der Begrenztheit. Oder systemisch gesehen, eine Schutzfunktion eines lebenden Systems, welches bei einer Bedrohung, diese ausgrenzt. Das heißt, wo etwas uns am Rande der Risikozone zur Chaoszone driften lässt, reagiert das System mit Rückzug und schließt „die Pforten der Wahrnehmung“.

28 In Deutschland ist dies in vielen sozialen Bereichen der sozialen Arbeit inzwischen selbstverständlich etabliert, in anderen Bereichen (wie z.B. bei Ärzten) fehlt es meist noch völlig, oder wird nur von einzelnen in Anspruch genommen, die es für sich als wert- und sinnvoll erfahren haben. In der Schweiz erlebe ich dies Thema anders, kann es aber noch nicht beurteilen, weil mir die nötige Erfahrung fehlt.



Protagonisten als für ihn richtig und sinnvoll angenommen werden und in einem zweiten Schritt zu schauen, wo in diesem Interpretationssystem „Türen offen stehen“ für neue Erfahrungen.

Der zweite Aspekt in der Kommunikation ist, daß wir nicht nicht kommunizieren können und somit jedes Verhalten in das Feld der Kommunikation fällt. Und damit bin ich wieder bei meiner Idee der verschiedenen Kommunikationsebenen, die ich als Begleiter im Auge haben sollte. Das Beispiel mit Damian und meiner Hypoglykämie zeigt m.E. deutlich, welchen Einfluss diese anderen Ebenen der Kommunikation haben und welche Wahrnehmung, Sensibilität und Reflexion hier in der Begleitung gefordert ist. Und dies vor allem, wenn ich davon ausgehe, daß diese Kommunikation auf den anderen Ebenen als der sprachlichen (und eventuell der körpersprachlichen), immer stattfindet, auch wenn wir uns im Miteinander meist auf diese gewohnten Ebenen beschränken.

## **5.5 Möglichkeiten und Wirkung der Kommunikation**

Aus dem bisher Dargestellten komme ich auf verschiedene Möglichkeiten und Wirkungen der Kommunikation. Dazu gesellt sich immer wieder die Frage, wie diese Erkenntnisse in der Begleitungspraxis einbezogen und womöglich auch bewusst genutzt und eingesetzt werden können.

Schauen wir noch einmal an den Anfang. Das neugeborene Kind beginnt und lernt seine Fähigkeit zu kommunizieren in der affektiven Interaktion, dem Ausdrücken der eigenen Gefühle. Diese Form der Kommunikation bleibt das ganze Leben erhalten. Natürlich verändert sich der Ausdruck im Laufe des Lebens, jedoch bewegen wir uns immer auf der Ebene der Gefühle. Das kann jeder leicht beobachten, wenn man einfach mal auf seine Gefühle achtet, in der Begegnung mit einem anderen Menschen.

Bisher hatte ich immer gedacht, dass der Ausdruck der Gefühle sehr ehrlich und leicht – quasi für jedermann - „verständlich“, nachzufühlen ist. Aber gerade meine Auswanderung in die Schweiz zeigt mir, daß selbst der Gefühlsausdruck kulturell geprägt ist. Dies bezeichnet man wohl mit der Mentalität eines Volkes. Das heißt, auch hier handelt es sich um eine „Sprache“, die Sprache der Gefühle.

Auch in der Begleitung mit Damian ging es am Anfang fast nur um das gegenseitige Erlernen der Gefühlssprache, und es ist immer noch ein sehr zentrales Thema. Und wenn dieser Austausch der Gefühle eine Sprache ist, haben wir auch dort den Aspekt der Interpretation, allerdings dann wohl nicht als Schleife. Ich nehme ein Gefühl wahr und interpretiere es, bzw. integriere es in meine Gefühlswelt, fühle mit. In der Begleitung bedeutet dies, daß die Begleiterin ihre eigenen Gefühle wahrnimmt, in Bezug auf den Protagonisten und seinen Ausdruck. Das ist wohl jenes, was Luhmann meint, wenn er davon spricht, daß alle Gedanken und Gefühle im psychischen System verschlossen bleiben: die operationale Schließung. Gleichzeitig erleben wir bei unseren Protagonisten immer wieder das Phänomen, daß Gefühle für sie eine Bedrohung darstellen können und zwar in zweierlei Hinsicht: einmal die eigenen Gefühle zuzulassen und zu zeigen, meist aus Furcht vor Verletzung, oder andererseits Gefühle von anderen zu spüren, z.B. weil man womöglich überfordert ist, damit adäquat

umzugehen. Und weil wir die Gefühle der anderen unmittelbar in der eigenen Gefühlssprache wahrnehmen, geht es wohl auch darum, das Mitfühlen als mein persönliches Fühlen zu erkennen, um dann wieder offen zu werden für die Welt der Protagonisten. Auf dieser Ebene sind die Gefühle eine große Bereicherung und ein starkes Potential für die Begleitung.

In der affektiven Interaktion entwickeln wir die Abgrenzung zu anderen Menschen und schaffen sogenannte „freistehende Bilder“, quasi Bedeutungsträger, die letztlich zu Symbolen werden. In der symbolischen Interaktion geht es vor allem um den symbolischen Charakter unseres Verhaltens. Unser Verhalten ist geprägt von unserer Bedeutungsgebung und ist damit wieder eine sehr individuelle Angelegenheit. Ob z.B. auf eine Aussage oder einen Ausdruck geantwortet wird, ist abhängig davon, welche Bedeutung dieser Aussage beigemessen wird. Ob wir uns von jemanden abwenden, ist abhängig davon, welche Bedeutung wir dem wahrgenommenen Verhalten zuschreiben.

Im Verhalten sind jedoch immer alle Kommunikationsebenen eingeschlossen und so besteht hier auch die Möglichkeit eines widersprüchlichen Verhaltens. Wenn z.B. auf der sprachlichen Ebene eine Ablehnung ausgedrückt wird, wie z.B.: „ich halte dich nicht aus, geh weg!“, auf der Gefühlsebene jedoch die Zuneigung deutlich spürbar ist und auf der Körperebene geklammert wird<sup>29</sup>. Das ist in der Regel eine Widersprüchlichkeit beim Protagonisten und zeugt meist von einer inneren Orientierungslosigkeit. Es kann aber auch sein, und das dürfen wir hier nicht vergessen, daß das Verhalten des Protagonisten in uns selbst widersprüchliche Themen anspricht und mit ihnen in Resonanz geht. So geht es zunächst darum zu klären, wo diese Widersprüchlichkeit herrührt. Beim Begleiter geschieht dies über die Selbstreflexion.

Für den Protagonisten hat es sich bewährt, ihn auf die verschiedenen Ebenen aufmerksam zu machen. Dann können Fragen gestellt werden, die seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Aspekt lenken, wie z.B.: „Was fühlst du jetzt?“, „Was fühlst du, wenn du dies sagst?“, „Von wo in deinem Körper kommt diese Aussage?“, „Wo in deinem Körper spürst du das Gefühl?“

Mit diesen Fragen umgehen wir unsere eigene Interpretation und trauen der Protagonistin zu, selbst eine Erfahrung und eine Lösung zu finden, wir geben ihr das Heft wieder in die Hand. Zudem wird ihre Wahrnehmung auf die Verbindung von verschiedenen Ebenen gelenkt, wie Fühlen und Sprechen oder Fühlen und Körper. Nimmt sie selbst diese unterschiedlichen Reaktionen wahr, öffnen sich für sie Türen zum Lernen, zu neuem Verhalten. Denn jedes System ist bestrebt um Kohärenz und Kongruenz, weil dies ein wesentlicher Faktor der eigenen Sicherheit und Handlungsfähigkeit ist.

Damit sind wir auf der Ebene des Denkens, denn diese geniale menschliche Fähigkeit ermöglicht uns die Reflexion und das Schaffen von sinngebenden Zusammenhängen. Wenn wir einen Widerspruch, bei uns selbst oder anderen, verstehen, können wir ihn als solchen auch stehen lassen. Nehmen wir das

<sup>29</sup> Manchmal wird solches Verhalten auch als borderline-Störung bezeichnet, doch möchte ich mich hier bewusst davon distanzieren, weil ich denke, daß ein solches Erleben durchaus auch menschlich ist. Zudem gibt es auch beim Autismus ähnliche Symptome und aus meiner Erfahrung mit Damian kommt auch dies Beispiel, selbst wenn er nicht solch differenzierte Sätze formulieren, geschweige denn ausdrücken kann.

vorgenannte Beispiel, dann kann die Ablehnung aus dem Bedürfnis kommen sich abzugrenzen und als eigenständige Person gesehen zu werden. Dem widerspricht dann nicht, daß gleichzeitig das Gegenüber durchaus gemocht ist, ja vielleicht auch eine große Zuneigung da ist. Diese zwei Seiten können häufig daher kommen, daß jemand sich sehr viel um die anderen kümmert, gerade um die Menschen, die ihm emotional wichtig sind, und dann das Eigene oft zu kurz kommt. Und schließlich kann das körperliche Klammern von einer großen Angst vor dem Verlassenwerden kommen. Hier erkennen wir die vielfältigen Aspekte einer Persönlichkeit, die eben durchaus alle gleichzeitig wirksam sein können.

Erkennt und versteht das jemand bei sich selbst, kann sie für sich eine Kongruenz bilden und die angeblichen Widersprüche entweder so stehen lassen, oder aber einen Teil davon auswählen, den sie gerne weiter entwickeln möchte. Stellt sich dies für den Begleiter so dar und ist er in der Lage auch die entsprechende Kohärenz zu sehen, dann trägt dies zu einer tieferen Wertschätzung der Protagonistin bei (es wird im weiteren Verhalten nicht als Krankheit oder Störung gesehen) und es besteht die Möglichkeit, die Begleitung auf grundlegendere Themen, wie z.B. das Vertrauen, zu lenken und die Protagonistin in vielleicht anderen Bereichen zu dem gleichen Thema zu unterstützen, positive Erfahrungen zu machen.

Ein einfaches Beispiel aus der Erlebnispädagogik ist für viele das Übernachten im Freien, und dies als wunderschöne und bereichernde Erfahrung zu erleben. Das stärkt unser Vertrauen in die „die Welt da draußen“ und läßt uns zuversichtlicher werden in Bezug auf eine unbekannte Zukunft.

Auf der körperlichen Ebene findet eine sehr archetypische Ausdrucksweise Raum. Peter Levine beschreibt sehr gut, wie die „älteren Teile“ unseres Gehirns (Stammhirn und Nervensystem) bei einer bedrohenden Situation direkt reagieren und die Ebenen des Gefühls und des Denkens keinen Einfluss mehr haben. Solch archetypischen Reaktionen sind im Falle einer massiven Bedrohung z.B. Angriff oder Flucht. Ist es eine widersprüchliche oder aussichtslose Situation, reagiert das Nervensystem mit Lähmung, dem Tod-Stell-Reflex. Kann dieser nicht wieder aufgelöst werden, entsteht ein Trauma. (vgl. Levine, 2012) In der Traumatherapie wird eine einfache Methode genutzt, die jedoch vom Begleiter eine sehr sensible und genaue Wahrnehmung erfordert. Zeigt sich eine Körperreaktion, darf der Protagonist innehalten, in diese Körpergeste hinein gehen, d.h. genau hineinspüren, wie sich dieser körperliche Ausdruck anfühlt und dann sehen, was sich daraus entwickelt.

Ähnlich geht Arawana Hayashi vor (<http://arawanahayashi.com>), die eng mit C. Otto Scharmer zusammen arbeitet. In ihren Workshops arbeitet sie vornehmlich mit dem Körper der sich im Tanz ausdrückt. Dieser Tanz ist still und es geht in erster Linie darum diesen U-Prozess zu vollziehen und zu erleben. In der sogenannten U-Theorie von Scharmer, beschreibt er einen Prozess, der hier stark verkürzt dargestellt werden soll. Er beginnt bei der Ebene des Denkens, in der möglichst alle Gedanken und auch Gedankenmuster losgelassen werden sollen. Auf der nächst tieferen Ebene der Gefühle sollen diese wahrgenommen, aber nicht festgehalten werden. Es geht um das Fließen der Gefühle und auf der Ebene des Körpers (Scharmer beschreibt diese Ebene als die des Willens) wird ähnlich vorgegangen, wie vorher bei Peter Levine beschrieben, nämlich

das Hineingehen in eine Haltung, einen körperlichen Ausdruck und seine Wahrnehmung dafür zu öffnen. Als letztes, quasi als Kern- und Essenzpunkt des U-Prozesses, steht eine Phase der Stille, der Leere. Hier entsteht aus der Gegenwärtigkeit der Impuls für zukunftsorientiertes Handeln und Entscheiden. In dem weiteren Verlauf – und das ist wichtig nicht zu vergessen – geht es darum, diese Impulse ins Leben zu integrieren, umzusetzen und zu realisieren. Dies geschieht dann wieder über diese verschiedenen Ebenen in umgekehrter Reihenfolge. Allerdings ist dies ein anderes Thema, welches in diesem Kontext etwas vom Weg abführen würde.

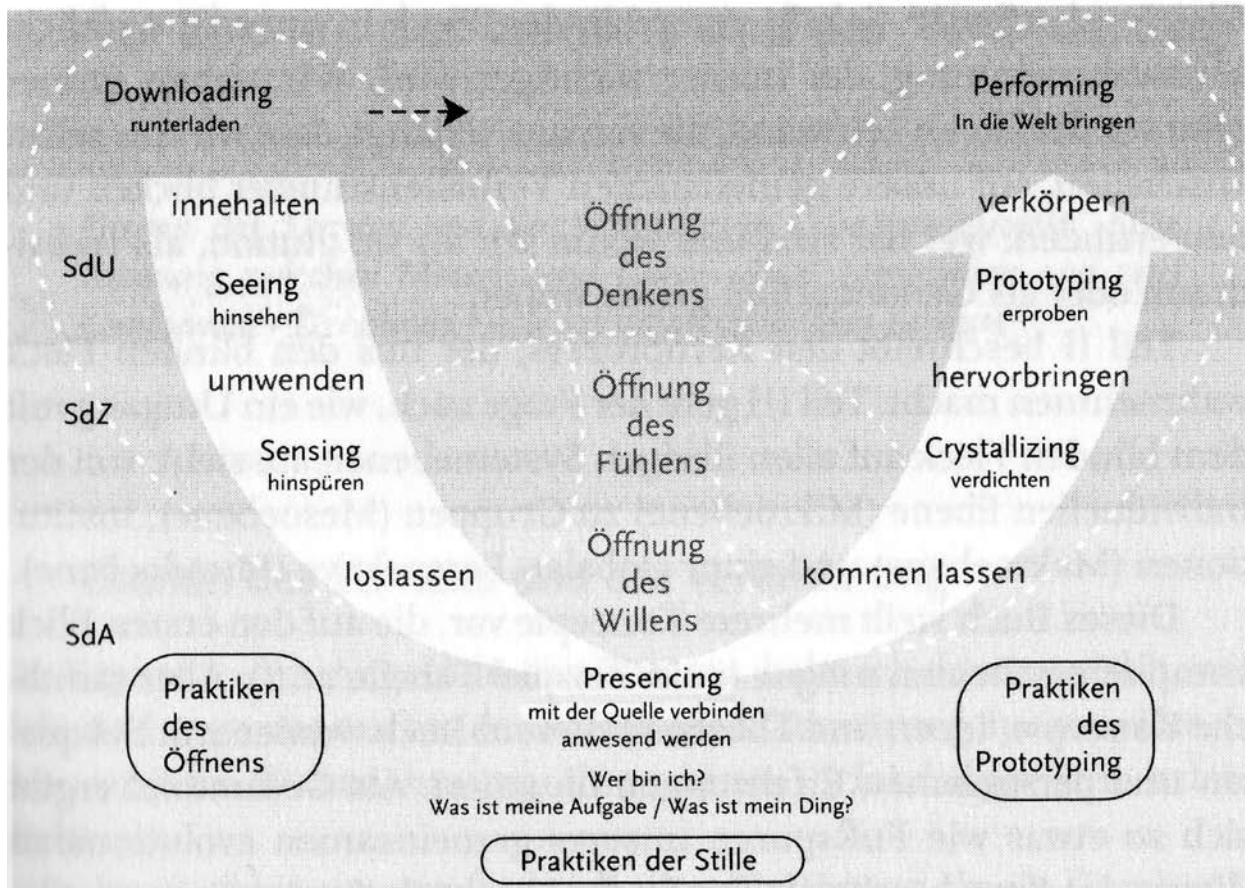
Hier möchte ich nochmal einen kleinen Schritt zurück gehen. Ich habe jetzt viel von Widersprüchen gesprochen, doch wenn wir dies näher betrachten, gibt es keine Widersprüche im Sinne von unvereinbaren Gegensätzen. Immer spielt unser Leben in dem Spannungsfeld von Sicherheit und Risiko, von Krank und Gesund, von Leben und Tod, von Freiheit und Liebe, und ich denke, es ist gerade unsere Fähigkeit zu reflektieren, was uns menschliche Wesen diese Paradoxien so erleben lässt und uns herausfordert. (Ein Hund lebt nicht in dem Paradox von Leben und Tod, entweder lebt er oder er stirbt.) Der Mensch ist ein sehr komplexes Wesen und das Leben geschieht nicht einstimmig oder monokausal. Wenn jemand an der Orgel eine Fuge von Bach spielt, spielt dieser Mensch gleichzeitig mindestens vier Stimmen, die alle eigenständig sind. Und selbst wenn es hier „disharmonische“ Passagen gibt, ist es doch insgesamt ein wundervolles und berührendes Werk. Auf diese Weise kann ich auch andere Menschen wahrnehmen und muss nicht die verschiedenen Stimmen gegeneinander aufrechnen.<sup>30</sup>

Dieser Blick des Begleitenden verändert seine Haltung und Offenheit der Protagonistin gegenüber und ermöglicht tiefere und wohl auch nachhaltigere Entwicklungsprozesse. Und dies zeigt mir einen weiteren Aspekt, den ich der Lumanschen Systemtheorie entgegenhalten möchte. Dieses Wahrnehmen der angeblichen Widersprüchlichkeit ist abhängig von meinem Weltbild, meiner Wirklichkeit und meiner Haltung. Indem sich meine Haltung und mein Bild davon ändert, von dem Widerspruch zur vielstimmigen Fuge, dann ändert dies ganz entscheidend mein Verhalten und damit meine Kommunikation. Insofern bin ich hier eher bei Watzlawik, für den die Wahrnehmung, eben durch den selektiven Charakter, essentiell zur Kommunikation zählt. Die Wahrnehmung ist quasi das „offene Ohr“, das wir für den Anderen haben.

Und wo haben wir das „offene Ohr“? Am besten geht es dort, wo wir einander mit Vertrauen, Achtung und Liebe begegnen. Wenn ein Lehrer seine Schüler liebt (s.a. Kapitel 3.3), verstärkt das nicht nur die Aufmerksamkeit und Motivation der Schüler, sondern öffnet auch den Lehrer für die Belange der ihm anvertrauten Kinder. In dieser Haltung der Liebe, der Achtsamkeit, Wertschätzung und des Vertrauens verändert sich auch die Kommunikation auf den verschiedenen Ebenen und es wird eine Sprache der Gedanken, eine Sprache der Gefühle, eine Sprache des Körpers und eine Sprache der Seele gesprochen, d.h. der Mensch ist als Ganzes eingebunden.

---

30 Dennoch braucht ein Kind für seine gesunde Entwicklung die Erfahrung von Kongruenz, Stabilität und Vertrauen, damit es seine Kommunikationsfähigkeit, Selbstkompetenz und sein Denken bilden kann.



Ich hatte bei der affektiven Interaktion (Kapitel 2.2) kurz vorgestellt wie das Kind seine Identität und Persönlichkeit entwickelt, indem es einen Unterschied macht, zwischen Wahrnehmung und Handlungsimpuls. Daraus entstehen die „freistehenden Bilder“ und letztlich die Symbole. Entscheidend ist hier die kleine Pause zwischen Wahrnehmung und Handlungsimpuls, die durch die liebevolle Zuwendung der Mutter eingeräumt werden kann. In dieser Pause entsteht durch Unterscheidung eine Grenze und gleichzeitig etwas Neues. Dies ist ein erstes Entscheiden, auf dem Weg zur eigenen Persönlichkeit. Arawana Hayashi bezeichnet den Moment des Presencing (Scharmer) als „ma“. Diese japanische Silbe steht für das alte Zeichen 間 (chinesisch jiàn). Es bedeutet Zwischenraum. Als Bild ist es eine doppelflügelige Tür, die traditionell aus Holz und verbrettert war, und mittendrin die Sonne, das Licht. Hier kann man sich gut vorstellen, wie es aussieht, wenn man im eher dunkeln Haus sitzt und sieht, wie die Sonnenstrahlen durch die Ritzen und Zwischenräume der Tür scheint. Die Sonne steht zudem für Weisheit und Erleuchtung. Das Bild zeigt sehr schön, wie die richtigen, die weisen Impulse eben in den Zwischenräumen erscheinen. Es sind die Momente der Stille zwischen unseren Gedanken, zwischen unseren Gefühlen, zwischen unserem Handeln. In dem Tanz der Blinden ging es darum, in den Zwischenräumen einen Impuls zu erwarten, der in unbewusster Kommunikation auf den Partner bezogen antwortet. Dies kommt deutlich zutage, wenn wir es schaffen, die Ebenen, die uns ständig auf Trapp halten, wie Denken, Sprechen, Fühlen und Handeln, kurz zu unterbrechen und in der Stille, der Leere zu verweilen.

Abb. 4:  
U-Theorie,  
grafische  
Darstellung, (vgl.  
Scharmer, 2007,  
S. 73)

Wir sind dies normalerweise nicht gewohnt und so bedarf es viel Übung, immer wieder diese Zwischenräume, die Pausen zuzulassen und offen zu sein, für das was sich dort zeigt. Sind wir dabei auf den anderen Menschen bezogen, wird diese Beziehung den Impuls der Seele mit nähren. So ist eine Kommunikation möglich, die alle Ebenen einbezieht und nicht abhängig ist von unserem rationalen Denken, von der Sprache und dem Bewusstsein.

## 6 Ausblick

Durch diese geschilderten Erfahrungen und Überlegungen öffnet sich ein großes Feld neuer Möglichkeiten. Für mich steht im Vordergrund, wie sich diese Zwischenräume in die entsprechenden Handlungen, Methoden und Formen der Begleitung einbauen lassen. Ich denke, bzw. für mich hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, den Protagonisten Zeit zu lassen, quasi mit der Haltung, sie hätten alle Zeit der Welt. So entstehen in diesem gemeinsamen Prozess ganz von alleine solche Pausen. Merkt dann die Protagonistin, daß ich als Begleiter ganz aufmerksam und offen bei ihr bin, kommen die Impulse, ihre Impulse von alleine.

Eine andere Möglichkeit ist, mit einer sehr sensiblen Wahrnehmung der Körperreaktionen, den Protagonisten darauf aufmerksam zu machen und ihn die darin sich zeigenden Aspekte erfahren zu lassen. Und auch hier wieder, die Zeit geben, bis etwas sich zeigt.

Ich denke, hier lassen sich noch viele weitere Wege finden, denn es ist ein Erfahrungsfeld, welches wir bisher meist nur am Rande berührt haben. Hier ist noch ein großes Potential unentdeckt und ich sehe dies auch als zukünftige Aufgabe, z.B. in der Erlebnispädagogik, sich um solche Wege zu bemühen. Ich selbst stehe damit noch sehr am Anfang und bin gespannt, auf das was noch aufscheint und sich zeigt, bei mir und bei anderen. Wen dies Thema interessiert, dem möchte ich noch den Workshop von Arawana Hayashi empfehlen, „The Art of Making a True Move“. Und so freue ich mich natürlich auch über Anregungen, Impulse und Ideen von Anderen, die dies Thema für sich in den Fokus genommen und ganz eigene Erfahrungen damit haben.







## 7 Quellennachweis

De Jong, Peter / Berg, Insoo Kim, Lösungen (er)finden – Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie, Dortmund, 6. Aufl. 2008

Doi, Takeo, Amae – Freiheit in Geborgenheit. Zur Struktur der japanischen Psyche, Frankfurt a.M. 1982

Greenspan, Stanley I. / Shanker, Stuart G., Der erste Gedanke, Weinheim und Basel 2007

Helle, H.J., Verstehende Soziologie und Theorie der Symbolischen Interaktion, Stuttgart 1977

Hüther, Gerald, Vortrag zum Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit 2011: „Kein Gesundheitswesen der Welt kann darauf verzichten, dass die Menschen selbst Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen - Anmerkung eines Hirnforschers“ (<http://www.hauptstadtkongress.de/2011/eroeffnungsvortrag-von-prof-dr-gerald-huether/>) -/-/ 28.7.2012

Levine, Peter A., Sprache ohne Worte – wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, München, 4. Auflage 2012

Scharmer, C.Otto, Theorie U – Von der Zukunft her führen, Heidelberg, 2007

Schulz von Thun, Friedemann, Miteinander reden 1, Störungen und Klärungen, Hamburg 1981

Simon, Fritz B., Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus, Heidelberg 2011

Watzlawik, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D., Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien, Bern, 2011

