

" Ist das wirklich wahr ? "

o

Byron Katie Stevenson´s Gesprächsmethode "The work - process"

Diplomarbeit

für die Zulassung zur Diplomprüfung im Studiengang Psychologie
des Fachbereichs Psychologie der Universität Hamburg

Erster Prüfer: Prof. Dr. Inghard Langer

Zweiter Prüfer: Dipl. - Psych. P. Buttgerit

FB Psychologie

Klassifikation: 450 Weitere Richtungen der Psychotherapie

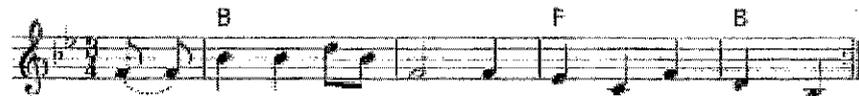
Dipl 09-065

vorgelegt von
Lutz Koll

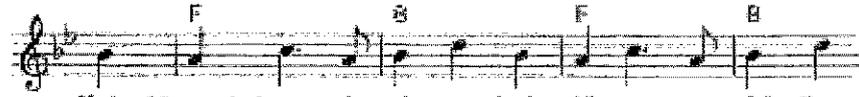
Universität Hamburg
Fakultät 4 / EPB
Martha-Muchow-Bibliothek

Hamburg, Oktober 2009

Die Gedanken sind frei



1. Die Ge-dan-ken sind frei! Wer kann sie er - ra - ten?
Sie flie-gen vor - bei wie nächt-li-che Schat-ten.



Kein Mensch kann sie wis-sen, kein Jä-ger er-schie-ßen



mit Pul-ver und Blei: die Ge - dan - ken sind frei!

2. Ich denke, was ich will und was mich beglückt, / doch al-
les in der Still und wie es sich schicket. / Mein Wunsch und
Begehren kann niemand verwehren, / es bleibet dabei: die
Gedanken sind frei!

3. Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker, / das alles
sind rein vergebliche Werke; / denn meine Gedanken zerrei-
ßen die Schranken / und Mauern entzwei: die Gedanken sind
frei!

4. Drum will ich auf immer den Sorgen entsagen / und will
mich auch nimmer mit Grillen mehr plagen. / Man kann ja im
Herzen stets lachen und scherzen / und denken dabei: die
Gedanken sind frei!

Text und Melodie: Anfang des 19. Jahrhunderts



Alle Bereiche auf einen Blick:

Gesamtüberblick		4 - 5
Inhaltsverzeichnis		7-10
Einleitung	<i>Persönliches Interesse, Anliegen und Fragestellung</i>	11-16
Vorstellung des Themas	<i>über The Work von Byron Katie</i>	17-37
Methodisches Vorgehen	<i>Wahl der Forschungsmethode die Gesprächspartnerinnen Durchführung und Auswertung der Gespräche Datenauswertung</i>	38-59
Die personenbezogenen Auswertungen aller Gespräche	<i>Transkriptionen, Verdichtungen, Aussagen</i>	59-261
Die themenbezogenen Auswertungen Gesamtauswertung	<i>Panoramen, Zusammenfassende Aussagen, Bemerkenswertes</i>	262-307
Ergebnisdiskussion	<i>Gültigkeit der Aussagen, Verallgemeinerbarkeit, Anwendungsbezug, therapeutische Beziehung</i>	308-320
Persönlicher Rückblick		321-323
Literaturverzeichnis		324-325

Gesamtüberblick

Diese Arbeit dokumentiert das Verhalten und Erleben von fünf Frauen und einem Mann, mit denen ein Workgespräch nach The Work von Byron Katie durchgeführt wurde. Der Mann in dieser Untersuchung ist gleichzeitig der Autor dieser Arbeit, welcher sich dreimal dieser Gesprächsform als Befragter zur Verfügung stellte, um seine Selbsterfahrung mitzuteilen.

The Work ist eine Gesprächsmethode, mit der laut Byron Katie die Befragten ihrer eigenen Wahrheit näher kommen und sie erfahren können. Sie arbeitet mit vier Fragen und zwei Umkehrungen. Die Grundidee hierbei ist, daß das Leid der Menschen auf unwahren Gedanken basiert, an denen die Menschen festhalten. Im weiteren Verlaufe bekommen diese Gedanken eine emotionale Bedeutung und werden so im Handeln und Erleben der Personen bewußt oder unbewußt integriert. Leid wird empfunden, weil diese Gedanken laut Katie nicht mit der Realität übereinstimmen, also eine Lüge sind. Mit der Work können Menschen sich dieser Gedanken wieder bewußt werden - die Loslösung der Gedanken von der Person indes, findet von alleine und ohne Mithilfe der Person statt.

Die um 1986 von Byron Katie entwickelte Work breitete sich schnell über Amerika nach Europa aus und hat hier schon viele Anhänger gefunden. Auch bauen Therapeuten oft diese Methode in ihre Arbeit mit ein. Eine ähnliche Arbeitsform findet sich in der Rational Emotiven Therapie nach Albert Ellis (RET).

Als methodische Zugangsweise meiner Arbeit lege ich die Forschungsweise des Persönlichen Gesprächs, entwickelt von Inghard Langer, die in der Tradition der Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers steht, zugrunde.

Warum? Sie beschreibt und dokumentiert und versucht nicht, Deutungen in die Befunde zu legen, zu interpretieren. Im Mittelpunkt steht hier das individuelle Erleben der Befragten, daß in einem Kontext von Authentizität, Wertschätzung und Mitgefühl geäußert wird. Den Rahmen für diesen Kontext bildet die Sphäre echter und gleichberechtigter Begegnung. Im Rahmen dieser therapeutischen Beziehung

ist es beiden Gesprächspartnern möglich, sich zu öffnen, um unvoreingenommen

Erfahrungen mitzuteilen. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil im Blickfeld dieser Arbeit eine Gesprächsmethode steht. Als Ziel sehe ich, die herausgearbeiteten

Erfahrungen von Menschen im hier genannten Sinne wissenschaftlich aufzubereiten und so dazustellen, daß sie von anderen Menschen nachzuvollziehen und zu verstehen sind.

Am Anfang und Ende soll die Arbeit durch einige persönliche Worte einen Rahmen finden:

So werde ich etwas über mein persönliches Interesse (1) am Thema zum Ausdruck bringen, und auch in einem Rückblick (7) etwas hinzufügend sagen. In der Einleitung befinden sich die Fragestellung und mein Anliegen für diese Arbeit. Auch sind die Forschungsfragen in diesem Kapitel zu finden, welche die Thematik in ihrer Aufteilung gliedern. Im zweiten Kapitel wird The Work von Byron Katie dargestellt, in der auch Byron Katie vorgestellt wird. Aufgezeigt wird, wie The Work entstand, was The Work ist und welche grundlegenden Prinzipien sie beinhaltet. Außerdem befinden sich hier auch die Arbeitsvorlagen für die

Gespräche. In den Erläuterungen lasse ich die Begründerin Byron Katie selbst oft zu Wort kommen. Es folgt der Methodenteil 3: die Wahl der Forschungsmethode wird begründet, ihre Idee und ihre Arbeitsweise dargestellt. Auch werde ich mein eigenes Vorgehen beschreiben, etwa, wie ich die Gesprächspartnerinnen gefunden und wie die Gespräche geführt, ausgewertet und wiedergegeben wurden.

Im empirischen Bereich dieser Arbeit, dem Kapitel 4 finden sich die *Transkriptionen* - sie zeigen das genaue und authentische Gesprächsgeschehen und bilden die Datengrundlage für diese Arbeit.

In den *Verdichtungen* zeigen sich die genauen Reaktionen und Aussagen der Befragten in gegliederter Form, das heißt, was die jeweilige Person zu Frage 1,2,3,4,5 und 6 von The Work geäußert hat. Nach den Verdichtungen folgen jeweils Aussagen, die das Berichtete nach Themen zusammenfassen, formuliert als Existenzaussagen: "Es kann sein, daß....".

Diese Verdichtungen und Aussagen sind die Grundlage für die Gesamtauswertung in Kapitel 5: sie ist ein themenbezogenes Panorama der Erlebnisweisen aller befragten Personen, daß auch für sich alleine gelesen werden kann. Hier wird jeweils aufgeführt, was alle Personen zu Frage 1, Frage 2, Frage 3, Frage 4,

Frage 5 und Frage 6 von The Work geäußert haben. Im Anschluß werden dann allgemeinere Aussagen über mögliche Erlebnisweisen zu den Fragen 1-6 von The Work formuliert. Diese Aussagen können Antworten auf die vorher von mir formulierten Forschungsfragen sein, im Sinne des Kreislaufs qualitativer Forschung:

der Bezug zu den Forschungsfragen entsteht hier durch das, was zu den Workfragen im Gespräch tatsächlich von den Befragten geäußert wurde. Keine Interpretation.

Nach den Aussagen begründe ich nochmal, was mir an der jeweiligen Herausarbeitung als bedeutsam oder besonders bemerkenswert erschien.

In der Ergebnisdiskussion in Kapitel 6 gehe ich auf Gültigkeit und Verallgemeinerbarkeit der Aussagen sowie auf den Anwendungsbezug der Arbeit ein und diskutiere anschließend den mir wichtigen Gesichtspunkt der Therapeutischen Beziehung im Vergleich zwischen Gesprächspsychotherapie und The Work von Byron Katie.

Herzlich danken möchte ich

allen Gesprächspartnerinnen, die sich mutig den Gesprächen und damit ihrer Wahrheit stellten, für ihre Offenheit, ihre Herzlichkeit, ihre Weisheit und ihre Liebe

meiner Lebensgefährtin Karen Gehrt, die mir mit guten Gesprächen und Anregungen beistand

meiner lieben Freundin Heidi Loup, die mir mit interessanten Ideen und ihrem Wissen half

Inghard Langer, dem Betreuer dieser Arbeit, für seine Ruhe und für seine Geduld

Byron Katie Stevenson, welche diese neue und faszinierende Form einer gemeinsamen Überprüfung von Gedanken schuf

Inhaltsverzeichnis

Gesamtüberblick 4

1. Einleitung 11

- 1.1 Persönliches Interesse 11
- 1.2 Fragestellung und Anliegen der Arbeit 14

2. The Work von Byron Katie 17

- 2.1 Vorstellung der Person 17
- 2.2 Wie The Work entstand 17
- 2.3 Was ist The Work? 20
- 2.4 Das Geheimnis von The Work 25
- 2.5 Einige grundlegende Prinzipien von The Work 25
- 2.6 Arbeitsblatt von Byron Katie für die befragte Person 36
- 2.7 Der Schlüssel zu The Work von Byron Katie 37

3. Methodisches Vorgehen 38

- 3.1 Wahl der Forschungsmethode 38
- 3.2 Die Methode des Persönlichen Gesprächs 40
- 3.3 Wahl der Gesprächspartnerinnen 42
- 3.4 Zu den Eigengesprächen 45
- 3.5 Durchführung der Gespräche 47
- 3.6 Datenauswertung 53
 - 3.6.1 Bearbeitung und Darstellung der Gespräche 54
 - 3.6.2 Gesamtauswertung 57

4. Die Untersuchungen 59

4.1 Das erste Gespräch mit Lutz: *“Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir”* 59

- 4.1.1 *Transkription* 60
- 4.1.2 *Verdichtung* 65
- 4.1.3 *Aussagen* 69
 - 4.1.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* 69
 - 4.1.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* 71

4.2 Das zweite Gespräch mit Catrin: *“Klaus sollte seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen”* 73

- 4.2.1 *Transkription* 73
- 4.2.2 *Verdichtung* 76
- 4.2.3 *Aussagen* 79
 - 4.2.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* 79
 - 4.2.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* 81

- 4.3 Das dritte Gespräch mit Lutz: "Ich kann nicht vergeben" 83**
- 4.3.1 *Transkription* **83**
 - 4.3.2 *Verdichtung* **86**
 - 4.3.3 *Aussagen* **92**
 - 4.3.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **92**
 - 4.3.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **95**
- 4.4 Das vierte Gespräch mit Catrin: "Klaus sollte kein Spielverderber sein" 97**
- 4.4.1 *Transkription* **97**
 - 4.4.2 *Verdichtung* **100**
 - 4.4.3 *Aussagen* **104**
 - 4.4.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **104**
 - 4.4.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **106**
- 4.5 Das fünfte Gespräch mit Charla: "Marlis verletzt mich" 108**
- 4.5.1 *Transkription* **108**
 - 4.5.2 *Verdichtung* **116**
 - 4.5.3 *Aussagen* **122**
 - 4.5.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **122**
 - 4.5.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **125**
- 4.6 Das sechste Gespräch mit Lutz: "Ich bin wahnsinnig vor Angst" 127**
- 4.6.1 *Transkription* **127**
 - 4.6.2 *Verdichtung* **135**
 - 4.6.3 *Aussagen* **144**
 - 4.6.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **144**
 - 4.6.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **147**
- 4.7 Das siebente Gespräch mit Wanda: "Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin" 149**
- 4.7.1 *Transkription* **149**
 - 4.7.2 *Verdichtung* **159**
 - 4.7.3 *Aussagen* **169**
 - 4.7.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **169**
 - 4.7.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **172**
- 4.8 Achstes Gespräch mit Annemarie: "Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammen arbeitet" 175**
- 4.8.1 *Transkription* **175**
 - 4.8.2 *Verdichtung* **192**
 - 4.8.3 *Aussagen* **208**
 - 4.8.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **208**
 - 4.8.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **215**

- 4.9 Neuntes Gespräch mit Karen: "Andrea hält sich nicht an Abmachungen" 217**
 - 4.9.1 *Transkription* **217**
 - 4.9.2 *Verdichtung* **239**
 - 4.9.3 *Aussagen* **254**
 - 4.9.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen* **254**
 - 4.9.3.2 *Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch* **259**

5. Gesamtauswertung 262

5.1 ___Fragen zur Wahrheit 262

5.1.1 Ist das wahr? 263

- 5.1.1.1 *Panorama der Erlebensweisen* **263**
- 5.1.1.2 *Zusammenfassende Aussagen* **265**
- 5.1.1.3 *Bemerkenswertes* **267**

5.1.2 Fragen zur Realität der Person 269

- 5.1.2.1 *Panorama der Erlebensweisen* **269**
- 5.1.2.2 *Zusammenfassende Aussagen* **270**
- 5.1.2.3 *Bemerkenswertes* **272**

5.1.3 Wessen Angelegenheit ist das? 273

- 5.1.3.1 *Panorama der Erlebensweisen* **273**
- 5.1.3.2 *Zusammenfassende Aussagen* **273**
- 5.1.3.3 *Bemerkenswertes* **274**

5.1.4 Eingaben und Äußerungen des/ der Fragenden 275

- 5.1.4.1 *Panorama der Erlebensweisen* **275**
- 5.1.4.2 *Zusammenfassende Aussagen* **276**
- 5.1.4.3 *Bemerkenswertes* **277**

5.2 "Erweiterte Wahrheitsüberprüfung": Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß ... das wahr ist? 278

- 5.2.1 *Panorama der Erlebensweisen* **278**
- 5.2.2 *Zusammenfassende Aussagen* **280**
- 5.2.3 *Bemerkenswertes* **281**

- 5.3 Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst? 283**
 - 5.3.1 Panorama der Erlebensweisen 283
 - 5.3.2 Zusammenfassende Aussagen 286
 - 5.3.3 Bemerkenswertes 289

- 5.4 Wer wärst du ohne diesen Gedanken, ohne diese Überzeugung 291**
 - 5.4.1 Panorama der Erlebensweisen 291
 - 5.4.2 Zusammenfassende Aussagen 293
 - 5.4.3 Bemerkenswertes 295

- 5.5 Die Umkehrung (zu den Fragen 1-5 vom Arbeitsblatt) 297**
 - 5.5.1 Panorama der Erlebensweisen 297
 - 5.5.2 Zusammenfassende Aussagen 302
 - 5.5.3 Bemerkenswertes 303

- 5.6 Die beiden Umkehrungen (zur Frage 6 vom Arbeitsblatt) 305**
 - 5.6.1 Panorama der Erlebensweisen 305
 - 5.6.2 Zusammenfassende Aussagen 306
 - 5.6.3 Bemerkenswertes 306

- 6. Ergebnisdiskussion 308**
 - 6.1 Gültigkeit der Aussagen 308

 - 6.2 Verallgemeinerbarkeit 311
 - 6.2.1 Formulierung der Ergebnisse 311
 - 6.2.2 Vorauswahl der Gesprächspartnerinnen 313
 - 6.2.3 Einbettung in die Psychotherapieforschung 313

 - 6.3 Anwendungsbezug 315

 - 6.4 Die therapeutische Beziehung 317

- 7. Persönlicher Rückblick 321**

- Literaturverzeichnis 324**

1. Einleitung

1.1 Persönliches Interesse

Heute

Wenn ich heute so durch den Alltag gehe, fühle ich mich meist ausgeglichen und friedlich.

Ich lache, wenn ich kleine Kinder spielen sehe und über noch vieles mehr, erfreue mich an der Vielfalt und Buntheit dieser Welt. Während ich so flaniere, tausche ich offene und friedliche Blicke mit anderen Menschen und fühle mich mit ihnen verbunden. In manchen Augenblicken spüre ich ein tiefes und großes Glück- ich bezeichne es als mein "goldenes Gefühl", atme durch und werde dann sehr neugierig auf das, was noch kommen möge. Aber eigentlich brauche ich dann diese Aussicht schon gar nicht mehr, denn wirklich alles, was ich in solchen Momenten für mich brauche, um glücklich zu sein, ist schon längst da. Und es gibt dann auch keine Fragen und andere Strebungen mehr. Ich genieße den Augenblick.

Ich weiß, daß diese Schilderung meines Lebensgefühls klischeehaft und abgegriffen klingt und daß ein solcher Zustand wohl schwer in Worte zu fassen ist. Aber wenn Du, lieber Leser wüßtest, in welchen großen Schwierigkeiten Dein Autor schon gesteckt hat, in welchem gefühlsmäßigen Chaos er versunken war, dann klingen diese Worte vielleicht wie eine Befreiung.

Damals

Angefangen hat alles mit einer Verhaltenstherapie, die ich bei einem Nervenarzt machte. Ich versuchte damals, mit meinen Panikattacken in einer total verfahrenen Beziehung zu einer aggressiven Frau in einer äußerst angespannten Lebenssituation fertig zu werden. Das Verfahren, daß mein Arzt anwendete, war die *Rational - Emotive - Therapie (RET)* nach Albert Ellis. Die Therapie dauerte zwei Jahre und ich konnte damit meine Panikattacken und Ängst besiegen. Die Therapie war ein voller Erfolg und ich habe seitdem viele Probleme nicht mehr und fühle mich auch besser.

Die RET ist der *Kognitiven Verhaltenstherapie* auch als deren wegbereitende Mitbegründerin zuzuordnen (Klein 2001, S 746-749) und zeichnete sich insbesondere durch die Idee ihres Begründers Albert Ellis aus, daß ein Patient vielmehr von einer Therapie profitieren könne, wenn er selbst eine aktivere Rolle als sein eigener Therapeut übernimmt. Im Mittelpunkt dabei steht die Beziehung zwischen Einstellungen und Gedanken (rational) und Gefühlen (Emotionen).

Psychische Probleme sind demnach oft Folgen von irrationalen Annahmen, eine Korrektur dieser falschen Gedanken wirkt sich positiv auf die Gefühlslage aus. Ziel der RET ist es, negative innere Dialoge, die mit "ich sollte" oder "ich müßte" beginnen, zu erkennen und zu korrigieren.

Ursprünglich formulierte Ellis zehn irrationale Hauptüberzeugungen, die zu psychischen Problemen führen können. Im Laufe seiner Studien stellte er jedoch

fest, daß diese zu drei bedeutenden Gedanken zusammengefasst werden können, die mit inneren Befehlen von Müssen und Sollen zusammenhängen. Er sprach von

einem "mussturbatorischen Denken", welches hinter allen unlogischen Gedanken stehe, die Verhaltensstörungen nach sich ziehen. Es handelt sich um die selbst auferlegten Gebote, bzw. Erfahrungen,

- *Immer eine (andere) überragende Kompetenz an den Tag legen zu müssen
- *Immer besonders freundlich und fair von anderen behandelt werden zu wollen
- *Daß einem die Umwelt das Erreichen der eigenen Ziele leicht machen müsse.

Da diese Wünsche nicht zu erfüllen sind, führen sie zwangsläufig zu Aggressionen und Frustrationen, Überforderungsgefühlen, Depressionen und Ängsten.

Die Vorgehensweise der RET liegt in der *ABC- Theorie* begründet. Sie besagt, daß sich die Faktoren A (steht für auslösendes Ereignis), B (steht für Überzeugungen und Glaubenssysteme) und C (steht für Verhaltenskonsequenzen) sich wechselseitig stark beeinflussen: Ein auslösendes (äußeres oder innerpsychisches) Ereignis A wird aufgrund bestimmter bewußter oder unbewußter Überzeugungen, die in der auslösenden Situation aktiviert werden, bewertet (B). Erst diese Bewertung der Ereignisse ruft in der Konsequenz (C) emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen hervor.

Beispiel: jemand, der glaubt, in der Schule immer volle Leistungen bringen zu müssen, kann bei einer mittleren oder schlechten Note in einem Testat Gefühle des Versagens entwickeln und sich beim nächsten Testat noch mehr unter Druck setzen, sich noch mehr anstrengen wollen, um seiner Überzeugung zu entsprechen. Er kann durch dieses Verhalten seine Überzeugung noch festigen und bestätigen und ohne äußere Hilfe auch nicht mehr aus seinem negativen Kreislauf finden.

Es werden hier innere Selbstgespräche für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen verantwortlich gemacht.

In der Therapie werden deshalb die Faktoren A,B,C vom Klienten unter Anleitung des Therapeuten genau benannt, beschrieben und in der Disputation (D), dem sogenannten *sokratische Dialog* diskutiert. Ziel hierbei ist die Identifikation und Auflösung irrationaler Überzeugungen und Gedanken des Klienten. Als zielführend sind hier die Rationalen Gedanken und Überzeugungen anzusehen.

Nach Ellis werden Menschen bereits mit einer Disposition zu irrationalen Denken geboren. Die irrationalen Bewertungsmuster werden dann in aktuell belastenden Lebenssituationen wieder aktiviert. In der Verhaltenstherapie gilt es, diese Muster und Überzeugungen wieder zu verlernen und ein Gespür dafür zu entwickeln, etwa, indem auch im Alltag die ABCD- Sequenz angewendet werden soll.

Die Schlüssigkeit der Methode und ihre leichte Anwendbarkeit motivierten mich zur Therapie. Mit ihr verbunden ist ein gewisser analytischer Aufwand, was die eigenen Überzeugungen und Verhaltensweisen anbetrifft, sowie ein gewisser Arbeitsaufwand in den Sitzungen und bei den Hausaufgaben.

Ein überraschendes Erlebnis

Mehr durch Zufall fand ich in einem Bücherladen Videokassetten mit interessantem 'Programm'. Auf den Videos befanden sich Aufnahmen von Gesprächssitzungen, die eine Dame mit verschiedenen Menschen in einem großen Podium durchführte. Die Leute berichteten von ihren Problemen, die Dame stellte nur kurze Fragen, die Menschen antworteten und ihre Probleme schienen sich in Luft aufzulösen. Es entstand zunächst spürbare Erleichterung- auch für mich. Auch ich empfand Freude und Frieden, genau wie die Leute, obwohl ich gar nicht direkt am Geschehen beteiligt war.

Als nächstes setzte sich eine junge Frau zu der Dame. Diese war sehr verzweifelt und aufgeregt, man wollte meinen, einem Nervenzusammenbruch nahe. Dann wieder kurze Fragen der Dame, eher kurze Antworten der Frau, dann der Nervenzusammenbruch. Das Publikum lachte, auch die Frau, während sie nebenbei auch weinte. Die junge Frau wurde hingelegt und bekam Beistand aus dem Publikum, um sich zu beruhigen. Dann gab es mehrere laute und durchdringende Schreie, die sogar mir ins Mark fuhren.

Nachdem die junge Frau sich wieder beruhigt hatte, wurde die Work fortgesetzt. Am Ende: eine glückliche und erleichterte Frau umarmte die Dame, beide ruhten gedankenverloren und glücklich miteinander verschlungen auf einer Couch inmitten hunderter Menschen, es wurden Zwischenfragen gestellt und von der Dame beantwortet. Eine Mädchen kommt aus dem Publikum, umarmt die junge Frau. Das alles schien also kein Trauerakt zu sein. Die allgemeine Stimmung war eher freudig, es wurde viel gelacht, auch die junge Frau lachte. Dies war meine erste Berührung mit Byron Katie.

1.2 Fragestellung und Anliegen der Arbeit

Wie schon gesagt, hatten mich die Geschehnisse auf den Videobändern der Worksitzungen mit Katie sehr beeindruckt. Auch kamen mir die Vorgänge in den Filmen wie eine 'Show' vor und ich hatte Schwierigkeiten, ihre Bedeutung für mich sinnvoll einzuordnen. Ich las alle Bücher von Katie und andere Literatur über ihre 'Methode'. Überall wurde gesagt, daß solche Gespräche von jedermann leicht durchführbar seien. All das erweckte eher meine Skepsis.

Mein Anliegen in dieser Arbeit ist, mehr darüber zu erfahren, wie Menschen die Work für sich selber erleben, was sie darüber mitteilen, wie sie auf die Fragen der Work reagieren und welche Veränderungen und Entwicklungen sie in den Gesprächen durchmachen.

Was kann ich als Befragter und Untersucher selbst in solchen Gesprächen erfahren? Ich nahm mir vor, diesen Selbsterfahrungsmöglichkeiten großen Raum zu schenken.

Meine Workgespräche fanden im Rahmen von Gesprächen zwischen zwei Personen statt. Die befragte Person trägt ihre Anliegen gemäß *des Arbeitsblattes von Byron Katie* vor, die Untersucherin geht diese Punkte dann mit den Fragen 1 - 4 und den Umkehrungen 5 und 6 durch. Es findet also eine Untersuchung aller Fragen und Punkte *des Arbeitsblattes* der Befragten statt. Als Gesprächspartner wählte ich erwachsene Personen, obwohl Works eigentlich mit allen Personengruppen durchgeführt werden können. Dies war *des Umstandes* geschuldet, daß ich nur schwer Gesprächspartnerinnen finden konnte - es war eher genau umgekehrt: die meisten Befragten fanden mich!

Im Titel meiner Arbeit "*Ist das wirklich wahr? Byron Katie Stevensen's Gesprächsmethode 'The work-prozess'*" soll auch anklingen, wo mein besonderes persönliches Interesse in dieser Arbeit liegt. Mit dieser Arbeit will ich die Gesprächsmethode von Byron Katie zunächst einmal vorstellen und einer wissenschaftlichen Zugangsweise näher bringen. Außerdem interessierte mich die Frage, welches Erleben und welche Entwicklungen und Veränderungen Befragte in Workgesprächen durchmachen können. Auch war für mich die Frage bedeutsam, auf welche Weise die Methode an solchen Prozessen beteiligt sein kann, was also zu den Workfragen von den Gesprächspartnern geäußert wurde. Damit stehen natürlich die befragten Personen im Mittelpunkt des Interesses.

Mögliche Adressaten

Ich komme zu der Frage, für wen diese Arbeit von Nutzen sein könnte, wen sie interessieren könnte und wer etwas davon haben könnte, sie in Augenschein zu nehmen und zu lesen?

Lesenswert kann die Arbeit für all diejenigen Menschen sein, die mehr darüber erfahren möchten, was passieren kann, wenn sie eine Work machen, welche Erlebnisse, Eindrücke, Gefühle und Empfindungen jemand haben kann, der sich

aufgrund eines inneren Leides oder einfach nur aus purer Neugier dieser Gesprächsmöglichkeit zuwendet :

- Personen, die auch einmal andere Möglichkeiten der Selbsterfahrung suchen als die 'traditionellen Therapieverfahren' und entsprechenden Methoden.
- Menschen, die von der Work schon einmal erfahren haben und nun einen tieferen Einstieg in das Verfahren suchen.
- Menschen, die sich für die Entwicklungen und Lebenswege anderer interessieren und wie diese mit eigenen Schwierigkeiten und Problemen fertig geworden sind.

Vorausschicken möchte ich noch, daß Vorsicht obwalten soll bei verallgemeinernden Schlußfolgerungen oder der Ableitung von Theorien und Thesen aus dieser Arbeit. Diese Arbeit erfüllt nicht die Anforderungen von Ansprüchen an Repräsentativität oder einer vollständigen Darstellung. Realität ist vielgestaltig. Eher soll diese Arbeit den Blick öffnen für das hier vorgestellte Verfahren und auch Zwischenstation sein für weitere Forschung.

Nun soll die Aufgabe dieser Arbeit sein, Erfahrungen und Erlebnisse von Menschen in Workgesprächen zu dokumentieren und auch die Gesprächsform an sich zu beschreiben.

Wie in der "Ordnung der Schöpfung: Denken - Fühlen - Handeln - Haben" von Katie beschrieben, resultiert das Leid und der Streß der Menschen aus dem Umstand, daß falsches Denken und Gedanken zu leidvollen Gefühlen und Empfindungen führen. Der Mensch agiert anschließend aufgrund dieser Gefühle, möchte sie verändern, und sucht dabei *außerhalb* von sich selbst (z.B. Sex, Essen, Drogen, Alkohol, workshops etc.).

Katie schlägt vor, statt dessen das Denken zu untersuchen, indem The Work gemacht werden soll. Dabei tritt nach ihrer Ansicht Ordnung anstelle des Chaos, die Gefühle verändern und klären sich. Chaos entsteht durch das Anhaften an einem Konzept oder falschen Gedanken. Ohne Untersuchung gebiert die zugrunde liegende Lüge immer wieder neue (falsche) Konzepte und damit auch neues Leid.

Insofern soll mein Anliegen, die persönlichen Erfahrungen von Befragten in Workgesprächen kennenzulernen und ausschnittsweise ein Panorama der subjektiven Innensichten zu gewinnen, in vorläufigen Forschungsfragen formuliert werden:

°Wie sieht *die subjektive Entwicklung der Befragten* in solchen Gesprächen aus, und was konnten sie hierüber persönlich mitteilen?

°Welchen Beitrag, welchen Einfluß können die Workfragen an solchen Prozessen haben und leisten?

Im Raum dieser Fragen kann sich meine Fragestellung entfalten. Im nächsten Kapitel möchte ich mein methodisches Vorgehen genauer beschreiben, mit dem ich an die Beantwortung der Fragen herangehen möchte. Dem vorausgehen soll eine Beschreibung der Workmethode von Byron Katie Stevenson.

2. Die Work von Byron Katie

Zunächst einmal muß ich vorausschicken, daß die Work eine praktische Methode ist, die ohne jegliches theoretisches Wissen und Hintergrund gut funktioniert. Wer Lust hat, diese mit sich oder einer anderen Person zu praktizieren, kann einfach ein Arbeitsblatt von Katie vollständig ausfüllen und es dann nach *dem Schlüssel von Byron Katie* worken, daß heißt, es Punkt für Punkt untersuchen.

2.1 Vorstellung der Person

Byron Kathleen Reid wurde am 6. Dezember 1942 in Breckenridge, Texas, geboren. Sie heiratete und wurde Mutter von drei Kindern. Als sie sich nach 14 Jahren Ehe scheiden ließ, litt sie unter Depressionen, hatte Eßstörungen und wurde Alkoholikerin. 1986 kam sie schließlich in psychiatrische Behandlung.

In diesem Jahr veränderte sich ihr Leben. Als sie eines morgens durch eine Kakerlake geweckt wurde, die über ihren Fuß krabbelte, erwachte in ihrem Inneren etwas. Sie gewann Abstand zu ihren Gedanken und wurde ihr eigener Beobachter. Sie wurde gewahr: 'Ich bin nicht meine Gedanken. 'Es', mein Verstand denkt Gedanken, aber sind diese Gedanken wirklich wahr?

Boerner kommt zu einer Beschreibung von Katies Entwicklung (194):

In diesem Zustand entdeckte Byron Katie, wie unsere persönliche Welt entsteht. Sie beobachtete die Arbeit ihres Verstandes. Sie sah einen Gedanken, sie erfuhr, wie sich ein Gefühl an diesen Gedanken heftete, sie bemerkte, wie eine Bewegung daraus entstand, sie hatte eine Welt. Die scheinbare Abfolge "Denken, Fühlen, Handeln, Haben" ist in Wirklichkeit eine Einheit, aus der blitzartig unsere individuelle Welt entsteht. So wird es getan und so tun wir es immer wieder. Um im Zustand der Gnade zu bleiben, müssen wir 'ungetan' machen, was wir tun bzw. getan haben. Daher bezeichnet Byron Katie The Work auch als *The Great Undoing* - "das große Auflösen".

2.2 Wie The Work entstand

Ursprünge von The Work in Katies Erleben (aus Boerner, 195):

Katie sagt, daß the Work, wie wir sie kennen, augenblicklich aus ihrer Erfahrung des Göttlichen entstand:

"Immer, wenn ein Glaubenssatz in mir erschien, so wirkte das auf mich, als wäre ich von einer Bombe getroffen. Ich fühlte ein Schütteln, eine Spannung, eine Kontraktion, und mein innerer Frieden schien zerstört. Andere sahen, daß ich schrie, weinte und daß meine Gliedmaßen und mein ganzer Körper sich versteiften. An diesem Punkt erschien dann stets die gleiche Klarheit, die ich während des Erlebnisses mit der Kakerlake erfahren hatte; der Glaubenssatz, die Geschichte fielen von mir ab wie ein Alptraum im hellen Licht der Wahrheit."

“Es zeigte sich, daß alle Geschichten irgendwie mit dem Körper verbunden sind, und das zog den Körper stark in Mitleidenschaft. Diese Bindung des Glaubenssatzes an den Körper erzeugt das Gefühl. Und durch dieses unangenehme Gefühl wiederum wußte ich automatisch, daß die Geschichte nicht wahr ist. Dies zu wissen war der Sinn des unnatürlichen Gefühls- das Gefühl war der Beweis für die Unwahrheit des Glaubenssatzes.

Und dann stellte ich fest, daß die unwahre Geschichte dadurch zum Verschwinden gebracht wurde, daß man wußte, daß sie unwahr ist. So entstand die erste Frage: “Ist das wahr?”.

Ich hörte dann z.b., daß die Leute sagten: “Es sollte mehr Liebe und Verständnis geben in der Welt!” und ich erlebte solche Bemerkungen mit einem unangenehmen Gefühl, daß sich nicht wie innerer Frieden anfühlte. Jetzt erschien der Satz “Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist? “ von ganz alleine, aber nicht in Form von Worten oder einer Stimme - es war eine lebendige Erfahrung, die sich jetzt als Sprache manifestierte.

Woher kommt das unangenehme Gefühl? Laß mich untersuchen, ob es wirklich wahr ist, daß es mehr Liebe und Verständnis in der Welt geben sollte. Kann ich diese Wahrheit wirklich in mir selbst finden, ganz gleich, was mir die ganze Welt vorbetet? Was ich fand, war lediglich das Echo der illusionären 43 Jahre vor meinem Erlebnis, und es schloß alles ein, was ich meinen Kindern und meinem Mann gepredigt hatte. Und diese Welt kam nun mit der Behauptung, es solle mehr Liebe geben, zu mir zurück. Das unangenehme Gefühl warnte mich, und ich begegnete ihm mit Verständnis.

Wenn ich jetzt frage: “Kann ich wirklich wissen, daß es mehr Liebe und Verständnis in der Welt geben sollte?”, konnte ich mit großer Sicherheit antworten: “Nein, das kann ich nicht wissen”. Mein altes Selbst, meine alte Welt erzählten mir zwar, es gäbe nicht genug Liebe - aber ich war doch jetzt Liebe. Wie konnte das Herz also eine andere Antwort senden als “Nein”? In dieser Wahrheit meines Herzens fühlte ich Frieden in mir. Ich dachte zwar, daß die Antwort anders hätte laufen sollen, aber ich verstand, daß die Wahrheit sie selbst ist und nicht durch ein Konzept wie ein Gesetz vorgeschrieben werden kann. Und während ich die Antwort “Nein” in mir empfang, sah ich, daß alles so war, wie es war. Wenn nicht genug Liebe in der Welt war, so sollte es so sein. Ich streite mich nicht mit dem Göttlichen - mit der Realität. Ich liebe die Welt bedingungslos. Vor der Überzeugung “Es sollte mehr Liebe und Verständnis geben” war Frieden in mir. Keine unnatürliche physische Reaktion.

Vor der Geschichte oder ohne Geschichte bin ich Frieden, Liebe, Bewußtheit. Aber sobald ich die Geschichte glaubte, hatte ich das unangenehme Gefühl. Also war es das Anhaften an der Überzeugung, was das schlechte Gefühl auslöste. Wenn ich fragte: “Was bekomme ich, wenn ich das glaube?” dann hatte ich aber nicht nur das schlechte Gefühl, sondern ich wurde wieder in mein altes Leben zurückkatapultiert - ich erhielt ein ganzes Leben voller Bilder und Erfahrungen, eine Vergangenheit voller Illusionen. Ich wurde zu einer Märchenfigur, die in ihre Geschichte zurücksprang, in ein Märchen, daß sich real anfühlte und aus dem es kein Entkommen gab.

Aber es gab die Möglichkeit der Untersuchung: “Was bekomme ich, wenn ich an der Geschichte festhalte?” Ich bekomme die scheinbare Realität eines Körpers voller Spannung, eine Schlafwandlerin, die alles durch die Brille der Furcht sieht, ohne Hoffnung, je zu erwachen, ohne Hoffnung und Gnade. So entstand die dritte Frage. Und sie enthüllte auch schon, was vor der Geschichte war: Friede. Keine Trennung. Eine Freundin. Ein Zuhörer. Eine Dienerin. Freude. Erfüllung. Demut. Das war die vierte Frage: “Wer bin ich, wenn ich den Glauben fallenlasse?”

43 Jahre lang hatte ich keine Ahnung, daß ich Glaubenssätze, eine Geschichte lebte. Ich war die Geschichte. Ich dachte, es sei die Wirklichkeit. Wenn wir unsere Geschichte nicht

untersuchen, verschmelzen wir total mit ihr. Sie wird sehr dramatisch, und das muß so sein, eben weil sie nicht real ist. Wir müssen pausenlos beweisen, daß sie real ist, und das beansprucht uns voll und ganz, weil wir das Unmögliche versuchen: eine Illusion als real erscheinen zu lassen. Das beansprucht unsere gesamte Aufmerksamkeit, unser ganzes Leben. Und natürlich ist es verständlich, daß wir so sehr an unserer Geschichte festhalten, denn ohne sie haben wir keine persönliche Welt mehr."

Boerner kennzeichnet die Anfänge der Arbeit von Byron Katie (197):

"Byron Katie tat The Work auf exakt die Weise, wie wir sie heute tun. Sie nahm die Glaubenssätze, die in ihr aufstiegen, und schrieb sie auf. Sie erkannte, daß dieses Aufsteigen nicht wirklich etwas mit ihr zu tun hatte, sondern daß es ein fast biologischer zu nennender Vorgang ist, der von selbst abläuft und den wir nicht verhindern können. Sie nahm die Glaubenssätze, die sie als wahr empfand, und tat The Work mit ihnen. Am Ende stellt sich alles als unwahr heraus. Buchstäblich alles.

Sie benötigte drei Jahre für diese Arbeit - der Großteil *ihrer* Überzeugungen bezog sich auf ihre Mutter. Ihre Glaubenssätze sahen genauso aus wie jene, die wir heute aufschreiben. Woher wußte sie, daß nach drei Jahren die "Arbeit" getan war? Sie hatte keine Schmerzen mehr. Es gab nichts mehr, was weh tat.

Vom ersten Tag an strömten Menschen zu ihr, mit denen sie The Work tat. Während sie es tat, bearbeitete sie ihre eigenen Überzeugungen. Sie sagt daher nicht: "Ich war deren Therapeut", sondern: "Sie machten Therapie mit mir". Dieser Vorgang dauert im Grunde an, es gab keine Unterbrechung. Sie sagt zu den Menschen, die zu ihr kommen: "Du bist alles, was von mir noch übrig ist".

Katies Einstellung (aus Boerner, S.198):

Katie:

"Ich sage die Wahrheit, die ich bin. Ich kann diese Wahrheit nicht direkt aussprechen, niemand würde es verstehen. Aber mit Hilfe der vier Fragen und der Umkehrungen geschieht es, daß die Menschen für sich ihre Wahrheit entdecken.

Nichts, was ich habe, hat einen Wert für andere, aber die Antworten, die sie für sich finden, sie haben Wert. Die Menschen beginnen, sich zu verändern. Ich helfe ihnen im Grunde, sich dessen bewußt zu werden, daß sie ich sind. Darin liegt die Kraft von The Work. Ich helfe aber nur denen, die darum bitten, denn wer es nicht tut, für den ist die Zeit nicht reif. Auf diese Weise geschieht, was geschehen soll, und so soll es sein."

"Ich bin Du " : Über das Bewußtsein von Byron Katie (aus Boerner, S. 198 f.):

"Ich bin DU. Wenn du mich anschaust, siehst du dich selbst. Wer mich nicht erkennt, gibt damit lediglich zu verstehen, daß er nicht weiß, wer er ist. Es gibt nur das Eine. Erkenne dich selbst, und du findest das Eine. Du bist mehr, als ein kleines Selbst. Es gibt keine Trennung. Was auch immer du außerhalb von dir zu sehen glaubst, ist eine Spiegelung deiner selbst. Es sind die Berge, es ist der Vollmond, es ist ein verheerendes Feuer, es ist der Sturm, der Bäume entwurzelt und Häuser durch die Luft wirbelt. Es ist das Gesicht meines Geliebten, es ist der Bettler in Lumpen. Es ist der Ertrinkende, der Hungernde, der Soldat, der Peiniger und das Opfer. Es ist das Kind, daß man in die Mülltonne warf. All das ist der Spiegel. Es gibt nichts, was ich nicht bin."

“Das eine besteht aus purer Liebe. Das andere fügen wir selbst hinzu. Bleibe in dem Zustand, in dem du keine Illusionen erzeugst. Bleibe im “Ich bin”. In diesem “Ich bin” ist alles bereits enthalten.

In meinem Alltag kann ich die Schöpfung beobachten, dich, deine Kleider, deine Halskette, und ich weiß, was das ist. Es ist real, es ist Liebe, es ist “Ich”. Ich befinde mich in Gegenwart meiner selbst - Alles. Alles ist Liebe, Liebe ist Alles. Es gibt keine Gedanken über deine Kleider, deine Halskette, nicht einmal über das wundervolle Du, das du bist. Es gibt keine Glaubenssätze - ich fühle mich absolut wohl als “seiendes Wesen”. Einfach zu sehen, was ist, und zu wissen, daß man sich in Gegenwart seiner selbst befindet, das ist Seligkeit. Wenn ich mit geschlossenen Augen ganz still sitze, dann gibt es nicht einmal einen Glaubenssatz über diese Tatsache.

Wenn wir uns einmal dessen bewußt werden, daß es die Gedanken sind, die uns von der Realität, von dem, was ist, hinwegtragen, dann hören wir auf, Glaubenssätze auf diesen Gedanken zu gründen.”

Boerner stellt Überlegungen über ‘Liebe’ und ‘Schmerz’ an (199 f.):

“Nehmen wir einmal an, daß es stimmt, was Byron Katie und mit ihr viele Erleuchtete sagen, daß wir nämlich eigentlich Liebe sind. Liebe ist sicher nicht Schmerz und Frustration; wenn wir also derartige Gefühle haben, so stimmt entweder die ursprüngliche Aussage nicht, oder wir mißverstehen da etwas.

Was wäre, wenn das, was wir als schmerzhaft empfinden, in Wirklichkeit ebenfalls Liebe wäre? Ein liebevoller Hinweis des Göttlichen? Schmerz ist also gut, er zeigt mir, daß ich etwas ändern sollte. Wir arbeiten nur an den Dingen, die schmerzen - so lange, bis sie nicht mehr schmerzen.

Ich möchte The Work den Weg des Nichtschmerzens nennen. Wenn immer ich fühle und mein Verhalten so gestalte, daß ich möglichst wenig oder keinen Schmerz spüre oder gar Freude empfinde, dann kann ich nichts falsch machen.

Das hat nichts mit dem Weg des geringsten Widerstands zu tun oder damit, daß ich nur Lust suche und Ärger vermeide. Im großen: Ich entscheide mich zum Beispiel dafür, eine Abendschule zu besuchen oder ein Kind auszutragen, weil sich das einfach gut anfühlt. Natürlich macht das meinen Alltag nicht leichter, aber es fühlt sich für mich richtig an. Ich bleibe integer, ich bleibe mir selbst treu. Im kleinen: Ich trete in einen Hundehaufen und denke, auch das ist eine Ausdrucksform des Göttlichen. Ich fühle mich gut mit diesem Gedanken, die Alternative wären winzige Nadelstiche, die ich mir selbst versetze. Kann ich mit dieser Art zu denken etwas falsch machen? Nein, ich glaube nicht.”

2.3 Was ist the Work?

Dazu Katie:

“Diese Work ist nicht für jedermann. Sie ist nicht höflich oder freundlich. Sie ist statt dessen glasklar und ehrlich. Sie ist Reinheit, sie ist extrem radikal. Sie kann manche Leute sehr ängstigen (aus Boerner, S.287).”

Boerner schafft sich über die Psychologie C. G. Jungs einen Zugang zur The Work, ..
„...weil der vielen Menschen unserer Kultur vertraut ist“. (S.27 f.):

“In seinem Buch ‘Aion - Beiträge zur Symbolik des Selbst’ prägt C. G. Jung den Begriff des Schattens, eines Archetypus des Unbewußten. Dieser repräsentiert für ihn die ‘dunklen Aspekte der Persönlichkeit’, die man nur schwer erkennen kann, da sie ‘der moralischen Kontrolle beträchtlichen Widerstand entgegensetzen’. Dieser Widerstand ist wiederum verknüpft mit ‘Projektionen’, die als solche nicht erkannt werden und deren Erkenntnis eine über das gewöhnliche Maß hinausgehende Leistung bedeutet*

....denn der Grund zur Emotion scheint ohne Zweifel beim anderen zu liegen. Für den objektiven Beobachter mag es noch so offenkundig sein, daß es sich um Projektionen handelt...man muß schon überzeugt sein, daß man auch gelegentlich unrecht haben könnte, um gewillt zu sein, emotional betonte Projektionen vom Objekt abzulösen.”

Jung führt dann weiter aus, wie sehr sich der Mensch von seiner Umwelt entfremden kann und eine nur mehr illusionäre Beziehung zu derselben unterhält.”

Und im Folgenden heißt es:

“ Es ist tragisch zu sehen, auf wie durchsichtige Weise ein Mensch sich selber und anderen das Leben verpfuscht, aber um alles in der Welt nicht einsehen kann, inwiefern die ganze Tragödie von ihm selbst ausgeht und von ihm selber immer wieder aufs neue genährt und unterhalten wird “.

Und:

“Jung stellt die Forderung auf, daß man dieselben (Projektionen) .. ‘auflösen müsse, weil es heilsamer und in jeder Hinsicht vorteilhafter sei’... , aber er ist sich im klaren, daß er damit ‘Neuland betritt’. Einige Absätze weiter scheint er aber in dieser Hinsicht zu resignieren, indem er sagt, dies zu verlangen... ‘sei etwa so, als ob man einem ordentlichen Durchschnittsbürger zumuten wollte, er müsse einsehen, daß er ein Verbrecher sei “.

Börner kommt zu einer Bewertung der Jungschen Analyse:

“Sie ist ein gründlicher Weg, um den eigenen seelischen Keller und Dachboden kennenzulernen und aufzuräumen”.

Er zitiert weitere Autoren, wie Ken Wilber und Thorwald Dethlefsen / Ruediger Dahlke, die sich auch bei C. G. Jung bedienen:

“Als Schatten bezeichnen wir also die Summe aller abgelehnten Wirklichkeitsbereiche, die der Mensch bei sich selbst nicht sieht oder nicht sehen will und die ihm daher unbewußt sind. Wir erleben unseren Schatten immer als Außen - würden wir ihn in und bei uns sehen, wäre er nicht länger der Schatten. Die abgelehnten, nun scheinbar von außen auf uns zukommenden Prinzipien bekämpfen wir jetzt im Außen genauso leidenschaftlich, wie wir es in uns getan haben. Der Schatten macht krank - die Begegnung mit dem Schatten heilt Dies ist der Schlüssel zum Verständnis von Krankheit und Heilung “.

Boerner: * Archetypus: Griech. ‘Altes Bild’. Bild, Inhalt, Komponente, Manifestation des kollektiven Unbewußten. Oft in Märchen und Mythen personifiziert. Archetypen sind alte Bewußtseinsinhalte, die allen Menschen gemeinsam und zu eigen sind. Laut C. G. Jung verändern sie sich, wenn sie bewußt wahrgenommen werden, und passen sich dem individuellen Bewußtsein an. Es gibt Archetypen der Einheil, des Geistes, des Gottesbildes, der Größe und Kleinheit, des Helden, des Erlösers, des alten Weisen, der Urmutter usw.

Boerner kommt zu einer abschließenden Betrachtung ihrer Überlegungen

“Auf jeden Fall fehlt aber bei den genannten Autoren eine Methode, die gewonnenen Erkenntnisse praktisch anzuwenden. Nach meiner Erfahrung gehört das zugrundeliegende Wissen beim psychologisch und esoterisch gebildeten Leser zwar irgendwie zum geistigen Allgemeingut, eine praktische Auswirkung hatte das aber - zumindest kann ich das von mir selbst sagen - kaum oder gar nicht.”

Als Boerner von der Zeitschrift “Connection” eingeladen wurde, über einen Workshop der Amerikanerin Byron Katie zu schreiben, war ihm zwar noch nicht klar, daß die dort präsentierte Work genau diese fehlende Methode sein könnte, aber bei intensiverer Beschäftigung wurde das sehr schnell deutlich:

“Eine Teilnehmerin dieses Workshops, ich nenne sie Michaela, hatte in ihrem Fragebogen unter anderem geschrieben: “Meine Freundin ruft mich nicht an, sie ist mir böse. Sie sollte mich anrufen”. Sie mußte aber zugeben, daß sie selbst ihre Freundin ja auch nicht anrief. Sie glaubte, die Freundin sei ihr böse und rief deshalb nicht an, aber in Wirklichkeit war sie selbst ihr böse, wenn auch mit einem ihrer Meinung nach guten Grund. Hingegen konnte sie zwar nicht wissen, ob ihre Freundin ihr wirklich böse war und ob sie nicht andere Gründe hatte, nicht anzurufen. Die Umkehrung jedoch - und das ist nichts anderes als der Schatten - war wahrer als ihre ursprüngliche Aussage: “Ich rufe meine Freundin nicht an, ich bin ihr böse. Ich sollte sie anrufen”.

Boerner beschreibt das Procedere der Work :

“Nun besteht die Methode The Work nicht nur in einer simplen Umkehrung; das wäre zu einfach und hätte dann wohl auch nicht die frappante Wirkung. Nein - nachdem man seine urteilende Behauptung aufgestellt hat, stellt man zunächst die vier Fragen, denen hier jeweils die Antwort von Michaela folgt:

1. Ist es wahr?

Zunächst lasse ich meinem Ärger freien Lauf und sage: “Ja, es ist wahr. Meine Freundin ruft mich nicht an, sie ist mir böse, sie sollte mich anrufen.”

2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist?

Nein, ich kann nicht hundertprozentig wissen, daß sie böse auf mich ist, ich kann auch nicht wirklich wissen, ob es das beste für uns beide wäre, wenn sie mich anriefe. Sie mag ihre Gründe haben.

3. Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken denke?

Nun - negativ über jemanden zu denken bedeutet immer Schmerz; ich fühle mich getrennt von dieser Person, ich säe Unfrieden mit meiner Aussage, ich konzentriere mich auf das Ungute und bilde es in mir ab, ich nehme im gleichen Augenblick nicht wahr, was sich um mich herum abspielt - insbesondere das Positive. Eine solche Haltung überträgt sich auf alles um mich herum. Selbst wenn meine Freundin mich nun anruft, bin ich ungehalten und mache ihr Vorwürfe.

Wenn ich an der schmerzhaftem Überzeugung festhalte, sie hätte mich gefälligst anzurufen, dann mache ich mich zum Opfer, beschäftige mich mit ihren Angelegenheiten und vergifte unnötig mein Leben. Insgesamt kann ich keinen Grund finden, warum ich an dieser Aussage

über meine Freundin festhalten sollte, jedenfalls keinen, der mir Vorteile bringt und unserer Beziehung nicht schadet.

4. Wer wäre ich, wie ginge es mir ohne diese Überzeugung?

Ich wäre frei, würde mich auf meine eigenen Angelegenheiten konzentrieren, hätte ein viel besseres Gefühl meiner Freundin gegenüber - ich kann geradezu spüren, wie sich etwas in mir löst, entkrampft.

Ich schließe die Augen und stelle mir meine Freundin vor und was sie gerade tut. Da ich nichts von ihr in diesem Moment erwarte, sehe ich, daß sie mit für sie wichtigen Dingen beschäftigt ist und daß ich sie liebe. Wenn sie mich doch anruft, freue ich mich und bin liebevoll zu ihr, aber wahrscheinlich werde ich sie nun anrufen und sie fragen, ob ich irgend etwas für sie tun kann. Ich werde ihr sagen, daß sie meine beste Freundin ist.

Michaela hatte in ihrem Fragebogen noch viele negative Behauptungen über ihre Freundin aufgestellt, und keine davon erwies sich als haltbar. Wenn sie sich intensiv fragte: "Kannst du das wirklich wissen, daß das wahr ist?", dann kam stets heraus, daß sie sich auf Aussagen von anderen verlassen hatte, daß sie gemutmaßt, projiziert hatte. Keine ihrer negativen Aussagen brachte ihr wirklich Vorteile, statt dessen setzten ihre Glaubenssätze sie unter Spannung, beschäftigten zwanghaft ihr Denken, lenkten sie ab von ihren eigenen Angelegenheiten, trennten sie von ihrer Freundin, machten sie bitter, ärgerlich, angespannt und nervös. Ihr wurde klar, daß sich ihr Ärger auf viele andere Lebensbereiche ausgedehnt hatte - während sie den Groll gegen ihre Freundin hegte, konnte sie nicht hundertprozentig liebevoll zu ihren Kindern und zu ihrem Mann sein. Das war der Beginn der Entfremdung, von dem Jung schreibt - Michaela hatte begonnen, sich eine Welt von Feinden zu schaffen, die nur in ihrer Einbildung existierten. Sobald sie aber die Fragen beantwortet hatte und gesehen hatte, wie sehr die Umkehrungen auf sie zutrafen, änderten sich auch ihre Gefühle. So sah sie ganz klar, daß ihre Freundin ihr ihren Schatten gezeigt hatte; der Grund für ihren Ärger hatte scheinbar ohne jeden Zweifel bei dieser gelegen - in Wirklichkeit war sie aber auf ihre Projektion hereingefallen. "

Boerner nimmt etwas später noch einmal Bezug auf die Projektionen:

" C. G Jung wußte, daß die Summe der Projektionen, die durch die Archetypen hervorgerufen werden, nichts anderes ergibt, als die Welt der Illusionen, der Täuschungen unsres Ego*, denn er schreibt in dem zuletzt zitierten Kapitel: "Was ist nun dieser projizierende Faktor? Der Osten nennt ihn die Spinnerin, oder Maja, die Illusionserzeugende Tänzerin." Jede aufgelöste Projektion scheint Bewußtsein freizusetzen, es fühlt sich an, als ob Gehirnzellen, die sich zuvor mit sich im Kreise drehenden, sich ständig wiederholenden, negativen Gedanken beschäftigt waren, buchstäblich frei werden, um sich hinfort der reinen Wahrnehmung zu widmen. Was wir also wirklich tun, wenn wir The Work üben, ist die Zerstörung der Illusion. Nennen Sie es Ego, nennen sie es Maya. Nennen Sie es die Summe unserer Glaubenssätze, unserer Konzepte, unserer Überzeugungen, unserer Urteile über andere, nennen Sie es unsere Geschichte, unsere persönliche Mythologie.The Work kann Ihr Leben radikal verändern - allerdings nur, wenn Sie sie machen."

* (Nach Boerner: Ego: Lat. "Ich". Die Summe unserer Erfahrungen, Glaubenssätze, das Ichgefühl, unser Bewußtsein, daß, was wir zu sein glauben. Westliche Philosophie sieht das Ego als das Maß aller Dinge: "Ich denke, also bin ich". Der Osten nimmt an, daß das Ego eine Illusion ist, die uns hindert, Seligkeit, Ganzheit, Einheit zu erfahren; das Ego gilt als das klassische Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung. Byron Katie negiert es weder, noch sagt sie, man solle es fallen lassen. Sie empfiehlt, es zu lieben und zu untersuchen.)

Im weiteren schätzt Boerner die Methode für sich ein:

“ Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Technik, mit deren Hilfe man zwar großen Frieden und große Freiheit finden kann, die aber nicht verantwortlich ist, die auch vor allem keine Therapie darstellt oder - falls notwendig - ersetzen kann. The Work ist auch keine Religion, keine esoterische Schule, kein Gebet, keine spirituelle Richtung.

The Work ist eine Technologie. Sie ist eine faszinierende Maltechnik, was Sie aber damit malen, bleibt Ihnen überlassen. Ganz gleich, wo Sie stehen, Sie können es auf ihre Weise anwenden und sich überraschen lassen. Es mag sein, daß diese Methode eine besonders gute Ergänzung zu Ihrer ansonsten ausgeübten Praxis, Weltanschauung oder Religion darstellt, sie ist aber auf jeden Fall nicht abhängig von weiteren Übungen oder geistigen Richtungen.

Byron Katie, die “Entdeckerin” nennt The Work eine “Untersuchung” : “ Wir machen mit Hilfe des Fragebogens eine Momentaufnahme unseres Geistes, die wir dann unter die Lupe nehmen. Es geht nicht darum, große Weisheit zu finden, es geht nicht darum, den Ursprung irgendwelcher Probleme zu suchen. Wir sollen uns nicht einmal ändern - wir betrachten nur unsere Wahrheit.”

In der Frage, was The Work sein könnte läßt er Katie zu Wort kommen:

“Jeder entdeckt sein eigenes Weltbild, seine eigene Religion in dieser Methode, und ich erkenne das stets an, aber ich weiß auch, daß nichts dergleichen existiert - das ist immer wieder nur eine neue Geschichte.”

Boerner:

“Und haben Sie schon einmal etwas so Einfaches kennengelernt: vier Fragen - eine Umkehrung? Tatsache ist, daß diese Einfachheit manchen abschrecken könnte (“Wie kann das wirken, wenn das so einfach ist?”), aber ich versichere Ihnen, Wunder sind nichts ungewöhnliches, wenn man eine Weile The Work praktiziert hat und vor allem auch das Leben von Menschen verfolgt, die sie im Freundeskreis oder auf Seminaren anwenden..... Sie müssen diese Frage nicht stellen. Sie müssen sie nicht beantworten. Jeder findet seine eigenen Antworten. Wenn ich schreibe, The Work tut, bewirkt etc., so ist gemeint, daß “etwas” in Ihnen auf diese Weise wirken kann, nicht muß.”

Er beschreibt Umstände, die mit der Work verbunden sein können:

“ Die Liebe zu dieser Wahrheit werden Sie allerdings brauchen, denn nicht immer ist The Work bequem. Schließlich heißt The Work zu deutsch “die Arbeit ...

Man kann das Vorgehen von The Work fast brutal finden, aber Mitleid und Rücksichtnahme, mit der wir derartige Geschichten (bezieht sich auf eine vorher beschriebene Work) z.b. im Bekanntenkreis behandeln, tun nichts, als sie zu zementieren. Wirkliche Freunde sollten unsere Lügen nicht aufrechterhalten, sondern sie zerstören helfen. Byron Katie tut das auf eine sehr liebevolle Weise. Vor jedem Workshop sagt sie:

'Es kann sein, daß Sie etwas, was hier gesagt wird, zunächst als unfreundlich oder nicht liebevoll empfinden werden, aber es ist nicht meine Absicht, Gefühle zu verletzen'.

Und:

'Ich höre dich. Ich verstehe - aber da ist die Realität, da ist die Wahrheit' . "

2.4 Das Geheimnis von The Work

Boerner führt aus (S. 36 f.) :

"Ich habe Byron Katie mehrmals eindringlich gefragt, worauf denn ihrer Meinung nach der heilende Mechanismus von The Work beruhe, und sie bestand darauf, daß es lediglich die Tatsache sei, daß The Work dem Menschen erlaube, seine eigene Wahrheit zu finden. Die Technik lehrt nichts, impliziert nichts, "drückt nichts aufs Auge". Sie läßt uns Freiheit."

2.5 Einige grundlegende Prinzipien von the Work

a.) Boerner beschreibt sein "Gehen in kleinen Schritten" (S. 36 f.):

"Was ich für mich herausfand, ist die Tatsache, daß The Work mich ganz winzige Schritte tun läßt, Schritte, die man kaum weiter verkleinern könnte. Auf diese Weise ist kein Fehltritt möglich.....".

Die ersten vier Fragen:

"Die ersten beiden Fragen (Ist das wahr? , Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß das stimmt?) sind eine Meditation über den Widerspruch zwischen dem, was ist, und dem, was ich denke. Sie können vielleicht noch mit dem Verstand bearbeitet werden, aber die beiden nächsten Fragen (Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken denkst? Wer wärest du ohne diesen Gedanken?) bieten die Möglichkeit, zwei Visionen meines Herzens hervorzurufen. Die eine läßt mich die augenblicklichen Auswirkungen meiner Überzeugungen auf meine Befindlichkeit fühlen; die andere zeigt mir, wie es wäre, wenn ich diese Überzeugungen nicht benutzen würde.

Ich werde nicht gebeten, mich zu ändern, ich betrachte nur die Alternativen. Ich sehe quasi zwei Filme, einen, wie es (wirklich) ist - einen, wie es sein könnte. Mein Verstand stellt meinem Inneren, meiner Seele, meinem Herzen vor, wie die beiden Alternativen sich anfühlen. Oder ist es umgekehrt?

Nach meiner Erfahrung ergreift das Herz (mein Wesen, mein Inneres) oftmals dankbar die Alternative und läßt den Glaubenssatz fallen, ohne daß ich weiß, wie es genau geschieht. Ich bin ein anderer geworden. Aber man könnte es auch so formulieren: Herz und Verstand haben Freundschaft geschlossen, denn sie sind eigentlich eins."

Dazu Katie:

"Gedanken fallenlassen zu wollen ist ein Konzept, daß meist nicht funktioniert - nein- die Gedanken lassen uns fallen. "

Die Frage 5 / Die Umkehrung :

Boerner erläutert, wie ihm die Umkehrungen im Work-Prozeß vorkommen (36 f.) :

"Den Umkehrungen wohnt für meine Begriffe eine besondere Magie inne. Sie halten mir direkt und ungeschminkt den Spiegel vor. Sie zeigen mir, wer ich bin. Sie sagen mir, was ich selbst tun sollte, nicht der andere. Sie offenbaren mir meinen eigenen Schatten, den Teil von mir, den ich nicht sehen will oder wollte. Sie zeigen mir meine eigene Philosophie, nach der ich leben sollte. Es gibt viele Möglichkeiten, wie sie das tun, jedes Beispiel offenbart einen anderen, meist überraschenden Aspekt....."

Ich will etwas von anderen, ich erwarte vom anderen ein bestimmtes Verhalten. Aber wenn ich dann genauer nachforsche, stellt sich oft heraus, daß ich mich selbst den anderen gegenüber keinesfalls so verhalte, wie ich es von ihnen erwarte - ganz zu schweigen von der Tatsache, daß ich auch selbst mir die gleiche Sache verweigere....."

Wir spiegeln uns im anderen:

"Was wir von anderen bemerken, das sind wir selbst. Unsere Mitmenschen sind unsere Spiegel, sie zeigen uns, wer wir sind... Seit ich The Work mache, bekomme ich es ständig vor Augen geführt, und ich wundere mich, daß ich bisher so blind war für meine eigenen blinden Flecken."

Boerner zitiert Katie's kurze Worte zu ihrer Methode:

"Beurteile deinen Nächsten, schreibe es auf, stelle die vier Fragen und drehe es um."

Sie sagt:

' Ich wußte nicht, wie ich leben sollte, aber wie die anderen zu leben haben, das war mir immer glasklar. Also begann ich dort. Be- und verurteilen war das, was ich am besten konnte, und ich habe dieses Können benutzt, um mich selbst aus dem Sumpf zu ziehen.'

Er kommt im Weiteren auf die Wirksamkeit der Umkehrungen zu sprechen (36 f.) :

"Erst wenn ich physisch den Fragebogen ausfülle und dann die Umkehrungen formuliere, stelle ich fest, wie präzise und fehlerlos der Spiegel Mitmensch, der Spiegel Umwelt funktioniert."

Natürlich bin ich selbst nicht andauernd und immer das, was ich im anderen sehe: Der Freund trinkt zuviel - ich tue das manchmal auch. Die Bekannte sollte mehr auf ihren Körper achten - ich sollte das manchmal auch. Die Verwandte sollte anderen Meinungen gegenüber toleranter sein - ich frage mich, in welchen Situationen ich selbst auch intolerant bin...."

Ich stolpere bei mir und anderen häufig über ähnliche Überzeugungen und wundere mich, daß wir trotz der Offensichtlichkeit oft so große Mühe haben, zu erkennen, daß wir uns wirklich selbst sehen. Ganz abgesehen davon, daß es bestimmt noch niemand geschafft hat, einen anderen Toleranz oder überhaupt irgend etwas zu lehren, außer vielleicht eben durch das eigene Beispiel."

Er läßt Katie über Realitätsnotwendigkeiten zu Wort kommen (38 f.) :

"Die anderen müssen intolerant sein, solange wir es sind, sie müssen unehrlich sein, solange wir es sind, sie sollen die Wahrheit nicht sehen, solange sie uns verborgen bleibt."

Und:

"Die Menschen sollen die Wahrheit sagen" - das gehört in die Zeit der Saurier! Es ist eine glatte Lüge und deswegen fühlst du dich so mies. Die Menschen sollten lügen, das ist das höchste Gebot. Wenn du denkst, die Menschen sollten nicht lügen, dann drehe es um und lebe es. Jede Philosophie, die du predigst, dreh sie um, es ist dein Rezept für das Glück, dein Weg zur Gesundheit, nicht der unsrige. Wenn du dich geistig in die Angelegenheit eines anderen einmischst, dann fühlst du dich augenblicklich allein und kannst deine eigene Wahrheit nicht erkennen.

Du erkennst sie erst, wenn du umdrehst, was du anderen predigst, und beginnst, es selbst zu leben....."

"Die Umkehrungen müssen nicht gelebt werden, aber sie zeigen uns unsere Medizin."

Die Frage 6 : *"Ich bin bereit, wieder zu erleben, daß....." und "Ich freue mich darauf, wieder zu erleben, daß.."* :

Boerner äußert seine Vortstellungen über diese Frage (38 f.) :

"Diese Art der Umkehrungen kann ich mit jedem Glaubenssatz machen, denn aus welchen Gründen auch immer - das, was ich nicht erleben will, könnte auch gegen meinen Willen und Wunsch wieder passieren. Ich bereite mich innerlich darauf vor. Ob es passiert oder nicht, es mag nicht in meiner Hand liegen. Ich heiße diese neue Erfahrung, die offensichtlich für mich notwendig ist, willkommen. Die Erfahrung ist der "Wecker", der mir sagt: "Du darfst an deiner Vervollkommnung arbeiten".

Wenn man innerlich vorbereitet ist, wird es halb so schlimm sein. Man macht sich ein kleines Geschenk der Vergebung, der Nachsicht, die man mit sich selber haben sollte, indem man sagt: "Ich bin bereit für diese Erfahrung.

Und wer dann sagt: "Ich freue mich darauf....", für den mag großer Humor sichtbar werden, der sich in spontanem Lachen entlädt....

The Work ist ein Lernprozeß, und Lernen kann und sollte Spaß machen. Dazu gehört der Mißerfolg, der erneute Versuch, der erneute Mißerfolg, bis man immer besser wird und das Ziel

erreicht hat.

Die Nr.6 hat auch mit Hingabe zu tun, mit der Erkenntnis, daß man nicht das Zentrum des Universums ist, daß es Dinge gibt, die man eben nicht in der Hand hat, in die man sich demzufolge ergibt. In der Hingabe liegt auch eine große Süße: Ich trage nicht alle Verantwortung und bin daher frei.

Ihnen sind sicher auch Fälle bekannt, bei denen bittere Erfahrungen allein dadurch der Stachel genommen war, daß der Mensch sich in sein Schicksal fügte. Insofern kann allein die Nr.6 manchen Menschen Erleichterung verschaffen."

Boerner läßt hier Katie noch einmal zu Wort kommen :

"Was fühlt sich besser an? Diese Möglichkeit eine Erfahrung wegzustoßen oder die Arme weit zu öffnen und sie willkommen zu heißen?"

Und:

"Das Schlimmste, was passieren kann, ist oft nichts gegen die Schrecken, die wir uns auszumahlen pflegen."

Boerner führt aus, wie man mit der Frage 6 umgehen kann:

"Die Nr.6 führt uns also sanft zu The Work zurück. Wann immer wir uns in unseren alten Geschichten wiederfinden, haben wir die Möglichkeit, an uns zu arbeiten. "

Er schlägt vor:

"Wenn die Formulierung, die sich ergibt, Ihnen allzu radikal erscheint, können Sie hinzufügen: "in Gedanken" - also z.B. sagen Sie dann: "Ich bin bereit, in meinen Gedanken wieder zu erleben, daß meine Tochter von einem Hochhaus springt .

Es gibt Positivdenker, die Angst haben, sie könnten sich das Unerwünschte "einprogrammieren", indem sie es willkommen heißen. Nun - Niemand zwingt Sie zur Nr.6 Niemand muß die Fragen beantworten, niemand muß irgend etwas umkehren."

b.) Den Gedanken mit Liebe und Verständnis begegnen (aus Boerner 45 f.) :

Katie:

"Gedanken, denen man mit Verständnis begegnet, sind mit Schweigen gleichzusetzen."

Und:

" 'Laß diesen Glaubenssatz, diese Geschichte fallen !' - das ist nicht sanft, du gehst nicht liebevoll mit dir um, wenn du so etwas sagst. Und es funktioniert auch nicht, sonst hätten wir uns ja längst geändert. In uns geschieht doch ein ständiger Dialog:

'Tu dies nicht, tu das nicht' - es sind unsere Eltern, die in uns sprechen und uns sagen, wie wir leben sollen. Aber wir richten uns nicht danach.

Also versuche es einmal mit Liebe und Verständnis, indem du einfach sagst: "Wer wäre ich, wenn ich diesen Glaubenssatz fallen ließe?" Und dann stellst du dir vor, wie das wäre, wie du dich fühlen würdest ohne diese Sache in dir. Und die Veränderung geschieht von alleine. Oder auch nicht. Oder vielleicht beim nächsten Mal. Es gibt große Dinge, die sich wie von selbst zu ändern scheinen, und kleine Dinge, die sehr hartnäckig sind. Es ist letzten Endes nicht in unserer Hand. Akzeptiere, sei sanft, sei liebevoll.

Wenn du morgen wieder auf das Konzept stößt, mache The Work erneut. Du arbeitest mit innerer Ursache und Wirkung, so als ob du die Hand ins Feuer legst und sie automatisch wegziehst, weil es geschieht, nicht weil du es willst oder weil es heiß ist. Dieser ganze Vorgang geschieht letztlich ohne Mitwirkung des Kopfes."

In ihrem Buch, *'Lieben, was ist'*, schreibt sie (37 f.) :

"Ein Gedanke ist harmlos, solange wir ihm nicht glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, die Leiden verursachen, sondern die Tatsache, daß wir uns an diese Gedanken klammern. Wenn wir an einem Gedanken hängen, bedeutet das, daß wir ihn für wahr halten, ohne ihn zu hinterfragen. Eine Überzeugung ist ein Gedanke, an den wir uns, oft schon seit Jahren, klammern. Die meisten Leute denken, sie sind das, wofür sie sich in Gedanken halten.

Eines Tages stellte ich fest, daß ich nicht atmete - ich wurde geatmet. Dann stellte ich auch erstaunt fest, daß ich nicht dachte - daß ich in Wirklichkeit gedacht wurde und daß das Denken nichts Persönliches ist. Wachen Sie etwa morgens auf und sagen sich selbst: "Ich glaube, ich werde heute mal nicht denken"? Zu spät: Sie sind schon dabei zu denken! Gedanken treten einfach auf. Sie kommen aus dem Nichts und verschwinden wieder ins Nichts wie Wolken, die über den Himmel ziehen. Sie kommen, um vorüberzuziehen, nicht um zu bleiben. Sie schaden uns erst, wenn wir uns an sie klammern, als seien sie wahr.

Niemand hat es je fertig gebracht, sein Denken zu kontrollieren, auch wenn manche Leute das behaupten.

Ich lasse meine Gedanken nicht los - ich begegne ihnen mit Verständnis. Dann lassen sie mich los.

Gedanken sind wie ein Windhauch oder die Blätter auf den Bäumen oder fallende Regentropfen. Sie tauchen auf ähnliche Weise auf, und durch die Überprüfung freunden wir uns mit ihnen an. Würden Sie mit einem Regentropfen streiten? Gedanken sind genauso unpersönlich wie Regentropfen. Sobald Sie einer schmerzlichen Vorstellung mit Verständnis begegnen, finden Sie sie vielleicht interessant, wenn sie das nächste Mal auftaucht. Was früher ein Alptraum war, ist jetzt

nur noch interessant. Beim nächsten Mal finden Sie es vielleicht lustig. Und beim übernächsten Mal bemerken Sie es vielleicht gar nicht mehr. Das ist die Wirkung, wenn Sie lieben, was ist."

c.) "Was ist, ist" - Gedanken, die der Realität widersprechen

Katie (aus "Lieben, was ist", S.32 f.):

"Wir leiden nur dann, wenn unsere Überzeugung mit dem, was ist, in Widerspruch liegt.

Wenn unser Geist vollkommen klar ist, dann entspricht das, was ist, dem, was wir wollen. Wenn Sie sich wünschen, daß die Realität anders wäre, als sie ist, könnten sie genauso gut versuchen, einer Katze das Bellen beizubringen. Sie können es immer wieder versuchen, aber am Ende wird die Katze sie ansehen und doch "Miau" sagen.

Es ist hoffnungslos, sich zu wünschen, daß die Realität anders sein soll, als sie ist. Sie können den Rest ihres Lebens mit dem Versuch verbringen, einer Katze das Bellen zu lehren.

Und doch werden Sie, wenn Sie darauf achten, immer wieder feststellen, daß wir Dutzende Male am Tag Gedanken wie diese haben: "Die Leute sollen freundlicher sein", "Kinder sollen sich gut benehmen", "Meine Nachbarn sollen ihren Rasen besser pflegen", "Die Schlange vor der Kasse im Supermarkt soll sich schneller bewegen", "Mein Mann oder meine Frau sollte mir zustimmen", "Ich sollte schlanker oder hübscher oder erfolgreicher sein". Diese Gedanken drücken aus, daß wir die Realität gerne anders hätten, als sie ist. Wenn Sie denken, daß das deprimierend klingt, dann haben Sie Recht.

Der ganze Stress, den wir empfinden, wird dadurch verursacht, daß wir mit dem streiten, was ist.

Woher weiß ich, daß der Wind wehen soll? Er weht!

Leute, für die die Work neu ist, sagen mir oft: "Aber ich würde etwas von meiner Kraft einbüßen, wenn ich nicht mehr mit der Realität streiten würde. Wenn ich die Realität einfach akzeptiere, werde ich passiv". Ich antworte ihnen mit einer Frage: "Können Sie wirklich wissen, daß das wahr ist?". Was nimmt einem mehr von der eigenen Stärke: "Ich wünschte, ich hätte meinen eigenen Job nicht verloren" oder "Ich habe meinen Job verloren; was kann ich in dieser Situation tun?"

The Work offenbart uns, daß das, was unserer Meinung nicht hätte sein sollen, wohl hätte sein sollen. Es sollte so sein, weil es so ist, und kein Gedanke der Welt kann daran etwas ändern.

Das heißt nicht, daß sie mit allem einverstanden sein müssen. Es bedeutet nur, daß sie die Dinge ohne Widerstand und ohne Verwirrung Ihrer inneren Kämpfe betrachten können. Niemand will, daß Kinder krank werden, und niemand will in einen Autounfall verwickelt sein. Aber wenn diese Dinge geschehen, was hilft es dann, wenn wir uns in Gedanken dagegen wenden? Wir haben bessere Möglichkeiten, darauf zu reagieren, und doch wenden wir uns dagegen, weil wir nicht wissen, wie wir damit aufhören können.

Ich bin eine Liebhaberin dessen, was ist, nicht weil ich ein spiritueller Mensch bin, sondern weil es wehtut, mit der Wirklichkeit zu streiten. Wir können wissen, daß die Wirklichkeit gut ist, so wie sie ist, aber wenn wir mit ihr streiten, empfinden wir Anspannung und Frustration. Wir fühlen uns nicht ausgeglichen. Wenn wir damit aufhören, der Wirklichkeit Widerstand zu leisten, wird unser Handeln einfach, fließend, freundlich und furchtlos."

In ihrem Handbuch zu The Work äußert sie sich ähnlich (S.13) :

"Ich habe einfach aufgehört, gegen das, was ist, gegen die Wirklichkeit anzukämpfen... Ich weiß, daß die Wirklichkeit so, wie sie ist, vollkommen in Ordnung ist, Denn wenn ich mich mit ihr anlege, dann erlebe ich, wie ich mich anspanne und frustriert bin. Es fühlt sich weder natürlich noch ausgeglichen an. Wenn ich diese Tatsache anerkenne, dann ist mein Handeln klar, freundlich, angstfrei, einfach, im Fluss und ohne Anstrengung."

d.) Die Ordnung der Schöpfung: Denken - Fühlen - Handeln - Haben

Katie schreibt in ihrem Handbuch (13 f.) :

"Dich gestresst zu fühlen resultiert daraus, daß du einer diesem Gefühl vorausgehenden Überzeugung verhaftet bist.

Wir denken, wir erleben ein Gefühl, und anschließend agieren wir aufgrund dieses Gefühls. Bei dem Versuch, unsere Gefühle zu verändern, suchen wir außerhalb von uns selbst (z.B. in Beziehungen, Sex, Essen, Alkohol und Drogen) nach zeitweiliger Erleichterung und danach, den Schein von Kontrolle aufrechtzuerhalten.

Wenn ich ein Gefühl habe, dann untersuche ich mein Denken, indem ich The Work mache, und bemerke, dass sich das Gefühl verändert - Ordnung tritt an die Stelle von Chaos. Chaos entsteht durch das Anhaften an einem Konzept, daß nicht der Wahrheit entspricht, mir jedoch wahr erscheint, bis ich es der Untersuchung unterziehe. Ohne Untersuchung gebiert die zugrunde liegende Lüge immer wieder neue Konzepte. Das wird zum hoffnungslosen Versuch, die Gültigkeit von etwas beweisen zu wollen, das niemals Frieden bringen kann.

Ich lade dich dazu ein, dich auf ein unangenehmes Gefühl zu freuen, Klarheit durch die Untersuchung zu finden und deinem eignen Unbehagen mit Verständnis zu begegnen. Nimm dein Glück in die Hände. Warum solltest du auf irgendetwas oder irgendjemanden warten, der dir von außen Zufriedenheit und Harmonie bringt?"

e.) Das Prinzip der Angst

Katie schreibt in ihrem Handbuch:

"Angst beschränkt sich auf zwei Dinge: jemand könnte mir nehmen, was ich habe, oder jemand könnte mir das, was ich haben will, nicht geben."

f.) Die drei Arten von Angelegenheiten

In "Lieben, was ist" fordert sie:

"Bleiben Sie bei Ihren eigenen Angelegenheiten.

Ich kann im Universum nur drei Arten von Angelegenheiten entdecken: meine, Ihre und Gottes.

Für mich bedeutet das Wort Gott "Realität". Die Realität ist Gott, denn sie herrscht. Alles, was sich außerhalb meiner, Ihrer und anderer Menschen Kontrolle befindet - das bezeichne ich als Gottes Angelegenheit.

Viel von unserem Streß hängt damit zusammen, daß wir uns in Gedanken außerhalb unserer eigenen Angelegenheiten bewegen.

Wenn ich denke: "Du brauchst einen Job, ich möchte, daß du glücklich bist, du solltest pünktlich sein, du mußt besser auf dich achten", dann bewege ich mich in den Angelegenheiten eines anderen Menschen. Wenn ich mir Sorgen über Erdbeben und Überschwemmungen oder den Zeitpunkt meines Todes mache, dann bewege ich mich in Gottes Angelegenheiten.

Wenn ich gedanklich in Ihren oder in Gottes Angelegenheiten bin, dann entsteht daraus ein Gefühl der Trennung.

Ich habe das Anfang 1986 bemerkt. Wenn ich mich gedanklich mit den Angelegenheiten meiner Mutter beschäftigte, also beispielsweise dachte: "Meine Mutter sollte mich verstehen", dann spürte ich sofort ein Gefühl der Einsamkeit. Und ich erkannte, daß ich jedes Mal, wenn ich mich in meinem Leben verletzt oder einsam gefühlt hatte, in den Angelegenheiten von jemand anders gewesen war.

Wenn Sie Ihr Leben führen und ich in Gedanken ebenfalls Ihr Leben führe, wer lebt dann meins? Wenn ich mich in Gedanken mit Ihren Angelegenheiten beschäftige, dann hält mich das davon ab, in meinem eigenen Leben anwesend zu sein. Ich bin getrennt von mir selbst und frage mich, warum mein Leben nicht funktioniert.

Zu denken, daß ich weiß, was für einen anderen Menschen das Beste ist, bedeutet, daß ich mich nicht mit meinen eigenen Angelegenheiten beschäftige. Sogar im Namen der Liebe ist das pure Arroganz und das Resultat sind Stress, Sorge und Furcht. Weiß ich, was für mich selbst richtig ist? Nur das ist meine Angelegenheit. Daran sollte ich arbeiten, bevor ich versuche, anderer Leute Probleme zu lösen.

Wenn Sie die drei Arten der Angelegenheiten gut genug verstehen, um bei Ihren eigenen Angelegenheiten zu bleiben, dann kann das in ihrem Leben eine Freiheit geben, die Sie sich vorher nicht einmal vorstellen konnten. Wenn Sie das nächste Mal Stress und Unbehagen spüren, dann fragen Sie sich, in wessen Angelegenheiten sie sich gedanklich befinden, und es könnte sein, daß Sie in Gelächter ausbrechen. Mit dieser Frage können Sie zu sich selbst zurückfinden. Und vielleicht gelangen Sie zu der Einsicht, daß sie noch nie wirklich präsent waren, daß Sie sich Ihr ganzes Leben lang gedanklich in den Angelegenheiten anderer Leute bewegt haben. Die bloße Feststellung, daß Sie sich mit den Problemen fremder Menschen beschäftigen, kann Sie zurück zu ihrem wunderbaren Selbst bringen. Und wenn Sie das eine Weile üben, kommen Sie vielleicht zu der Erkenntnis, daß Sie gar keine Probleme haben und daß Ihr Leben einfach perfekt von selber läuft."

g.) Die Bedeutung von Geschichten

Katie fordert in "Lieben was ist" (38) :

"Werden Sie sich Ihrer Geschichten bewußt.

Ich verwende oft das Wort "Geschichte", wenn ich über Gedanken und Gedankenabfolgen spreche, deren Wahrheit wir uns selbst einreden. Eine Geschichte kann sich auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft beziehen; sie kann sich darauf beziehen, wie die Dinge sein sollten, wie sie sein könnten oder warum sie so sind, wie sie sind.

In unseren Gedanken tauchen täglich Hunderte von Geschichten auf - wenn jemand aufsteht und wortlos den Raum verläßt; wenn jemand nicht lächelt oder unseren Anruf nicht erwidert; wenn ein Fremder uns anlächelt; bevor wir einen wichtigen Brief öffnen; wenn wir eine ungewöhnliche Empfindung in unserer Brust spüren; wenn Ihr Chef Sie in sein Büro bittet; oder wenn Ihr Partner in einem bestimmten Tonfall mit Ihnen spricht.

Geschichten sind ungeprüfte Theorien, die uns sagen, was die Dinge angeblich bedeuten. Dabei ist uns nicht einmal klar, daß es sich nur um Theorien handelt.

Als ich eines Tages in einem nahe gelegenen Restaurant auf die Toilette gehen wollte, kam gerade eine Frau aus der einzigen Toilettenkabine. Wir lächelten uns an, und während ich die Tür schloß, begann sie zu singen und sich die Hände zu waschen. "Welch eine schöne Stimme", dachte ich. Während ich dann hörte, wie sie hinausging, bemerkte ich, dass der Toilettensitz ganz naß war. "Wie kann man nur so rücksichtslos sein?", dachte ich. "Und wie hat sie es nur geschafft, über den ganzen Sitz zu pinkeln? Hat sie sich darauf gestellt?" Dann wurde mir klar - ein Transvestit, der mit Kopfstimme im Damenwaschraum gesungen hatte. Es schoß mir durch den Kopf, ihr (ihm) nachzugehen und zu sagen, was für eine Schweinerei sie (er) hinterlassen hatte. Während ich den Toilettensitz säuberte, überlegte ich, was ich ihr (ihm) sagen würde. Dann betätigte ich die Spülung. Das Wasser schoß aus der Toilettenschüssel hoch und spritzte über den Sitz. Und ich stand nur da und lachte.

In diesem Fall war der natürliche Verlauf der Ereignisse so nett, meine Geschichte platzen zu lassen, bevor ich weiteres unternahm. Aber solange ich die Fragetechnik nicht entdeckt hatte, gab es für mich keine Möglichkeit, diese Art von Denken zu stoppen. Kleine Geschichten brachten größere hervor, größere Geschichten entwickelten sich zu Theorien über das Leben, wie entsetzlich es war und welche Gefahren überall in der Welt lauerten. Am Ende war ich zu verängstigt und deprimiert, um überhaupt noch mein Schlafzimmer zu verlassen.

Wenn Sie ihr Handeln auf ungeprüfte Theorien gründen und das nicht merken, dann befinden Sie sich in dem, was ich als "Traum" bezeichne. Oft wird der Traum beängstigend; manchmal entwickelt er sich sogar zum Alptraum. In solchen Zeiten möchten Sie vielleicht die Wahrheit Ihrer Theorien prüfen, indem Sie The Work machen. The Work sorgt immer dafür, daß Ihre beunruhigende Geschichte zusammen schmilzt. Wer wären Sie ohne diese Geschichte? Wie viel von ihrer Welt besteht aus solchen ungeprüften Geschichten? Sie werden es nie wissen, wenn Sie es nicht untersuchen."

h.) Die Gedanken hinter dem Leiden

Katie kommt zu einer Beschreibung (40):

"Suchen Sie nach dem Gedanken hinter dem Leiden.

Ich habe nie ein belastendes Gefühl erlebt, daß nicht durch das Festhalten an einem unwahren Gedanken verursacht gewesen wäre.

Hinter jedem unbehaglichen Gefühl steht ein Gedanke, der für uns nicht wahr ist:

"Der Wind sollte nicht wehen", "Mein Mann sollte einer Meinung mit mir sein".

Wir denken einen Gedanken, der im Widerstreit mit der Realität steht, dann empfinden wir ein belastendes Gefühl, und anschließend reagieren wir auf diese Gefühl und setzen uns dadurch noch mehr unter Druck. Statt den ursprünglichen Auslöser zu verstehen - einen Gedanken - , versuchen wir, unsere belastenden Gefühle dadurch zu verändern, daß wir uns nach außen wenden, um unsere Mitmenschen zu verändern, oder wir suchen vorübergehenden Trost und die Illusion der Kontrolle in Sex, Essen, Alkohol, Drogen oder Geld.

Wenn wir von einem überwältigendem Gefühl mitgerissen werden, ist es hilfreich, uns daran zu erinnern, daß jedes belastende Gefühl wie ein mitfühlender Wecker ist, der uns sagt: "Du hast dich in einem Traum verirrt".

Depression, Schmerz und Furcht sind Geschenke, die sagen: "Schätzchen, wirf doch mal einen Blick auf dein Denken. Du lebst in einer Geschichte, die für dich nicht wahr ist".

Eine Unwahrheit zu leben, bedeutet immer Streß. Auch wenn wir den Wecker nicht respektieren, dann versuchen wir, unsere Gefühle zu ändern oder zu manipulieren, indem wir uns nach draußen wenden.

Gewöhnlich bemerken wir das Gefühl vor dem Gedanken. Deshalb behaupte ich, daß es ein Wecker ist, der uns darauf aufmerksam macht, daß wir an einem Gedanken festhängen, den wir vielleicht untersuchen sollten. Und die Überprüfung eines unwahren Gedankens durch die Work führt uns immer wieder zu dem zurück, was wir wirklich sind. Es ist schmerzlich zu glauben, daß Sie nicht der sind, der Sie sind, eine Geschichte zu leben, mit der Sie nicht glücklich sind.

Wenn Sie Ihre Hand ins Feuer halten, muß Ihnen dann irgend jemand sagen, daß Sie sie zurückziehen sollen? Müssen Sie dafür erst einen Entschluß fassen? Nein: Wenn Sie sich die Hand verbrennen, zuckt sie automatisch zurück. Sie müssen sie nicht dirigieren; die Hand bewegt sich von selbst.

Und wenn wir die Überprüfung verstanden haben, daß ein unwahrer Gedanke Leiden verursacht, passiert dasselbe: Wir entfernen uns davon. Dieses tut weh, jenes nicht. Bevor mir der Gedanke kam, habe ich nicht gelitten; mit dem Gedanken leide ich; wenn ich erkenne, daß der Gedanke nicht wahr ist, hört das Leiden wieder auf.

So funktioniert The Work: "Wie reagiere ich, wenn ich den Gedanken denke?" Hand im Feuer. "Wer wäre ich ohne den Gedanken?" Hand aus den Flammen. Wir betrachten den Gedanken, wir spüren unsere Hand im Feuer und ziehen uns ganz von selbst in die ursprüngliche Position zurück;

niemand muß uns das sagen. Und wenn der Gedanke das nächste Mal auftaucht, weicht unser Verstand automatisch vor dem Feuer zurück. The Work lädt uns ein, uns der inneren

Ursachen und Auswirkungen bewußt zu werden. Wenn wir diese erkennen, beginnt sich unser Leiden von selbst aufzulösen."

i.) Die Überprüfung

Katie über die Untersuchung (aus "Lieben, was ist", S.42):

"Ich benutze das Wort 'Überprüfung' als Synonym für The Work. Die Überprüfung bedeutet, daß wir einen Gedanken oder eine Geschichte mit den vier Fragen und der Umkehrung...konfrontieren. Die Überprüfung der Selbstbefragung ist eine Möglichkeit, der Verwirrung ein Ende zu machen und inneren Frieden zu erleben, sogar angesichts einer offenkundig chaotischen Welt. Vor allem aber geht es bei der Überprüfung darum, zu erkennen, daß sämtliche Antworten, die wir je brauchen, ständig in unserem Inneren verfügbar sind. Die ganze Sache ist sehr einfach. Wenn sie das nicht wäre, hätte ich sie nie herausgefunden."

Die Überprüfung ist mehr, als eine Technik :

"Sie erweckt tief in unserem Inneren einen angeborenen Aspekt unseres Daseins zum Leben. Es zeigt sich, daß wir das sind, wonach wir immer gesucht haben. Wenn wir die Überprüfung - die vier Frage und die Umkehrung - eine Weile praktiziert haben, dann entwickelt sich eine Art Eigenleben in unserem Inneren. Sie taucht auf, wann immer Gedanken auftreten, als deren Ausgleich und Gefährte. Dieser innere Partner macht Sie klar und frei, er ist eine Art freundlicher, fließender, furchtloser, amüsiertes Zuhörer, ein Schüler Ihrer selbst und ein Freund, dem man vertrauen kann, daß er uns nicht zurückweist, kritisiert oder grollt. Im Laufe der Zeit kommt dieser Zustand ganz automatisch, als eine Lebensweise. Frieden und Freude bahnen sich natürlich, unvermeidlich und unumkehrbar ihren Weg in jeden Winkel des Geistes, in jede Beziehung und jede Erfahrung. Der Prozeß ist so subtil, daß Sie ihn vielleicht gar nicht bemerken und nur noch wissen, daß Sie früher oft Schmerz empfunden haben, heute jedoch nicht mehr."

2.6 Arbeitsblatt von Byron Katie für die befragte Person:

Katie: "Beurteile deinen Nächsten, schreibe es auf."

Nimm eine vergangene oder gegenwärtige Situation deines Lebens, die du als ungelöst erlebst. Schreibe in Form einer Feststellung auf, was dich ärgert. **Schreibe zunächst nicht über dich selbst!** Verurteile hemmungslos, zensiere nicht, sei bewußt unfreundlich. Versuche nicht höflich oder spirituell zu erscheinen. Jahrelang hat man uns gelehrt, daß wir nicht über andere urteilen sollen, aber es ist immer noch das, was wir am besten beherrschen. Gib deinem Ego die Gelegenheit, sich selbst schriftlich auszudrücken. **Schreibe kurze und einfache Sätze.**

1. Wen oder was magst du nicht? Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig oder enttäuscht dich?

Ich mag (Name) _____ nicht....oder Ich bin ärgerlich auf...., verwirrt über....., enttäuscht von...
etc. (Name) _____, weil _____

2. Wie sollen sie sich ändern? Was willst du von ihnen - was sollen sie tun?

Ich will, daß (Name) _____

3. Was genau sollten sie tun oder nicht tun, sein, denken oder fühlen?

(Name) _____ sollte oder sollte nicht _____

4. Brauchst du etwas von ihnen? Was sollen sie dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich brauche von (Name) _____, daß _____

5. Was denkst du über sie? Mache eine Liste.

(Name) _____ ist _____

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache nie wieder erleben oder auch: welche Situation willst du nicht wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben, daß _____ oder Ich weigere mich, wieder zu erleben,
daß _____

2.7 Der Schlüssel zu The Work von Byron Katie (für den Untersucher)

Stelle vier Fragen, finde die Umkehrungen

Wir laden dich jetzt ein, deine niedergeschriebenen Aussagen nacheinander einzeln anzuschauen und die vier Fragen und die Umkehrungen zu jeder Aussage zu erfahren.

1. Ist das wahr?

2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist?

3. Wie reagiere ich, wenn ich an dieser Überzeugung festhalte?

a.) Gibt es einen Grund, diese Überzeugung loszulassen? (Und ich werde nicht gebeten, sie loszulassen)

b.) Gibt es einen Grund, der mir keinen Streß verursacht, an dieser Überzeugung festzuhalten?

4. Wer wäre ich, wie ginge es mir ohne diese Überzeugung?

5. Ich kehre meine Aussagen folgendermaßen um.

Diese Arbeit ist eine Meditation. Gehe zurück zu den von dir aufgeschriebenen Aussagen des Fragebogens, lies den ersten Satz und stelle jeweils die vier Fragen. Kehre sodann den Satz um. Dann nimmst du den nächsten aufgeschriebenen Satz und wiederholst diese Prozedur, bis alle deine Behauptungen mit Ausnahme der Nr.6 (vom Arbeitsblatt) nach dem gleichen Muster behandelt wurden. Nr.6 wird am Schluß lediglich zweimal umgekehrt.

Laß den Verstand fragen und das Herz antworten.

3. Methodisches Vorgehen

3.1 Wahl der Forschungsmethode

Bei der Wahl der Forschungsmethode für diese Arbeit galt es, einmal einen Blick auf Forschungsmethoden der Psychologie zu werfen. Diese sind vielfältig. Ich hatte zwischen einer Quantitativen und einer Qualitativen Methode zu wählen. Wichtig hier war natürlich mein eigenes Erkenntnisinteresse, welches meine Wahl erleichterte.

Im Vorgehen der *Quantitativen Forschung* steht oft die Formulierung einer Überlegung, Theorie oder zumindest einer Hypothese, welche dann einer statistischen Überprüfung unterzogen wird. Es ist nicht kühn zu behaupten, daß in ihrer Zielsetzung meist die Formulierung verallgemeinerungsfähiger Ergebnisse liegt, und daß ihre Vorgehensweise die numerische Darstellung empirischer Sachverhalte ist. Auch kann sie Aussagen über die Merkmale größerer Menschengruppen liefern, was eine repräsentative Stichprobe erfordert.

Oft höre ich die Kritik, die an sie gerichtet wird, etwa, daß sie sich zu wenig auf die Befragten einstellt. Nicht jeder Befragte, der die gleichen Fragen bekommt, interpretiert sie auch gleich und ihre Ergebnisse sind keinesfalls auf den einzelnen übertragbar. Amelang/ Zielinski : *„Der Widerspruch zwischen gruppenstatistischem Sinn und individueller Verwendung lässt sich nicht überbrücken“* (2002 : 66).

Qualitative Verfahren können dort Anwendung finden, wo ein Forschungsgegenstand zunächst einmal neu ist, um dann nach Exploration des entsprechenden Forschungsfeldes über erste Grundannahmen Arbeitsthesen und Theorien zu entwickeln. Ich fand diese Grundperspektive besser, weil ihr Fokus zunächst einmal weiter ist.

Mir schwebte ein 'helles, offenes und weites Feld' vor, auf das ich den Gegenstand meines Interesses, *The Work* von Byron Katie plazieren konnte. Ich wollte dabei unvoreingenommen neues erfahren.

Mein Ziel war es, zunächst einmal einen Blick darauf zu werfen, wie die Befragten die *Work* von Byron Katie überhaupt erlebten, wie sie reagierten und welche Veränderungen sie in sich durchmachten. Solch ein detailreiches Bild zu beschreiben und hierüber zu reflektieren, schien mir lohnenswert.

Im Mittelpunkt meines Interesses stehen einzelne Personen und was diese mir in ihrer Einzigartigkeit oder Gemeinsamkeit mitteilen wollten.

Mir erschien es als sehr verlockend, dieser Einzigartigkeit im Menschen offen und unverfälscht zu begegnen, ohne in sie etwas hineindeuten oder interpretieren zu wollen, wie es etwa die Qualitativen Methodologien der Sozialwissenschaften oft tun (Wikipedia: /Qualitative Sozialforschung), etwa, indem sie interpretative oder deutende Verfahren einsetzen, oder gewonnene Mitteilungen in eine wissenschaftliche Fachsprache übersetzen.

Welche Ansprüche habe ich an einen qualitativen Ansatz? Kleining (1995) macht

deutlich, daß der Forschende, Beratende, der Therapeut oder pädagogisch tätige den Einzelmenschen im Blick haben muß, und diesem *nicht* als Einzelfall einer Gesetzmäßigkeit begegnen sollte. Auch sind statistische Aussagen nicht auf den Einzelfall übertragbar, was für meine Wahl die *Quantitativen Verfahren* von vornherein ausschloß.

Die qualitativen Instrumentarien zur Erfassung nicht standardisierter Daten sind zahlreich. Die in ihrer phänomenologischen Tradition des Begründers der Gesprächspsychotherapie Carl Rogers stehende Form des *Persönlichen Gesprächs* vom *Hamburger Psychologieprofessor Inghard Langer (Langer 2000)* erschien mir hier als sehr geeignet. In Herrn Langers Seminaren hatte ich Gelegenheit, mir die Grundlagen und die Praxis des Persönlichen Gesprächs zu erarbeiten. Diese Methode erlaubt es, der Vielfältigkeit des individuellen Erlebens zu begegnen und ihr Raum zu geben.

Sehr wichtig und ausschlaggebend für meine Wahl war auch, daß ich die Methode als sehr angenehm empfand und mir ihre ethischen Aspekte und Zielsetzungen sehr zusagten.

Was bedeutet dies genau?

In der Regel nutzen Studenten Langers Methode des Persönlichen Gesprächs, um mit Befragten Personen ein Thema zu erarbeiten. Die Befragten können hier im freien erzählerischen Fluß in einer positiv erlebten therapeutischen Beziehung ihr Thema explorieren. Das Erzählte wird dann entsprechend der Methode aufbereitet und dargestellt.

In dieser Arbeit ist das Thema die Gesprächsmethode *The Work von Byron Katie*. Das heißt, daß zwar einerseits die Gespräche nach den Regeln von Katie durchgeführt werden (vier Frage und die Umkehrungen), andererseits aber werden sie aus der Perspektive des *Persönlichen Gesprächs* betrachtet. Aus diesem Blickwinkel sollen die Reaktionen der Befragten beschrieben und entsprechend ausgewertet werden.

Im Weiteren will ich die Methode genauer beschreiben und charakterisieren.

3.2 Die Methode des Persönlichen Gesprächs

Wesentlich für diese Methode ist das *“Durch Gespräche Anteil nehmen und Lernen”* (Langer 2000) als wissenschaftende Vorgehensweise, welche als wichtiger Bereich der *Humanistischen Psychologie* auch in Roger's Gesprächspsychotherapie wurzelt. Die Grundhaltung des Forschers ist hier *personenorientiert und nicht wertend oder urteilend* - eine Haltung des *“Verstehen - Wollens”* :

“Es ist die Fähigkeit, Bedeutungen und Gefühle des Klienten zu verstehen, Sensibilität gegenüber den Einstellungen des Klienten und warmes Interesse ohne irgendeine emotionale Überbetonung “ (Rogers 1973 :57).

Grundlage findet diese Vorgehensweise in Rogers Beschreibung des Forschungsprozesses, Rogers sah hier neue Möglichkeiten (Rogers 382 - 383):

“Der Zweck oder Wert kann nie von dem spezifischen wissenschaftlichen Experiment oder Forschungsunternehmen erschlossen werden, das durch die Zielsetzung erst ins Leben gerufen wurde und seinen Sinn erhielt. Folglich muß jede Diskussion über die Kontrolle von Menschen durch die Verhaltenswissenschaften sich zuerst und zutiefst mit den subjektiv gewählten Zwecken beschäftigen, denen eine wissenschaftliche Anwendung dienen soll...

Und: Falls wir die Tatsache offen anerkennen, daß sich Wissenschaft auf subjektiv gewählten Werten aufbaut, dann haben wir die Freiheit, die Werte, die wir verfolgen möchten, selber auszuwählen. Wir müssen uns nicht auf solche nutzlosen Ziele beschränken wie die Herstellung eines kontrollierten Zustands der Glückseligkeit, Produktivität, und ähnliches....

Nehmen wir an, wir würden Werte auswählen, die sich auf fluide Prozeßelemente anstatt auf statistische Merkmale beziehen. Wir könnten dann folgende Zielwerte formulieren:

der Mensch als ein Prozeß des Werdens, als ein Prozeß, in dem er Wert und Würde aufgrund der Entfaltung seiner Möglichkeiten erhält;
der Einzelne als ein selbstaktualisierender Prozeß, der sich auf stärkere Erfahrung von Herausforderung und Bereicherung hinbewegt;
der Prozeß, durch den das Individuum sich einer immer neuen und sich verändernden Welt schöpferisch anpasst;
der Prozeß, in dem Wissen sich selbst überwindet: so wie die Relativitätstheorie die Newtonsche Physik überschritt, so wie jene irgendwann in der Zukunft von einer neuen Wahrnehmung überholt wird.”

Daraus ergab sich für ihn die Frage:

“Kann uns die Wissenschaft helfen, neue Arten erfüllten, lohnenden Lebens - sinnvollere und befriedigendere Möglichkeiten zwischenmenschlicher Beziehungen zu entdecken? Kann uns die Wissenschaft Wege aufzeigen, um die kreative Kapazität des Einzelnen freizusetzen, die zum Überleben in diesem sich phantastisch entwickelnden atomaren Zeitalter notwendig zu sein scheint?....

Kurzum, kann die Wissenschaft die Methoden entdecken, mit denen der Mensch am ehesten ein ständig sich entwickelnder, sich selbst überschreitender Prozeß - im Verhalten, im

Denken, im Wissen - wird?

Kann die Wissenschaft eine im wesentlichen 'unvoraussagbare' Freiheit voraussagen und ermöglichen?"

Und hier setzt Inghard Langer ein. In seiner Darstellung der Gesprächsführung mit wissenschaftlichem Anliegen (Langer 2000) finden sich wichtige Elemente:

"Im Wissen voneinander oder im Voneinander lernen steht das Kennenlernen persönlicher Lebenswege und Umgangsformen im Zusammenhang mit zentralen Lebensfragen (15). Dahinter steht eine Mündigkeit im Umgang mit Wissen, ein Zutrauen in die Wahl- und Beurteilungsfähigkeit der Empfängerinnen und Empfänger von Wissenschaft. Dabei sind Gefühle und Haltungen der Befragten anzunehmen und zu respektieren. Diese zwischenmenschliche Haltung gibt dem Einzelnen Raum, sich zu entwickeln und zu entfalten.

Beim Persönlichen Gespräch steht die Begegnung von Person zu Person im Vordergrund. In ihr kann ein tiefer Austausch zwischen den Personen zu einem gemeinsamen Thema erfolgen (32). Als Grundsituation des Gesprächs zwischen den beteiligten Personen wird eine beidseitige bzw. gegenseitige persönliche Begegnung angestrebt, wie sie in besonderem Maße von Martin Buber betont wird (35)."

Langer zitiert Rogers in seiner Beschreibung der personenzentrierten Haltung:

"Die Personenzentrierte Einstellung oder Personenzentrierte Haltung konstituiert sich in einem wachstumsfördernden Klima, welches durch Echtheit, Authentizität oder Kongruenz und positive Aufmerksamkeit, Wertschätzung wie auch einem empathischen Verstehen gekennzeichnet ist (22). Der personenzentrierte Zugang sollte auf einem grundsätzlichen Vertrauen in die Person aufbauen (23)."

Die spirituelle Dimension (Aus Langer S. 24)

Und als weiteres Charakteristikum und Merkmal einer wachstumsfördernden Beziehung verweist Rogers auf einen neuen Bereich, der bisher noch nicht empirisch studiert werden konnte:

"Wenn ich als Gruppenfacilitator oder als Therapeut am besten bin, entdecke ich ein zusätzliches Merkmal. Ich finde, wenn ich meinem inneren intuitiven Selbst am nächsten bin, wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekannten in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewußtseinszustand bin, dann scheint mir, was immer ich tue, voll heilender Kraft zu sein. Dann ist alleine meine Anwesenheit befreiend und hilfreich. Es gibt dann nichts, was ich tun kann, um diese Erleben zu forcieren, aber wenn ich mich entspannen kann und dem transzendentalen Kern meiner selbst nah sein kann, dann mag ich mich fremdartig und impulsiv in der Beziehung verhalten, in einer Art und Weise, die ich rational nicht rechtfertigen kann, die nichts zu tun hat mit meinen gedanklichen Vorgängen. Diese seltsamen Verhaltensweisen erweisen sich jedoch als richtig, wenn auch auf merkwürdige Weise. In diesen Augenblicken scheint es, daß meine innere Psyche über mich hinausgreift und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich und ist Teil von etwas größerem geworden. Tiefgreifendes Wachstum, Heilung und Energie sind gegenwärtig.

Ein derartig transzendentes Phänomen ist bestimmt zeitweilig geschehen in Gruppen, in

denen ich gearbeitet habe, es hat das Leben einiger Betroffener verändert. Ein Workshopteilnehmer hat es eloquent ausgedrückt:

‘Es war für mich eine tiefe spirituelle Erfahrung. Ich fühlte die Einheit des Geistes in der Gemeinschaft. Wir atmeten zusammen, fühlten zusammen, sprachen sogar füreinander. Ich fühlte die Stärke der Lebenskraft, die jeden von uns durchdringt, was immer das ist. Ich fühlte ihre Gegenwart ohne die üblichen Barrikaden von ‘ich’ oder ‘du’, es war wie das Erleben bei einer Meditation, wenn ich mich als das Zentrum des Bewußtseins fühle. Und dennoch gleichzeitig mit diesem außergewöhnlichen Gefühl von Einheit war das Getrenntsein jeder anwesenden Person niemals klarer bewahrt’.“

Rogers weiter:

“Ich bin mir bewußt, daß dieser Zugang zum Menschen am Mystischen teilhat. Unsere Erfahrungen, das ist klar, schließen das Transzendente ein, das Unbeschreibliche, das Geistige. In bin gezwungen zu glauben, daß ich, wie viele andere, die Bedeutung dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe. In diesem Punkte geht es mir ähnlich wie einigen fortgeschritteneren Denkern auf dem Gebiet der Physik und Chemie. Wenn sie ihre Theorien weiter vorantreiben, eine Realität ausmalen, die nichts mehr ist als Schwingungen von Energie, dann beginnen sie auch zu sprechen in Begriffen des Transzendenten, des Unbeschreiblichen, des Unerwarteten; die Art von Phänomenen, die wir bei der personenzentrierten Einstellung beobachtet und erlebt haben.”

Und ebendiese meditative und gesprächsförderliche Dimension war mir in den Seminaren von Herrn Prof. Inghard Langer und in Gesprächen mit ihm spürbar, und ich fand sie auch in meinen Workgesprächen wieder.

3.3 Wahl der Gesprächspartnerinnen

Schon sehr früh, etwa im Alter von zwanzig Jahren hatte ich Gelegenheit, die Methode und förderliche Grundhaltung der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers kennenzulernen und auch anzuwenden. Ich arbeitete damals in der Telefonseelsorge einer Kirchengemeinde in Hamburg. Im Studium erlebte ich in den Kursen von Professor Inghard Langer eine Vitalisierung und Vertiefung eigener Kenntnisse und Fähigkeiten. Die Einsichten und Erkenntnisse von Carl Rogers haben mich sehr geprägt und erfuhren im Studium des *Persönlichen Gesprächs* von Herrn Langer nochmals eine Bereicherung und Erweiterung. Die Forschungsmethode gestattete mir als Wissen- Erfahrender, meinen Blick in die Realität möglichst weit zu öffnen und den Fokus hinsichtlich der Forschungsfragen beweglich zu halten. In Bezug auf den Forschungsgegenstand dieser Arbeit, der Gesprächsmethode *The Work* von Byron Katie, erschien mir das *Persönliche Gespräch* als sehr brauchbar und angemessen. Das heißt, daß ich im Kontakt zu meinen Gesprächspartnerinnen auch meine Offenheit, Wertschätzung, mein gefühlsmäßiges Verstehen und die eigene Authentizität als gesprächsförderliche und vertrauensbildende Einstellungen leben in meine Gespräche einbrachte.

Und: Ich wollte nicht zwingen, sondern ermöglichen. Aber ich wollte auch wissen. Mir war unterdessen nicht klar, ob es auch möglich ist, daß, in den Worten Inghard Langers zu sprechen, *"...jener vertrauensvolle Raum einer tiefen inneren meditativen Begegnung sich erschafft, in der beide Gesprächspartner sich in ihrer Selbstbezüglichkeit mitteilen können"*... .

Die Frage, wie ich Gesprächspartnerinnen finden sollte, erübrigte sich nach einer langen Zeit des Suchens. In einer Seminarübung erfuhr ich sehr spontan und ohne Vorübung, wie es sich anfühlt, wenn man die Rolle des Untersuchers oder die Rolle der befragten Person einnimmt.

Catrin

Die ersten vier Gespräche machte ich mit Catrin, einer sehr workerfahrenen jungen Frau. Ich konnte wahrnehmen, wie die untersuchende oder fragende Person, das Gespräch dirigiert, das heißt die Fragen wählt, vertiefende Fragen stellt oder Fragen wiederholt. Ich empfand die Fragen dabei nicht als Muß oder Zwang, es ging auch gar nicht darum, die Oberhand oder Kontrolle im Gespräch zu gewinnen- es ging schlicht ausgedrückt, um *"das, was ist " (Katie)- es ging um die eigene Wahrheit.* Meine eigene Vertiefung in diese Gespräche konnte ich daran wahrnehmen, daß ich die Gesprächskulisse im Seminar gar nicht mehr hörte. Ich war ganz bei mir.

Es ist keineswegs übertrieben, wenn ich behaupte, daß wir beide von den Ergebnissen unserer Seminarworks sehr überrascht und begeistert waren. Unsere gemachten Erfahrungen verbinden uns noch immer und wir werden das alles wohl nicht mehr vergessen.

Es vergingen mehrere Monate, und meine Versuche, The Work von Katie bei Freunden und Bekannten vorzustellen oder gar zu demonstrieren, stießen auf Unverständnis und Ablehnung. Vielleicht lag es auch daran, daß ich von dem Verfahren so begeistert war und zeigen wollte, was ich gefunden hatte.

Überhaupt gestaltete sich das Bemühen, selbst spontan weitere Gesprächspartner für meine Diplomarbeit zu finden, als nerven- und zeitaufwendiges Unterfangen. Damals begriff ich noch nicht, *daß ich die Vorstellung, den Gedanken oder die Überzeugung hatte*, daß wirklich niemand sich für meine Ideen interessieren würde. Was wirklich passierte war, daß ich als Handelnder meiner eigenen Überzeugung zuarbeitete, sie also durch eigenes Handeln und Denken selbst erfüllte. Darum erlebe ich auch heute die Umstände, in denen ich zu Gesprächspartnerinnen kam, als 'Zuwürfe'. Und ich glaube auch heute noch, daß das Schicksal mir meine wohlgeschätzten und teuren Gesprächspartnerinnen schenkte. Nun erlebe ich ein großes Gefühl von Dankbarkeit, für die Frauen, die mich so liebevoll unterstützten. Auch möchte ich dem Schicksal danken.

Charla

Dann rief mich meine Arbeitskollegin Charla an. Am Telefon konnte ich hören, wie wütend, traurig und aufgelöst sie war. Wir 'funkten' wohl auf der gleichen Wellenlänge, denn ich befand mich damals auch in einem desolaten Gemütszustand. Sie erzählte mir von ihren Problemen, und ich wurde dabei ganz ruhig. Nach einiger Zeit bot ich ihr an, mit mir eine Work über ihr Problem zu machen, und damit im Laufe der nächsten Stunde zu beginnen. Sie füllte in der Zwischenzeit ein Arbeitsblatt von Byron Katie aus, daß ich ihr gefaxt hatte. Wir machten ab, daß auch ich in der Zwischenzeit ein eigenes Thema vorbereiten sollte. Dann führten wir zwei Workgespräche am Telefon, und meine Work gestaltete sich wohl als das wichtigste Gespräch meines Lebens, denn es offenbarte mir die Quintessenz meiner Lebensangst.

Wanda

Eigentlich war es meine Studienkollegin Wanda, die mir an einem gemütlichen Nachmittag ihr Interesse und ihre Neugier eingestand, als ich über The Work und eigene Projekte erzählte. Sie schlug vor, das alles einmal selbst auszuprobieren. Wir verabredeten uns für eine Woche später. Auf den Umstand, daß sie mit mir dabei eines ihrer wichtigsten Lebensthemen bearbeiten würde, kam ich erst während des laufenden Gesprächs. In Wanda erlebte ich eine Frau, die eine ganz besondere Kraft hat, sich Dinge zu wünschen und dabei auch zu ihren Wünschen steht.

Annemarie

Nach einer sehr langen Zeit der Versuche, der Angebote und der Fragen, des einfachen Lebens in den alltäglichen Belangen - ich empfand diese Zeit auch als eine Periode der eigenen Reifung und Entwicklung, blieb die Diplomarbeit währenddessen auf einem für sie geschaffenen und liebevoll arrangierten Platz - lernte ich auf einer Party Annemarie kennen.

Nachdem ich ihr einiges über das Verfahren erzählt hatte, fragte ich sie, ob sie nicht selbst ein Gespräch mit mir führen will. Sie stimmte zu und ich freute mich auf unsere Begegnung. Mit ihr entstand nicht nur eine Work, sondern ein Gespräch, daß zusammen gut und gerne vier Works beinhaltet. Annemarie zeigte mir in unserem Gespräch, wie sehr und umfassend sich Themen in Gesprächen verändern und entwickeln können, und, wie tief eine Person zu für sie wichtige Themen vordringen kann. Die Zusammenarbeit mit Annemarie stellte sich als die fundierteste heraus.

Karen

Und dann gab es da noch meine geliebte Lebenspartnerin Karen. Ich fragte sie nicht. Ich hatte mittlerweile mehr Ruhe und Gewißheit gewonnen, - daß die Datengrundlage für meine Diplomarbeit gesichert war. Mit Karen, das war das Thema über die eigenen Angelegenheiten, die Angelegenheiten anderer, und die Angelegenheiten Gottes. Es war auch eine Zusammenarbeit, die zeigte, wie vernünftig und ökonomisch Kalkül und Gefühle in Einklang gebracht werden können, wenn es darum geht, eine Lüge zu leben. Und es zeigte auch, daß eine Entwicklung in 'kleinen Schritten', wie

Boerner sie beschreibt, in solchen Gesprächen durchaus realistisch sein kann und zu wunderbaren Ergebnissen führt. Denn ich kann hier aus der Empirie, der tatsächlich gelebten Realität, quasi als Zeuge auftreten und sagen, daß keine, und wirklich absolut keine Befürchtung, die meine Geliebte in dem Gespräch geäußert hat, sich im Nachhinein als wahr herausgestellt hat. Nein, die Realität ist reine Liebe, wie Katie oft sagte - denn es hatte sich in Karens Problematik tatsächlich alles zum Guten gewendet.

Gesprächsschema, alle Gespräche im Überblick:

Nr	Untersucher (in)	Befragte (r)	Thema
1	Catrin	Lutz	"Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir"
2	Lutz	Catrin	"Klaus sollte seine betäubten Gefühle Zu Bewußtsein kommen lassen"
3	Catrin	Lutz	"Ich kann nicht vergeben"
4	Lutz	Catrin	"Klaus sollte kein Spielverderber sein"
5	Lutz	Charla	"Marlis verletzt mich"
6	Charla	Lutz	"Ich bin wahnsinnig vor Angst"
7	Lutz	Wanda	"Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin"
8	Lutz	Annemarie	"Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammen arbeitet"
9	Lutz	Karen	"Andrea hält sich nicht an Abmachungen"

Die Gespräche 1,3 und 6 waren Eigengespräche, weil ich die Wirkung der Workfragen auch an mir selbst spüren wollte und darüber hinaus gehend Erfahrungen in der Rolle als Befragter sammeln wollte. Catrin und Charla sind erfahrene Workerinnen, während Wanda, Annemarie und Karen noch keine Workerfahrung hatten.

3.4 Zu den Eigengesprächen

Wie erwähnt, war ich in den Gesprächen 1,3 und 6 selbst die befragte Person, also jene, welche die Position der Untersuchten einnimmt. Mein Interesse war es, zu erleben, wie sich The Work bei der Befragten Person anfühlt, was überhaupt bei ihr passiert, selbst die antwortende, die erzählende Person zu sein. Es kann interessant sein zu erleben, mit welchem Interesse und mit welcher grundsätzlichen Einstellung die wissenwollende Person an einen herantritt, die Bereitschaft zu spüren, eigenes mitzuteilen und dabei Empfindungen, Gefühle und Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Was wollte ich persönlich hier überhaupt mitteilen? Wo waren meine Grenzen? Die ersten beiden Gespräche fanden in einem Seminarkontext statt - wie konnte ich mich hier so weit öffnen? Ich hatte in Catrin ganz offensichtlich meine Meisterin gefunden. Sie begleitete mich auch in Hinblick auf gesprächsförderliche Haltungen von Carl Rogers und Inghard Langer ganz vorzüglich, und führte dabei ganz konsequent und stringent die Works mit mir durch - im Sinne *meiner*

Wahrheitsfindung. Und damals bedeutete Wahrheitsfindung für mich eine Suche nach Vorstellungsalternativen, die besser zu mir passten. Und ich fand dabei sehr vieles über mich heraus, und über Catrin, denn wir schienen auch in dieser Situation nicht gerade gesprächsförderlicher Umgebungsbedingungen stark miteinander verbunden - und dies war nicht nur mein Eindruck: Catrin äußerte diese tiefe situative Zweisamkeit auch in vielen eigenen Worten. Das alles hat mein Leben verändert.

Ich konnte sehen, welche Haltungen und Handlungen auf Seiten der Fragenden Person gesprächsförderlich waren und welche ich eher als hinderlich empfand. So zeigte Catrin mehrere Male offen eine Autorität, die sich in einer Art Ungeduld ausdrückte, eine Autorität, die ihr ganz gewiß auch zukommt, die mir zeitweise aber Angst machte. Vielleicht kommt es in Gesprächen zwangsläufig vor, daß man nicht immer auf gleicher Höhe miteinander spricht.

Ich selbst empfand in allen Gesprächen keine Grenzen meines eigenen Mitteilens, wie Langer sie beschreibt:

"Die eigenen Grenzen werden letztlich auch die Grenzen der Informationstiefe sein, bis zu denen wir die an den Gesprächen beteiligten Personen begleiten können (Langer 2000 : 39)".

Dies kann allerdings auch daran liegen, daß Catrin mich in alle Tiefen und Winkel meiner Gedanken begleiten konnte. Aber unser Ziel war es nicht, alles mitzuteilen, was überhaupt möglich war, sondern alles zu erzählen, was zur Klärung des Gegenstandes der Work, also des leidvollen problematischen Gedankens notwendig war. Und hier drangen wir für mein Empfinden in eine größtmögliche Tiefe vor und ich spürte dabei Catrins Offenheit auch in ihrer Bereitschaft und Fähigkeit, hierzu relevantes auch aus ihren eigenen Erfahrungen beizusteuern und gegebenenfalls entgegenzusetzen.

Ergebnis aller dieser Einstellungen von Catrin war meine sofortige Bereitschaft, ihr wichtiges zu erzählen, und dies auch ohne Scham. Ich erinnere mich daran, daß ich im Gespräch für einige Sekunden innehielt und mich in dieser Entscheidungs- oder 'Freischaltungssituation' befand, wo ich mich bewußt für eine vertiefende Erzählung entschied. Hiernach fühlte ich mich wie befreit und ich fuhr mit meinen Schilderungen lebhaft fort. Ich fühlte mich offen und vertrauensvoll. Ich fühlte mich bei Catrin geborgen und auf eine gewisse unaufdringliche Weise umarmt. Zudem machten mir meine Gesprächsfortschritte weiteren Mut und brachten mir auch einen gewissen inneren Frieden. Wie gesagt schreibe ich dies Catrins Gesprächseinstellung zu und es prägte auch mich. Mir wurde später klar, daß es einerseits diese förderlichen Bedingungen auf Catrins Seite waren, durch die ich mich öffnete, und die ich auch im Persönlichen Gespräch bei Langer schon gut kennen gelernt hatte. Auf der anderen Seite kam noch hinzu, daß ich mich nicht nur mir selber und meiner Gesprächspartnerin öffnete, sondern wieder Verbindung und Kontakt mit meiner eigenen Wahrheit bekam, und dies hat meines Erachtens etwas mit The Work und mit einer 'Liebevollen Realität' an sich zu tun, wie sie Katie oft beschreibt. Mir wurde aber auch klar, daß ich meine eigene Bereitschaft zu einer Öffnung im Gespräch und zum Vertrauen in die Situation auch bei anderen Menschen nicht unbedingt voraussetzen konnte - wie es sich in späteren Gesprächen noch

herausstellen sollte. Ich konnte sehen, daß ich in meinen Erzählungen und Angaben Erinnerungen sehr schnell und klar zur Verfügung hatte und daß diese auch einen genauen Bezug zu den Fragen in den Gesprächen hatten. Es standen also in mir alle Antworten, so mein Eindruck, schon in einer sinnvollen Anordnung oder Beziehung zueinander- und der Schlüssel, um sie zu finden, war der eigene leidvolle Gedanke oder meine problematische Überzeugung. Ich erlangte hierdurch eine Besonnenheit, was das Lösen eigener Probleme anbetraf. Vielleicht fanden sich hier auch Anzeichen für die Vollkommenheit von Selbsterfahrungsprozessen, wie sie durch das Persönliche Gespräch, die Work oder durch eine Kombination beider initiiert werden können.

Ich sah, daß Bilder, Erinnerungen - Gedanken so real und lebendig werden können, daß ich mich fragte, wo die eigentliche Evidenz menschlicher Erfahrung überhaupt liegt: in der Realität da draußen oder im eigenen Erleben und Empfinden. Mir wurde klar, daß, wenn die zweite Möglichkeit zutrif, ich mich dann auch selber von allem Leid wieder befreien konnte, ungeachtet der Bedingungen äußerer Existenz der Umwelt.

Ich erkannte, daß jedes Gespräch eine neue Situation darstellt, auf die sich beide Gesprächspartner einzustimmen haben.

Darum steht für mich beim Führen von Gesprächen keine Methodologie oder Technik im Vordergrund, sondern eine positive und gesprächsförderliche Grundhaltung. Eine solche Haltung ist nicht nur für das therapeutische Gespräch oder Gespräche im Forschungskontext nützlich, sondern kann auch großen Gewinn auf anderen Lebensebenen bringen. Denn alles befindet sich in einem kommunikativen Miteinander.

Sehr dankbar bin ich für meine Einsicht in diese vielen Geheimnisse eines guten Gesprächs und für die Liebe, Offenheit, den Scharfsinn meiner Gesprächspartnerinnen, aber auch für ihre zeitweilige Strenge und Unnachgiebigkeit, für ihre Aufmerksamkeit, für einen Raum für Selbsterkenntnis und Selbstklärung und für ein neues Gespür oder Empfinden, was die Bedürfnisse anderer Menschen angeht.

3.5 Durchführung der Gespräche

Da die Gespräche nach der Methode von Byron Katie durchzuführen waren, verliefen die Befragungen nach dem Schema der Fragen 1-4 und den Umkehrungen 5 und 6. Der Untersucher leitet das Gespräch, und insofern handelt es sich bei The Work auch klar um ein direktives Verfahren: Der Fragende leitet das Gespräch und dessen Verlauf. Er steuert auch den Fokus, die Blickrichtung, wenn es darum geht, sich Gedanken und Ideen noch einmal anzuschauen und zu hinterfragen. Er bringt auch Ideen ein und steuert dadurch natürlich das Gesprächsgeschehen. In diesem Sinne nahm ich mich überhaupt nicht zurück, wie es vielleicht Rogers verlangt, sondern hatte eine führende Rolle in den Gesprächen. Aber dennoch achtete ich auf verschiedene Aspekte bei der Durchführung der Gespräche: Den Gesprächspartnerinnen sollte der Raum gegeben werden, ihre Gedanken frei zu

entwickeln und ihren Ideen Ausdruck zu verschaffen. Dabei wollte ich ihnen empathisch und offen zuhören und mich auf das einlassen, was sie zu den Fragen zu sagen hatten. Und in dieser Hinsicht folgte ich ihnen natürlich auch. Aber die Gespräche waren fragengesteuert, das heißt, ich achtete natürlich auf eine Bezugnahme meiner Partnerinnen auf ihre Fragen, weil ansonsten 'eine Flucht' in andere Themen möglich gewesen wäre, was natürlich auch sehr oft in unseren Gesprächen geschah. Im Sinne der Work sollte aber auf die Fragen direkt Stellung genommen werden. Natürlich fragte ich auch nach, wenn ich etwas nicht verstanden hatte oder bittete um Beispiele, was die Workfragen auch fordern. Auch erzählte ich manchmal über eigenes Erleben - solch ein begleitendes Verhalten kann sehr förderlich und stützend sein, wenn ein klares Interesse auf Seiten der Befragten spürbar wird. Ich habe stets versucht, darauf zu achten, was den Befragten im Moment wichtig ist und welche Empfindungen und Gefühle sie dabei ausdrücken. Auch dafür war immer Raum vorhanden. Die Gesprächspartner zu etwas zu drängen, schien mir abwegig und ich achtete darauf, daß sie ihre Äußerungen immer aus freien Antrieb machten. Ich hatte auch Gelegenheit, mich selbst während der Gespräche zu beobachten und ich wunderte mich, wie folgerichtig ich den Wechsel zwischen Fragen und Antworten empfand. Vielleicht gibt es hier auch eine innere Logik von Gesprächen?

Freie Entfaltung in den Gesprächen?

Konnten sich denn nun die Gespräche auch unter fragengeleiteter Steuerung frei entwickeln und entfalten? War auch eine Exploration der Befragten in ihre Gedanken und Gefühle möglich? Haben die Befragten diese Vorgehensweise als einschränkend erlebt? Mein Eindruck ist, daß die Gespräche sich frei entfalten konnten und daß die Befragten sich auch im Großen und Ganzen in den Gesprächssituationen nicht eingeschränkt fühlten. Warum?

Vielleicht hilft hier ein Satz von Inghard Langer weiter:

"Ich bin auf dem Weg, 'meinen' mir gemäßen Stil zu entwickeln, den Erzählfluß einer Person aufmerksam zu begleiten, mein Wissenwollen zu artikulieren, und mich der Gesprächspartnerin, dem Gesprächspartner in meiner Betroffenheit zu erkennen zu geben. (Langer 2000:41)".

Schon in den Seminargesprächen, wo ich durch die plötzliche Ankündigung der Einzelgespräche in die Workgespräche kam und noch keinerlei Kenntnisse über das Führen von Workgesprächen hatte, konnte ich diese Gespräche auch zweimal selbst gut führen. Meine Kenntnisse in *Gesprächspsychotherapie* und über das *Persönliche Gespräch* halfen mir einfach weiter und gaben mir in der fremden und neuen Situation Halt und Sicherheit, denn ich war über die Plötzlichkeit des Geschehens sehr überrascht.

In den weiteren Workgesprächen erfuhr ich, daß es außer einer Leitung durch die Fragen der Untersucherin und dem Bestreben der Gesprächsteilnehmer, ihrer eigenen Wahrheit näher zu kommen, keine weiteren Regeln für das Führen solcher Gespräche gab. Und auch die Fragen versteht Katie nur als ein Angebot, darauf

einzugehen, nicht als ein Muß.

Freie Entfaltung durch die Struktur der Work?

Darüber hinaus kann der Aufbau der Work eine Zielrichtung der Gespräche auf freie Entfaltung bringen. Die Fragen 1 und 2 sind eher 'gegenstandsbezogen' und hinterfragen die Wahrhaftigkeit eines leidvollen Gedankens. Die Frage 3 ermöglicht der Person, ihre Reaktionen auf diesen Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Frage 4 schafft einen 'Imaginationsraum', also, sich einmal eine Situation ohne den eigenen belastenden Gedanken vorzustellen und ermöglicht somit auch eine Verbindung, eine 'Verbrüderung' mit der Gefühlswelt. Hier können auch Resonanzen zu anderen inneren Wirklichkeiten der Befragten erfüllt werden. Die Frage 5 ermöglicht einen Umkehrschluß zum eigenem Verhalten und auf eigene Verantwortlichkeiten und wiederum auch auf eigene Freiheiten in der Problembewältigung. Die Befragten können hier wahrnehmen, daß ihr eigentliches Problem vielleicht ein leidvoller Gedanke und ein dazugehöriges Problemverhalten ist.

Die Reihenfolge der Fragen nach dem Schlüssel von Katie ist nur eine Richtlinie, daß heißt, daß die Wahl der Fragen in den Gesprächen nach eigenem Wunsch und damit nach eigener Präferenz erfolgt. Dies trifft auf alle Works zu. Hierdurch wird der Gesprächsverlauf natürlich flexibler und überraschender. In diesem Rahmen wird eine freie Entfaltung der Person in ihren unterschiedlichen Aspekten im Gespräch ermöglicht.

Auch konnten uns die Gespräche ein Bewußtsein der Gemeinsamkeit und des Miteinanders, ein Gefühl einer tieferen Verbundenheit vermitteln, die über den tatsächlichen Gesprächskontext hinausging. Aus dem Studium von Video- und Tonbandprotokollen wie auch aus Erlebnisberichten kann ich bestätigen, daß eine erlebte Sphäre inniger Verbundenheit und Einheit in den Gesprächen nichts ungewöhnliches ist, daß sie aber beide Gesprächspartner stärkt, innerlich aufrichtet und dazu ermutigen kann, mentale und verbale Grenzen sinnvoll zu überschreiten. Für diese Beobachtungen bin ich sehr dankbar. Es entstand so oft auch ein Gefühl der Liebe füreinander und des gemeinsamen Respektes und der Achtung, des tiefen Ergriffenseins von der Situation.

So war meine anfängliche Aufregung schnell vergessen und ich ging auch wissender in die weiteren Gespräche, zumal zwischen den Gesprächen auch große Zeiträume lagen und ich meine Erkenntnisse erweitern und vertiefen konnte. Sehr fruchtbar waren auch Gespräche mit meiner Lebenspartnerin und mit meiner besten Freundin Heidi, mit denen ich mich über dieses Thema auseinandersetzte.

Die Gesprächspartnerinnen konnten also in den Gesprächen eine große Freiheit in ihrer Exploration entfalten. Charla zum Beispiel führte in großen Passagen die Work im Selbstdialog und sah dabei auf einen staunenden Gesprächspartner (Gespräch 5: *Marlis verletzt mich*). Catrin entwickelte längere Zeit eine ganzen 'Strauß' neuer Ideen, zu welchem neuen Menschen sie sich entwickeln würde (Gespräch 4: *Klaus sollte kein Spielverderber sein*).

Freiheit durch Steuerung und Anleitung?

Die Fragen der Work sollen den Gesprächspartner auf den Punkt kommen zu lassen. Sie beziehen sich direkt auf die Äußerungen der Befragten, im Bezug auf ihren Ausgangsgedanken, also ihrem Thema: der eigenen leidvollen Überzeugung. Eine solche Führung durch die gesprächsleitende Person kann als hilfreich und erleichternd empfunden werden, wenn sich die befragte Person mit ihre Gedanken 'festgefahren hat' (Gespräch 6, Lutz: *Ich bin wahnsinnig vor Angst*). In solchen Momenten kann eine angebotene Alternative oder Idee auf ein Gefühl der Stimmigkeit beim Befragten treffen und sie motivieren, in diese Richtung weiter zu schauen. Ich kam im Gespräch 6 dabei zu völlig neuen Einsichten.

Diese direkte und konsequente Führung durch die fragende Person in der Work kann sehr wirkungsvoll sein, wenn es darum geht, Verhaltens- und Einstellungsalternativen anzubieten oder den Befragten einen Blick auf eigenes problematisches Verhalten werfen zu lassen. Andererseits können sich Personen, die wenig oder keine Erfahrung mit dieser Gesprächsform haben, durch die Spontaneität und Direktheit dieser Frageweise befremdet, abgestoßen oder gar verängstigt fühlen. In meinen Gesprächen waren solche Reaktionen weniger beobachtbar, da ich entsprechend 'sanfter' mit meinen Gesprächspartnern umging, als es in anderen Worksituationen der Fall ist.

Dies gebot mir einfach meine Ethik und ich stehe dazu.

Auch gab es natürlich bei den Befragten Grenzen, die selbstverständlich zu respektieren und zu akzeptieren waren.

Dennoch ist die oben beschriebene Vorgehensweise in Workgesprächen ein gängiges Procedere und wird entsprechend ethisch begründet (siehe Kapitel 2: Was ist The Work?), auch wenn es einem als Betrachter von Videoaufnahmen entsprechender Gespräche schon einmal kalt den Rücken runterlaufen kann. Dieses konsequente Wissenwollen ist aber ein zentraler Bestandteil jeder Work.

Mut beim Fragen

Die Unterschiedlichkeit meiner Gesprächspartnerinnen zu erleben, ist für mich eine sehr starke und ergreifende Erfahrung. Ich fand es wichtig, mit den Fragen mutvolle Schritte zu machen, auch in dem Bewußtsein, nicht zu wissen, welche Reaktionen ich dadurch erntete und auf welche Resonanz ich bei den Befragten stieß. In den meisten Fällen wurde ich durch interessante Antworten und Reaktionen belohnt und es kam auch zu interessanten Eingeständnissen der Befragten, etwa, daß sie sich darüber freuten, sich im Gespräch so weit geöffnet zu haben und entsprechend gegangen zu sein. (Catrin: *Klaus sollte kein Spielverderber sein*). Für mich war auch klar, daß sich ein Fragender durch seine Äußerungen offenbart und daß dies auch von seinen Gesprächspartnern wahrgenommen wird.

Momente der Innigkeit und der Ruhe

Im Verlaufe der Gespräche kam es zu wichtigen Unterbrechungen im Gesprächsfluß, zu Verschnaufpausen der Entspannung, Momente der Selbstbesinnung und der gemeinsamen Meditation, es war ganz wichtig bei dieser 'Wanderung', den Blick über das Tal gleiten zu lassen und alles so sein zu lassen, wie es gerade war. So gab es dann zeitweise auch keinen einzigen Gedanken mehr. Ich durfte solche Momente der *gemeinsamen Stille* auch erleben, Momente, in denen klar wird, daß die Realität wirklich gütig und liebevoll ist, wie Katie es sagte und in denen uns bewußt wird, daß wir alle *Eines* sind. Für mein Empfinden gehören solche wunderbaren Momente zu einem guten Gesprächsgeschehen und es sollte ihnen natürlich Raum gewährt werden.

Das Verfahren

Die Formblätter (=Arbeitsblatt mit den sechs Fragen für den Befragten und der *Schlüssel von Byron Katie* für den Untersucher) gewährleisteten, daß alle Gespräche unter ähnlichen Bedingungen stattfanden.

Die Dauer einer Work liegt bei ungefähr 0,5 bis 3 Stunden. Innerhalb dieses Rahmens fanden alle Gespräche statt:

Die Seminargespräche waren jeweils nur eine halbe Stunde lang aber dennoch sehr fundiert, was damit zu tun haben kann, daß Catrin eine sehr erfahrene Workerin ist. Die Telefonworks mit Charla waren ungefähr eine Stunde lang und auch sie ist eine gesprächserfahrene Workerin, die zudem auch privat therapeutisch tätig ist. Wanda, Annemarie und Karen hingegen kannten das Verfahren noch nicht und brauchten auch längere Zeit, um bestimmte Fragen zu verstehen oder um nach eigenem Verständnis die Fragen zu beantworten. Es war auch sehr interessant zu beobachten, wie sich die Befragten überhaupt mit der Work auseinandersetzten.

Wo

Die ersten vier Gespräche mit Catrin fanden in einem Seminar über The Work von Byron Katie statt.

Die beiden Gespräche mit Charla waren Telefonworks. Charla rief mich zuhause an und nach einer Phase der Einrichtung begannen wir zu worken.

Die Gespräche mit Wanda und mit Annemarie fanden in ihren gemütlichen häuslichen Umgebungen statt. Mit Karen unterhielt ich mich draußen, an einem schönen Berg an der Elbe, und in freier Natur. Die Anwesenheit der umgebenden Natur empfanden wir als förderlich. Dies trifft wohl auch auf viele Gespräche zu, die zum Beispiel beim Spazieren gehen geführt werden - die Offenheit und Lebendigkeit der natürlichen Umgebung kann die Menschen nach innen öffnen und einen Kontakt

zu eigenen Gefühlen und Ideen herstellen.

Schutz der Befragten

Zu Gesprächsbeginn sagte ich den Befragten, daß ihre persönlichen Daten in Rücksprache mit ihnen anonymisiert werden würden, daß sie die Bearbeitungen unserer Gespräche zur Korrektur bekommen, und daß eine Veröffentlichung des Materials nur mit ihrer Erlaubnis stattfinden würde.

Ablauf

Die meisten Gespräche begannen mit dem ersten Satz ihres Arbeitsblattes von Byron Katie. Alle Aussagen wurden dann Satz für Satz nach dem Schlüssel von Katie bearbeitet. Dies war so in den Gesprächen 5 bis 9.

Ein einzelner Satz (ohne Arbeitsblatt von Katie) wurde in den Gesprächen 1 bis 4 bearbeitet. Aber auch hier wurde natürlich der Schlüssel von Katie (Fragen 1-4 und die Umkehrungen) verwendet.

Während der Gespräche interessierte mich insbesondere die Auseinandersetzung der Gesprächspartner mit ihren Fragen und Gedanken. Darüber hinaus fand ich es interessant, welche Reaktionen, das heißt welche weiteren Erzählungen und Handlungsweisen und Reaktionen die Befragten noch an den Tag legten und welche Erlebnisse und Erfahrungen in den Works zum Ausdruck kamen.

Eine freie Exploration und Erzählung war trotz der steuernden Fragen möglich. Diese wurde wie schon beschrieben, durch meine Grundhaltung und die Struktur der Work ermöglicht. Die Befragten konnten also weitgehend frei erzählen, was ihnen wichtig war und es wurde ihnen die Initiative überlassen, in ihrem Thema und ihren Gedanken zu forschen.

In den Gesprächen gab es auch *spontane Eingaben und Äußerungen* beider Gesprächspartner. Welche Wirkungen diese wiederum zeigten, kann im Ergebnispanorama und in den Gesamtaussagen nachgelesen werden.

An den Enden des Gesprächs aber auch zwischendurch hatten die Befragten Gelegenheit, sich über die Work als solche zu äußern: was ihnen gefallen hatte, und was sie eher als störend empfanden. Auch das wurde natürlich dokumentiert.

Ähnlichkeiten mit eigenem Erleben

In den Äußerungen der Befragten während der Gespräche konnte ich auch eigene Geschichten und Erfahrungen innerlich miterleben und dabei Ähnlichkeiten mit meinen Einstellungen und Problemen erkennen. An diese Erzählungen der Gesprächspartner kann ich mich auch heute noch gut erinnern, weil sie sich in ihrer Ähnlichkeit mit meinen Erfahrungen als besonders charakteristisch verbunden hatten. Derartige Ähnlichkeiten zwischen den Gesprächspartnern weiß auch Katie als häufig vorkommendes Merkmal in Gesprächen. Sie heben sich dadurch als besonders

einmalig aus der Vielheit aller Erfahrungen hervor. (Siehe zum Beispiel Gespräch 2, Catrin: *Klaus sollte seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen*).

3.6 Datenauswertung

Wenn man von den ersten vier Gesprächen absieht, waren die Gespräche relativ lang. Dies hing vor allem damit zusammen, weil die Befragten sich Raum nahmen, um Gedachtes und Erfühltes zum Ausdruck zu bringen oder eigene Überlegungen anzustellen. Die Transkriptionen und Auswertungen in ihren Bestandteilen, - den Verdichtungen, Einzelaussagen, dem Erlebnispanoramen, Zusammenfassenden Aussagen und meine Bemerkungen gestalteten sich dementsprechend. In den Auswertungen ging es um die Workfragen und um den Workprozeß, welche in Hinblick auf meine Forschungsfragen dokumentiert werden sollen. Die Forschungsfragen thematisieren die Arbeit und ziehen sich durch alle Auswertungsebenen. Mit den Forschungsfragen sollen also *1. der Entwicklungsprozeß der Befragten in gedanklicher und emotionaler Hinsicht* und *2. Wirkung und Funktionen der Workfragen* in den Äußerungen der Befragten untersucht werden.

In den einzelnen Auswertungsebenen dieser Arbeit hat der Leser die Möglichkeit, auf verschiedene Art in diese Erarbeitung einzusteigen:

Die Auswertungsebenen

In den Transkriptionen kann die Leserin in das tatsächliche Gesprächsgeschehen eintauchen und Fragen, Antworten und das Verhalten der Gesprächspartner direkt und unmittelbar beobachten. Ich habe die Transkriptionen in diese Arbeit mit hinein genommen, weil Workgespräche oft eine ganz besondere und interessante Eigendynamik entwickeln können. Hier kann eine direkte Beobachtung sich als sehr interessant erweisen.

In den Verdichtungen steht in klarer und strukturierter Form das, was die Personen zu den Workfragen erzählt haben. Die Kapitel sind mit kursiven Unterüberschriften versehen, die das Gesagte charakterisieren oder einfach Interesse beim Leser wecken sollen.

In den personenbezogenen Aussagen findet sich unter

° 'Äußerungen und Reaktionen' jeweils ein *genauer* und nach den *Workfragen geleiteter Überblick über den gesamten Gesprächsprozeß einer Person*, daß heißt, welche Reaktionen und Äußerungen Befragte überhaupt auf die jeweiligen Workfragen zeigen konnten.

° In der 'Darstellung des Prozesses der Person' wird das Mitgeteilte noch einmal sinnvoller und auf die erste Forschungsfrage bezogen (*die Entwicklung der Person betreffend*) und geordnet, so daß der Leser die Möglichkeit hat, nachzuvollziehen, welche Entwicklungen im Erzählen die Befragten durchmachten und welche Bewegungen und Schritte sich dazu in ihren Mitteilungen zeigten. Diese Darstellung ist wesentlich kürzer und prägnanter und soll Resultate von Workgesprächen besser auf den Punkt bringen.

In den Panoramen der Erlebnisweisen steht ein Querschnitt durch das Erleben aller Einzelpersonen, daß heißt, was alle Personen jeweils zu den *Work-Fragen 1,2,3,4,5 und 6* gesagt haben. Hier wird die zweite Forschungsfrage dokumentiert, die den Einfluß, die Beteiligung der Workfragen an den Entwicklungen der Befragten in ihren Mitteilungen zeigen soll.

In den Zusammenfassenden Aussagen befinden sich übergreifende Aussagen über den Gesprächs-, Therapie- oder Forschungsprozeß.

In dem Bereich Bemerkenswertes füge ich eigene, mir wichtige Anmerkungen zu allen Auswertungsebenen anbei.

3.6.1 Bearbeitung und Darstellung der Gespräche

Technisches

Die Gespräche wurden aufgenommen mit einem digitalen Diktiergerät der Firma Olympus. Die mitgelieferte Software stellt einen Softwarerekorder zur Verfügung, mit dem man die Gespräche gut abspielen kann. Wenn die Gespräche dennoch eine schlechte Aufnahmequalität haben, so empfehle ich eine Audibearbeitungssoftware der Firma Magix (www.magix.de), mit der Aufnahmen aller Art und in fast allen Audioformaten bearbeitet, veredelt und neu gebrannt werden können.

Die Gespräche lagen als Audioaufnahmen in meinem Computer vor. Für ihre Transkription ist ein Schreibprogramm sehr nützlich, welches man "f4" nennt und leicht im Internet herunterzuladen ist. Es vereinigt auf ergonomisch günstige Weise einen gut zu bedienenden Audiorekorder und ein Schreibprogramm. Textabschnitte können hier in sehr kurzen Abständen zurückgeschaltet und dann erneut angehört werden. Dies macht eine Transkription sehr leicht. Abraten möchte ich von allen gängigen Stimmenerkennungsprogrammen, welche ich selbst erprobt hatte. Diese erkennen und übersetzen nur sehr mangelhaft das gesprochene Wort, was zu vielen Fehlern in den Transkriptionen führt.

Transkription

Die Gespräche wurden also auf dem Computer mit oben genannten Hilfsmitteln geschrieben. Dabei wurden Unterbrechungen, besondere Umstände, gefühlsmäßige Äußerungen besonders gekennzeichnet oder hervorgehoben. Wer das genaue Gesprächsgeschehen auch punktuell nachvollziehen will, kann die Transkription, also die wortwörtliche Abschrift der Gespräche lesen.

Verdichtungen

Von diesen Gesprächen wurden dann jeweils ein Verdichtungsprotokoll geschrieben. Dies ist eine etwas zusammengefaßte, sprachlich leicht bereinigte Form, die vornehmlich aus Originalzitaten der Befragten und der Fragenden besteht, und die durch die einzelnen Workfragen gegliedert ist. Weitere Überschriften, welche wiederum aus Zitaten und Hinweisen bestehen können, sollen das Gesagte der Befragten näher charakterisieren. Inghard Langer beschreibt ein Verdichtungsprotokoll sehr trefflich:

"Ein Verdichtungsprotokoll hat etwas von einem Sportbericht im Fernsehen. Von einem 90 - minütigen Fußballspiel läßt sich der Grundcharakter des Spiels in wenigen Minuten übermitteln (Langer 2000: 57f.)".

Zur Darstellung des Gesagten bot sich eine *Chronologie* an, daß heißt, daß das Erzählte in seinem zeitlichen Nacheinander gezeigt wird. Dem untergeordnet wurde noch eine *thematische* Gliederung. Das Erzählen der Befragten erfolgte zunächst nach den leitenden Workfragen, die Befragten nahmen sich aber auch sehr oft die Freiheit und den Raum, eigenes auf ihre Art zu schildern und zu erzählen oder lieferten spontane Überlegungen und Erklärungen zu eigenen Gedanken. Dies ließ sich thematisch gut fassen. Der Leser gewinnt so sofort einen genauen Eindruck, was passiert, was gesagt wird und welche Bedeutung es auch für weitere Äußerungen haben kann. Die *kursive* Darstellung dieses realen Geschehens in seiner Anschaulichkeit lag mir sehr am Herzen. Fett gedruckt sind hingegen die Workfragen oder wichtige gesprächsleitende Hinweise. Der Leser kann nun in den kursiven Überschriften ein skizzenhaften Überblick über das Erzählte erlangen und so auch zum Weiterlesen angeregt werden. Gut informiert wird der Leser hingegen, wenn er die Verdichtung von vorn bis hinten liest, was auch meine Absicht war.

Die Darstellung der Aussagen in der Zeitform des Präsens soll hierbei die Unmittelbarkeit des Gesprächsgeschehens in das Leseerlebnis transportieren und einen Eindruck gelebter Realität fühlbar machen. Ich empfand oft, daß allein die Erzählungen der Befragten große Teile des Gespräches bestimmen, daß also die Fragen des Untersuchers für das Gesprächsgeschehen dann nur eine untergeordnete Rolle spielten, ich wollte dem freien Erzählfluß der Befragten vollen Raum geben.

Einige Male kam es zu spontanen Eingaben, über die ich auch in den zusammenfassenden Aussagen berichten werde. Im Gespräch war es mir wichtig, die befragte Person immer voll zur Geltung kommen zu lassen- sie im Mittelpunkt des Interesses zu wissen. Das Gleiche fordert auch der personenzentrierte Ansatz. Diese Zielsetzung ist sicherlich am leichtesten zu erfüllen, wenn der Untersucher, Fragende oder Therapeut in seiner Mitte bleibt, mit sich kongruent ist, und seinen Halt in eigener Authentizität finden kann. Er kann dann dem Erzählten leichter folgen ohne eigene Gedanken und Gefühle zu unterdrücken. Nur so ist einführendes Miterleben möglich.

Die Verdichtung stellt die Grundlage der weiteren Auswertung dar, und sollte somit

auch leicht nachzuvollziehen und nachzuprüfen sein.

Aussagen

Die Aussagen geben einen themenbezogenen Überblick über das Erleben der jeweiligen Person, die Work betreffend.

Im Verfahren des *Persönlichen Gesprächs* werden nach der Verdichtung *Aussagen* formuliert. Es werden hier, wie bereits beschrieben, zwei verschiedene Auswertungen von Aussagen vorgelegt: eine nach den Workfragen geleitete, die *den gesamten Gesprächsprozess betrifft*, und eine, die *den Entwicklungsprozess der Befragten (=1.Forschungsfrage)* darstellen soll. Sie soll Bezug nehmen auf die *Frage, wie und welche eigene Entwicklungen Befragte in Workgesprächen mitteilen konnten*. Diese Berichte unterscheiden sich etwas von der lebendigen Umgangssprache, weil die Aussagen die Form von Existenzaussagen bekommen: *“Es kann vorkommen, daß.. Eine Art und Weise des Erlebens kann sein..”*: Etwas, was von einer befragten Person erlebt wurde, kann nicht für alle Personen gelten. Andererseits belegt die Verdichtung, daß es diese Form des Verhaltens und Erlebens gibt und daß sie wirklich auch existiert.

Was hier wichtig ist: es wird auf die Interpretation und Bewertung von Sachverhalten vollständig verzichtet, und die Darstellung des Gesagten bleibt auf der Ebene des Beschreibens, des Dokumentierens und Zeigens dessen, was in den Gesprächen geäußert wurde.

Es soll also das Berichtete so zusammengefaßt werden, daß *das hier für die Person charakteristische* im Rahmen der Forschungsfragen zusammengefaßt wird. Dabei soll von unerlaubten Verallgemeinerungen abgesehen und auf überflüssige Details verzichtet werden. In dieser Arbeit geht es auch und vor allem um die Wirkungen der Workfragen, daß heißt, zu welchen Bewegungen, zu welchen Äußerungen sie bei den Befragten führen konnten.

Darüber hinaus sollen keine Bewertungen, Schlüsse, Folgerungen und Zusammenhänge hergestellt werden, die die Personen nicht selbst gesehen oder zum Ausdruck gebracht haben. Der Fokus liegt also auf dem tatsächlich Mitgeteilten und auf das, was die Personen auch wirklich bei sich wahrnahmen.

Es war nicht immer ganz leicht, dabei eine vernünftige Mitte zu finden zwischen höchst speziellen Aussagen, wie: *“...sie kann sagen, daß sie ihre Freundin sehr kritisch betrachtet und daß sie sie genauso schlimm findet, wie ihre Mutter”* und zu sehr verallgemeinernden Aussagen wie: *“junge Frauen in mittleren Jahren können sich aufgrund eigener problematischer Gedanken von ihrer leiblichen Mutter distanzieren...”*.

Die personenbezogenen Aussagen geben einen workfragengeleiteten und einen forschungsfragengeleiteten Überblick über das Erleben und Verhalten der jeweils Befragten in Hinblick auf ihre Work . Die Darstellung der Aussagen und Erlebnisweisen erfolgt also auf die Person bezogen.

Die Unterüberschriften können von Person zu Person variieren, weil sie zusätzliche Angaben beinhalten.

Validierung durch Kommunikation

Wie schon erwähnt, wird mit den Befragten nochmals Verbindung aufgenommen und ihnen eine Erarbeitung der Gespräche gegeben. Auf ihren Wunsch gab es nochmals gemeinsame Treffen, um ihnen die Verdichtungen und Aussagen auszuhändigen und gegebenenfalls gleich darüber zu sprechen, das Material nochmal durchzugehen. Dies machte uns oft Spaß und hatte zudem den Vorteil, daß das überaus persönliche und empfindliche Material der Befragten nicht seinen Weg postalisch oder im Internet nahm. So war es besser, zumal die Leute für mich gut zu erreichen waren. So konnten die Gesprächspartner das Geschriebene nochmals in Hinblick auf eine Anonymisierung und inhaltlicher Stimmigkeit prüfen und Änderungen da anbringen, wo sie sich nicht verstanden fühlten oder wo etwas daneben ging. Ich achtete dabei auch auf ihren Wunsch, bestimmte Abschnitte vielleicht ganz von einer Veröffentlichung auszuklammern. Diese Arbeitsweise nennt man *Kommunikative Validierung: eine Begutachtung auf inhaltliche Richtigkeit und Stimmigkeit des Gesagten durch das Gespräch mit der Gesprächspartnerin*.

Grundhaltung ist hier natürlich eine Achtung und Respekt gegenüber Personen überhaupt und gegenüber Menschen, die den Mut und die Bereitschaft aufbrachten, sich mit uns auf wissenschaftliches Terrain zu wagen- was keineswegs selbstverständlich ist! Die Methode des *Persönlichen Gesprächs* umfasst den ganzen Forschungsprozeß und ein geführtes Gespräch erlaubt nicht sofort und selbstverständlich seine wissenschaftliche Verwendung. Außerdem erfordert die Aufzeichnung des Gesprächs (Verdichtung und Aussagen) und seine Dokumentation natürlich auch wieder eine Rückkoppelung an die Realität, eine Überprüfung und Validierung an der Person selbst. Dieser Aspekt war es auch, der mir für die Wahl der Methode *des Persönlichen Gesprächs* den Ausschlag gab: die Überprüfung von Gesprächsinhalten an der Person selbst. Das gleiche geschah dann natürlich auch mit der fertigen Gesamtauswertung. Auch hier konnten die Befragten anhand der ihnen ausgehändigten Erarbeitungen noch einmal prüfen, ob sie sich wirklich auf sie beziehen. Wir arbeiteten gut, denn meine Gesprächspartnerinnen fanden alles, bis auf einige Detailangaben korrekt. Eine Dame fand eine Aussage falsch, was ich nachträglich korrigierte.

Diese Vorgehensweise gab mir auch Sicherheit, weil ich wußte, daß alles, mit dem ich arbeitete auch wirklich stimmte.

3.6.2 Gesamtauswertung

Die *Gesamtauswertung* beinhaltet ein *themenbezogenes Panorama der Erlebnisweisen aller Personen zu den entsprechenden Workfragen 1-6* und jeweils im Anschluß *zusammenfassende, übergreifende Aussagen*. Diese abschließende Auswertung basiert auf den Einzelaussagen der Befragten, greift aber auch immer wieder zusätzlich auf die grundlegenden Verdichtungen zurück. Das Gesamtpanorama beschreibt zusammenfassend in kurzen Sätzen und Zitaten, was die einzelnen Personen jeweils zu einem Thema gesagt haben. Meist sind dabei alle

Personen nacheinander beschrieben, manchmal sind Äußerungen mit gemeinsamen Inhalten auch sinnvoll zusammengeführt worden. Aufgrund der Vorstrukturierung der Gespräche durch die Workfragen 1-6 ergab sich eine überschaubare Fülle des Materials, daß sich gut ordnen und nachvollziehbar auswerten ließ. Natürlich kann die Gesamtauswertung auch für sich gelesen werden - ohne daß zuvor Verdichtung und Aussagen gelesen werden müssen.

Im Panorama erfolgt die *Darstellung der Erlebnisweisen und Aussagen* nicht auf die Person, sondern auf das Thema, also auf *The Work* bezogen. In der Gesamtschau dessen, was die einzelnen Personen gesagt haben, erreicht das Material eine sinnvolle Aufteilung. Sie hängt ab von den mitgeteilten Erfahrungsbereichen der Befragten. Diese waren sehr vielfältig. Die Forschungsfragen (also 1. die *Darstellung des Prozesses der Person* und 2. der *Einfluß, die Beteiligung der Workfragen an dem Mitgeteilten*), welche sich erst im Laufe der Gespräche für mich ergaben, sind natürlich Bezugspunkt der Ausarbeitungen. Dennoch war ich natürlich für *alle* Mitteilungen und Erzählungen, und überhaupt für alles offen, was hier an Informationen auf mich in den Gesprächen zukam.

Diese Flexibilität und eigene Beweglichkeit, die auch Kennzeichen qualitativer Forschung ist und laufend eigene Forschungs- und Handlungsweisen an Realitäten adaptiert, findet bei Flick Ausdruck:

“Bei qualitativer Forschung ist ...die wechselseitige Abhängigkeit der einzelnen Bestandteile des Forschungsprozesses in stärkerem Maß gegeben bzw. zu berücksichtigen. Am deutlichsten entwickelt ist diese Vorstellung im Ansatz der ‘gegenstandsbezogenen Theoriebildung’ von Glaser und Strauss (1967), Corbin und Strauss (1990) und Strauss (1991), (Flick 2000: 56)“.

Im Persönlichen Gespräch spielt dieses Vorgehen eine besondere Rolle. Ihr Name ‘Grounded Theory’ soll auf die Verankerung der Theoriebildung in der Empirie, in den Daten hinweisen. Die englische Bezeichnung ist insofern ungünstig, als es sich hierbei um eine *Theoriebildung*, nicht jedoch um die Theorie selbst handelt, wie es die englische Bezeichnung suggeriert. Der Titel “the discovery of grounded theory” zeigt schon, worauf es bei Glaser und Strauss ankam: nicht wie üblich mit Schulbüchern die Überprüfung von Theorien, sondern deren Entdeckung aus den Daten heraus:

*“Grounded- Theorie ist keine Theorie, sondern eine Praktik, um die in den Daten schlummernde Theorie zu entdecken.” * (* aus Wikipedia: ‘Grounded Theory’)*

In ihrem Anliegen, die Wirklichkeit unvoreingenommen zu beschreiben, ähnelt diese Vorgehensweise der Methode des *Persönlichen Gesprächs* von Inghard Langer. Im *Persönlichen Gespräch* wird aber von einer Übersetzung der sprachlich ermittelten Daten in eine ‘wissenschaftliche Sprache’ abgesehen. (Langer 2000:94).

Zu den Themenbereichen

Es wurden also Erzählungen und Mitteilungen aller Art in Themen und zum Schluß auch in übergreifende *zusammenfassende Aussagen formuliert*. Diese sind Ausdruck

davon, was den Befragten in Hinblick auf die Fragen 1-6 von Byron Katie als interessant erschien.

Das Gesprächsgeschehen wurde durch mehrere Faktoren gesteuert: besonders wichtig war hier natürlich, was momentan größten Anklang bei der befragten *und* bei der untersuchenden Person fand. Die befragte Person konnte hier, dem *Persönlichen Gespräch nach Langer* entsprechend alles berichten, was ihr wichtig erschien. Die untersuchende Person konnte, *entsprechend der Work von Byron Katie* alles erfragen, was sie wissen wollte und hatte hierzu als Anleitung die *Workfragen 1-6 aus dem Schlüssel von Byron Katie zur Verfügung*.

Die Wissenschaftliche Untersuchung der Work :

Das Persönliche Gespräch

Grundlage dieser Arbeit, also meiner Betrachtung der Work, ist die Methode 'Das Persönliche Gespräch nach Inghard Langer'. Ihre freie, offene und nicht interpretierende Verfahrensweise und ihre Ethik schienen mir als besonders gut geeignet.

Die hieraus gebildeten Kann-Aussagen sind korrekte und vernünftige Schritte für daran anknüpfende weitere Qualitative und Quantitative Forschung. Sie sind logisch, weil sie sich auf das unverfälschte und direkt geäußerte Geschehen beziehen und vernünftig und korrekt, weil sich bei der Betrachtung einiger Einzelfälle auch ein Schritt auf eine Verallgemeinerung machen läßt. (Langer 2000:64).

Zu The Work

Die Work kann einen Situationsrahmen bilden, in dem sich die Gesprächspartner treffen und gleichberechtigt miteinander austauschen können. Das Erleben der Befragten steht dabei im Mittelpunkt.

-In dieser dialogischen Gesprächsform spielen Bewertungen, Urteile und Interpretationen der Befragten beim Ausfüllen des *Arbeitsblattes von Byron Katie eine zentrale Rolle (das ist die "Datenerhebung" für das Workgespräch)*, um den zentralen Gesprächsgegenstand, - den problematischen Gedanken oder die leidvolle Überzeugung zu formulieren.

-In der *Untersuchung hingegen durch den Schlüssel von Katie*, spielen eigene Bewertungen, Urteile und Interpretationen nur in dem Sinne eine Rolle, als daß sie von den Befragten *in den Fragen 1-4 und den Umkehrungen 5 und 6* unvoreingenommen angeschaut und untersucht werden sollen. Somit ist auch die Work ein nicht wertendes oder gar interpretierendes Verfahren, weil es dem Befragten freie Wahl zwischen Aussagenalternativen läßt und nichts suggerieren oder aufdrängen will. Der Untersucher bietet lediglich die Fragen an, erfragt dabei aber auch alles, was ihm in der Klärung durch die Workfragen als relevant erscheint.

4. Die Untersuchungen

4.1 Das erste Gespräch mit Lutz: "Meine Mutter ist nicht ehrlich mir mir"

Die ersten vier Gespräche mit Catrin

Diese Gespräche fanden in einem Workseminar als Übung statt. Meine Gesprächspartnerin war Catrin. Wir hatten hier beide jeweils zweimal die Rolle des Klienten und des Untersuchers. Zu den Gespräch durften sich die Leute kurz zuvor frei und ohne weitere Vorgaben finden. Ich empfand Catrin als einen echten Glücksfall, da sie mir auf Anhieb sympathisch war. Der Seminarleiter gongte die Gespräche mit einer Klangschale ein. Dann fanden zwölf Gespräche gleichzeitig und nebeneinander statt, was wir aber nicht als beeinträchtigend empfanden.

Vorstellung der Gesprächspartnerin Catrin

Catrin schaut auf 38 Jahre Lebenserfahrung. Sie ist verheiratet, hat eine fünfjährigen Tochter und ist berufstätig. Als work -erfahrene Frau führt sie seit drei Jahren fast jeden Tag Gespräche zur Gedankenklärung mit Freunden, Bekannten und mit sich selbst. Ihre Workerfahrung gab mir während des Gespräches ein Gefühl des Aufgehobenseins und Verstandenwerdens, denn bei Gesprächsbeginn fühlte ich mich etwas flau und von der plötzlichen Übung überrascht. Catrins Offenheit und Unerschrockenheit beeindruckten mich.

Vorstellung meiner Person

Mein Name ist Lutz Koll, ich bin 47 Jahre alt und Autor dieser Arbeit. Ich arbeite als Betreuer für schwerst dementiell erkrankte Menschen in einem Altenheim. Ich bin ledig und habe keine Kinder. Obwohl mir die Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers und andere Gesprächsverfahren und Therapien vertraut sind, war ich während der Gespräche völlig ahnungslos, was auf mich zukommen würde.

4.1.1 Transkription

Lutz: "Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir".
Catrin ist Untersucherin- Lutz trägt seinen Satz vor:

Catrin: "Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir-Wie reagierst du, wenn du diesen Satz denkst?"

Ich gebe an, daß, wenn ich das denke, ich wütend und zornig bin und mich nicht mehr um meine Mutter kümmere:" Ich behandle mich schlecht und ich denke, daß alle Menschen irgendwie unehrlich sind, nicht nur meine Mutter".

Auf Catrins Frage, wie ich mich fühle, wenn ich das denke und alle anderen schlecht behandle- wie ich mich dabei fühle,

gebe ich an, daß ich mich von den anderen zurückziehe.

Auf(Frage 4) von Catrin, wer ich wäre, wenn ich diesen Satz : "Meine Mutter ist unehrlich mit mir", nicht mehr denken könnte und wie ich meiner Mutter dann gegenüber stehen würde antworte ich, daß es dann keine Lüge mehr in der Welt geben würde und daß dann der vollkommene Friede da wäre, für mich, und wenn ich den Ausgangssatz nicht mehr denken könnte, ich Ruhe und Frieden in mir spüren würde.

Catrin fragt mich, ob ich das gerade fühlen kann.

Ich bejahe.

Auf ihre Frage, wenn ich jetzt innerlich meine Mutter sehe und ich Ruhe und Frieden fühle ,

"würde ich sagen, hätte ich ihr wohl ziemliches Unrecht getan".

Auf ihre Frage, daß ich mich auch verurteilen würde, weil ich unrecht hatte antworte ich, daß ich sie nicht verurteilen, aber versuchen würde, etwas mit ihr zu machen- zu ihr zu gehen und sie irgendwie an die Hand zu nehmen.

Auf Catrins Frage, was das für ein Gefühl sei, wenn ich ihr die Hand ausstrecke und sie (meine Mutter) an die Hand nehme:

"da würde ich wahrscheinlich die Liebe fühlen, die vorher mal da war"

Catrin fordert mich auf, den Satz : "Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir" einmal umzudrehen (Punkt 5 Untersuchungsanleitung).

Meine Antwort: "Ich bin nicht ehrlich zu meiner Mutter".

Auf Catrins Frage, ob ich hierzu ein Beispiel finden könnte, verneine ich.

Sie fragt weiter nach einer Gelegenheit in meiner Vergangenheit, wo ich tatsächlich mal nicht ehrlich zu mir war:

ich verneine.

Sie fragt mit (Punkt 4) nach, was denn das Schlimmste wäre, was passieren könnte, wenn ich das jetzt rauskriegen würde (daß ich mal nicht ehrlich war):

Ich antworte : gar nichts.

Auf ihre Frage, ob ich unehrlich sein dürfte, antworte ich mit ja.

Catrin fragt mich, ob ich hundertprozentig wissen kann (Frage 2: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß...), daß ich nicht unehrlich war in meinem Leben zu mir selbst:

Ich sage, daß ich es nicht kann und das mir bloß kein Beispiel einfällt, zu mir. Wir lachen.

Catrin kehrt noch einmal zur Umkehrung (Punkt 5) zurück und bittet mich, noch einmal in meinen Körper zu gehen und ein Beispiel zu finden, wo ich einmal unehrlich zu mir gewesen bin:

Ich antworte, daß wenn ich diesen Satz: "ich bin unehrlich zu mir" sage, "ich bin nie unehrlich zu mir gewesen".

Catrin fragt, ob ich eine Resonanz in meinem Körper habe, ob ich irgendein Beispiel für den Satz "ich bin unehrlich zu mir" finden könnte, was da bei mir sein könnte, was hier auch für mich stimmen kann:

ich antworte jetzt, daß, wenn ich den Satz : "ich bin unehrlich zu mir" sage, "totalen

Frieden" spüre und daß ich das irgendwie merkwürdig finde.

Catrin findet das ok:

ich sage, daß, obwohl ich gerade gedacht habe, daß ich nie unehrlich zu mir war und ich auch nicht wüßte, in welchem Sinne ich zu mir unehrlich zu mir gewesen sein sollte- ich es unehrlich finde, wenn ich denke, daß sie (meine Mutter) unehrlich zu mir ist.

Catrin äußert hierzu eine Idee: "ich erzähle irgendwelche Geschichten, also verkaufe mir irgendwelche Geschichten, die nicht unbedingt stimmen. Damit mein Leben einfach sich stimmig anfühlt".

Ich bejahe und sage, daß ich ja so eine Geschichte auch habe und mir geht ein Licht auf : "ach so, du meinst, so kann man auch unehrlich zu sich sein?"

Catrin sagt, daß sie das so auch verstehen würde, daß ich im Moment nicht unehrlich zu mir war. Sie fragt mich, ob ich es ernst meine:

nun gebe ich selber ein Beispiel: "Ja, also ich erzähle mir die Geschichte, daß ich verlassen werde. Momentan. Die Person sagte mir gestern, das ist totaler Quatsch". Ich gebe an, daß mich diese Geschichte krank macht.

Catrin fragt mich, ob ich hier unehrlich zu mir bin, weil es ja wahrer sein könnte, daß ich diese Person verlasse, innerlich, vorsichtig verlasse:

Ich: "du meinst, es würde von mir ausgehen...?"

Catrin sagt, daß nicht einer Schuld hat, aber daß auch ich etwas tue, daß mit Verlassen zu tun hat, daß es auch sein könnte, daß ich sie verlasse oder sie gedanklich schon verlassen habe oder ob ich in irgendeiner Weise nicht so ganz in Verbindung mit ihr gegangen bin- daß für sie (meiner Freundin) dann das Gefühl war, "oh er hat mich innerlich verlassen da", "Der will da nicht mit mir zu tun haben, ich glaube, ich verlasse ihn, ich gehe von ihm und "dann denkst du, oh, die geht weg von mir, die Person, ich kann nichts dafür"

Ich antworte, daß mir meine Freundin gestern sagte, daß es absoluter Quatsch ist, was ich mir da vorstelle und daß ich mir immer Geschichten zusammen spinne. Ich bekunde, daß für mich diese Geschichten eben die totale Wirklichkeit und Wahrheit sind.

Catrin hakt nach und fragt mich nochmals nach einer Resonanz in mir bei dem Satz: "Ich bin unehrlich zu mir".

Ich sage, daß ich einen "hochkommenden Frieden" in mir fühle und zu meinem Grundton, zu meiner Mitte zurückfinde.

Catrin findet das auch und glaubt, "es ist viel einfacher, als wir denken. Wenn du den Satz sagst: "ich bin unehrlich zu mir", das ist sehr ehrlich. Ich finde das auch natürlich ehrlich". Sie fragt nach einer weiteren Umkehrung (Punkt 5) für den Satz "meine Mutter ist unehrlich mit mir".

Ich sage ihr: "Ich bin unehrlich zu meiner Mutter".

Auf ihre Frage, ob das wahr (Punkt 1) oder wahrer ist, als mein Ausgangssatz, gebe ich zu, daß es mindestens genau so wahr sein könnte.

Catrin fragt nach einem Beispiel aus der Realität dafür.

Ich gebe an, daß ich seit siebzehn Jahren keinen Kontakt zu meiner Mutter hatte, "obwohl ich manchmal schon Lust hatte, einfach mit ihr zu sprechen, aber ich tue es nicht, und dann sage ich mir, daß es richtig ist, was ich tue, aber in Wirklichkeit ist es nicht richtig".

Catrin fragt, ob ich sie eigentlich gerne sprechen möchte und mit ihr Kontakt haben: Ich: "in meiner Tiefe, klar".

Auf ihre Frage, ob ich ein tiefes Bedürfnis nach Kontakt zu ihr habe, sage ich, daß ich das eigentlich habe.

Catrin fragt, ob das nicht ehrlich (unehrlich) ist

und ich finde das eigentlich nicht ehrlich. Ich gebe zu, daß ich dann nicht ehrlich zu mir

bin.

Catrin möchte ein weiteres Beispiel (wo ich nicht ehrlich zu mir bin).

Ich äußere Überraschung, "daß das so schnell geht "und das ich normalerweise mit solchen Sachen (mehr Mühe habe), dahinter zu kommen.

Catrin fragt, wo ich noch unehrlich zu meiner Mutter bin.

Ich überlege: " zum Beispiel sagt sie, "daß ich den und den Vater habe, und ich sage ja ja, das stimmt, aber in Wirklichkeit glaube ich ihr das nicht.....das wäre ja dann auch unehrlich?"

Catrin fordert noch ein Beispiel, wo ich nicht ehrlich zu meiner Mutter bin:

Ich sage ihr, daß ich das nicht glaube (die Geschichte mit meinem Vater).

Catrin fragt, ob ich ihr das nicht sage, daß ich ihr das nicht glaube und daß ich nicht für meine Wahrheit einstehe.

Ich bejahe.

Catrin fragt nach noch einem Beispiel, wo ich nicht ehrlich zu meiner Mutter bin:

ich erkläre, daß wenn meine Mutter mich anruft, ich so tue, als ob ich für sie da wäre, aber eigentlich überhaupt nichts mit ihr zu tun haben will, sie möglichst auf Abstand halten möchte und daß das eigentlich auch nicht ehrlich ist.

Catrin:"zu dir?"

Ich gebe zu, daß ich eigentlich auch nicht ehrlich zu mir dann bin.

Catrin:" die Haltung, die wir anderen gegenüber einnehmen nehmen wir zuallererst auch schon zu uns ein.....Traurigkeit sehe ich da....

Ich:" wie kann das so schnell bei einem selber gehen, bevor es bei anderen abgeht?"

Catrin fragt, ob ich das sie oder einfach mich selber frage.

Ich frage sie " daß man zum Beispiel, wenn man von jemandem enttäuscht wird, sich so schnell von dem trennen kann, das ist grausam, oder? Furchtbar ist das. Im Grunde genommen steht es bei einem selber schon fest und durch das Leben dann, mit zunehmender Zeit wird das dann immer deutlicher, manifester. Ja das, (mein) Problem ist, ich kann persönlich nicht vergeben. Kann ich überhaupt nicht."

Catrin sagt, daß wir uns diesen Satz jetzt mal aufschreiben können (Satz:" Ich kann nicht vergeben")

Ich: "Ich kann nicht vergeben. Ich kann überhaupt nicht vergeben. Habe ich nie gekonnt".

Catrin sagt, daß dies eine gute Work ist und bittet mich um noch eine Umkehrung zu meinem Ausgangssatz (= "Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir).

Meine Antwort:"Meine Mutter ist ehrlich zu mir".

Catrin bittet um ein Beispiel für diesen Satz.

Ich erkläre, daß sie mir auf jeden Fall wahrhaftig erscheint.

Catrin möchte ein Beispiel und fragt, was meine Mutter macht:

Ich:" in ihrer ganzen Art (ich meine, sie ist konkret), zum Beispiel lädt sie mich ein "Wann kommst du?" das ist eine Linie." Als weiteres Beispiel gebe ich an, daß sie nie außer Zweifel gelassen hat, daß sie mich liebt: "Sie hat einfach gesagt "ich liebe dich", und Punkt. Und das war's, und das ist süß.

Catrin: "Wo ist sie noch ehrlich?"

Ich antworte, daß meine Mutter stets zu sich selbst steht bezüglich bestimmter Entscheidungen- einfach Entscheidungen umkehrt und dazu auch steht, das macht, was sie für richtig hält und autonom ist, zu ihrer Wahrheit steht und ihr Leben lebt, wie sie es will- und daß das auch ehrlich ist: " das ist auch ehrlich, so habe ich das noch nie gesehen. Hab sie immer angeklagt, also, ich hab was mit ihr abgemacht und sie hat sich nicht daran gehalten, sie hat etwas anderes gemacht, aber das könnte auch der Wahrheit entsprechen, daß man seine Entscheidungen ändert. Das kann ja auch total

ehrlich sein."

Catrin fragt nach einem anderen Beispiel für den Satz "Ich bin nicht ehrlich zu mir, ich bin unehrlich mit mir":

Ich erzähle, daß ich von einer Person enttäuscht bin und sie eigentlich nicht sehen wollte, aber trotzdem ja zu einer Einladung von ihr gesagt habe und daß das mit mir irgendwie den totalen Bruch bedeutete: "Ich drücke meine Gefühle nicht so offen aus, sondern halte die eher zurück, ich bin zurückhaltend und ich zeige nicht das, was ich wirklich fühle, -das wäre ja auch eine Unehrlichkeit zu sich selber, ein Bruch mit sich selber?" Ich erkläre, daß ich mich zurückhalte und meine Gefühle nicht so, wie sie sind, zeige, "sondern ich spiele irgend etwas vor, oder sowas, das mache ich immer noch, ich bin nicht ehrlich".

Catrin fragt nochmals, ob es nicht sein könnte, daß ich nicht ehrlich zu mir selber bin, "vielleicht ist da doch etwas, wofür du dich vielleicht schämst?"

Ich bejahe: "wenn ich Menschen gerne habe, ich suche sie nicht auf, ich gehe nicht zu ihnen und ich bleibe zurück, zum Beispiel, ich folge meinen Gefühlen nicht, das ist auch unehrlich. Ich vertraue der Situation nicht."

Catrin fragt, ob ich dann nicht vertrauen kann, daß das gut für mich geht:

Ich: "Ja genau, es kommt auch mal vor, für mich bedeutet das immer ein großes Risiko, solche Dinge zu tun. Für mich bedeutet das ein unheimlich großes Risiko, ehrlich zu sein."

Catrin fragt, wie sich das anfühlt, wenn ich das so ehrlich sagen kann. Ich: "Furchtbar".

Sie fragt, ob das Risiko, ehrlich zu sein, so groß ist, furchtbar ist:

Ich: "Ja, man kann nicht richtig leben und ich will nicht richtig leben".

Catrin sagt, ich soll beide Sätze für eine weitere Work aufschreiben. Ebenso soll ich "ich kann nicht vergeben" dazu aufschreiben. Sie fragt mich, ob "ich kann meine Gefühle nicht offen zeigen" auch ein Satz von mir gewesen ist.

Ich: "Ich kann meine Gefühle nicht offen zeigen und ich kann meinen Gefühlen nicht vertrauen, auch das. Und dann vermißt man die Leute, die man liebt, jede Sekunde. Das ist die Hölle. Das ist tja, man kann nicht immer stark sein".

Catrin möchte, daß ich auch diesen Satz aufschreibe (für eine spätere Work), sie fordert mich auf, ihn gleich mal umzudrehen (Punkt 5): "Dreh ihn gleich mal um:" man kann nicht immer stark sein":

Ich: "Man kann immer stark sein".

Catrin fragt, ob das auch eine Realität hat in meine Leben, daß ich immer stark sein mußte:

Ich bejahe, daß ich immer stark sein mußte.

Catrin: "und wörtlich übersetzt bedeutet dieser Satz ja auch "man kann nicht immer stark sein, man kann immer schwach sein"?"

Ich bejahe, daß immer stark sein und immer schwach sein zusammen gehören.

Catrin: "Ja, du hast ja geschrieben "Man kann nicht immer stark sein", dann sagst du ja auch, man kann immer schwach sein. Sag mal: "Ich kann immer schwach sein" "

Ich frage, ob das wirklich stimmt.

Catrin möchte, daß ich den Satz doch mal sage. Ich: "man kann immer schwach sein." "Das ist ein schöner Satz. Man kann immer schwach sein.....Vielleicht.

Catrin erzählt, daß "alles, was du aufgeschrieben hast, alles, was du gesagt hast, kenne ich genauso."

Ich: "Kennst du das auch?"

Catrin: "Ja, auch in meiner Realität".

Ich: "Und wie kann man da leben?"

Catrin: "so wie du lebst, ne. Du kannst dich jetzt noch entscheiden, wie du das nutzt,

deswegen bist du wahrscheinlich hier. Ok, jetzt tauschen wir (Beide Gesprächspartner tauschen die Rollen und Christina stellt ihren Ausgangssatz vor)

4.1.2 Verdichtung

(3) Wie reagierst du auf den Satz :” Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir”

Auf diese Frage antworte ich, daß ich wütend und zornig bin und mich nicht mehr um meine Mutter kümmere. Darüber hinaus behandle ich mich schlecht und denke, daß alle Menschen irgendwie unehrlich sind. Ich ziehe mich von den anderen zurück, weil ich mich schlecht fühle.

(4) Wer ich wäre, wenn ich diesen Gedanken nicht mehr denken könnte und wie ich dann meiner Mutter gegenüberstehen würde

Keine Lüge mehr

“daß es dann keine Lüge mehr in der Welt geben würde und daß dann der vollkommene Friede da wäre, für mich und ich Ruhe und Frieden in mir spüren würde”. Ich bekunde, daß ich das auch gerade fühlen kann.

Liebe zur Mutter

“...würde ich sagen, habe ich ihr wohl (meiner Mutter) ziemliches Unrecht getan. Ich würde sie nicht verurteilen, aber versuchen, etwas mit ihr zu unternehmen, zu ihr zu gehen und sie irgendwie an die Hand zu nehmen”. Wenn ich ihr die Hand ausstrecke und sie an die Hand nehme, würde ich wahrscheinlich die Liebe fühlen, die vorher mal da war”.

(5) ”Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir” einmal umkehren (5)

Ich antworte:

“Ich bin nicht ehrlich zu meiner Mutter”.

Ich verneine ihre Aufforderung nach einem Beispiel und kann auch keines in meiner Vergangenheit finden, wo ich tatsächlich mal nicht ehrlich mit mir war.

(4) Was das Schlimmste wäre, was passieren könnte, wenn ich das rauskriegen würde, antworte ich : “gar nichts”. Ob ich unehrlich sein dürfte bejahe ich.

(2) Ob ich hundertprozentig wissen kann, daß ich in meinem Leben mal nicht ehrlich zu mir selbst war

verneine ich und sage, daß mir bloß kein Beispiel zu mir einfällt. (Wir lachen).

(5) Nochmals in meinem Körper zu gehen und hierzu ein Beispiel zu finden

“Ich bin nie unehrlich zu mir gewesen”.

(1) Auf Catrins nochmaliger Anfrage nach Resonanz in meinem Körper, daß ich auch “unehrlich zu mir selbst bin”

Den totalen Frieden fühlen

“Ich bin unehrlich zu mir”: daß ich “totalen Frieden spüre und daß ich das irgendwie merkwürdig finde”. Obwohl ich denke, daß ich nie unehrlich zu mir war, finde ich es nun unehrlich, wenn ich denke, daß meine Mutter unehrlich zu mir ist.

Der Geschichtenerzähler

Catrins Idee, daß man sich selbst irgendwelche Geschichten erzählt und sich selbst verkauft, die nicht unbedingt stimmen, damit das eigene Leben sich stimmig anfühlt, stimme ich zu und mir geht dabei ein Licht auf :

“Ach so, du meinst, so kann man auch unehrlich zu sich sein?”

Manche meiner Geschichten machen mich krank!

Catrin sagt, daß sie das auch so verstehen würde, daß ich im Moment nicht unehrlich zu mir war und fragt, ob ich es ernst meine: *Nun gebe ich hierzu selber ein Beispiel:* “ Ja, ich erzähle mir die Geschichte, daß ich (von meiner Partnerin) verlassen werde....Die Person sagte mir gestern, das ist totaler Quatsch”. *Ich gebe an, daß mich diese Geschichte krank macht*

(1) Catrin: Ob ich hier unehrlich zu mir bin, “weil es ja wahrer sein könnte, daß ich diese Person verlasse, innerlich, vorsichtig verlasse”

Die Freundin hält das für absoluten Quatsch

Ich sage: ”... meine Freundin findet, daß das absoluter Quatsch ist, was ich mir da vorstelle, und daß ich mir immer solche Geschichten zusammen spinne.” Ich bekunde, daß solche Geschichten für mich oft totale Wirklichkeit und Wahrheit sind.

Der hochkommende Frieden bei der eigenen Wirklichkeit

Bei dem Satz :”Ich bin unehrlich zu mir” fühle ich “hochkommenden Frieden” und finde zu meiner Mitte, zu meinem Grundton zurück.

(5) Eine weitere Umkehrung zu meinem Satz ”Meine Mutter ist unehrlich mit mir”

Eigene Unehrlichkeit ist genau so wirklich!

“Ich bin unehrlich zu meiner Mutter”, *gebe ich zu, daß dieser Satz mindestens genau so wahr sein könnte, wie mein Ausgangssatz.*

Eigene Lüge- ein Beispiel

Ich gebe ein Beispiel aus der Realität, daß ich seit siebzehn Jahren keinen Kontakt zu meiner Mutter hatte: “Obwohl ich manchmal schon Lust hatte, einfach mit ihr zu sprechen, aber ich tue es nicht und dann sage ich mir, daß es richtig ist, was ich tue, aber in Wirklichkeit ist es nicht richtig”. Ich möchte “in meiner Tiefe “ Kontakt zu ihr haben und daß ich ein tiefes Bedürfnis danach habe. Ich gebe zu, daß ich hier eigentlich nicht ehrlich zu mir bin.

(1) Noch ein Beispiel, wo ich nicht ehrlich zu mir bin

Lüge braucht Zeit

Ich äußere ich Erstaunen, “daß das so schnell geht” und daß ich normalerweise mit solchen Sachen mehr Mühe habe, dahinter zu kommen.

(1) Auf ihre Frage, wo ich noch unehrlich zu meiner Mutter bin

Aktives Lügen bei der eigenen Mutter

Ich erzähle, daß meine Mutter sagt, daß ich den und den Vater habe, und ich sage dann, „...ja, das stimmt“, aber in Wirklichkeit glaube ich ihr nicht. Ich sage ihr das aber nicht. Catrin findet, daß ich hier nicht für meine Wahrheit einstehe. Ich bejahe das.

(1) Ein weiteres Beispiel, wo ich nicht ehrlich zu meiner Mutter bin

Eigenes Schummeln bei Abmachungen

Ich erkläre, daß wenn meine Mutter mich anruft, ich so tue, als ob ich für sie da wäre, ich aber eigentlich gar nichts mit ihr zu tun haben will, sie möglichst auf Abstand halten möchte und daß das eigentlich auch nicht ehrlich ist, auch nicht zu mir.

Auf Catrins Einwurf: daß

“...die Haltung, die wir anderen gegenüber einnehmen, nehmen wir zuallererst auch schon zu uns ein... Traurigkeit sehe ich da...”.

Sich über das eigene Lügen wundern

Ich wundere mich, wie schnell wir eine Haltung schon zu uns einnehmen, bevor wir sie auch auf andere übertragen. Ich wundere mich, wie man sich so schnell von jemandem trennen kann, der einen enttäuscht hat und äußere, daß ich das grausam und furchtbar finde.

Ich kann nicht vergeben

“Im Grunde genommen steht es bei einem selber schon fest und durch das Leben, mit zunehmender Zeit wird das dann immer deutlicher, manifester. Ja, mein Problem ist, ich kann persönlich nicht vergeben. Kann ich überhaupt nicht”.

(5) Einer weitere Umkehrung zu dem Satz :”Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir”

“Meine Mutter ist ehrlich mit mir”, Beweise:

Als Beispiel erkläre ich, daß sie mir auf jeden Fall wahrhaftig erscheint, wenn sie sich konkret äußert, mich zum Beispiel einlädt und mich direkt fragt, wann ich komme und daß mir das auf einer Linie erscheint: “Sie hat einfach gesagt: ‘Ich liebe dich’ und Punkt. Und das war es und das ist süß”. Ich erläutere, daß meine Mutter stets zu sich und ihren Entscheidungen stand, das macht, was sie für richtig hält und autonom ist, zu ihrer Wahrheit steht und ihr Leben lebt, wie sie es will und daß das auch ehrlich ist: “Das ist auch ehrlich und so habe ich das noch nie gesehen.” Auch wenn sie sich meiner Meinung nach nicht an Abmachungen gehalten hat, könnte das der Wahrheit entsprechen, daß man seine Entscheidungen ändert. Das kann ja total ehrlich sein.

(1) Ein weiteres Beispiel, wo ich nicht ehrlich zu mir war:

Schauspielerei und eigene Enttäuschungen verschweigen

Ich erzähle, daß ich von einer Person enttäuscht worden bin und diese eigentlich nicht sehen wollte, ihr aber eine Einladung zugesagt habe, was ich als einen totalen Bruch mit mir empfunden hatte:

“Ich drücke meine Gefühle nicht offen aus, sondern halte sie eher zurück. Ich bin

zurückhaltend und zeige nicht das, was ich wirklich fühle- das wäre ja auch eine Unehrllichkeit zu sich selber, ein Bruch mit sich selber?, *sondern*: "...ich spiele irgend etwas vor, das mache ich immer noch, ich bin nicht ehrlich".

(1) " Vielleicht ist da doch etwas, wofür du dich vielleicht schämst ? "

Verleugnung der eigenen Gefühle und Mißtrauen

"Wenn ich Menschen gerne habe, suche ich sie nicht auf, ich gehe nicht zu ihnen und ich bleibe zurück, zum Beispiel, ich folge meinen Gefühlen nicht, das ist auch unehrlich. Ich vertraue der Situation nicht".

(1) Ob ich dann nicht vertrauen kann, daß das gut für mich geht

Mißtrauen der eigenen Situation gegenüber

" Für mich bedeutet es immer ein großes Risiko, solche Dinge zu tun. Für mich bedeutet das ein unheimlich großes Risiko, ehrlich zu sein".

(3) Wie sich das anfühlt, wenn ich das so ehrlich sagen kann:

"Furchtbar".

(3) Auf ihre Frage, ob das Risiko, ehrlich zu sein, so groß ist, furchtbar ist

Nicht richtig leben können

"Ja, man kann nicht richtig leben und ich will nicht richtig leben".

(1) Schreib es auf: "Ich kann nicht richtig leben" und "Ich kann nicht vergeben"

Die Einsamkeit als Preis

" Und dann vermißt man die Leute, die man liebt, jede Sekunde. Das ist die Hölle. Das ist tja, man kann nicht immer stark sein".

(5) Catrin fordert mich auf, daß ich auch diesen Satz : "man kann nicht immer stark sein" einmal umdrehen soll

"Man kann immer schwach sein."

(1) Auch eine Realität in meinem Leben, daß ich immer stark sein mußte bejahe ich .

Ich kriege mein 'Schwachsein' wieder

"Man kann nicht immer stark sein und man kann auch immer schwach sein, das stimmt, und es gehört auch zusammen."

(5) Sage: "Ich kann immer schwach sein "

Schwach sein, vielleicht

frage ich, ob das wirklich stimmt. "Ich kann immer schwach sein, das ist ein schöner Satz. Man kann immer schwach sein, vielleicht."

(1) Catrin sagt, daß alles was ich aufgeschrieben, gesagt habe, sie auch genau so in ihrer Realität kennt

Ich: "Und wie kann man da leben?"

Catrin: "So wie du lebst. Du kannst dich jetzt noch entscheiden, wie du das nutzt, deswegen bist du wahrscheinlich hier."

4.1.3 Aussagen

4.1.3.1 *Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen*

Lutz: Ausgangssatz: "Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir "

3 Wie er auf seinen Gedanken reagiert, daß seine Mutter nicht ehrlich mit ihm ist

4 Wie es wäre, wenn er diesen Gedanken nicht mehr denken könnte

In (3) einer Einladung, sich vorzustellen, wie er auf seinen Gedanken 'Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir' reagiert, kann er sein Befinden äußern, etwa, daß er sich schlecht fühlt und seine Mutter auch schlecht behandelt. Er kann auch etwas über seine Gedanken über andere Menschen kund tun, etwa, daß er alle Menschen auch als unehrlich empfindet.

In (4) einer Einladung, wie es wäre, wenn er seinen Gedanken nicht mehr denken könnte, kann er innere Friedlichkeit und Wohlbefinden äußern und auch Einsichten dabei haben, etwa, daß er seiner Mutter wohl ziemliches Unrecht getan hätte.

5 Seinen Satz einmal umzukehren

4 Was passieren würde, wenn er das rauskriegen würde

2 Ob er absolut sicher weiß, daß er nicht doch einmal in seinem Leben unehrlich zu sich selbst war

3 Dafür mal in sich hinein zu spüren

3 In der Bitte, nochmals in sich hinein zu spüren

1 Ob er so seine Freundin verläßt

In der Einladung (5) seinen Ausgangssatz einmal umzukehren, kann er eine Umkehrung formulieren, etwa, daß er nicht ehrlich zu seiner Mutter ist. Er kann sich hierzu ablehnend äußern. In (4) mag er eine Bestätigung seiner Aussagen liefern, etwa, daß er unehrlich sein darf, wenn er es möchte. In Einladung zu (2), ob er absolut sicher weiß, daß er nicht doch einmal in seinem Leben unehrlich zu sich selbst war, kann er eine Verneinung aussprechen, etwa, indem er sagt, daß ihm bloß kein Beispiel für diese Aussage einfällt. In Auseinandersetzung mit (3), dafür mal in sich hinein zu spüren, kann er zu einer Überprüfung seiner Gefühle kommen, etwa, wie es um seine Aussage steht- daß er nicht ehrlich zu seiner Mutter ist. In der Bitte (3), nochmals in sich hinein zu spüren, kann eine

Erkenntnis erlangen, etwa, daß er doch mal unehrlich zu sich war. Auf die Frage (1), ob er so seine Freundin verläßt, kann er sich Äußerungen seiner Freundin in Erinnerung rufen, etwa, indem sie mal sagte, daß seine Geschichten, die er sich erfindet, nichts mit der Realität zu tun haben.

5 Umkehrung zum Ausgangssatz 'Meine Mutter ist unehrlich zu mir'

5 Blick in die Wirklichkeit: noch ein Beispiel, wo er nicht ehrlich zu sich ist

5 Blick in die Wirklichkeit: noch ein Beispiel, wo er noch unehrlich zu seiner Mutter ist

5 Blick in die Wirklichkeit: ein weiteres Beispiel, wo er nicht ehrlich zu seiner Mutter ist

5 Eine weitere Umkehrung zu 'Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir'

5 Blick in die Wirklichkeit: Beispiel, wo er nicht ehrlich zu sich war

1 Vielleicht ist da doch etwas, wofür er sich vielleicht schämt

1 Ob er nicht vertrauen kann, daß es gut für ihn geht

3 Wie sich das anfühlt, wenn er das so sagen kann

3 Ob das Risiko, ehrlich zu sein, so groß ist, furchtbar ist

In (5) der Einladung zur Umkehrung seines Ausgangssatzes kann er zu einer neuen Formulierung kommen, etwa: 'Ich bin unehrlich zu meiner Mutter'. Er kann dabei Einsichten gewinnen, etwa, daß dieser Satz mindestens genau so wahr ist, wie sein Ausgangssatz und ein Beispiel dazu nennen. In der Bitte (5) um Beispiele, wo er nicht ehrlich zu sich war, kann er Erstaunen ausdrücken, etwa, wie schnell ihm Einsichten kommen, obwohl er sonst viel Mühe damit hat. In (5) kann er ein weiteres Beispiel über seine eigene Unaufrichtigkeit erzählen, etwa, indem er die Geschichten seiner Mutter nicht glaubt und ihr das aber nicht mitteilt. In der Einladung zu einem Beispiel (5), wo er nicht ehrlich zu seiner Mutter ist, kann er sofort eines schildern, etwa, daß er oft seiner Mutter etwas vormacht. Er kann auch andere Äußerungen abgeben, etwa, daß er nicht vergeben kann. In (5) der Einladung, eine weitere Umkehrung zu 'Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir' zu finden, kann er eine weitere Umkehrung formulieren, etwa, daß seine Mutter doch zu ihm ehrlich ist und Beispiele dafür finden. In (5), der Einladung, noch ein Beispiel zu finden, wo er nicht ehrlich zu sich war, kann er zu einer Beschreibung eigener Gefühle in solchen Situationen gelangen, etwa, daß er sie nicht offen ausdrückt. In Frage (1), ob es doch etwas gibt, wofür er sich schämt, kann er in er in einer Beschreibung seiner Beziehung zu anderen Menschen die Frage bestätigen. In (1), der Frage, ob er nicht vertrauen kann, daß es gut für ihn geht, kann er über eigene gravierende Probleme berichten, etwa über Schwierigkeiten mit der eigenen Ehrlichkeit. In Frage (3), wie sich das für ihn anfühlt, wenn er das so offen sagen kann, kann er über derzeitige belastete Empfindungen berichten, etwa, indem er sie für furchtbar hält. In (3), ob das Risiko groß für ihn ist, ehrlich zu sein, kann er auch über andere Probleme sprechen, etwa, daß er so auch nicht richtig leben kann und auch nicht leben will, und daß man (er) nicht immer stark sein kann.

5 Umkehrung zu 'Man kann nicht immer stark sein'

1 Danach befragt, ob er immer stark sein mußte in seinem Leben

5 Die Bitte, einmal 'Ich kann immer schwach sein' zu sagen

1 Nach Äußerung seiner seiner Gesprächspartnerin, daß alles, was er aufgeschrieben und gesagt hat, sie auch aus ihrer Realität kennt

In (5) der Einladung zu einer Umkehrung zu 'Man kann nicht immer stark sein' kann er

eine Formulierung vornehmen, etwa: 'Man kann immer stark sein'. In der Frage (1), ob er immer stark sein mußte in seinem Leben, kann er sofort eine Bestätigung aussprechen und diese Aussage vervollständigen, etwa, daß für ihn auch die Aussage 'Man kann auch immer schwach sein' dazu gehört. In der Bitte (5), einmal 'Ich kann immer schwach sein' zu sagen, kann er spontan Zweifel äußern, etwa indem er fragt, ob das auch wirklich stimmt. In der Äußerung (1) der Gesprächspartnerin, daß alles, was er sich aufgeschrieben und gesagt hat, sie auch aus ihrer Realität kennt, kann er fragen, wie er da leben soll.

4.1.3.2 Aussagen nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung des Befragten im Gespräch

Lutz, problematischer Gedanke: "Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir"

Ein Mann, der an einem problematischen Gedanken haftet,

kann in einer schrittweisen Überprüfung und einer damit einhergehenden Innenschau neue und stimmige Einsichten erlangen

°er kann Konsequenzen aus seinem problematischen Gedanken beschreiben

-er kann sich schlecht fühlen und andere schlecht behandeln

-er kann denken, daß alle Menschen sein problematisches Verhalten an den Tag legen, etwa, daß auch sie unehrlich sind

°er kann sich auf die Vorstellung einlassen, ohne seinen problematischen Gedanken zu sein

-er kann innere Friedlichkeit und Wohlbefinden äußern

-er kann Schlußfolgerungen für sein Handeln ziehen, etwa, daß er dann wohl seiner Mutter ziemliches Unrecht getan hätte

°er kann sich zu angebotenen Wirklichkeitsalternativen ablehnend äußern

-er kann den Gedanken ablehnen, daß er unehrlich zu seiner Mutter war

-er kann sagen, daß auch er unehrlich sein darf, wenn er es möchte

-er kann äußern, daß ihm kein Beispiel dafür einfällt, wo auch er einmal in seinem Leben unehrlich zu sich selbst war

° er kann in einer 'Selbstbesinnung' auch zu anderen Erkenntnissen kommen und diese für sich bestätigen

-in einer Überprüfung mit der Bitte, nochmals in sich hinein zu spüren, kann er zu der Einsicht kommen, daß er auch unehrlich zu sich war

-er kann frühere Äußerungen seiner Gefährtin dazu benutzen, um eigene Aussagen im Gespräch zu hinterfragen, etwa, indem sie ihm gesagt hätte, daß er sich oft Geschichten ausdenkt, die er für wahr hält, die aber so nicht stimmen

-in einer Einladung zu einer Umkehrung seines Ausgangssatzes kann er die Einsicht formulieren, daß er unehrlich zu seiner Mutter ist und diese für genauso wahr halten (wie seinen problematischen Gedanken). Er kann dafür mehrere Beispiele nennen, etwa über Ereignisse berichten, die seine Einsicht bestätigen

-er kann eine weitere Umkehrung zu seinem problematischen Gedanken machen und auch dafür Beispiele nennen, die diese bestätigen, etwa, indem er erkennt, daß seine Mutter doch ehrlich mit ihm ist

° er kann in der Auseinandersetzung mit den Workfragen eigene Schwierigkeiten näher beschreiben

-er kann eigene Probleme ansprechen, in bestimmten Situationen Gefühle offen zu zeigen

-er kann offenbaren, daß er sich in der Beziehung zu anderen Menschen manchmal schämt

-er kann einiges über Probleme mit 'der eigenen Ehrlichkeit' sagen und das furchtbar finden, etwa, daß er ein großes Risiko dabei empfindet, ehrlich zu sein und so auch nicht weiter machen und leben kann

-er kann sagen, daß er immer das Gefühl hatte, stark sein zu müssen und sich auch darüber weitere Gedanken machen

4.2 Das zweite Gespräch mit Catrin

4.2.1 Transkription

Catrin: "Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen".

Lutz ist Untersucher, Catrin trägt ihren Satz vor:

Catrin: "Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen".

Catrin sagt, daß sie mit ihrem zweitstressigsten Satz anfangen möchte (siehe oben), nennt aber zuerst ihren stessigsten Satz : "Klaus sollte, ich bin enttäuscht, weil er seine Krankheit mit Tabletten betäubt". Sie bestätigt, daß dies ihr Hauptsatz war.

Wir kehren dann zum zweitstessigsten Satz: " Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen" zurück. Sie begründet ihre Wahl nicht weiter.

Auf meine Frage (Punkt1), ob dieser Satz wirklich wahr ist:

verneint Catrin: " er sollte natürlich das machen, was er will",

auf meine Frage, ob sie das im Sinne "er sollte für sich voll bewußt werden"gemeint sei, sagt Catrin: er sollte die Gefühle, die betäubt sind, kennen lernen.

Ich sage, daß ich diesen Satz sogar noch besser finde:

worauf Catrin bei ihrem Satz gerne bleiben möchte. " Auch wenn er lang ist, aber ich hab das Gefühl, ich würde gerne diese Bedeutung behalten. Weil ich diese Bedeutung nicht kenne, weil ich gerne wissen möchte, was mir das bringt".

Auf meine Frage (2), ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, ob das wahr ist: sie : "nein, ich hatte ja schon gesagt, daß das eigentlich nicht wahr ist".

Auf meine Frage (Punkt 3) wie sie reagiert, wenn sie diesen Gedanken glaubt:

sie: "dann fühle ich mich angestrengt. Und ganz viel mehr, fühle mich eng, klein, unwichtig, nicht an seiner Stelle,, alleine, einsam, überschlau, alle Sorten ungerecht".

Auf meine Frage, ob dies noch schlechter wird, wenn es sich nicht ändert:

sie: "es gibt eine Spirale in noch Schlechterem, ein ganz klarer Weg so, fühle ich auch ganz doll jetzt. Ich kann jetzt, sofort, als du mich das gefragt hast, wie ich mich fühle, wenn ich das glaube.....". .

Auf meine Frage (4), wer sie ohne diesen Gedanken : "Klaus soll sich seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen" wäre:

sie. " ich steige hoch, ich verliere die Schwere, alleine das Aussprechen dieser Frage,.....das fühlt sich schon selbst ganz anders an, also ich merke, ich sehe ihn so, wie ich mich bewege.....Catrin sagt, daß sie nicht mehr so sehr den Widerstand spürt wie vorher. "Ich kann mir nicht vorstellen, daß ich das denke. Das ist ganz einfach. Schon wenn du sagst, das ist schon Realität,... falls dir das hilft, wenn du fragst, ja, ich bin gerade erstaunt darüber, zu bemerken, wie unterschiedlich es funktioniert. Ich brauche noch nicht einmal zu sagen, ich soll mir das jetzt vorstellen, daß ich den Satz nicht mehr beenden könnte, es ist sofort, wenn du es sagst (wer wärest du ohne diesen Gedanken), schon los. Sie gibt an, daß sie sich dann zuversichtlich, ruhig, friedlich, gütig, liebevoll und (auf mein Nachfragen) auch leicht fühlt. Sie äußert sich erleichtert.

Auf meine Bitte (5), den Satz einmal umzukehren:

sie: " Klaus sollte sich nicht seiner Gefühle voll bewußt sein, zu Bewußtsein kommen lassen. Der Satz ist wahr. Er sollte bitte machen, was er meint, wann er meint. Nicht weil ich es sage." Ich sage, daß ich das für wahr halte. Catrin:" ja, könnte sein, dass er es braucht,.....". .

Ich sage, daß es noch eine weitere Umkehrung gibt. Wir lachen.

Catrin:" ich will mal überlegen, ' ich sollte mir meiner betäubten Gefühle voll bewußt werden, sollte mir meiner betäubten Gefühle voll bewußt werden". Und sie fährt fort:"Und auch ich darf mir meiner betäubten Gefühle, wenn ich möchte, nicht voll bewußt werden.

Ich bin auch da frei....Wir dürfen auch dann....ich darf mir die Erlaubnis auch einfach geben, daß ich nicht meine, was ich soll,.....wenn ich meine Gefühle betäube. OK, ich mache mir jetzt kein schlechtes Gewissen mehr deswegen, und?

Auf meine Frage, ob das zusammen gehört,

bejaht sie:"das 'Man-sollte-Thema' ist noch einmal umzudrehen: " ich sollte mir meiner Bedürfnisse....., Ich sollte mir meiner betäubten Gefühle wirklich bewußt werden. Ja, das hat eine größere Wahrheit, als ob Klaus das wirklich tut oder nicht" (im Sinne von, als ob das von Klaus wirklich abhängt)..

Ich frage sie, wann es (dann) an der Zeit ist:

sie bejaht (ich:"der richtige Moment"?)

sie: "genau. Ich kann ihn auch abwarten."

Ich frage sie, ob es vielleicht doch noch eine Umkehrung gibt:....."Klaus sollte sich nicht seiner betäubten Gefühle voll bewußt werden" :

Sie sagt, daß wir den Satz gleich zu Anfang hatten, und daß wir jetzt alle drei Umkehrungen haben. Aber sie sucht weiter: " also ich könnte mir noch alles Mögliche ausdenken wie: Ich sollte mir meiner betäubten Gefühle gegenüber Klaus voll bewußt werden".

Ich sage ihr, daß ich das als Erweiterung sehe und frage sie, welche Gefühle gegenüber Klaus sie denn betäubt hat:"wie sieht es mit der Resonanz aus bei diesem Satz?"

Catrin antwortet:" das fühlt sich an wie ein Haß, daß ich noch weiter aufmachen könnte....eine große Last, also ich finde,... fast groß genug für eine weitere Work.

Also ich finde, ja, würde ich gerne und ich habe eine große Angst davor, das zu tun. Zu erkennen, daß da Gefühle sind, die ich.....betäube gegen Klaus. Und die Scham jetzt, das bei dir zu tun, weil du bist ein Mann. Das löst, das hat was mit mir als Frau zu tun, so, auch ohne Klaus, und ich fühle mich, wenn ich so verletzt bin, als Frau, daß es Teile von mir gibt, die ich nicht in der Beziehung zeige, Teile von, Gefühle von mir, die ich betäube, weil ich so eine Angst davor habe, daß ich verletzt werde".

Auf mein Angebot, wieder eine Work daraus zu machen:

antwortet sie: "aber das ist widerlich".

Auf meine Frage, ob sie sich schämt, Frau zu sein:

sie:" ...wirkt irgendwie gestolpert...ich bin voll meiner Gefühle gegenüber Klaus". Ich bestätige ihr, daß ich das verstanden und aufgenommen habe: "deiner Gefühle gegenüber Klaus".

sie : "Ok". Sie möchte nun darüber sprechen, welche Gefühle gegenüber Klaus betäubt sind: "gibt es ein Gefühl, meine Bedürftigkeit oder mein Bedürfnis nach Geborgenheit, nach geborgen sein, also körperlich, in einer geborgenen Körperhaltung sein, so gehalten werden....(ich: " also im Arm gehalten werden, geborgen werden?) Catrin beschreibt den Umstand: ".....wenn eine Andeutung nicht gehört wird, oder ein Signal nicht empfangen wird, weil er (Klaus) von der Arbeit noch voll ist, irgendwie nicht offen ist für mich und ich merke, ich komme gerade nicht bei ihm an, dann ziehe ich mich total zurück, und dann fange ich an, mich zu betäuben. Also das ist wie ein Auslöser, oder so, zu denken-'OK, man halte ihn nicht in Beschlag'.

Ich sage ihr, daß ich das auch kenne.

Sie:" ich brauche, und ich habe dann gleich so einen Film laufen, 'oh nein, ich kann das nicht nochmal, ich will nicht nochmal scheitern, einmal reicht völlig', und ein Beispiel, sich zu betäuben Gefühlen gegenüber:.....wenn ich Dinge habe und unbedingt ihm mitteilen will, die, was heute passiert ist, und so, und er ist erst eine halbe Stunde von der Arbeit zurück, dann träume ich so ab, mit meiner Begeisterung, und kriege dann keinen Zugang zu seinen Gefühlen, oder ich kriege nichts zurück, so:'oh ja, ich habe gesehen, was du mir sagen willst', oder so, daß du irgendwie da bist. Wenn er da ist, aber doch nicht da ist, körperlich da ist, aber nicht ganz da ist, wenn er nicht ganz präsent ist, dann

betäube ich mich, dann betäube ich jeden Impuls, den ich hatte. Also das ist so wie ein Automatikbetäubungsgewehr, daß sofort....., und betäube auch mein Bedürfnis nach Kontakt zu ihm, indem ich dann ein Thema nehme, wo ich weiß, das kommt bei ihm an, nämlich wenn ich das Wort sage: 'Stell dir vor, die Anna hat heute, also unsere Tochter 1 oder 2, dabei weiß ich sofort (macht ein schießendes Geräusch), dann ist er plötzlich da,....ja....,damit hole ich ihn sozusagen, also es wurde mir zum ersten Mal bewußt, daß ich die Kinder benutze, um Kontakt herzustellen. Und auch, um ihn zu manipulieren, jetzt aus einer Art, weil ich ihn nicht in Ruhe lasse, abgearbeiteten Verfassung, ja zum Teufel hier in seinem Gehirn zu sein, und auch hier ein Hammer sozusagen und hau ihm das irgendwie....., das ist nicht aggressiv gemeint, aber es ist das Bedürfnis mit aller Macht jetzt mit ihm Verbindung zu kriegen. Und er ist dann auch wie verwandelt und ist auch ok, und ich gebe ihm dann auch wieder Zeit, von selbst auf ihn zu zukommen. Ich merk jetzt gerade, da resultiert für mich, daß diese Work, in der ich bin, mit ihm darüber zu sprechen, was er braucht, wenn er von der Arbeit kommt, so daß ich auch entspannter sein kann, abzuwarten, wenn er sich das geholt hat, was er braucht, daß ich dann auch wirklich ohne Betäubungsmechanismen,..... also ich muß mal gucken, was ich tun kann hier, wenn er nicht ansprechbar ist und aber sagt: 'ja, ich bin jetzt da'. Ich schlage ihr einen gemeinsamen Ritus vor, wo beide sich wieder finden können und kriegen können, was sie wollen:

sie:" also ich stelle gerade fest, ich betäube mich vielleicht nicht unbedingt, aber ich leite mein Bedürfnis nach Verbindung auch dann mit dem Telefonieren mit einer anderen Person (um). Also er kommt nach Hause, das ist dann der Auslöser, also telefoniere ich vorher schon mal mit jemandem, auch ohne Gefühle, also wenn (Klaus) dann kommt, dann bin ich auch nicht da.....also kein Betäuben, sondern eher eine Art Umleiten, von meinem Bedürfnis auf jemand anderen, und wenn er dann kommen will: 'Hallo sag mal, telefonierst du die ganze Zeit?' - dann sage ich: 'was du willst', dann mache ich gerne Scherze (neckisch), das hat sich langsam so eingependelt, daß ich dann merke, wann er was will, daß ich dann auch gerne (mit dem Telefonieren) schluß mache. Das ist interessant, durch die work wird mir plötzlich klar, wie ich lebe. Irgendwie, wie ich das eigentlich mache, ist es ganz gut, wie ich es mache, aber es ist interessant, es endlich mal zu sehen."

Und auf mein Einwurf, daß sich die Dinge durch die work sowieso klären werden, antwortet sie: "ich merke, es ist völlig überflüssig, etwas darüber zu hören, ich sehe mir das gar nicht mehr an, weil ich bin ganz zufrieden so damit, so meine Wahrheit, wie ich sie sehe, in Worten, die ich rede. Das ist alles, was ich will, und jedes Weggehen sozusagen zu deinen Gedanken darüber möchte ich, merke ich nur: 'ok nein'. Und ich sage das nur, weil ich das viel too much finde'.

4.2.2 Verdichtung

Catrin's Satz: "Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen":

Bei dieser work geht Catrin **nicht** von ihrem stressigsten, leidvollsten Satz aus, der da lautet: "**Ich bin enttäuscht, weil er (Klaus) seine Krankheit mit Tabletten betäubt**". Sie bestätigt, daß dies ihr Hauptsatz war. Indessen sagt sie gleich zu Anfang, daß sie mit ihrem zweitstressigsten Satz (siehe oben) anfangen möchte:

(1) Ist das wirklich wahr?

Er soll machen, was er will

Catrin verneint: " er soll natürlich machen, was er will".

Er soll seine betäubten Gefühle kennen lernen

Auf meine Frage, ob er sich dessen voll bewußt werden sollte, gibt sie an, daß er seine Gefühle, die betäubt sind, kennen lernen sollte.

Sie will bei ihrem Satz bleiben

Auf meinen Einwand, daß ich den Satz : " Klaus sollte seine betäubten Gefühle kennen lernen" noch besser finde, sagt Catrin, daß sie ihren Satz (siehe oben) gerne in seiner Bedeutung behalten und bei diesem Satz gerne bleiben möchte: " Weil ich diese Bedeutung nicht kenne, weil ich gerne wissen möchte, was mir das bringt".

(2) Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, ob der Satz wahr ist

Keine Wahrheit

"Das ist eigentlich nicht wahr ist".

(3) Wie sie reagiert, wenn sie diesen Gedanken glaubt

Spirale in den Abgrund

Sie gibt an, daß sie sich angestrengt, eng, klein, unwichtig, nicht an Klaus Stelle, alleine, einsam überschlaue und alle Sorten ungerecht fühlt.

Catrin erklärt: " es gibt eine Spirale in noch Schlechterem, ein ganz klarer Weg so, (das) fühle ich ganz doll jetzt."

(4) Wer sie ohne diesen Gedanken: "Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen" wäre:

Eine besondere Leichtigkeit

"Ich steige hoch, ich verliere die Schwere".

Sie sagt, daß alleine schon das Aussprechen der Frage 4 dazu führt:

"Das fühlt sich schon selbst ganz anders an, also ich merke, ich sehe ihn so, wie ich mich bewege. Catrin gibt an, daß sie nicht mehr so sehr den Widerstand spürt wie vorher.

Sie ist verblüfft von der Wirkung der Frage 4:

" Ich kann mir nicht vorstellen, daß ich das denke. Das ist ganz einfach. Schon wenn du denkst, ist das schon Realität."

Sie ist erstaunt darüber, wie unterschiedlich es funktioniert :

“Ich brauche noch nicht einmal zu sagen, ich soll mir das jetzt vorstellen, daß ich den Satz nicht mehr denken könnte, es ist sofort, wenn du es sagst, schon los”.

Sie gibt nun an, daß sie sich jetzt zuversichtlich, ruhig, friedlich, gütig, liebevoll und auch leicht fühlt.

(5) Den Satz “ Klaus soll sich seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen” einmal umzukehren

Klaus braucht das vielleicht

“Klaus sollte sich **nicht** seiner betäubten Gefühle voll bewußt sein, zu Bewußtsein kommen lassen’. Der Satz ist wahr. Er sollte bitte machen, was er meint und wann er es meint. Nicht weil ich es sage”.

Catrin bestätigt, daß es sein könnte, daß Klaus das braucht. Wir lachen.

Catrin findet noch eine weitere Umkehrung (5)

“Ich will mal überlegen: ich sollte mir meiner betäubten Gefühle voll bewußt werden”.

Die Freiheit des Bewußtseins

Sie fährt fort: “ Und auch ich darf mir meiner betäubten Gefühle, wenn ich möchte, auch nicht bewußt werden. Ich bin da auch frei”. *Catrin sagt, daß sie sich diese Erlaubnis auch dann geben darf, wenn sie denkt, daß sie das dann fühlen muß:* “ Ok, ich mache mir jetzt kein schlechtes Gewissen mehr deswegen, und?”

Oder sollte man doch?

sie stellt nun fest, daß sie sich aber doch ihrer betäubten Gefühle wirklich bewußt werden sollte:

“Ja, das hat eine größere Wahrheit, als ob Klaus das wirklich tut oder nicht”.

Auf meine Frage, in welcher Zeit dies geschehen sollte, ob das der richtige Moment dazu sei, sie:

“Genau, ich kann auch abwarten”.

(5) Eine weitere Umkehrung

“Ich sollte mir meiner betäubten Gefühle gegenüber Klaus voll bewußt werden”.

Sie erläutert, daß sie bei diesem Satz eine Resonanz empfindet und beschreibt, welche Gefühle gegenüber Klaus sie denn betäubt hat:

“Das fühlt sich an wie ein Haß, daß ich noch weiter aufmachen könnte.... eine große Last, also ich finde,fast groß genug für eine weitere Work.”

Angst, daran zu arbeiten

Sie äußert eine große Angst davor, das zu tun: “ Zu erkennen, daß da Gefühle sind, die ichbetäube gegen Klaus. Und die Scham jetzt, das bei dir zu tun, weil du bist ein Mann. Das hat was mit mir als Frau zu tun, so, auch ohne Klaus. Und ich fühle mich, wenn ich so verletzt bin als Frau, daß es Teile gibt, die ich nicht in der Beziehung zeige. Teile von, Gefühle von mir, die ich betäube, weil ich so eine Angst davor habe, daß ich verletzt werde.”

Auf meine Anfrage, darüber eine weitere Work zu machen, äußert sie Widerwillen: “Das ist widerlich”.

Scham, eine Frau zu sein?

"Wirkt irgendwie gestolpert.... ich bin voll meiner Gefühle gegenüber Klaus".

(1) Welche Gefühle gegenüber Klaus betäubt sind

Die eigene Bedürftigkeit

"Es gibt da ein Gefühl, meine Bedürftigkeit oder mein Bedürfnis nach Geborgenheit, nach geborgen sein, also körperlich, in einer geborgenen Körperhaltung sein, so gehalten werden."

Man halte ihn in Beschlag

"Wenn eine Andeutung nicht gehört wird, also ein Signal nicht empfangen wird, weil er (Klaus) von der Arbeit noch voll ist, irgendwie nicht offen ist für mich und ich merke, ich komme gerade nicht bei ihm an, dann ziehe ich mich total zurück, und dann fange ich an, mich zu betäuben. Also das ist wie ein Auslöser, oder so, zu denken: 'ok, man halte ihn nicht in Beschlag'.....ich brauche, ich habe dann gleich so einen Film laufen: 'oh nein, ich kann das nicht nochmal, ich will nicht nochmal scheitern, einmal reicht völlig'".

Betäubte Gefühle

"Wenn ich Dinge habe und unbedingt ihm mitteilen will, die, was heute passiert ist, und so, und er ist erst eine halbe Stunde von der Arbeit zurück, dann träume ich so ab, mit meiner Begeisterung, und kriege dann keinen Zugang zu seinen Gefühlen, oder ich kriege nichts zurück, so wie 'oh ja, ich habe gesehen, was du sagen willst', oder so 'das du irgendwie da bist'".

Sie betäubt sich

"Wenn er da ist, aber doch nicht da ist. Körperlich da ist, aber nicht ganz da ist, wenn er nicht ganz präsent ist, dann betäube ich mich, dann betäube ich jeden Impuls, den ich hatte. Also das ist wie so ein Automatikbetäubungsgewehr, daß sofort....., und betäube auch mein Bedürfnis nach Kontakt zu ihm".

Die Aufmerksamkeit auf sich lenken

"Indem ich dann ein Thema nehme, wo ich weiß, das kommt bei ihm an, nämlich wenn ich das Wort sage 'Stell dir vor, die Anna hat heute....., also unsere Tochter1', dabei weiß ich sofort (sie macht ein schießendes Geräusch), dann ist er plötzlich da,....ja..., damit hole ich ihn sozusagen, also es wurde mir zum ersten Mal bewußt, daß ich die Kinder benutze, um Kontakt (zu ihm) herzustellen."

Macht über die Verbindung

"Und auch, um ihn zu manipulieren, jetzt aus einer Art, weil ich ihn nicht in Ruhe lasse, abgearbeiteten Verfassung, ja zum Teufel hier in seinem Gehirn zu sein, und auch hier ein Hammer sozusagen und haue ihm das irgendwie....., das ist nicht aggressiv gemeint, aber es ist das Bedürfnis mit aller Macht jetzt mit ihm Verbindung zu kriegen. Und ist dann auch wie verwandelt und ist auch ok, und ich gebe ihm dann auch wieder Zeit, von selbst auf mich zuzukommen."

Neue Einsichten in eigene Möglichkeiten

"... mit ihm darüber zu sprechen, was er braucht, wenn er von der Arbeit kommt, so daß ich auch entspannter sein kann, abzuwarten, wenn er sich das geholt hat, was er braucht, daß ich dann auch wirklich ohne Betäubungsmechanismen,.... also ich muß mal gucken, was ich tun kann hier, wenn er nicht ansprechbar ist und aber sagt 'ja, ich bin jetzt da'."

Vielleicht klappt es mit einer Umleitung

"...also ich stelle gerade fest, ich betäube mich vielleicht nicht unbedingt, aber ich leite mein Bedürfnis nach Verbindung auch mit dem Telefonieren mit einer anderen Person (um): Also er kommt nach Hause, das ist dann der Auslöser, also telefoniere ich vorher schon mal mit jemandem, auch ohne Gefühle. Also wenn (Klaus) dann kommt, dann bin ich auch nicht da.....also kein Betäuben, sondern eine Art Umleiten, von meinem Bedürfnis auf jemand anderen und wenn er dann kommen will: 'Hallo sag mal, telefonierst du die ganze Zeit?', dann sage ich 'was du willst (was willst du?)', dann mache ich gerne Scherze, das hat sich langsam so eingependelt, das ich dann merke, wann er was will, daß ich dann auch gerne (mit dem Telefonieren) schluß mache".

Es endlich zu sehen

"Irgendwie, wie ich das eigentlich mache, ist es ganz gut, wie ich es mache, aber es ist interessant, es endlich mal zu sehen".

Abdriften in andere Gedanken- nicht nötig

"Ich merke, es ist völlig überflüssig, etwas darüber (meine Idee) zu hören, ich sehe mir das gar nicht mehr an, weil ich bin ganz zufrieden so damit, so meine Wahrheit, wie ich sie sehe, in Worten, die ich rede. Das ist alles, was ich will, und jedes Weggehen sozusagen, zu deinen Gedanken darüber möchte ich, merke ich nur: 'Ok nein'. Und ich sage das nur, weil ich das viel too much finde".

4.2.3 Aussagen

4.2.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Catrin: "Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen"

1 Ob das wirklich wahr ist

2 Mit der Frage konfrontiert, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Forderung wahr ist

3 Wie sie reagiert, wenn sie diesem Gedanken glaubt

4 Wer sie ohne den Ausgangssatz wäre

Eine junge Frau, die denkt, daß ihr Mann seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen sollte, kann in der Wahrheitsüberprüfung (1) ihrer Aussage spontan das Gegenteil äußern, etwa, daß er natürlich machen soll, was er will. Sie kann statt dessen andere Wünsche zum Ausdruck bringen, etwa, daß ihr Partner seine betäubten Gefühle kennen lernen sollte. Zu einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2) eingeladen kann sie

zu einer Bestätigung ihrer Aussage kommen etwa, daß sie schon gesagt hatte, daß das ihre Behauptung eigentlich nicht wahr ist. In Frage (3) wie sie reagiert, wenn sie ihren Gedanken glaubt, kann sie zur der Nennung negativer Empfindungen kommen, etwa, daß sie sich angestrengt, klein, unwichtig, nicht an der Seite ihres Mannes, alleine, einsam, überschlau in allen Arten fühlt. Mit (4) der Einladung, wer sie ohne ihre Gedanken wäre, kann sie Erleichterung äußern, etwa, daß sie eine Schwere verliert, und auch ihre Reaktionen auf ihren Partner klarer sehen kann. Sie kann hier auch weitere Gefühle zu ihrer Vorstellung äußern, etwa, daß sie sich dann zuversichtlich, ruhig, friedlich, gütig, liebevoll und auch leicht fühlt.

5 Umkehrungen ihres Ausgangssatzes

5 Sie findet noch eine Umkehrung

5 Eine weitere Umkehrung zum Ausgangssatz

In der Bitte (5), ihren Ausgangsgedanken einmal umzukehren, kann sie eine gegenteilige Forderung formulieren, etwa, daß ihr Partner sich *nicht* seiner betäubten Gefühle voll bewußt sein sollte. Sie findet in (5) selbst eine weitere Formulierung, etwa, indem sie ihre Forderung auf sich bezieht und sagt, daß sie sich ihrer betäubten Gefühle voll bewußt werden sollte. In der Bitte um (5) einer weiteren Umkehrung zu ihrem Ausgangssatz, kann sie noch eine Formulierung äußern, etwa, daß *sie sich ihrer betäubten Gefühle gegenüber ihrem Partner voll bewußt werden sollte*. Sie kann auch zu einer Beschreibung ihre Gefühle zu ihrem Partner gelangen. Auch kann sie ihre Gefühle zum laufenden Gespräch darlegen, etwa, daß sie Ängste hat, sich weiter zu öffnen und ihre Gefühle auch auszudrücken.

(1) Welche Gefühle ihrem Partner gegenüber betäubt sind

In der Frage (1) nach ihren betäubten Gefühlen kann die Frau die Möglichkeit einer umfangreichen Innenschau nutzen und dabei vielfältige Aussagen liefern.

4.2.3.2 Aussagen nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch

Catrin, problematischer Gedanke: "Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen"

Eine Frau, die an einem für sie problematischen Gedanken haftet,

kann über die Auseinandersetzung mit den Workfragen ein eigenes wichtiges Lebensproblem erkennen und dieses genau beschreiben

°kann sich am Anfang einer Work von ihrem problematischen Gedanken distanzieren

-sie kann die Richtigkeit ihres zuerst geäußerten Gedankens verneinen, etwa, indem sie ihren Wunsch aufgibt, daß ihr Partner sich seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen soll, und dies in einer erweiterten Überprüfung noch einmal bestätigen

-sie kann neue Wünsche aussprechen, etwa, daß ihr Partner seine betäubten Gefühle kennenlernen sollte

-sie kann ihre Reaktionen auf ihren problematischen Gedanken beschreiben, etwa, daß sie sich als angestrengt, klein, unwichtig, nicht an der Seite ihres Partners, alleine, einsam und überschlau empfindet

-in einer Vorstellung ohne ihren belastenden Gedanken kann sie ein Befinden von Leichtigkeit äußern

-sie kann sagen, daß sie ihren Partner wieder sehen oder wahrnehmen kann, etwa indem sie sich zuversichtlich, ruhig, friedlich, gütig, liebevoll und leicht fühlt

°In den Umkehrungen kann sie andere Alternativen zu ihre Anfangseinstellung erkennen und mag daraus auch neue Einsichten bekommen

-sie kann eine Umkehrung für wahr halten und sich Gründe überlegen, warum die Umkehrung stimmen kann, etwa, indem sie vermutet, daß ihr Partner es vielleicht braucht, sich nicht seiner betäubten Gefühle voll bewußt zu werden.

-sie kann noch eine für sie wichtige Umkehrung finden, etwa, daß sie sich ihrer betäubten Gefühle voll bewußt werden sollte und sie kann sich die Freiheit einräumen, dies auch nicht zu tun, wenn sie es nicht will. Sie kann im Verlauf des Gespräches äußern, daß sie das aber wirklich doch tun sollte (will)

-in einer weiteren Umkehrung kann sie formulieren, daß sie sich ihrer betäubten Gefühle gegenüber ihrem Partner voll bewußt werden sollte. Sie kann hier ihre Gefühle zu ihrem Partner genauer beschreiben

°Sie kann aus ihrer Erzählung einen Bezug zum aktuellen Gespräch herstellen

-so kann sie über eigene Gefühle der Scham als Frau berichten, sich weiter ihrem Gesprächspartner als Mann zu offenbaren, etwa indem sie äußert, daß sie Angst davor hat, sich weiter im Gespräch zu öffnen

°Sie kann zu einer Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen, Problemen und Bedürfnissen kommen, die im Zusammenhang mit ihrem problematischen Gedanken stehen

-sie kann beschreiben, welche Probleme sie mit ihrem Partner hat, etwa seine Aufmerksamkeit und Wahrnehmung zu bekommen, wenn er abends müde von der Arbeit zurückkehrt

-sie kann ihr eigenes Problemverhalten beschreiben, wie sie selbst ihre Gefühle gegenüber ihrem Partner betäubt

-sie kann ihre Zufriedenheit über ihre Betrachtungen und Einsichten formulieren

4.3 Das dritte Gespräch mit Lutz

4.3.1 Transkription

Catrin ist Untersucherin

Lutz: "Ich kann nicht vergeben".

Catrin: Ist das wahr(1)?

Ich bejahe.

Catrin will wissen, ob ich es 100prozentig und mit absoluter Sicherheit wissen kann, ob das wahr ist(2), daß ich nicht vergeben kann.

Ich verneine "weil nach einer gewissen Zeit ist dann der Rauch, das Feuer wieder aus... Es ist was passiert und ich brauche meine Zeit, um das zu übergehen."

Catrin fragt, wie ich reagiere, wenn ich glaube, daß ich nicht vergeben kann (3)

"Ich mache dicht. Ich verschließe mich total. Ich bin vielleicht eine Kugel von einem Zentimeter Durchmesser.

Catrin Wie fühlst du dich denn, wenn du eine Kugel von einem Zentimeter Durchmesser bist(3)?

"Ich habe einen flammenden Haß und ich möchte einfach Schaden anrichten"

Catrin. "Gewaltvoll?"

"Negativ. Geistig gewalttätig, ich schmeiße dann nicht irgendwelche Sachen weg, oder so, ich schlage nicht um mich, oder so.

Catrin fragt, ob es in mir liegt..

was ich bejahe.

Auf ihre Frage, ob da ganz viel Gewalt ist

"ganz viel Gewalt, innere Gewalt".

Catrin fragt, wie ich mich denn fühlen würde, wenn ich den Gedanken "Ich kann nicht vergeben" nicht mehr denken kann (4):

Dann wäre ich ganz lebendig und offen, dann wäre ich frei. Meine größte Schwäche.....Ja, nicht vergeben zu können"

Catrin fragt, ob ich dann frei von meiner größten Schwäche wäre:

"Dann wäre ich frei von meiner größten Schwäche", sage ich nachdenklich.

Catrin wartet aufmerksam: "Ja?"

Ich bestätige ihr, daß ich mich gerade erinnere.

Catrin:" Daß das ein ganz alter Satz von dir ist?"

Ich schildere, daß ich als kleiner Junge schon mal Rache geübt habe und daß sich das durch mein ganzes Leben zieht.

Auf Catrins Frage, wie sich das anfühlt (4), wenn ich jetzt an diese Erinnerung denke:

"Also, das ist Erkenntnis, ich sehe mich. Und wenn ich mich sehe, dann, dann..Klarheit, Klarheit, ja, irgendwie. Und wie ich mich fühle-wütend, ich war wütend."

Catrin fragt mich, bei welchem Satz ich jetzt gerade bin, was ich gerade da jetzt denke:

Ich erzähle, daß ich da gerade ein Bild gehabt habe, was ich gemacht habe: "Und ich habe Sabotage betrieben und , und (ich lache) der Punkt ist der, daß ich mich total zufrieden damit fühlte, daß diese Rache total angemessen war."

Auf ihre Frage, ob ich so immer gedacht habe:

bejahe ich.

Auf ihre Frage, ob ich das immer noch denke: "Nein, mittlerweile denke ich das

komischerweise nicht, mittlerweile war das ziemlich kindisch, ich weiß auch nicht, das ist schlimm"

Catrin: "Rache ist kindisch?" : "Ja".

Catrin: "Rache ist kindisch, wie fühlst du dich dann?"

Ich lache: "Ich fühle mich lustig. Befreit. Ja, es ist einfach ein Witz. Ja Wahrheit befreit, ja genau".

Catrin denkt auch, daß die Wahrheit befreiend ist: "egal wie der Satz..."

"Ja genau, genau, es ist lustig

Catrin : "Weil es mit deiner inneren Wahrheit zu tun hat?"

"Ja ich würde heute sowas erzählen als 'Gassenhauer' oder so".

Auf Catrins Frag, ob ich das auch verstehen kann:

"Ja, verstehen kann ich das auch".

Catrin fragt, wie sich das anfühlt, wenn ich sage 'vergeben bedeutet schwach zu sein (3), wenn ich das denke es ist meine größte Schwäche...':

"Ja, schlecht, niederschmetternd, wahr, weil ich auf längere Zeit verlieren werde"....

"ich werde verlieren, wenn ich vergebe. Ich werde mein Leben verlieren, wenn ich vergebe, ich werde meine Freundin verlieren, wenn ich vergebe, ich kann ihr nicht vergeben, weil ich Angst habe, sie zu verlieren. Das ist genau das Richtige (lache).

Catrin: Und wenn du den Satz 'Vergeben bedeutet schwach sein' nicht denken könntest (4), was würdest du dann für ein Mensch sein?

"Dann hätte ich keine Angst mehr".

Catrin: "Und wie würdest du dich fühlen, wenn du keine Angst mehr hättest?"

Erleichtert: "Ja klar" (lache erleichtert)

Catrin: "das sieht man auch"

"Natürlich. Es gibt nichts, was einem passieren kann. Es können einem Dinge passieren und man muß keine Rache mehr üben und vergeben braucht man nicht. Vergebung ist gar nicht nötig, weil (die Dinge) passieren einfach. Genau. Jemand macht einen Fehler und eigentlich ist doch da Verständnis."

Catrin: Ob das eigentliche Verständnis auch nach Liebe klingt?

Ich bejahe.

Catrin bittet mich, den Satz 'ich kann vergeben' einmal umzudrehen (5):

"Ich kann vergeben".

Catrin fragt, ob das auch wahr ist (1):

"Also, das hört sich sehr gut an"

Catrin fragt, was bei mir passiert, wenn ich den Satz höre 'ich kann vergeben' (3):

"Traurig, ich bin dazwischen, weil ich nicht wirklich weiß, ob ich das kann....."

Catrin möchte ein Beispiel, wo ich vergeben kann:

"also äußerlich habe ich sie (meine Freundin) gestern in den Arm genommen und das war in Ordnung. Ich hab sie fest in den Arm genommen, sie gehalten und das, obwohl sie den Fehler gemacht hat ". Ich frage, ob das Vergebung ist.

Catrin fragt nach meiner Definition für Vergebung und ob das meine Art war zu vergeben:

"würdest du das vergeben?":

"also ich war verletzt und ich hab ihr vergeben, ja klar".

Catrin fragt, ob ich meiner Freundin vergeben habe, obwohl ich glaubte, daß ich das gar nicht kann: "ja, ich habe es trotzdem getan, ja ja genau, eigentlich habe ich es trotzdem getan, verrückt!"

Catrin fragt nach einem zweiten Beispiel, wo ich schon mal in meinem Leben vergeben habe "irgendwo, irgendwie":

"meinem Vater....mein Vater hat mich mal geschlagen und so und ich habe ihm im Traum vergeben. Stimmt, ich kann ja vergeben!"

Catrin fragt nach noch einem (drittes) Beispiel, wo ich jemandem vergeben konnte:

“meiner Großmutter. Die, die traurig war, daß sie gehen (sterben) mußte, mich allein lassen mußte und ich habe ihr im Herzen vergeben. Also ich hab ihr doch vergeben.Warum denke ich denn, daß ich nicht vergeben kann?

Catrin äußert “vielleicht ist das aus irgendeiner Zeit übriggeblieben, wo das gut für dich war, zu glauben, ich brauche nicht vergeben, ich sollte nicht, das ist nicht gut für mich, wenn ich vergebe.

Catrin möchte beim nächsten Satz noch einmal reinschauen ‘Vergeben bedeutet Schwäche’, sie fragt, ob das für mich ‘schwach sein’ oder ‘Schwäche’ bedeutet: “Schwäche”

Catrin fragt, ob der Satz auch wahr ist, in einem bestimmten Zusammenhang, in einem Kontext (1): “ja gut, sie (meine Freundin) sagte mir gestern, daß sie traurig ist und daß sie mag, mich zu lieben und sie war total verzweifelt, weil sie den Fehler gemacht hat und.. Fehler in Anführungszeichen. Und in dem Fall hab ich sie gerettet, weil ich sie in den Arm genommen habe. Also dann bedeutet es Stärke”

Catrin fragt, ob das Stärke war:

“da war Stärke, eindeutig”

Catrin möchte noch ein Beispiel, wann Vergeben Stärke bedeutet in meinem Leben: Ich komme auf die Geschichte von meinem Vater in meinem Traum zurück: “Mein Vater war einfach der Hölle ausgeliefert und ich habe ihn sozusagen davor gerettet. ..Weil der wollte das freiwillig reingehen und ich hab ihm einfach gesagt, er soll da nicht (die Wendeltreppe) runter gehen. Er muß da nicht runter gehen. Ist schon längst alles vorbei (vergeben)”.

Catrin möchte noch ein Beispiel, wo Vergebung Stärke für mich bedeutete:

“na ja, ich war mal total im Gericht mit mir selber, weil ich mehrere Frauen liebte und ich habe im Grunde genommen, ich hätte mich verdammen müssen, aber ich habe mir vergeben, ich habe mir selber vergeben dafür, und mittlerweile kann ich mit mehreren Frauen Freundschaften haben, ohne daß....also ich hab halt einen entgegengesetzten Weg eingeschlagen- ich hab mir selber vertraut, daß ich das schon richtig mache. Das ‘mir selber vergeben’ war auch Stärke. Wie das versteckt ist, ich versteh das nicht. Vergeben ist doch versteckt in einem drin.”

Catrin findet “ es ist nicht sowas, was man einfach machen kann, wie einen Kuchen backen oder sowas.....es gibt kein Rezept, wie es geht oder sowas. Das hat was von ‘sich dem Leben auch hingeben’:

“Sich dem Leben hingeben?”

Catrin: “Ja hingeben- vergeben”.

“Sich dem Leben vergeben, sich dem Leben selbst vergeben, ja, hingeben.”

Catrin:” sich die Schulden vergeben. ‘Ver’ ist ja eine Vorsilbe für ‘Kaputtgehen lassen’, auch: “verwählt,..das hat was zerstreues...so, ‘verstreut’....., was loslassen, und geben (beide lachen)... ja vielleicht auch etwas von ‘sich hergeben’..

‘die Stärke, den Glauben hergeben, bestimmte Glaubenssätze’, jetzt war dein Ursprungssatz ‘ich kann nicht vergeben’ - könntest du die Umdrehung (6) machen: ich bin bereit, wieder zu erleben, daß ich nicht vergeben kann, kannst du den Satz mal sagen:

Ich lache, “ich bin bereit, wieder zu erleben, daß ich nicht vergeben kann. Das ist ein guter Satz. Der gefällt mir”.

Catrin möchte noch die Steigerung von diesem Satz (6):

“ja, das kann ich, ja ich kann wieder erleben, daß ich nicht vergeben kann, das kann ich. Und das gehört auch dazu?”

Catrin fragt, ob ich mich denn auch darauf freuen kann (das ist die oben genannte Steigerung):

....“zu denken, daß ich, wenn ich vergebe, das ich dann schwach bin....auch gut”

Catrin wirft ein, daß schwach sein ja auch bedeutet, sich zu öffnen, mich wirklich zu öffnen:

“das ist schwierig, das ist schwierig !.....das hat was mit Hingabe zu tun, klar, mit Hingabe, klar”.

Catrin sagt, sie hätte auch einen interessanten Satz (aus unserem Gespräch) aufgeschrieben `Vergebung bedeutet Rettung': “du hast auch gesagt: ‘ja, ich hab ihn auch gerettet, er mußte da nicht runter gehen’ - Vergebung bedeutet Rettung?”

“Ja unbedingt”

Catrin:“Rat mal, wen du rettetest, wenn du vergibst?”

“Mich selber, wahrscheinlich, ja (erleichtert und freudig), ja danke die schön. Du machst das recht gut. Was da so alles drin steckt. Ja ich danke dir recht schön, das ist lieb”.

Catrin bedankt sich auch, “daß du dich für mich so öffnest. Und es ist schön, es mit dir zu machen, weil....”

Ich sage, daß ich ja weiß, daß ich mich ihr gegenüber öffnen kann und daß ich Vertrauen zu ihr haben kann.

Catrin bestätigt das , “Ich hab mich auch geöffnet, es hat mich sehr viel gekostet auch, mich so zu öffnen und es war, ich wußte, daß ich auch was für alle tue auch. Also ich hatte das Gefühl, in meinem Leben habe ich so viele Schutzmechanismen aufgebaut, die ich hatte. Ich habe schon tausende davon bearbeitet, aber es ist immer noch nicht zuende und jetzt war wieder der Punkt, wo ich gemerkt habe- will ich oder will ich nicht. Und ich dann gemerkt habe, ja, ja, das will ich, da habe ich begriffen, meine Verwundbarkeit ist meine größte Stärke. So wie deine Vergebung deine größte Stärke von dir sein kann.

Ich:“ Aber ich könnte mir auch gut vorstellen, daß du auch mit Vergebung was zu tun hast. Daß das auch bei dir eine Bedeutung hat. Und Verwundbarkeit bei mir auch. Empfindsamkeit, Verletzbarkeit”.

Catrin: “Ja, ich bin verletzt und ich finde es schön, daß ich es so weit kommen lassen habe, daß ich so verletzt worden bin....”ich vergebe mir nicht, daß ich so verletzt bin, das ist dasselbe Thema. Und das ich mit dir darüber arbeite, das ist das fast gleiche, als ob ich das wäre, sage, wie du. Weil ich gehe innerlich jeden Schritt innerlich total bei mir mit...”

“Genau, und umgekehrt auch”.

Catrin:“ Du hast bei the work jetzt dieses Thema?”

“Ja genau, Verletzbarkeit. Ohne Verletzbarkeit würde man bestimmte Gefühle gar nicht haben oder erleben- desto intensiver erleben wir bestimmte Gefühle nämlich auch.”

Catrin:“das Wunder ist größer,....?”

“Und der Reichtum an Gefühlen”.

Catrin:“ Ja, ja, vor allem, wenn man jahrzehntelang keine Gefühle gespürt hat und dann plötzlich welche fühlt, ja das ist ja relativ, ok wir sind Meister im Erklären, ich finde hier reicht es.....ach ist das herrlich, jetzt kommt ein toller Satz!”

4.3.2 Verdichtung

Lutz: "Ich kann nicht vergeben".

(1) Ob das wahr ist

Das bejahe ich

(2) Ob ich es 100- prozentig und mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ich nicht vergeben kann

"...weil nach einer gewissen Zeit ist dann der Rauch, das Feuer wieder aus... Es ist passiert und ich brauche meine Zeit, um das zu übergehen."

(3) Wie ich denn reagiere, wenn ich glaube, daß ich nicht vergeben kann

Inneres Verschließen

Antworte ich, daß ich innerlich dicht mache und mich total verschließe

:" Ich bin vielleicht eine Kugel von einem Zentimeter Durchmesser".

Ich beschreibe meine Gefühle:

".. als wenn ich eine Kugel von einem Zentimeter Durchmesser bin. Ich habe einen flammenden Haß und ich möchte einfach Schaden anrichten".

Dann nicht äußerlich gewalttätig

:" ...ich schmeiße dann nicht irgendwelche Sachen weg,...ich schlage nicht um mich", sondern eher "...negativ....geistig gewalttätig bin".

Ich bestätige, daß es in mir liegt und daß da "ganz viel Gewalt, innere Gewalt" ist.

(4) Wie ich mich denn fühlen würde, wenn ich den Gedanken: "Ich kann nicht vergeben" nicht mehr denken kann

Nicht vergeben können

Ich beschreibe, daß ich dann ganz lebendig, offen, dann frei wäre. Ich erkenne: "Meine größte Schwäche...ja, nicht vergeben zu können".

Ich bestätige Catrin, daß ich dann frei von meiner größten Schwäche wäre.

Ich erzähle ihr, daß ich mich daran erinnere, als kleiner Junge schon mal Rache geübt zu haben und daß sich dieses Thema schon durch mein ganzes Leben zieht.

(1) Wie sich das anfühlt, wenn ich an diese Erinnerung denke

Klarheit über die Wut

"Also das ist Erkenntnis, ich sehe mich. Und wenn ich mich sehe, dann, dann..Klarheit, Klarheit, ja, irgendwie und daß ich mich wütend gefühlt habe.

Bild aus der Erinnerung

"Und ich habe Sabotage betrieben und der Punkt ist der, daß ich mich total zufrieden damit fühlte, daß diese Rache total angemessen war".

Mittlerweile ist das ein Witz

Ich bejahe Catrins Frage, ob ich so immer gedacht habe. Auf ihre Frage, ob ich das immer noch denke verneine ich: "...mittlerweile denke ich das komischerweise nicht", sondern daß ich das mittlerweile ziemlich kindisch und auch schlimm finde. Ich bejahe Catrins Frage, ob Rache kindisch ist.

(3) Sie fragt mich, wie ich mich dann fühle, wenn ich denke, daß Rache kindisch ist.

Belustigung

Ich lache und gebe zu : "Ich fühle mich lustig. Befreit. Ja, es ist einfach ein Witz. Ja, Wahrheit befreit, genau,... weil es mit meiner inneren Wahrheit zu tun hat....,ja, ich würde heute so etwas erzählen als 'Gassenhauer' oder so".

(3): Ob Vergeben für mich schwach zu sein bedeutet- wie sich das anfühlt, wenn ich denke, daß es meine größte Schwäche ist, nicht vergeben zu können

Langfristiger Verlust

Ich antworte, daß es sich schlecht und niederschmetternd, wahr anfühlt, weil ich auf längere Zeit verlieren werde:

"Ich werde verlieren, wenn ich vergebe. Ich werde mein Leben verlieren, wenn ich vergebe, ich werde meine Freundin verlieren, wenn ich vergebe, ich kann ihr (meiner Freundin) nicht vergeben, weil ich Angst habe, sie zu verlieren".

Ich lache und sage, daß das genau das Richtige ist.

(4) Und wenn du den Satz 'Vergeben bedeutet schwach zu sein' nicht denken könntest, was würdest du dann für ein Mensch sein?

Leben ohne Angst

Ich sage, daß ich dann völlig angstlos und gelassen leben würde.

Catrin gibt mir Rückmeldung, daß sie mir meine Erleichterung auch ansieht.

Keine Rache und Vergebung mehr nötig

"Natürlich. Es gibt dann nichts, was einem passieren kann. Es können einem Dinge passieren und man muß keine Rache mehr üben und vergeben braucht man nicht. Vergebung ist gar nicht mehr nötig, weil die Dinge passieren einfach. Genau."

Verständnis klingt auch nach Liebe

"Jemand macht einen Fehler und eigentlich ist da doch Verständnis."

Ich bejahe Catrins Frage, ob da Verständnis auch nach Liebe klingt.

(5) Frage, den Satz 'Ich kann nicht vergeben' einmal umzudrehen

antworte ich:

"Ich kann vergeben".

(1) Ob das auch wahr ist

"Also, das hört sich sehr gut an".

(3) Was passiert, wenn ich den Satz höre ' Ich kann vergeben'

Ob ich das wohl kann?

Ich sage, daß ich traurig, so dazwischen bin, weil ich nicht wirklich weiß, ob ich das kann.

(1) Ein Beispiel, wo ich das konnte.

"Also äußerlich habe ich sie (meine Freundin) gestern in den Arm genommen, und das war in Ordnung. Ich hab sie fest in den Arm genommen, sie gehalten, und das, obwohl

sie einen Fehler gemacht hat".

War das Vergebung?

Ich frage Catrin, ob das Vergebung ist. Auf Catrins Bitte nach meiner Definition von Vergebung und ob das meine Art war, zu vergeben sage ich ihr, daß ich da verletzt war und ich ihr ganz klar vergeben habe.

(1) Ob ich meiner Freundin wirklich vergeben habe, obwohl ich glaubte, daß ich das gar nicht kann.

"Ja, ich habe es trotzdem getan, ja, ja genau, eigentlich habe ich es trotzdem getan, verrückt!"

(1) Ein zweites Beispiel, wo ich schon mal in meinem Leben vergeben habe, "irgendwo, irgendwie".

Dem Vater vergeben

Ich gebe an, daß mich mein Vater mal geschlagen hat, und daß ich ihm in einem Traum vergeben habe:

"Stimmt, ich kann ja vergeben!"

(1) Ein drittes Beispiel, wo ich jemandem vergeben konnte:

Der Großmutter vergeben

Ich erzähle von meiner Großmutter, die traurig war, daß sie gehen (sterben) mußte, mich allein lassen mußte und daß ich ihr im Herzen vergeben habe:

Nicht vergeben können?

"Also ich hab doch vergeben.....Warum denke ich denn, daß ich nicht vergeben kann?"

Catrin äußert die Vermutung, daß das aus irgendeiner Zeit übriggeblieben ist, wo das gut für mich war, zu glauben, ich brauche nicht zu vergeben :

"Zu glauben, ich brauche nicht zu vergeben, ich sollte es nicht tun, das ist nicht gut für mich, wenn ich vergebe".

(1) Catrin möchte klären, ob Vergeben für mich 'Schwäche' oder 'schwach sein' bedeutet.

Vergeben = Schwäche?

Ich antworte 'Schwäche'.

(1) 'Vergeben bedeutet Schwäche', kann das auch wahr sein?

Der Retter in der Not

Ich erzähle, daß meine Freundin mir gestern sagte, daß sie traurig ist und daß sie es mag, mich zu lieben und daß sie total verzweifelt war, weil sie, in Führungszeichen, den Fehler gemacht hat:

" Und in diesem Fall hab ich sie gerettet, weil ich sie in den Arm genommen habe. Also bedeutet es Stärke".

(1) Noch ein Beispiel, wo Vergeben Stärke bedeutet in meinem Leben.

Du brauchst nicht in die Hölle zu gehen

Ich komme wieder auf die Geschichte von meinem Vater in meinem Traum zurück: "

Mein Vater war einfach der Hölle ausgeliefert und ich habe ihn sozusagen davor gerettet...weil er wollte da freiwillig reingehen; und ich hab ihm einfach gesagt, er soll da nicht (Wendeltreppe) runter gehen. Er muß da nicht runter gehen. Ist schon längst alles vorbei (vergeben)".

(1) Noch ein Beispiel, wo Vergebung Stärke für mich bedeutete:

Meine Beziehung zu Frauen

Ich erzähle eine Geschichte über meine Beziehung zu Frauen:

"Na ja, ich war mal total im Gericht mit mir selber, weil ich mehrere Frauen liebte und ich habe im Grunde genommen, ich hätte mich verdammen müssen."

"Aber ich habe mir vergeben. Ich habe mir selber vergeben dafür und mittlerweile kann ich Freundschaften mit mehreren Frauen haben, ohne daß...also ich hab halt einen entgegengesetzten Weg eingeschlagen- ich hab mir selber vertraut, daß ich das schon richtig mache. Das 'Mir selber vergeben' war auch Stärke....."

Erstaunen über das eigene Vergeben

Ich wundere mich darüber, wie ich das jetzt rausfinden konnte:

"Wie das versteckt ist, ich versteh' das nicht! Vergeben ist doch versteckt in einem drin!".

Catrin findet "es ist nicht sowas, was man einfach machen kann, wie einen Kuchen backen oder sowas....es gibt kein Rezept, wie es geht oder sowas. Das hat was von 'sich dem Leben auch hingeben'.Ja, hingeben-Vergeben".

Sich selbst vergeben und hingeben

Ich mache daraus ein Wortspiel:

"Sich dem Leben vergeben, sich dem Leben selbst vergeben, ja, hingeben."

Catrin fährt fort: "Sich die Schulden vergeben. 'Ver' ist ja eine Vorsilbe für 'Kaputt gehen lassen', auch: verwählt....das hat was zerstreues....so, 'verstreut'...., was loslassen und geben (wir lachen)...ja vielleicht auch etwas von 'sich hergeben'... die Stärke, den Glauben hergeben, bestimmte Glaubenssätze."

(6) Kannst du sagen: Ich bin bereit, wieder zu erleben, daß ich nicht vergeben kann ?"

Gehört das auch dazu?

Ich lache und sage, daß ich bereit bin, wieder zu erleben, daß ich nicht vergeben kann. "Das kann ich und das gehört auch dazu?"

(6) Kannst du dich darauf freuen, wieder zu erleben, daß du nicht vergeben kannst? " :

Auch gut

" ..zu denken, daß ich, wenn ich vergebe, daß ich dann schwach bin.....auch gut".

Schwierigkeiten, sich wirklich zu öffnen

Catrin erläutert, daß schwach zu sein ja auch bedeutet, sich zu öffnen, mich wirklich zu

öffnen:

Ich antworte, daß das für mich schwierig ist und daß das was mit Hingabe zu tun hat.

(1) Vergebung bedeutet Rettung. Ist das wahr ?

Ich bejahe.

(1) Catrin fragt, wen ich rette, wenn ich vergebe:

“Mich selber, wahrscheinlich, ja.”

Gefühle der Dankbarkeit

Ich äußere mich erleichtert und freudig und danke ihr schön:

“Was da so alles drin steckt. Ja ich danke dir recht schön, das ist lieb”.

Dank auch von der Untersucherin

Catrin bedankt sich auch, daß ich mich ihr gegenüber öffnen kann und daß ich Vertrauen zu ihr haben kann. Sie sagt, daß sie sich auch geöffnet hat :

“ ...es hat mich sehr viel gekostet, auch, mich so zu öffnen und es war, ich wußte, daß ich auch was für alle tue auch.”

Es war auch nicht leicht für sie:

“ Also ich hatte das Gefühl, in meinem Leben habe ich so viele Schutzmechanismen aufgebaut, die ich hatte. Ich habe schon tausende davon bearbeitet, aber es ist immer noch nicht zu ende und jetzt war wieder der Punkt, wo ich gemerkt habe- ‘will ich oder will ich nicht’. Uns als ich dann gemerkt habe, ja, ja, das will ich, da habe ich begriffen, meine Verwundbarkeit ist meine größte Stärke, so wie deine Vergebung deine größte Stärke von dir sein kann.”

Verwundbarkeit und Vergebung:

Ich äußere Catrin gegenüber die Vermutung, daß sie auch was mit meinem Thema ‘Vergabung’ und ich umgekehrt auch mit ihrem Thema ‘Verwundbarkeit, Empfindsamkeit, Verletzbarkeit’ zu tun haben könnte und daß das auch bei ihr eine Bedeutung haben könnte.

Ich finde es schön, daß ich es so weit habe kommen lassen

*Catrin: “ Ja, ich bin verletzt und ich finde es schön, daß ich es soweit kommen lassen habe, daß ich so verletzt worden bin- ich vergebe mir nicht, daß ich so verletzt bin, das ist dasselbe Thema. Und daß ich mit dir dadrüber arbeite, das ist fast das Gleiche, als ob ich das wäre, sage, wie du. Weil ich gehe innerlich jeden Schritt innerlich total bei mir mit.. .”
Ich bestätige ihr, daß ich das umgekehrt auch mache.*

Verletzbarkeit

Catrin fragt mich, ob ich jetzt bei der work dieses Thema ‘ Verletzbarkeit’ habe.

Mehr Verletzbarkeit, mehr Gefühle

“Ja genau, Verletzbarkeit. Ohne Verletzbarkeit würde man bestimmte Gefühle gar nicht haben oder erleben- desto intensiver erleben wir bestimmte Gefühle nämlich auch.”

Catrin:” Das Wunder ist größer?

Ich sage ihr, daß bei mir dadurch der Reichtum an Gefühlen auch größer ist. Catrin fügt

hinzu, daß dies auch gerade dann zutrifft,

“..wenn man jahrzehntelang keine Gefühle gespürt hat und dann plötzlich welche fühlt, ja das ist ja relativ, ok, wir sind Meister im Erklären, ich finde hier reicht es...ach, ist das herrlich, jetzt kommt ein toller Satz!...”

4.3.3 Aussagen

4.3.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Lutz: “Ich kann nicht vergeben”

1 Ist das wahr

2 Kannst du absolut sicher wissen, daß das wahr ist

3 Wie er reagiert, wenn er das glaubt

4 Wie er sich denn fühlen würde, wenn er diesen Gedanken nicht mehr hätte

Ein junger Mann, der denkt, daß er nicht vergeben kann, kann in der Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung in (1) die Wahrhaftigkeit seiner Aussage bestätigen, etwa, daß er nicht vergeben kann. In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2) kann er zu keiner direkten Beantwortung kommen und statt dessen eine Beschreibung liefern, wie er mit seinen verletzten Gefühlen umgeht, etwa, daß er eine gewisse Zeit braucht, über eigene Verletzungen hinweg zu kommen. In der Frage (3), wie er reagiert, wenn er seinem Gedanken glaubt, kann er zu einer Beschreibung seiner Reaktionen bei eigenen Verletzungen kommen, etwa, daß er innerlich dicht macht und sich total verschließt und kann auch Gefühle benennen. In der Einladung zur Frage (4), wie er sich denn fühlen würde, wenn er diesen Gedanken nicht mehr hätte, kann er Erleichterung zeigen, etwa, indem er ein lebendiges, offenes und freies Befinden äußert.

3 Wie es sich anfühlt, wenn er an seine Erinnerungen denkt

3 Wie er sich denn fühlt, wenn er denkt, daß Rache kindisch ist

3 Wie sich das anfühlt, wenn er denkt, daß nicht Vergeben können seine größte Schwäche ist

4 Was für ein Mensch er wäre, wenn er nicht mehr denken könnte, daß Vergeben schwach zu sein bedeutet

In der Frage (3), wie es sich anfühlt, wenn er an seine Erinnerungen denkt, kann er Einsichten in seine Gefühle kriegen, etwa, indem ihm die Lebendigkeit seiner Erinnerungen wieder bewußt wird. Er kann seine Taten auch bewerten, etwa, daß er heute jegliche Rache als kindisch ansieht. In (3), wie er sich denn fühlt, wenn er denkt, daß Rache kindisch ist, kann er spontan Gefühle der Belustigung ausdrücken. In der Einladung zur Frage (3), wie sich das für ihn anfühlt, wenn er denkt, daß es seine größte

Schwäche ist, nicht vergeben zu können, kann er Niedergeschlagenheit zum Ausdruck bringen, etwa indem er sagt, daß er auf längere Sicht verlieren wird, wenn er vergibt. In Frage (4), was für ein Mensch er wäre, wenn er nicht mehr denken könnte, daß Vergeben schwach zu sein bedeutet, kann er Erleichterung ausdrücken, etwa, indem er sagt, daß er dann keine Angst mehr hätte.

5 Seinen Satz 'Ich kann nicht vergeben' einmal umzukehren

1 Ob das auch wahr ist

3 Was passiert, wenn er den Satz 'Ich kann vergeben' hört

5 Blick in die Wirklichkeit: ein Beispiel, wo er schon mal vergeben konnte

5 Blick in die Wirklichkeit: Beispiel, wo er trotzdem seiner Freundin vergeben hat, obwohl er glaubte, daß er das gar nicht kann

5 Blick in die Wirklichkeit, ein zweites Beispiel, wo er in seinem Leben vergeben hatte, irgendwo, irgendwann

5 Blick in die Wirklichkeit, ein drittes Beispiel wo er jemandem vergeben konnte

Mit der Einladung in (5) die Aussage 'Ich kann nicht vergeben' einmal umzukehren, kann er eine neue Formulierung machen, etwa, daß er vergeben kann. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob das auch wahr ist, kann er Zustimmung ausdrücken, etwa, daß sich das für ihn sehr gut anhört. In der Befragung nach (3) seiner Reaktion auf 'Ich kann vergeben' kann er Zweifel und Trauer zum Ausdruck bringen, etwa, indem er sagt, daß er 'traurig, und so dazwischen ist', weil er nicht weiß, ob er das kann. In der Bitte (5) um ein Beispiel, wo er schon einmal vergeben konnte, kann er ein Beispiel liefern und eine Erkenntnis erlangen, etwa, daß er vergeben kann. In Frage (5) ob er trotzdem seiner Freundin vergeben hat, obwohl er glaubte, daß er das gar nicht kann, kann er Erstaunen zeigen, etwa, indem er sagt, daß er ihr trotzdem vergeben hat. In (5) nach einem zweiten Beispiel befragt, wo er noch in seinem Leben vergeben hatte, irgendwo, irgendwann, kann er ein weiteres Beispiel anführen, etwa, indem er eine Geschichte mit seinem verstorbenen Vater erzählt. In der Bitte um ein drittes Beispiel (5), wo er jemandem vergeben konnte, kann noch ein Beispiel finden, etwa, indem er jetzt eine Geschichte mit seiner verstorbenen Großmutter erzählt. Er kann sich auch zu einer Auseinandersetzung mit bestimmten Fragen kommen, etwa, warum er bisher dachte, daß er nicht vergeben kann.

1 Ob Vergeben für ihn 'Schwäche' oder 'schwach sein' bedeutet,

1 Ob 'Vergeben bedeutet Schwäche' auch in einem bestimmten Zusammenhang oder Kontext wahr sein könnte

1 Blick in die Wirklichkeit, noch einem Beispiel, wo für ihn Vergeben = Stärke bedeutete

1 Blick in die Wirklichkeit, noch ein Beispiel für Vergebung = Stärke für mich bedeutete

In der Frage (1), ob Vergeben für ihn 'Schwäche' oder 'Schwach sein' bedeutet, kann er spontan eine Überzeugung äußern, etwa, daß Vergeben für ihn 'Schwäche' bedeutet. In der Frage (1), ob 'Vergeben bedeutet Schwäche' auch in einem bestimmten Zusammenhang oder Kontext für ihn wahr sein könnte, kann er eine andere Erkenntnis in einem weiteren Beispiel zum Ausdruck bringen, etwa, daß Vergeben für ihn Stärke bedeutet hat. In der Frage (1), noch ein Beispiel dafür zu finden, wo Vergeben = Stärke für ihn bedeutete, mag er zu einer Illustration seiner Einsicht durch ein weiteres Beispiel mit seinem Vater kommen. In Frage (1), der Frage um ein weiteres Beispiel für die Idee, daß Vergeben für ihn Stärke bedeutete, kann er

eine Beschreibung eines besonderen Erlebnisses liefern, etwa wo er sich selbst einmal selbst vergeben hat. Er kann hier auch Erkenntnisse äußern, etwa, indem er sagt, daß Vergebung irgendwie versteckt in ihm vorhanden ist.

6 Die Umkehrung zu machen, daß er bereit ist, wieder zu erleben, daß er nicht vergeben kann

6 Ob er sich auch darauf freuen kann, wieder zu erleben, daß er nicht vergeben kann

1 Schwachsein bedeutet auch, sich zu öffnen

1 Ob Vergebung Rettung für ihn bedeutet

1 Wen er rettet, wenn er vergibt

1 Äußerungen der Gesprächspartnerin

In der Einladung zu der Frage (6), ob er bereit dazu ist, wieder zu erleben, daß er nicht vergeben kann, kann er lachend seine Bereitschaft bestätigen. In Frage (6), ob er sich auch darauf freuen kann, wieder zu erleben, daß er nicht vergeben kann, kann er Nachdenklichkeit äußern und dieser Möglichkeit nur zögerlich zustimmen, etwa, indem er sagt, daß er dann auch denken würde, daß er schwach ist. Auf die Anmerkung (1) seiner Gesprächspartnerin, daß Schwachsein auch bedeutet, daß man sich öffnet, kann er Schwierigkeiten äußern, etwa sich selbst zu öffnen und das auch begründen, etwa, weil das für ihn auch etwas mit Hingabe zu tun hat. Die Frage (1), ob Vergebung auch Rettung für ihn bedeutet, kann er eine Bestätigung aussprechen. In der Frage (1), wen er rettet, wenn er vergibt kann er eine Einsicht äußern, etwa, daß er wahrscheinlich sich selber damit rettet. Er kann sich hier auch dankbar äußern für seine Einsichten. Die (1) Gesprächspartnerin kann hier das Gespräch mit eigenen Erfahrungen bereichern und ähnliche Themen über sich ansprechen, etwa, indem sie über ihre Verwundbarkeit und Verletzbarkeit in Sicht auf Vergebung spricht. Sie kann sagen, daß sie sich auch im Gesprächsprozeß geöffnet hat und daß ihr die Entscheidung hierfür nicht leicht gefallen ist. Er kann dazu auch eigene Erfahrungen äußern, etwa, daß er aufgrund der Intensität seiner Empfindungen einen größeren Reichtum an Gefühlen besitzt.

4.3.3.2 **Aussagen** nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung des Befragten im Gespräch

Lutz, problematischer Gedanke: "Ich kann nicht vergeben"

Ein Mann, der an einem problematischen Gedanken haftet,

kann in einer Work in mehreren Schritten seinen leidvollen Gedanken auflösen und diesen in einer Selbstexploration zu sich in Beziehung setzen
Er kann hierbei vieles über sich lernen:

° **so kann er in den Fragen der Work zu einer fundierteren Darstellung eines Problems kommen, daß mit seinem leidvollen Gedanken zusammenhängt**

-er kann äußern, daß er seinen Gedanken für wahr hält und er kann eine Frage nach Wahrhaftigkeit seiner Überzeugung dadurch übergehen, daß er auf nähere Umstände seiner aktuellen Empfindungen zu sprechen kommt, etwa, indem er sagt, daß seine Gefühle verletzt sind und er Zeit braucht, um darüber hinweg zukommen

° **er kann sich in der Vorstellung ein wenig von seinem leidvollen Erleben distanzieren, was ihm gut tut**

-in den Fragen 3 und 4 kann er auch Reaktionen auf seinen problematischen Gedanken beschreiben, etwa, daß er innerlich dicht macht und sich verschließt. In einer Vorstellung ohne seine Überzeugung kann er sich sofort erleichtert fühlen und ein lebendiges, offenes und freies Empfinden zum Ausdruck bringen

° **er kann im Gespräch einen Kontakt zu sich herstellen und darüber berichten**

-er mag zu Erinnerungen aus seiner Kindheit finden und sich bestimmte Erlebnisse zurückerufen. Er kann daraus verschiedene Handlungen als 'Rache' bezeichnen und zu einer aktuellen Beurteilung kommen, etwa, indem er sie heute als 'kindisch' ansieht und Belustigung darüber ausdrückt

-er kann auf sein Thema zu sprechen kommen und sagen, daß Vergebung für ihn eine Schwäche bedeutet und negative Folgen daraus für sich aufzeigen, etwa, daß er Verluste befürchtet, wenn er vergibt. Er kann sich ohne diese Vorstellung als angstlos und erleichtert vorstellen. Im Gesprächsverlauf kann diese Vorstellung, daß Vergeben eine Schwäche bedeutet, noch einmal aufgegriffen werden und er kann anhand einer Validierung, also durch Finden von Beispielen aus seiner Realität erkennen, daß Vergeben auch eine Stärke für ihn ist. Er kann die Einsicht formulieren, daß Vergebung "versteckt" in ihm vorhanden ist.

° **er kann in einen Spiegel sehen und erkennen, was er tun sollte und was er schon längst tun konnte**

-in der Umkehrung (=Spiegel) kann er sich in die Vorstellung denken, daß er doch vergeben kann. Er kann sich hier durch eine Validierung, also einer Benennung von

konkreten Beispielen aus seinem Leben klar darüber werden, daß er doch vergeben kann. Er mag sich fragen, warum er bisher dachte, daß er das nicht konnte.

°er kann zum Ausdruck bringen, daß er an seinem Thema weiterarbeiten will und muß

-er kann einer eigenen Bereitschaft, wieder zu erleben, nicht vergeben zu können, zustimmen

-er kann Nachdenklichkeit äußern, und sagen, daß er einer solchen Bereitschaft, die mit Freude verbunden ist, nur zögerlich zustimmen kann, weil er davon ausgeht, daß er in solchen Situationen schwach ist und diese von ihm aber erfordern, sich öffnen zu müssen, er solche Hingabe aber nicht leisten kann

-er kann einer Anregung seiner Gesprächspartnerin folgen, daß Vergebung ihn auch selbst retten kann und daß Vergebung nicht so leicht zu leisten sei, wie das eigene Geschirr abzuwaschen.

-er kann Ausführungen seiner Gesprächspartnerin über ähnliche Lebensthemen und Probleme wahrnehmen

-er kann einen Reichtum und eine große Intensität seiner Empfindungen bei sich wahrnehmen

4.4 Das vierte Gespräch mit Catrin

4.4.1 Transkription

Catrin trägt ihren Satz vor
Lutz ist Untersucher

Catrin: "Klaus sollte kein Spielverderber sein"

Catrin lacht und kündigt an, daß jetzt ein toller Satz kommt: " 'Klaus ist ein Spielverderber' und um damit zu worken: 'Klaus sollte kein Spielverderber sein'. Auf meine Frage, " Ist das wahr? (1)": "Nein er sollte ein Spielverderber sein, wenn er Bock drauf hat".

Auf meine Frage : "Wie reagierst du, wenn du diesen Satz glaubst (3) : 'Klaus sollte kein Spielverderber sein': antwortet sie : "dann ich zickig, kleinlich, blöd, 'arschlecken', Spielverderber, (wir lachen)

Auf meine Frage, wer sie ohne diesen Gedanken, daß Klaus kein Spielverderber sein sollte, wäre (4): "ich wäre einfach freudig, spiefreudig auch, annehmend, großzügig, ...großzügig vor allem". Auf meine Anfrage bestätigt sie, daß sie ganz großzügig wäre: " ich könnte eigentlich den roten Teppich ausrollen, um kein Spielverderber zu sein, sehr großzügig. Ich würde mich darüber freuen, wenn er ein Spielverderber ist." Wir lachen. Ich bemerke, daß es da eine ganz liebevolle Art gibt, sich über jemanden lustig zu machen, aber weil das mit Liebe geschieht, wäre das ok: Dann kommt der andere auch irgendwann drauf": Catrin : " Kann ich wieder nichts mit anfangen, aber es ist deine Geschichte, es ist ein Teil von dir". Ich bemerke, daß ich ernsthafte Frau kenne, die eigentlich auch nie spielen wollten und letztendlich dann total verspielt waren: ich: " Spielen und...

das steckt an. (Wir lachen). Ich: "Also du wärst so in diesem Gedanken, du wärst eine Wundertüte? (Wir lachen) . Catrin möchte gerne wieder zu ihrem Thema zurückkehren: "so redet er mal, laß ihn zuende reden und dann weiter- ich will weiter, verstehst du? Okay. Sie gibt nun den Punkt an, wo sie weiterreden möchte:

" 'Klaus sollte ein Spielverderber sein', aber sie fühlt sich nicht ganz wohl dabei, und auf meine Nachfrage : "... er sollte es sein, von mir aus. 'Ich sollte ein Spielverderber sein' (wir lachen).....also ja, da da kommt auch gleich so ein Schuldgefühl hoch...so: ' äh, ich bin ein Schwein' ". Auf meine Frage, ob sie sich Falsch im einem Sinne von 'nicht richtig' dabei fühle, sie: "ich bin nicht richtig!"....ich bin ein Spielverderber". Auf meine Frage, wie sich das anfühlt, lenkt sie um: "Es gibt vier Fragen dazu, zu dieser Umkehrung". Sie erklärt, daß "ich bin ein Spielverderber" jetzt ihr Satz ist und sie will: "ich hätte gerne, daß du mit mir die Umkehrung und den Satz jetzt workst".

Also meine Frage: "Du bist ein Spielverderber"- Ist das wahr (1)?

Sie: "Ja, ich bin wirklich ein.....manchmal."

Auf meine Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß sie ein Spielverderber ist (2): sie: "Das kann ich nicht wissen, für die anderen zu entscheiden, ob ihr Spiel jetzt verdorben ist oder nicht. Ich kann nicht wissen, ob ich wirklich ein Spielverderber bin. Ich denke das nur. Ich kann es nicht wissen."

Auf meine Frage, wie sie reagiert, wenn sie den Gedanken denkt, daß sie ein Spielverderber ist, "und wenn du dich so fühlst? (3):

sie: "ich fühl mich falsch, ich fühl mich schlecht, ich bin Dreck, ich bin nicht würdig, ich bin unwürdig, so krank..." Auf meine Frage : "Unwürdig?", sie: "lebensunwürdig.....nach dem Motto: ' wofür hat Gott mich bitte gemacht', ja. Ich fühle mich wie Abschaum."

Auf meine Bitte, die Aussage 'Ich bin ein Spielverderber' mal umzukehren (5): Sie: "Ich

bin kein Spielverderber”.

Ich:” ok...wer wärest du ohne den Gedanken, daß du ein Spielverderber bist, oder dich so fühlst (4)”, sie: “ ich fühle mich hervorragend, ich bin kein Spielverderber offensichtlich, ich fühle mich rein, und wenn ich den Gedanken

“ ich bin ein Spielverderber niemals hätte, niemals.....ich fühle mich erleichtert, ich fühle mich satt, voll, wertvoll,..., auch angemessen demütig dabei, also nicht nur mal so strahlend toll, sondern auch würdevoll, so, Würde, hat das mit meiner Würde zu tun, Menschenwürde.” Auf meine Frage, ob das ziemlich tief bei ihr geht, Catrin: “ ja, das fühlt sich an, als wenn ich (atmet tief durch),.... ich höre auf zu suchen, ich höre auf zu suchen nach Hilfe, nach Methoden, nach Workshops, nach Fortbildungen, ich höre auf, nach anderen Dingen zu suchen,..ich höre auf, nach neuen Möglichkeiten zu forschen.....”

Auf meine Anmerkung, daß dies ein sehr wichtiger Satz für sie zu sein scheint, lacht sie laut und vergnügt auf und bittet mich, sie nach drei Beispielen zu fragen.

Ich:”Ich bitte sie, die ersten Umkehrung zu dem Satz ‘Ich bin ein Spielverderber’(5) zu machen und hierzu ein Beispiel zu geben, sie:” ‘Ich bin kein Spielverderber’.....das ist wahr. Das ist genau so wahr wie ‘Ich bin ein Spielverderber’....(ich bestätige)....ich darf auch ein Spielverderber sein, aber weiß du, ich glaub es nicht mehr. Diesen Glauben zu haben, ich fühle mich- ich kann auch damit spielen, ein Spielverderber zu sein (heiter)”. Ich bestätige, daß das nämlich auch ein Spiel ist. Catrin ermahnt mich zum Ernst:

“aber vorher ernst, ja?” Ich bestätige, daß ich total ernst bleibe. Ich:” Ich bin genauso kein Spielverderber”. Catrin:” Ja, und ich finde diese Umkehrung ganz gut immer, also das hatten wir hier noch nicht (liefert eine weitere Umkehrung):

‘Mein Denken ist ein Spielverderber’, aber mein Denken ist nicht mein Spielverderber, also mein Denkenund sowas. Also ok, ich bin kein Spielverderber”.....ich versuche gerade das Wort ‘Spielverderber’ einmal positiv zu denken, was ist das Gegenteil von ‘Spielverderberin’ ? Ich antworte:” das Gegenteil? Was ist das Gegenteil von ‘Spiel’? Catrin:’ernsteln’? Ich lache: “ernsteln”. Catrin:” also ‘spielverderben’ wäre ja ‘spiel machen’, oder, das Gegenteil direkt, also das Gegenteil von ‘Spielverderberin’ wäre ‘Spielerin’

(sie schaut mich erleuchtet an).....wenn ich jetzt mal das Spiel als das Spiel des Lebens sehen würde,.....dann würde das sowas wie “Leberin”, also lebende (ich: “ Lebende, Lebendige, ganz genau”)ja, eine Lebendige, ich bin eine Lebendige mit all den Teilen, die alle da sind.”

Ich versuche, ihren Gedanken fortzudenken:”Und wenn man jetzt an das ‘Leben’ die ‘Verderberin’ ran setzt, dann ist es die, ich verderbe mein ganzes Leben:

‘Lebensverderberin’, ich verderbe mir mein Leben “. Catrin: “ Und wenn ich das jetzt umdrehe, die Umkehrung ist eben ‘die Lebende’ einfach.” Ich wende ein:

‘Lebende’, eine ‘Lebendige’, ich finde, ‘Spielerin’paßt sogar besser.” Catrin findet das auch. Ich:” ja, da ist die ganze Vielfalt des Lebens drin”. Catrin: “ Ich spiele auf der Klaviatur des Lebens, also ich spiele mit dem ganzen Leben....the work ist auch Spiel für mich.” Ich bestätige:” Spiel genau, für mich auch. Eine spielerische Art, das macht mir auch Spaß, so zu experimentieren, die Zwischenstufen, Schattierungen, Überraschungen usw.” ich bestätige ihr, daß ich wie sie das bierernste nicht so gerne mag. Catrin:” das ist dann auch nicht anwendbar, es (das Ernste) muß nicht dauernd bei allem das Wichtigste sein, ich finde, das worken kann auch Spielen sein....Ich finde immer, also, auf meiner Suche nach “Ich will kein Spielverderber sein”, das war ja vorhin auch so ein Thema, gerade, daß ich dann immer suche, daß ich nicht menschenwürdig genug bin, daß meine Würde verloren ist und ich so verletzt bin”. Ich: “ Genau, dann darf ich nicht mehr spielen”. Catrin:” dann suche ich ja immer nach Hilfe, nach neuen Methoden, nach sowas wie the work.” Ich sage ihr, daß ich ihr da sehr ähnlich bin.

Catrin zeigt mit dem Finger auf mein Diktiergerät: "da würde ich auch mit so einem Gerät...und dann ein Buch darüber schreiben." Ich: "Weil ich dann Spielen kann, das Gerät macht die Arbeit für mich". Catrin: "Du kannst das denn abgeben (bezieht sich auf meine gegenwärtige Arbeit)". Ich: " Ich kann das denn abgeben und ich hör mir das denn nochmal an, dann lösche ich das und dann ist die Sache erledigt. Darum mache ich das, am liebsten möchte ich gerne frei sein (von gegenwärtiger Arbeitsanstrengung), am liebsten möchte ich hier nackt sitzen (im Sinne von, frei zu sein, alles zu spielen, was ich will). Catrin erhebt: " Ich finde das Wort 'worken' ja auch sinnvoll, damit man es unterscheidet von 'arbeiten', weil es da einen besonderen Sinn hat, wenn wir sagen: 'wir worken das jetzt mal' und ich denke halt immer 'ok, was wäre das in deutsch, wirklich in meiner Sprache, in meiner Heimatsprache, was wäre das in deutsch?' (sie meint die korrekte Bedeutung von The Work) ". Ich mache einen Vorschlag: " Dann wäre das für dich 'Stil' (im Sinne von ' Lebensstil'). Byron Katie würde es wahrscheinlich ziemlich ähnlich sehen. Weil sie ja unheimlich viel ihres Lebens, ihrer Lebendigkeit (in the work) hinein gelegt hat. Und bei mir ist es ähnlich so. Je virtuoser man wird und von der Methode wekommt hin zum Spiel- besseres kann einem gar nicht passieren." Catrin ist erleichtert: " Ich kann endlich spielen. Und ich bin mir dabei auch bewußt, daß wenn ich es jetzt mal so ernst nehme, das Wort 'Spielen', dann weiß ich jetzt, durch meine Verwundungen konnte ich nicht spielen, auch nicht als Kind, ja. Ich kann kein Liebesspiel spielen, ich kann kein Kinderspiel spielen, ich konnte keine spielerische Art entwickeln mit Jungs, mit Musik, mit Alkohol, keine Ahnung, all das hatte ich nicht als Kind, auch nicht als Jugendliche. Ich hatte harte Arbeit, jetzt wegzukommen von dieser Überernsthaftigkeit. Ich dachte wirklich, mein Leben hängt davon ab, daß ich ernsthaft bin, daß ich endlich rauskomme aus dem Schmerz, ja. Ich hätte das auch nicht überlebt, wenn ich so gelebt hätte.....ja, ich weiß das. Und deswegen, jetzt seh ich halt, Ha! (ich, sehr beeindruckt von ihren Erkenntnissen: 'das geht jetzt so schnell')....Catrin: " Ach, endlich wieder spielen,..es kann nicht in meinem Leben davon abhängen, weil ich wirklich geglaubt habe, wenn ich spiele, sterbe ich, dachte ich und steck da auch ganz tief drin, weil ich habe ja keine Würde, ich bin ja eine Spielverderberin." Ich: " Ja genau, das resultiert daraus". Catrin: " Ich bin schon der Dreck, wenn ich nicht gestorben bin. Ich bin schon tot. Ich schleppe den Dreck so mit mir...." Ich: "Und wenn du dir sagst 'ich werde eben Dreck, na und, das sowieso?' Das ist auch nur ein Spiel der Materie." Catrin: " Ich war schon mal Dreck". Ich: " Hast du das mal gespürt? Ich habs mal geträumt". Catrin: " Ich weiß, das ist vielleicht auch nur eine Story, aber ich trage dieses verwundete Thema schon von altem Leben- ich hab viele Erinnerungen schon als Kind auch gehabt und habs dann auch noch so raus geholt, so aus einem vergangenen Leben." Ich: " Wo wurde es dir bewußt, in welchem Alter?" Catrin: " Also vollkommen bewußt mit allen Informationen, mit der Entscheidung das aufzulösen war mit der Kommunion". Ich: " In meinem Alter auch, da ist mir das auch bewußt geworden, also..." Catrin: " Was war es bei dir?" Ich: " Das ich Dreck wurde als Soldat, an einer Küste gestanden und da gab es eben einen Einschlag von einer Bombe, und, aber ich habs nicht als so schlimm empfunden. Ich empfinde auch Verletzungen und körperliche Verletzungen nicht so schlimm": Catrin: " Ähm, hab ich auch gemerkt, ich konnte es praktisch nie.." Ich: " Ach, das ist das Spiel des Lebens." Catrin: " Ja aber das Thema ist auch diese Betäubung, weiß du, deswegen ist das mein Thema mit Klaus (siehe Gespräch 2 mit Catrin: "Klaus soll sich seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen).....ich betäube mich auch....gewohnheitsmäßig. Eine Bekannte aus dem Seminar kommt zu uns und umarmt Catrin, Catrin zeigt zu mir herüber: "das ist mein Spielpartner!" Ich: " Ich bin auch Spielpartner, find ich gut", ich lache. Catrin zur Gruppe: " Das ist der perfekte

Spielpartner". Ich lache, freudig erwidern: "Ja, und sie auch". Catrin:" Wenn wir meine work gemacht haben, war es seine work, und wenn wir seine work gemacht haben, war es meine work !" Ich:" Das hatte Ähnlichkeit".
Seminarleiter:" Ich finde es erstaunlich, weil es ganz oft passiert."

4.4.2 Verdichtung

Ihr Ausgangssatz : 'Klaus sollte kein Spielverderber sein'.

(1) Ist das wahr?

Catrin verneint:

"..er sollte ein Spielverderber sein, wenn er Bock drauf hat".

(3) Wie sie reagiert, wenn sie diesen Ausgangssatz glaubt,

antwortet sie lachend, daß sie dann zickig, kleinlich, blöd und ein Spielverderber ist und Klaus ihr gestohlen bleiben kann.

(4) Wer sie ohne den Gedanken 'Klaus sollte kein Spielverderber sein' wäre

Sie wäre spielfreudig

Sie schildert, daß sie einfach freudig, spielfreudig, auch annehmend, und vor allem großzügig wäre. Sie wäre vor allem ganz großzügig :

"Ich könnte eigentlich den roten Teppich ausrollen, um kein Spielverderber zu sein, sehr großzügig. Sehr großzügig. Ich würde mich darüber freuen, wenn er ein Spielverderber ist". (*Wir lachen*)

(1) Von meinem Einwurf, daß es auch eine ganz liebevolle Art gibt, sich über jemandem lustig zu machen, die für beide ok wäre

Kann ich nichts mit anfangen

Sie will nichts davon wissen:

" Kann ich wieder nichts mit anfangen, aber es ist deine Geschichte, es ist ein Teil von dir".

Der Untersucher sagt, daß er ernsthafte Frauen kennt, die eigentlich auch nie spielen wollten und letztendlich dann total verspielt waren:

"Spielen, das steckt an, also du wärst so in diesem Gedanken, du wärst eine Wundertüte?" *Wir lachen.*

Bitte zu meinem Thema zurück

Catrin möchte gerne wieder zu ihrem Thema zurückkehren. Sie gibt nun den Punkt an, wo sie weiter arbeiten möchte:

(5)“Eine Umkehrung zu meinem Ausgangssatz”:

Catrin: ‘Ich sollte ein Spielverderber sein’

Unwohlsein

”...also ja, da kommt auch gleich so ein Schuldgefühl hoch, ... so ‘ähhh, ich bin ein Schwein”.

Ich bin nicht richtig

Sie beschreibt, daß sie sich nicht richtig wohl dabei fühlt :

“Ich bin nicht richtig, ich bin ein Spielverderber”.

Auf meine Frage, wie sich das anfühlt (1)

Neuer Versuch

Sie will den Satz: ‘Ich bin ein Spielverderber’ mit mir untersuchen.

(1) Du bist ein Spielverderber - Ist das wahr (1)?

Manchmal schon

gibt sie zu:

”Ja, ich bin wirklich ein....manchmal”.

(2), ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß sie ein Spielverderber ist:

Die Entscheidung liegt bei euch

“Das kann ich nicht wissen, für die anderen zu entscheiden, ob ihr Spiel jetzt verdorben ist oder nicht. Ich kann nicht wissen, ob ich wirklich ein Spielverderber bin. Ich denke das nur. Ich kann es nicht wissen”.

(3) Wie sie reagiert, wenn sie den Gedanken denkt, daß sie ein Spielverderber ist:

Ich bin Dreck

“Ich fühl mich falsch, ich fühl mich schlecht, ich bin Dreck, ich bin nicht würdig, ich bin unwürdig, so krank.., ..lebensunwürdig, nach dem Motto: ‘wofür hat Gott mich bitte gemacht?’, ja. Ich fühle mich wie Abschaum”.

(5) Die Aussage ‘Ich bin ein Spielverderber’ mal umkehren

“Ich bin kein Spielverderber”.

(4) Wer wäre sie ohne den Gedanken, ein Spielverderber zu sein:

Ein hervorragendes Gefühl

“Ich fühle mich hervorragend, ich bin kein Spielverderber offensichtlich, ich fühle mich rein, und wenn ich den Gedanken ‘Ich bin ein Spielverderber’ niemals hätte, dann fühlt ich mich satt, voll, wertvoll...also nicht nur mal so strahlend toll, sondern auch würdevoll, so, Würde, hat das mit meiner Würde zu tun, Menschenwürde”.

(1) Ob dies ziemlich tief bei ihr geht

Suche beendet

“Ja, das fühlt sich an, als wenn ich (atmet tief durch),....ich höre auf zu suchen, ich höre auf zu suchen nach Hilfe, nach Methoden, nach Workshops, nach Fortbildungen, ich höre auf nach anderen Dingen zu suchen,...ich höre auf, nach neuen Möglichkeiten zu forschen...”

(1) Ist das ein wichtiger Satz für dich ?

Mach weiter, bitte

woraufhin sie laut auflacht und mich vergnügt Fortführung des Gesprächs bittet.

(1) “Frage mich nach drei Beispielen, wo ich kein Spielverderber bin”:

Das ist wahr

“Ich bin kein Spielverderber,.... das ist wahr.Das ist genau so wahr wie ‘Ich bin ein Spielverderber’...ich darf auch ein Spielverderber sein, aber weißt du, ich glaube es nicht mehr. Diesen Glauben zu haben, ich fühle mich....- ich kann auch damit spielen, ein Spielverderber zu sein”. (heiter)

(5) Catrin liefert eine weitere Umkehrung

Denken als Spielverderber

“‘Mein Denken ist ein Spielverderber’, aber mein Denken ist nicht mein Spielverderber. Ich bin kein Spielverderber’.”

Das Gegenteil vom Spielverderber

Sie versucht nun, das Wort ‘Spielverderber’ einmal positiv zu denken und fragt, was das Gegenteil von ‘Spielverderber’ ist und vermutet :

“‘ernsteln’: also ‘Spiel verderben’ wäre ja ‘spiel machen’, oder, das Gegenteil direkt, also das Gegenteil von ‘Spielverderberin’ wäre ‘Spielerin’ (schaut mich erleuchtet an)...wenn ich jetzt mal das Spiel als ‘das Spiel des Lebens’ sehen würde, dann würde das sowas wie ‘Leberin’, also ‘Lebende’ sein,.....ja eine Lebendige, ich bin eine Lebendige mit all den Teilen, die da sind.”

Ich wende ein, daß ‘Spielerin’ noch besser paßt.

Spielerin

“Ich spiele auf der Klaviatur des Lebens, also ich spiele mit dem ganzen Leben.....the work ist auch Spiel für mich”.

Ernst ist nicht das Wichtigste

Catrin findet, daß das Ernste nicht dauernd bei allem das Wichtigste sein muß. Es ist ihr auch wichtig, daß das werken auch spielen sein darf, denn:

“Ich finde immer, also auf meiner Suche nach ‘Ich will kein Spielverderber sein’, daß ich nicht menschenwürdig genug bin, daß meine Würde verloren ist und ich so verletzt bin”.

Auf der Suche nach Hilfe

Sie erklärt, daß sie sich unwürdig fühlt, dann immer nach Hilfe sucht, nach neuen Methoden, nach sowas, wie the work.

Sinnvolle Sprache

Sie sagt, daß sie das Wort 'worken' auch sinnvoll findet, damit an es vom deutschen Wort 'arbeiten' unterscheiden kann. Sie fragt sich, wie wohl die korrekte deutsche Übersetzung für 'worken' wäre.

Warum war Spielen bisher nicht möglich?

Sie überlegt, warum das Spielen bisher so wenig für sie in Frage kam :

"Ich kann endlich spielen. Und ich bin mir dabei auch bewußt, daß wenn ich es jetzt mal so ernst nehme, das Wort 'Spielen', dann weiß ich jetzt, durch meine Verwundungen konnte ich nicht spielen, auch nicht als Kind, ja. Ich kann kein Liebespiel spielen, ich kann kein Kinderspiel spielen. Ich konnte keine spielerische Art entwickeln mit Jungs, mit Musik, mit Alkohol, keine Ahnung, all das hatte ich nicht als Kind, auch nicht als Jugendliche. Ich hatte harte Arbeit, jetzt weg zu kommen von dieser Überernsthaftigkeit. Ich dachte wirklich, mein Leben hängt davon ab, daß ich ernsthaft bin, daß ich endlich rauskomme aus dem Schmerz, ja. Ich hätte das auch nicht überlebt, wenn ich so weiter gelebt hätte...ja, ich weiß."

Angst vor dem Spielen

"..das geht jetzt so schnell. Ach, endlich wieder spielen...es kann nicht in meinem Leben davon abhängen, weil ich wirklich geglaubt habe, wenn ich spiele, sterbe ich, dachte ich und steck da auch ganz tief drin, weil ich hab ja keine Würde, ich bin ja eine Spielverderberin.....Ich bin schon der Dreck, wenn ich nicht gestorben bin. Ich bin schon tot. Ich schlepe den Dreck so mit mir..."

Spiel der Materie

Auf meine Eingabe:" Und wenn du dir sagst 'ich werde eben Dreck, na und, das sowieso' . Das ist auch nur ein Spiel der Materie".

Catrin antwortet, daß sie schon mal 'Dreck' war.

Aus vergangenem Leben

Sie erklärt:" Ich weiß, das ist vielleicht auch nur eine Story, aber ich trage dieses verwundete Thema schon von altem Leben- ich hab so viele Erinnerungen schon als Kind auch gehabt und habs dann auch noch so raus geholt, so aus einem vergangenem Leben."

Sie überlegt, ab wann es ihr so schlecht ging:

"Also vollkommen bewußt mit allen Informationen, mit der Entscheidung, das aufzulösen war mit der Kommunion."

Aus früheren Leben des Untersuchers

Catrin fragt mich, was es bei mir war. Ich beschreibe einen Traum:

"Das ich 'Dreck' wurde als Soldat. Ich hatte an einer Küste gestanden und da gab es eben einen Einschlag von einer Bombe, aber ich hab es nicht als so schlimm empfunden." Ich erzähle ihr, daß ich auch Verletzungen und körperliche Verletzungen als nicht so schlimm empfinde.

Nicht Spielen können und Betäubung

"Ja, aber das Thema ist auch die Betäubung, weißt du, deswegen ist das mein Thema mit Klaus (siehe Gespräch 2) ich betäube mich auch, gewohnheitsmäßig."

Am Ende des Gesprächs gibt sie ihre Freude gegenüber der Gruppe preis:

"Das ist der perfekte Spielpartner".

Spontane Weitergabe der Gesprächserfahrung an die Gruppe

"Wenn wir meine work gemacht haben, war es seine Work, und wenn wir seine work gemacht haben, war es meine work!"

Ich bestätige, daß es Ähnlichkeit hatte.

Der Seminarleiter findet das erstaunlich : "...weil es ganz oft passiert".

4.4.3 Aussagen

4.4.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Catrin: "Klaus sollte kein Spielverderber sein"

1 Ist das wahr?

3 Wie sie reagiert, wenn sie ihren Ausgangssatz glaubt

4 Wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihr Ehemann kein Spielverderber sein sollte

1 Anmerkung des Gesprächspartners, daß es auch eine ganz liebevolle Art gibt, sich über jemanden lustig zu machen, die für beide in Ordnung wäre

Eine junge Frau, die denkt, daß ihr Partner kein Spielverderber sein sollte, mag in einer Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung **(1)** völlig Gegenteiliges sagen, etwa, daß er ein Spielverderber sein sollte, wenn er Lust dazu hat. Mit Frage **(3)**, wie sie reagiert, wenn sie ihrem Ausgangssatz glaubt, kann sie Humor zum Ausdruck bringen, etwa, indem sie lachend sagt, daß sie sich zickig, kleinlich, blöd und selbst wie ein Spielverderber fühlt und daß ihr Mann ihr gestohlen bleiben kann. In Auseinandersetzung mit **(4)**, wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihr Mann kein Spielverderber sein sollte, kann sie ihr Wohlbefinden in angenehmen Eigenschaften beschreiben, etwa, daß sie dann freudig, spielfreudig, auch annehmend und vor allem großzügig wäre. Auf **(1)**, die Anmerkung ihres Gesprächspartners, daß es auch eine ganz liebevolle Art gibt, sich über jemanden lustig zu machen, kann sie Ablehnung äußern, etwa indem sie sagt, daß sie nichts mit seiner Äußerung anfangen kann, weil

sie ein Teil von ihm ist.

5 Umkehrung zu ihrem Ausgangssatz, also 'Ich sollte ein Spielverderber sein'

1 Du bist ein Spielverderber - Ist das wahr

2 Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß sie ein Spielverderber ist

3 Wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß sie ein Spielverderber ist

In der (5) Einladung zu einer Umkehrung, die da lautet: "Ich sollte ein Spielverderber sein" kann sie stark belastende Empfindungen äußern, etwa, daß in ihr ein Schuldgefühl hochsteigt. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wahr ist, daß sie ein manchmal ein Spielverderber ist, kann sie eine Bestätigung äußern, etwa, daß sie sich manchmal auch wirklich ein Spielverderber ist. In der (2) erweiterten Wahrheitsüberprüfung, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß sie ein Spielverderber ist, mag sie Zurückhaltung äußern, etwa, daß sie das nicht wissen kann und daß das die anderen entscheiden sollen. In Auseinandersetzung mit Frage (3), der Frage nach ihren eigenen Reaktionen, wenn sie denkt, daß sie ein Spielverderber ist, kann sie ihre eigene Ablehnung gegenüber ihren Gefühlen zum Ausdruck bringen, etwa, indem sie sagt, daß sie sich falsch und schlecht fühlt und nicht würdig ist.

5 Die Aussage 'Ich bin ein Spielverderber' einmal umzukehren

4 Wer sie ohne den Gedanken wäre, ein Spielverderber zu sein

4 Ob dies ziemlich tief bei ihr geht

1 Ob das ein wichtiger Satz für sie ist

5 Drei Beispiele dafür finden, wo sie kein Spielverderber war,

5 Eine weitere Umkehrung

Die Frage (5) den Gedanken, daß sie ein Spielverderber ist, einmal umzukehren, kann sie eine Gegenaussage formulieren, etwa, daß sie kein Spielverderber ist. In der Frage (4), wer sie ohne ihren belastenden Gedanken, ein Spielverderber zu sein, wäre, kann sie Erleichterung äußern, etwa, indem sie sich hervorragend, rein, satt, wertvoll fühlt. In der Einladung zu der Frage (4), ob dies ziemlich tief bei ihr geht, kann sie vor Erleichterung tief durchatmen und dies auch äußern, etwa, daß sie dann aufhört, nach verschiedenen Hilfsmöglichkeiten zu suchen, wie Methoden, Seminare, Workshops etc., und nach neuen Möglichkeiten zu forschen. Bei Frage (1), ob das ein wichtiger Satz für sie ist, kann sie laut auflachen und vergnügt um Fortführung des Gespräches bitten. In der Bitte (5) um drei Beispiele, wo sie kein Spielverderber ist, kann sie zu keiner direkten Beantwortung der Frage kommen, und statt dessen eine größere Gelassenheit an den Tag legen, etwa, indem sie sich erlaubt, auch ein Spielverderber zu sein, wenn sie es wünscht. In der Bitte um eine weitere Umkehrung (5) kann sie weitere Alternativen zu ihrem Ausgangssatz finden, etwa, daß ihr Denken ein Spielverderber ist. Sie kann kreative Reaktionen an den Tag legen, etwa, mit Wortspielen und Begriffen jonglieren und dabei erwähnen, daß ihr das Ernste im Leben nicht so wichtig ist. Sie kann zu einem längeren lebhaften Monolog über Geschichte und Auswirkung ihres Problems ausholen, etwa, indem sie durchscheinen läßt, daß sie sich verletzt fühlt und sich nun wieder freut, spielen zu können. Sie kann auch über Zusammenhänge ihres Problems mit anderen Verhaltensweisen berichten, etwa, indem sie erzählt, daß ihr Problem hier auch mit ihrer Gewohnheit, sich in ihrer Beziehung zu betäuben, in Zusammenhang steht.

4.4.3.2 **Aussagen** nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch

Catrin, problematischer Gedanke: "Klaus sollte kein Spielverderber sein"

Eine Frau, die an einem für sie problematischen Gedanken haftet,

kann in der Work auf eine experimentierende Weise mit Begriffen und Aussagen umgehen und so zu einer Klärung ihres problematischen Gedankens kommen

-etwa, indem sie einmal als real annimmt, was sie zuvor als problematisch abgelehnt hat ("soll Klaus doch ein Spielverderber sein, wenn er Lust dazu hat")

-indem sie zwischen verschiedenen Gedankenalternativen im Gespräch pendelt und dabei Vor und Nachteile jeweils auf sich wirken läßt

° etwa, indem sie den Ausgangspunkt ihres Problems bei sich erkennen kann und sich damit auseinandersetzt

-sie kann sehen, daß sie manchmal selbst ein Spielverderber ist, und Reaktionen auf diesen Gedanken beschreiben, etwa, daß sie sich falsch und schlecht fühlt, unwürdig fühlt, sich krank fühlt,...wie Abschaum fühlt

° indem sie negative Reaktionen bei sich wahrnehmen kann, wenn sie ihren problematischen Gedanken denkt

-sie kann ihr schlechtes Befinden mit diesem Gedanken (daß Klaus ein Spielverderber ist) beschreiben, etwa, sich zickig, kleinlich, blöd und sich selbst wie ein Spielverderber zu fühlen und gleichgültig gegenüber ihrem Mann zu werden

-sie kann Schuldgefühle bei sich wahrnehmen und sich schlecht dabei fühlen.

° sie kann sich andere Verhaltensalternativen anschauen und auch diese für sich einmal als stimmig und trefflich annehmen

-sie kann sich anschauen wie gut sie sich ohne ihren Gedanken (ein Spielverderber zu sein) fühlen würde, etwa freudig, spielfreudig, annehmend und vor allem großzügig. Sie kann auch äußern, daß sie diese Vorstellung willkommen heißt

- sie kann sich mit ihrer stimmigen und trefflichen Einsicht wohlfühlen

-sie kann ihr "hervorragendes Gefühl" als "rein, satt, wertvoll,..." nicht nur so strahlend toll, sondern auch als würdevoll" beschreiben

-sie kann dabei zum Ausdruck bringen, daß ihr das Gespräch im Moment sehr nah geht, etwa, indem sie vor Erleichterung tief durchatmet

-sie kann über positive Folgen in ihrem Handeln berichten, etwa daß sie dann aufhört, nach verschiedenen Hilfsmitteln zu suchen, wie Methoden, Seminare, Workshops etc.

-sie kann äußern, daß ihr das Gespräch Spaß macht, etwa indem sie vergnügt um Fortführung bittet

-sie kann abschließend noch einmal für sich feststellen, daß sie kein Spielverderber ist

° sie kann im Gespräch ihre Freiheit erkennen

-sie kann im gleichen Atemzuge sagen, daß sie auch ein Spielverderber sein darf, wenn sie es will, und daß das genau so wahr ist

-sie kann weitere Gedankenalternativen auseinandersetzen, etwa, daß 'ihr Denken ein Spielverderber' ist

-sie kann mit Wortspielen und Begriffen jonglieren und dabei erwähnen, daß ihr das 'Ernste im Leben' nicht so wichtig ist

° sie kann sich in einer Erzählung mit ihrem Problem genauer auseinandersetzen

- sie kann mit einer Geschichte ihre Schwierigkeiten genauer beschreiben und zu welchen grundsätzlichen Problemen diese geführt haben ,etwa, indem sie erzählt, daß sie sich nie zu der Freiheit, zu spielen, berechtigt gefühlt hatte, daß Spiele aller Art bei ihr mit Schuldgefühlen und anderen Belastungen verbunden waren

-sie kann schildern, daß ihre Probleme auch mit anderen aktuellen, eigenen Schwierigkeiten in Zusammenhang stehen

4.5 Das fünfte Gespräch mit Charla

Vorstellung meiner Gesprächspartnerin

Charla ist seit vier Jahren meine Arbeitskollegin. Sie ist achtundzwanzig Jahre alt, Altenpflegerin und seit drei Jahren verheiratet. Sie hat ein zweijähriges Kind. Sie kennt seit ungefähr drei Jahren die Work und hat auch einen Workshop von Byron Katie Stevenson in Hamburg besucht. Nach einer zweijährigen Phase, in der sie viel mit Freunden und Bekannten, wie auch mit Familienmitgliedern gewerkt hatte, nutzt sie die Work auch für sich allein.

Nach ihren Angaben wirkt sie vor allem in Situationen, in denen sie unter Druck steht und wo Lebenserfahrungen leidvoll für sie werden.

Charla war sehr aufgebracht und beunruhigt, als sie mich anrief. Vorausgegangen war ein Gespräch, daß Charla mit ihrer Freundin Marlis am Vortage geführt hatte. Die näheren Umstände dieses Gespräches sind mir nicht bekannt.

Gesprächsbedingungen

Diese beiden Works zwischen Charla und mir fanden abends am Telefon statt. Sie rief mich gegen 20:00 Uhr an und bat mich um ein Gespräch. Das Thema, daß sie sich ausgewählt hatte, beunruhigte sie sehr. Sie war aufgebracht, wütend und nervös. Ich bat sie, mir eine halbe Stunde Zeit zu geben, um mich innerlich auf unser Gespräch einzustellen, da ich zuvor gerade von der Arbeit kam. So konnte auch ich ein Thema für mich vorbereiten.

4.5.1 Transkription

Charla (Abkürzung = 'Ch'): "Marlis verletzt mich".
Lutz (Abkürzung = 'L') ist Untersucher

Ch stellt zunächst fest, daß ihr Originalsatz 'Marlis ist unsensibel und verletzt mich' aus zwei Teilen besteht: 'Marlis ist unsensibel' und 'Marlis verletzt mich'. Sie sagt, sie müsse schauen, welcher Satz für sie stressiger (leidvoller) ist.

Nachdem wir die Verständlichkeit im Hören und Sprechen durch die Telefone verbessert hatten, entscheidet sich Charla für den zweiten Satz:

Charla : " Marlis verletzt mich"

L 'Marlis verletzt dich', ist das wahr (1)? C : "Ich sag einfach mal ja".
Wir lachen.

L "Aber kannst du das mit absoluter Sicherheit wissen, daß Marlis dich verletzt (2)?
"Nein, ich weiß natürlich, daß ich mich verletze, natürlich verletzt nicht sie mich, sondern ich verletze mich".

Auf meine Frage : " Du verletzt dich?", antwortet sie: "Ja. Nein. Das ist nicht wahr."
"Aber wie ist es denn, wenn du diesen Gedanken denkst, daß Marlis dich verletzt (3)?
C lacht : " Ja das ist Scheiße, ich fühle mich grauenhaft und fühl mich nicht gesehen und mißachtet, also ich denke, ich bin mißachtet und...(sagt zu sich selber :) 'sofort aufschreiben, neue Work': 'Ich bin mißachtet' "

L: " mißachtet, 'ich bin mißachtet, das ist was anderes, als ich fühl mich mißachtet...?"
C: " ich fühle mich mißachtet, ich denke so Sachen wie ' sie müßte mich doch besser

kennen, sie müßte doch wirklich sagen und so eine scheiße blöde Kuh', ich bin tierisch wütend auf sie, ich bin sehr sehr gemein irgendwie und ich finde sie total daneben und ich will sie sofort mundtot machen. Ich bin sehr aggressiv mit einem Wort, also meine Reaktion ist..."

L: "da ist eine hohe Aggression, ganz wütend und so..."

Ch bejaht.

Ich frage Ch: "wir können jetzt noch näher darauf eingehen, was passiert ist, also zur Frage (1) gibt es noch einen Zusatz, was wirklich passiert ist (Wie sieht die Realität aus?), "möchtest du das?"

Ch welchen?

L: "Zum Beispiel, zu (1) könnte man fragen: 'Ist das wahr, wie sieht die Realität aus, was passiert da?' Also..."

Ch: "was meinst du?"

L "ich frag dich ja, ist das wahr, daß Marlis dich verletzt, wie sieht die Wirklichkeit aus, was passiert, was passiert?"

Ch "Ja, was passiert ist, sie behauptet einfach, sie wüßte, was ich tun soll, sie behauptet einfach, was ich muß und so.....(L "aha") , und die Wirklichkeit ist natürlich, daß ich wahrscheinlich glaube, daß sie recht hat und daß ich deswegen stinksauer bin, weil ich überhaupt nichts muß, aber ein Teil von mir glaubt dasselbe, was Marlis glaubt und sie so tut, als wenn das echt wahr wäre, dann gehen bei.....,der Dampf kommt (bei mir) aus den Ohren raus, ich werde dann einfach tierisch wütend und ich meine, was da passiert ist, ist wahrscheinlich so eine Art....

so eine Art Beklemmung bei mir, daß ich was glaube, was dann aktiv wird, was noch mehr, was mich eigentlich wirklich verletzt, nämlich, daß ich tief in mir glaube, ich bin grund- und komplett falsch."

L "Das ist dein wunder Punkt da?"

Ch "Ja"

L " Also in diesem Fall, wenn man das anders ausdrückt, Marlis denkt in diesem Fall ähnlich wie du, aber letztendlich bleibt ja die Frage, *wessen Angelegenheit* ist dein Leben (1), was du tust oder läßt?"

Ch "meins, aber ich hab sie um Rat gebeten, ich hab sie gebeten, mir aus ihrer Erfahrung zu sagen, wie sie das sieht, so, und von daher hab ich ihr meine Angelegenheit erzählt und wollte gerne, daß sie mal tut, als wenn es ihre Angelegenheit wäre"

L "Ja, du wolltest, daß sie es mal so tut, als Spiegel, als Vorstellung?"

Ch " etwas, was mir nochmal neue Anstöße gibt und sie gibt mir jetzt nur den Anstoß zu sagen 'hätte ich das mal nicht getan, so ein Schwachsinn, also ich ärgere mich', wenn ich mich in so eine Lage bringe, wo ich meine Gefühle offen zeige und sage 'man, ich bin total hilflos' und ich weiß da überhaupt nicht, was ich machen soll, wenn ich wütend werde, also die ersten drei oder vier Sekunden, da bin ich so, ich kann mich nicht stoppen und ich weiß nicht, was ich machen soll, was machst du denn in so einer Situation, mit deinem Kind oder mit dir, wenn das passiert?"

L "Und das hast du sie gefragt?"

Ch "Ja genau"

L "Und dann hat sie was gesagt und dann bist du über was wütend geworden?"

Daß sie dir einen Rat gegeben hat, den du selbst hast oder daß sie dir sozusagen...(etwas bestätigt hat, was du schon vorher wußtest)?

Ch " Sie hat mich eigentlich, hat sich, mich nur....., also wenn ich mir das genau überlege... also 'du mußt was ändern, du mußt was ändern'. Ja warum habe ich sie wohl gefragt, weil ich selber auch glaube, daß ich was ändern muß. Und das paßt mir überhaupt nicht, daß sie mir dann nochmal wiederholt, das, was ich sie frage, weißt

du, daß sie mir nichts sagt, was neu ist, sondern daß sie nur sagt 'ja, du mußt was ändern', Hallo ?!?"

L "Du ärgerst dich also darüber, daß du ihr was erzählt hast und daß sie das nur bestätigt letztendlich, darüber, daß sie dir etwas bestätigt, was du sowieso schon gedacht hast? Du ärgerst dich darüber, daß du offen warst zu Marlis? Das kann man daraus sehr wohl schließen?"

Ch "Gib mir einen Moment Zeit. Ja, ich möchte mal schauen, ob da außer Gedanken auch noch Gefühle kommen und wenn du dann gleich die nächste Frage stellst, komme ich da nicht hin..." (Sie ist in Gedanken): "...weil ich übrigens sehr..., mache ich auch immer so wie du. Was hast du mich noch mal gefragt?"

L "Ach so, ich hab dich gefragt, ob du eigentlich darüber böse bist, daß du Marlis gegenüber offen warst."

Ch "Ja, ich glaub schon, ich bin eigentlich sauer auf mich, weil ich mich in so eine hilflose Situation manövriert habe."

L "Aha, Du hast dich so, jetzt gleich den Sprung, du sagst 'Marlis verletzt mich', und wenn du das mal umkehrst (5)"

Ch "Wir sind noch nicht mal bei (4) gewesen. Können wir das einfach auslassen?"

L "Nein, wir können das noch dahinter setzen, aber ich glaube, mir scheint das jetzt sinnvoller zu sein weil..."

Ch "Nein, ich möchte gern (den Punkt 4 erstmal bearbeiten)"

L "Gut, okay, wer wärest du ohne den Gedanken, daß Marlis dich verletzt (4)?"

Ch "Also ich fände es wirklich wichtig, die (4) drin zu lassen..."

L "Ja okay, ist in Ordnung, wir machen das, wie du möchtest, deine Frage..."

Ch "Okay, und ich finde das echt ein Unterschied, ob ich mir das selbst erzähle oder ob ich dir das erzähle..."

L "Ja"

Ch "Du bist der zehnte, den ich anrufe"

L "Also so schwerwiegend ist das?"

Ch "Ja"

L "Aha"

Ch "Ich will das heute noch machen und ich wollte es nicht alleine machen. Also ich habe schon diese Tage verbracht, es doch alleine zu machen und ich wollte einfach rauskriegen, ob es einen Unterschied macht".

L "Ja"

Ch "Okay, also und bei der vierten frage ist genau der Punkt, warum ich das gerne.., also an der Stelle fände ich es am allerwichtigsten, es nicht alleine zu machen."

L "Ja"

Ch "Also okay. Also wer wäre ich ohne den Gedanken 'Marlis verletzt mich'?"

L "Ja genau"

Ch "Das ist erst mal ziemlich schwer vorzustellen, daß ich das überhaupt nicht denken könnte".

L "Aha"

Ch "Du, ich kann mir das nicht denken, weil ich mir das überhaupt nicht vorstellen kann, aber angenommen, ich könnte es nicht denken..."

L "Ja, du könntest es nicht denken, man sollte da einfach eine Schraube raus nehmen und du solltest es nicht mehr denken können...."

Ch "Also da fehlt einem das Gen..."

L "...ja genau, sowas in der Art, daß du..."

Ch "Laß uns einfach mal was neues basteln, so klappt das irgendwie nicht: also dann würde ich Marlis angucken und sagen 'wow, sie liebt mich so sehr, daß sie mir was sagen will, wow...da'"

L "Aha"

Ch "...Total schön, so, ich freue mich, ich würde gerade so denken 'sie nimmt mich ernst, sie beschäftigt sich jetzt damit, tja, sie macht das, was sie eben bieten kann, und ich beurteile das jetzt auch nicht, weil ich sehe nur, sie ist irgendwie davon, irgendwie angetickt, sie nimmt es ernst, sie macht was damit und das reicht eigentlich, also das war, das würde ausreichen, daß ich mich, also ich fühl mich komplett neutral und neugierig und offen für sie, empfinden dann.."

L " Ja, wenn du diesen Gedanken nicht hättest....(4).."

Ch " einfach so, dann fände ich einfach gut, wie sie ist"

L " und du, ja, du bist neugierig, offen und würdest dich einfach gut fühlen.."

Ch "Ja, ich würde mich gut fühlen, egal, was sie sagt, das wäre gar nicht das Thema, sondern.."

L "Du könntest sie einfach auch total (so mögen), du würdest glücklich sein?"

Ch " Also wenn ich denken würde, 'sie verletzt mich ', würde ich das gar nicht so empfinden, ich würde dann einfach nur hören, was sie sagt und es als das nehmen, was sie sagt und nicht als meine Realität, sondern (es) einfach bei ihr lassen".

L "ja"

Ch " Also wahrscheinlich würde ich sogar interessant finden, was sie meint, also ich würde wahrscheinlich auch erkennen: 'was für ein Schwachsinn, warum soll ich andere um Rat fragen, so ein Blödsinn, ja'. Hab ich mich klein gemacht, vielleicht auch, also dann kommen da schon wieder Sachen wie: 'Hätte ich bloß mal nicht', ja also ich erkenne so, wenn es so wäre, daß ich das nicht denken könnte- dann wäre ich eigentlich ein Mensch, der so weise ist, der würde nicht mal um Rat fragen. In die Situation würde ich mich einfach nicht begeben, weil ich nicht wüßte, was soll ich damit. Also ich würde viel lieber sagen: 'Ich liebe dich Marlis' oder 'Ich liebe dich Astrid' und...."

L " Reines Gefühl sein, einfach ohne Blockaden, ohne Abgrenzungen, und...."

Ch "ich möchte einfach nur erzählen, wie es war. Ich würde einfach nur sagen: 'Stellt euch vor, ich war stinkewütend, hatte mich überhaupt nicht im Griff, und ich hab auch keine Ahnung, wie man das irgendwie, wie ich das irgendwie noch in den Griff kriegen kann, oder was ich soll, weiß ich auch gar nicht- stellt euch mal vor, komm wir trinken einen Kaffee, fertig' "

L "Ja genau"

Ch "ich würde gar nicht erraten oder denken oder ich weiß gar nicht, warum ich das überhaupt gemacht habe. Was habe ich da eigentlich angestellt, also. Na gut, so was alles, ich bin ich, ja sowas "

L " Diese Person (ich meinte Marlis), mit der Person hast du wahrscheinlich ganz viele Möglichkeiten, so wie sich das anhört, eigentlich?"

Ch " Ja, andere Möglichkeiten"

L " So eine bedeutsame Person."

Ch " Na ja, eigentlich hasse ich sie total, immer wieder, also..."

L "Ja?"

Ch " Sie ist diejenige von den sieben, die ich am wenigsten an mir dran empfinde, also diejenige, die auf der einen Seite mir am ähnlichsten ist, auf der anderen Seite, die also, wo ich manchmal denke: 'oh man, die ist genauso Scheiße wie meine Mutter '"

L " Du denkst oft, daß sie so scheiße wie deine Mutter ist?"

Ch "ja"

L " Ja. Jetzt kehren wir doch mal die Aussage um: 'Marlis verletzt mich' (5)"

Ch "Marlis verletzt mich nicht"

L "Marlis verletzt dich nicht.)

Ch " Weil ich mich verletze, deswegen."

L " Und sie hat auch gar nicht die Absicht, dich zu verletzen".
Ch "Nö"
L " Überhaupt nicht"
Ch "Nehme ich auch an. Im Gegenteil, sie hat die Absicht, mich zu beraten, oder so, meiner Bitte Folge zu leisten, also..."
L " Dir beizustehen , vielleicht auch?"
Ch "ja, sie macht das, was ich gefragt hab, ich hab ja darum gebeten, ich hab ja darum gebeten, ...mich mit Rat zu schlagen ('der Ratschlag') "
L " Eine gute Freundin. Wenn man die anruft und sagt: 'Komm bitte', die kommt und..."
Ch " Weiß ich nicht".
L " Ja?"
Ch " wahrscheinlich würde Marlis sagen: 'Nö du, heute habe ich keine Lust'. Sie ist ziemlich ehrlich, so. " Wir lachen.
L " Aber das kannst du nicht genau wissen, wenn du zu Marlis sagen würdest: 'ich bin verzweifelt und schlecht drauf.."
Ch "Das kann ich nicht"
L " 'Ich bin so in Not', dann würde sie fragen..."
Ch " Wenn ich das offen zeigen würde..."
L " Genau"
Ch "Was ich denn eigentlich gemacht hab..."
L "Genau, gibt es da noch eine Umkehrung (5)?"
Ch "Ja, ich verletz mich"
L "Ja, und wie ist das zu verstehen?"
Ch "Ich hab mich verletzt, als ich um Rat gebeten habe, also ich glaube, ich hab schon von vornherein die Weichen gestellt, daß ich mich verletze, weil ich irgendwie so einen hilflosen Weg gesucht hab, um Verbindung zu anderen zu bekommen. Also ich war in Not über meine Wut und wollte da gerne Verständnis, ich wollte sehr gerne Liebe für mich-meine Wut auch. Und ich habe nicht gesagt: 'Oh ich brauche Liebe für meine Wut, könnt ihr mir dir geben?"
L "Ja".
Ch "Ich brauche mal einen Rat und so, habe da immer so eine joviale, coole Art, irgendwie so und ich habe dabei kein Gefühl gezeigt. Habe da nicht irgendwie gestanden, gefühlt, wie fühlte ich mich in derselben Situation, und was hätte ich gebraucht, sondern ich habe, ja, ja, ich habe das so verbal abgehandelt, so intellektuell irgendwie. Und von daher habe ich mich verletzt, also ich nicht meine Verletztheit gefühlt hab erstmal. Ich habe mich, ich habe meine verletzt sein nicht, nicht wahrgenommen und dadurch habe ich mich weiter verletzt."
L " Ja? Ja genau und.. ja genau, du hast..."
Ch " Ich war unsensibel zu mir"
L " Zu dir selbst?"
Ch " Ich brauche es, mich erst einmal zu fühlen, wie es mir geht, und was ich halt vorhabe.."
L "Ja"
Ch "Und ich habe mich einfach so rein geschmissen, ich habe mich einfach, also echt mißachtet.."
L "Ja"
Ch " Ich habe mich mißachtet, ich habe nicht auf mich geachtet, ich habe, ah, das tut gut, das kann ich nicht, wenn ich alleine bin (sie meint das Gespräch), und das ist der Grund, warum ich lieber telefonieren wollte."
L "Ja, das ist ja auch sehr gut, daß du angerufen hast, das freut mich auch ganz doll".
Ch "Genau"

L " Da steckt soviel drin, weiß du das ?"

Ch "Total, wenn ich mir das jetzt so angucke, hier steht auch (meint ihren Zettel):

"Marlis soll nicht so schnell was daher sagen" (Charla dreht es jetzt um:) in:

'Charla soll nicht so schnell was daher sagen', das passt genau dazu"

L "Ja?"

Ch "Ja, ich soll das nicht so schnell daher sagen, das tut weh, wenn ich das mache"

L " Ja, das fällt auf dich dann zurück?"

Ch " Ich dachte eins (= 'Marlis verletzt mich') wäre mein perfekter Satz"

L "Ja"

Ch "Das passt so halb so : 'Ich verletze mich', also 'ich verletze mich' ist irgendwie noch übergeordnet."

L "Ja"

Ch "Ja, wie verletze ich mich- indem ich was ganz schnell daher sage"

L "Ja?"

Ch "Ich habe mich irgendwie geschämt für des Thema, was ich hatte und daß ich so wütend war und unkontrolliert, und dann habe ich gleich das nächste Ding drauf gesetzt , so "

L " Ja, das ist son....."

Ch "Huh (erleichtert). Also ich würde gerne das nochmal umdrehen..."

L "Ja, drehe das nochmal um..."(5)

Ch " Und übrigens ist es völlig selbstredend, daß alles wahrer ist, als die Originalaussage (=ihr Ausgangssatz: 'Marlis verletzt mich'), das ist klar (sie sagt das völlig überzeugt)"

L "Ja"

Ch "Ja ,könnte die Umkehrung sogar noch wahrer sein, ja natürlich"

L" ja, also die Aussage, daß du dich selbst verletzt, ja...."

Ch " ja, und dann kommt (die Aussage) 'Mein Denken verletzt mich'

L " 'Mein Denken verletzt ich' ? "

Ch " ja, das ist eben die alte Art zu denken, einfach, dieses 'So daher erzählen', also ohne zu fühlen. Wenn ich nur denke und nicht fühle, das verletzt mich."

L " Wenn deine Gedanken verletzend sind, schon, von vorn herein, schlecht sind oder falsch sind (überlege ich) ... "

Ch " Nee, nee, das meine ich nicht, sondern alleine schon die Tatsache, daß ich nur denke und nicht fühle. Wenn ich mich verbinde mit meinem Herzen und es da nochmal überlege, was ich sagen will und mich gefühlt habe, wie ich mich fühle, aufgrund dieser Gedanken, die ich habe. Wenn ich das auslasse, in mein Herz- wenn ich nur denke, dann verletzt es mich in meinen Gefühlen.

L "Ja?"

Ch " Und da kommt dann raus, wenn ich das nach draußen lasse, dann kommt es von der Umwelt, klatsch, zurück. Und das verletzt mich dann, und dann denke ich, die anderen haben mich verletzt. In Wirklichkeit habe ich mich selbst verletzt, weil ich überhaupt nicht erstmal mit meinen Gefühlen in Kontakt gegangen bin".

L " Und weil deine Gefühle vielleicht eine längere Zeit brauchen, um zu verarbeiten, um verarbeitet zu werden, vielleicht auch?"

Ch " Das hilft mir gar nicht weiter, was du da sagst".

L " Na gut, alles klar".

Ch " So wie ich es gesagt habe, mein Denken verletzt mich, das macht für mich rein jetzt den Sinn, also gerade..."

L " Also das ist eine viel bessere Aussage eigentlich?"

Ch" Das trifft es genau auf den Punkt".

L "Das trifft es genau auf den Punkt- ich fühle das jetzt auch, ich fühle die Stimmigkeit auch..."

Ch " Kannst du ja nicht wissen, es ist für mich so wie 'Oh fürchterlich, wenn mein Denken alleine ist', also wenn mein Denken weiterhin so unbekleidet bleibt, zu meinem Herzen..."

L " Ja, du, ich kann das wissen, weil es bei mir ähnlich ist".

Ch (Sie hebt die Stimme) "Das glaube ich dir total! Ich bin jetzt durch mit meinen Sachen, ' was ist langsamer, was ist schneller' oder so, das nützt mir nicht soviel".

L " Nein, das stimmt, ich mache mich fertig. Ich krieg das gar nicht, ich verstehe das gar nicht, daß ich das tue. Ich tue es aber trotzdem, ständig. Ich höre jetzt aber schon auf damit. Ich fange jetzt an, das irgendwie zu ändern."

Ch " 'mich fertig machen?'"

L " Ja, mich fertig zu machen und ich kapiere das nicht, daß ich das tue. Das ist schrecklich. Ja, es ist nicht so schön. Die Realität ist schöner und freundlicher und besser..."

Ch "Ja".

L " Und ich kann dir das ja vielleicht mal erzählen, also weil es ja auch dein Thema irgendwie zu sein scheint und...."

Ch "Wir können gleich bei dir worken"

L" ja, genau"

Ch "Eine Umkehrung (5) vermutlich gibt es noch, da weiß ich nicht, ob das stimmt. Ich meine : 'Sie verletzt mich', natürlich noch 'Ich verletze Marlis'.

L " ja genau. Was steckt da drin?"

Ch " Also ich meine, ich schimpfe auf ihr rum, ich denke die ganze Zeit: 'sie ist schuld', und das ist ja auch eine grobe Fahrlässigkeit. Ich fand sie unmöglich und absolut untragbar und...."

L " Du warst eigentlich gedanklich aggressiv ihr gegenüber?"

Ch " Ja, hab nur gedacht : 'Halt die Fresse, du blöde Zicke! ' "

L " Das war sehr doll, sehr heftig"

Ch " Ja, also ich würde dir gerne mal den Zettel, jetzt wo alles klar für mich ist, ich würde gerne den Zettel (die Aussagen ihres Arbeitsblattes) einmal umgekehrt vorlesen, einfach..."

L " Ja, mach mal"

Ch " Also, ich bin sauer auf mich, weil ich banale Sachen sage, weil ich mich hilflos und bloß zeige. Ich bin unsensibel und verletze mich"

L " Das ist der Hammer".

Ch " Das ist der Hammer."

L: " Ja, finde ich wirklich ein Hammer. Aber was du vorgelesen hast, ist wahrscheinlich die Wahrheit?"

Ch " Ich bin noch nicht fertig. Natürlich ist das die Wahrheit. 'Ich bin sauer auf mich, weil ich banale Sachen sage. Es war banal, wie ich es gesagt habe, es war überhaupt nicht banal, wie ich es gemeint habe, aber wie ich es gesagt habe, das war banal. Ich habs banalisiert, damit habe ich mich verletzt."

L " Ja."

Ch " Ich will, daß ich mein verletzt sein sehe und Rücksicht darauf nehme"

L " Ja"

Ch " : '(vom Zettel) ich soll mal genauer hinhören, was ich wirklich, was ich mir erzähle, irgendwie.."

L "Ja"

Ch " '(vom Zettel): ich soll sensibel sein, ich sollte nicht so schnell was daher sagen, ich sollte erkennen, wieviel Vertrauen ich mir entgegen bringe..."

L " Schön"

Ch " Oh, das ist schön!"

L " Wunderschön"

Ch " Auch für mich. (Vom Zettel:) 'daß ich mich selbst mal zurücknehme, ich soll mich mal in meine Lage versetzen', ist das nicht wundervoll?"

L "Ja wundervoll"

Ch " Ich darf mich mal in meine Lage versetzen, das finde ich gut".

L " Ja, das ist sehr schön."

Ch (vom Zettel): " Ich bin stur, eingleisig und unsensibel, gefühlsarm und fad "

L (pustet).

Ch (weiter die Umkehrungen vom Zettel): "und ich bin bereit, wieder zu erleben (=1. Gesteigerte Umkehrung zur Frage 6 des Arbeitsblattes von Byron Katie), daß ich Marlis meine Gefühle anbiete"

L "Ja?"

Ch " Hallo, hallo (frohlockt in strahlender Erkenntnis)"

L " Ja, ich finde das jetzt eine sehr schöne work, es ist ein hübsches Gebilde"

Ch " Und weißt du, was ich immer wieder finde, daß diese sechs Fragen (vom Arbeitsblatt von Byron Katie) so unterschiedlich gestellt werden, um nochmal verschiedene Aspekte hervor zu holen- sind manchmal, selbst wenn die erstmal so gar nicht aussehen, hinterher total lustig und gut (sie meint auch die Umkehrungen). Und der Brüllwitz ist jetzt (ihr Satz, ihre Umkehrung): 'ich sollte mich mal in meine Lage versetzen'! "

L " Ja?"

Ch " Den hätte ich nie gehört"

L Äußert sich erstaunt.

Ch " Die werde ich jetzt (auf dem Arbeitsblatt) einkreisen und sagen: 'Jawoll, das mache ich jetzt sofort, ich versetze mich erstmal in meine Lage' in so einer Situation. Also, das ist so Umgangsdeutsch, da kann ich so richtig was mit anfangen und mir sagen : 'Ja, das werde ich tun, das ist der beste Rat, den ich kriegen kann' "

L " Ja"

Ch " Und deswegen finde ich die work so geil, genau deswegen".

L " Weil es zutage fördert, weil es wirklich ein stimmiges Konzept ist..."

Ch "Ja, und es geht einfach wirklich besser im Gespräch (statt alleine im Selbstgespräch)"

L "Ja, es ist auch wirklich wahr, ich wollte teilweise Sachen im Selbstdialog machen, aber im Gespräch ist es wirklich besser. Man hat die andere Seite..."

Ch " Ja, du mußt dir die Sachen dann sozusagen erklären. Eigentlich muß ich nochmal woanders anfangen, um eigentlich mal was zu sagen, weißt du, wenn ich mich selber, also selber nehme ich mir viele Sachen vorweg"

L " Ja natürlich. Das ist das eigene Denken, daß einen dann wieder einengt, und wenn dann einer da ist, dann ist schon Öffnung da, eine zweite Tür..."

Ch " also ich habe jetzt mal angefangen, nur die vier Grundfragen zu stellen und keine Unterfragen, und das fand ich sehr geil. Ich würde es jetzt gern mal mit dir machen, wenn du nichts dagegen hast..."

L " Ja natürlich."

Ch " Willst du das?"

L " Ja natürlich, das war jetzt eine schöne work, das hat mich sehr beeindruckt"

4.5.2 Verdichtung

Charla: " Marlis verletzt mich"

(1) Ob das wahr ist

sagt sie: "ja".

(2) Ob sie denn mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß Marlis sie verletzt

Sie verletzt sich

Antwortet sie spontan, daß sie das nicht kann und daß sie weiß, daß sie sich verletzt:

"Natürlich verletzt nicht sie mich, sondern ich verletze mich".

Auf meine Frage, ob das wirklich so ist, verneint sie aber wieder:

"Nein, das ist nicht wahr".

(3) Wie sie reagiert, wenn sie diesen Gedanken denkt

Das ist Scheiße

lacht sie und findet das Scheiße:

" Ich fühle mich grauenhaft, nicht gesehen und mißachtet".

*Auf meine Frage, ob sie das auch fühlt,
bejaht sie:*

"... ich denke so Sachen wie: 'sie müßte mich doch besser kennen, sie müßte das doch wirklich sagen und so eine blöde Kuh' "

Tierisch wütend auf die Freundin

"Ich bin tierisch wütend auf sie, ich bin sehr gemein... und ich finde sie total daneben und ich will sie sofort mundtot machen."

(1) Nochmal näher darauf einzugehen, was eigentlich passiert:

Sie weiß, was ich tun soll

"....sie behauptet einfach, sie wüßte, was ich tun soll, sie behauptet einfach, was ich tun muß."

In Wirklichkeit hat sie recht

Andererseits stimmt Charla ihr auch zu:

"..und die Wirklichkeit ist natürlich, daß ich wahrscheinlich glaube, daß sie recht hat und daß ich deswegen stinksauer bin, weil ich überhaupt nichts muß, aber ein Teil von mir glaubt dasselbe, was Marlis glaubt und sie so tut, als wenn das echt wahr wäre"

*Warum so stinksauer
dann wird Charla so richtig wütend:*

“Und das ich deswegen stinksauer bin,.....dann..kommt bei mir der Dampf aus den Ohren raus..!”

Wut und Beklommenheit als wunder Punkt

“...ich werde dann einfach tierisch wütend und....was da passiert.., ist wahrscheinlich so eine Art Beklommenheit bei mir, ..daß ich was glaube, was dann aktiv wird, was mich eigentlich wirklich verletzt, nämlich, daß ich tief in mir glaube, ich bin grund-, und komplett falsch”. *Sie sieht das bei sich als einen wunden Punkt.*

(1) Wessen Angelegenheit ist ihr Leben, oder was sie tut oder läßt

Offen um Rat gebeten

Sie antwortet, daß das ihre Angelegenheit ist, erklärt aber, daß sie sie um Rat gebeten hat, daß sie Marlis gebeten hat, aus ihrer Erfahrung zu sagen, wie sie das sieht:

“...und von daher habe ich ihr meine Angelegenheit erzählt und wollte gerne, daß sie mal tut, als wenn es ihre Angelegenheit wäre”.

Offenheit und Enttäuschung bei ihrer Bitte um Rat

“Hätte ich das mal nicht getan, so ein Schwachsinn, ...also ärgere ich mich, wenn ich mich in so eine Lage bringe, wo ich meine Gefühle offen zeige und sage: ‘man ich bin total hilflos’ und ich weiß da überhaupt nicht, was ich machen soll, wenn ich wütend werde, also die ersten drei oder vier Sekunden, da bin ich so, ich kann mich nicht stoppen und ich weiß nicht, was ich machen soll, ‘was machst du denn in so einer Situation mit deinem Kind oder mit dir?’ , wenn das passiert?”

Ärger über den Rat

” ‘Du mußt was ändern, du mußt was ändern!’ , ja warum habe ich sie wohl gefragt, weil ich selber auch glaube, daß ich was ändern muß. Und das paßt mir überhaupt nicht, daß sie mir das dann nochmal wiederholt...., weißt du, daß sie mir nichts sagt, was neu ist....”.

(1) Ob sie sich ärgert, daß sie offen war gegenüber Marlis

“ Ja, ich glaube schon, ich bin eigentlich sauer auf mich, weil ich mich in so eine hilflose Situation manövriert habe”.

Mein Anliegen ist dringend

Bei meiner Bitte um eine Umkehrung bittet Charla um die Bearbeitung der Frage (4):

“Nein....ich finde das echt ein Unterschied, ob ich mir das selbst erzähle oder ob ich dir das erzähle.....Du bist der zehnte, den ich anrufe...Ich will das heute noch machen und ich wollte es nicht alleine machen. Also ich habe schon diese Tage verbracht, es doch alleine zu machen und ich wollte einfach rauskriegen, ob es einen Unterschied macht...Okay...also bei der vierten Frage ist genau der Punkt, warum ich das so gerne (mache), also an der Stelle fände ich es am allerwichtigsten, es nicht alleine zu machen.”

(4) Wer sie ohne den Gedanken wäre, daß Marlis sie verletzt

Schwierigkeiten, sich das vorzustellen

kann sie sich erstmal ziemlich schwer vorstellen, daß sie das überhaupt nicht (mehr) denken könnte:

“Also da fehlt einem das Gen”

Positiv über die Freundin denken als Unterstützung

“Laß uns einfach mal was neues basteln, so klappt das irgendwie nicht, also dann würde ich Marlis angucken und sagen: ‘wow, sie liebt mich so sehr, daß sie mir was sagen will, wow.... Total schön, so freue ich mich, ich würde gerade so denken: ‘sie nimmt mich ernst, sie beschäftigt sich jetzt damit, tja, sie macht das, was sie eben bieten kann und ich beurteile das jetzt auch nicht, weil ich sehe, sie ist....irgendwie davon angetickt, sie nimmt es ernst, sie macht was damit und das reicht eigentlich..., also das würde ausreichen,...also ich fühle mich komplett neutral, neugierig und offen für sie,.....’”

Sich gut fühlen

“....dann fände ich einfach gut, wie Marlis ist,...., ich würde mich gut fühlen, egal, was sie sagt...”

Dann wäre alles leichter

“Also wenn ich denken würde: ‘sie verletzt mich’, würde ich das gar nicht so empfinden, ich würde dann einfach nur hören, was sie sagt und es als das nehmen, was sie sagt und nicht als meine Realität, sondern es einfach bei ihr lassen.”

Neues Interesse an der Freundin

Charla beschreibt sich ohne diesen belastenden Gedanken wieder an Marlis interessiert:

“Also wahrscheinlich würde ich sogar interessant finden, was sie meint...”

Eingeständnis der eigenen Freiheit

“. also ich würde wahrscheinlich erkennen: ‘was für ein Schwachsinn, warum soll ich andere um Rat fragen, so ein Blödsinn’, ja, ‘Hab ich mich klein gemacht’,... also da kommen da schon wieder Sachen wie ‘hätte ich bloß nicht...’”.

Sie wäre auch weise

“... dann wäre ich eigentlich ein Mensch, der so weise ist, der würde nicht mal um Rat fragen, in die Situation würde ich mich einfach nicht begeben, weil ich nicht wüßte, was soll ich damit. Also ich würde viel lieber sagen: ‘Ich liebe dich Marlis’ oder ‘Ich liebe dich Astrid’...”.

Neue Bewegungsfreiheit

“ Ich möchte einfach nur erzählen, wie es war. Ich würde einfach nur sagen: ‘Stellt euch vor, ich war stinkewütend, hatte mich überhaupt nicht im Griff und ich habe auch

keine Ahnung,.... wie ich das irgendwie noch in den Griff kriegen kann, oder was ich soll, weiß ich auch gar nicht, stellt euch das mal vor. Kommt, wir trinken einen Kaffee, fertig”.

Sich weniger Gedanken machen

”..ich würde gar nicht erraten oder denken oder ich weiß gar nicht, warum ich das überhaupt gemacht habe. Was habe ich da eigentlich angestellt, also. Na gut, so was alles, ich bin ich, ja sowas”.

(1) Ob Marlis bedeutsam für sie ist

Eigentlich hasse ich sie total

“Na ja, eigentlich hasse ich sie total, immer wieder, also.....”.

Die Beziehung zur Freundin

” Sie ist diejenige von sieben, die ich am wenigsten an mir dran empfinde, also diejenige, die auf der einen Seite mir am ähnlichsten ist, auf der anderen Seite, wo ich manchmal denke: ‘oh man, die ist genauso scheiße wie meine Mutter’ “.

(5) ‘Marlis verletzt mich’ umkehren

Keine bösen Absichten der Freundin

“ ‘Marlis verletzt mich nicht’, weil ich mich verletze, deswegen” *und sie betätigt auch, daß ihre Freundin gar nicht die Absicht hat, sie zu verletzen:* “...Im Gegenteil, sie hat die Absicht, mich zu beraten,...meiner Bitte folge zu leisten,.. sie macht das, was ich gefragt habe, ich habe ja darum gebeten,....mich mit Rat zu schlagen”.

(1) Ob Marlis eine gute Freundin ist, die immer kommt, wenn sie sie braucht

Marlis ist ziemlich ehrlich

“Weiß ich nicht,..., wahrscheinlich würde Marlis sagen ‘Nein du, heute habe ich keine Lust’, sie ist ziemlich ehrlich”.

(1) Wenn sie Marlis ihre Verzweiflung aber offen zeigen würde

“Das kann ich nicht”.

(5) Eine weitere Umkehrung

Wie sie sich verletzt

“Ja, ich verletze mich”.

Auf meine Frage, wie das zu verstehen ist, *erklärt Charla, was sie getan hat:* “Ich habe mich verletzt, als ich um Rat gebeten habe, also ich glaube, ich habe schon von vornherein die Weichen gestellt,....weil ich irgendwie so einen hilflosen Weg gesucht habe, um Verbindung zu anderen zu bekommen. Also ich war in Not über meine Wut und wollte da gerne Verständnis. Ich wollte sehr gerne Liebe für mich und meine Wut auch. Und ich habe nicht gesagt: ‘Oh ich brauche Liebe für meine Wut, könnt ihr mir die geben?’”

Umgang mit sich selbst in der Not

"Ich brauche mal einen Rat und so, habe da immer so eine joviale, coole Art ... und ich habe dabei kein Gefühl gezeigt. Habe da nicht.. gestanden, gefühlt, wie fühle ich mich in derselben Situation und was hätte ich gebraucht- sondern ich habe,...das so verbal abgehandelt, so intellektuell irgendwie. Und von daher habe ich mich verletzt, also ich nicht meine Verletztheit gefühlt habe, erstmal. Ich habe ...meine Verletztheit nicht wahrgenommen und dadurch habe ich mich weiter verletzt..... Ich war unsensibel zu mir.

Erkennen der eigenen Bedürfnisse

"Ich brauche es, mich erst einmal zu fühlen, wie es mir geht und was ich halt vorhabe."

Eigentlich habe ich mich mißachtet

" Und ich habe mich da einfach so reingeschmissen, ich habe mich...also echt mißachtet.

Und deshalb findet Charla es gut, daß sie mich angerufen hat :

" Ich habe mich mißachtet, nicht auf mich geachtet...ah, das ist gut, das kann ich nicht, wenn ich alleine bin (sie meint das Gespräch).. Und das ist der Grund, warum ich lieber telefonieren wollte."

(5) Neue Umkehrungen

Erkenntnisse von den Umkehrungen

Von ' Marlis soll nicht so schnell was daher sagen ' in 'Charla soll nicht so schnell was daher sagen':

" Ja, ich soll das nicht so schnell daher sagen, das tut weh, wenn ich das mache".
Und ich dachte 'eins' (=Marlis verletzt mich ') wäre ein perfekter Satz ".

Mal schnell was daher sagen

"..also 'Ich verletze mich ' ist irgendwie noch übergeordnet. ... Ja, wie verletze ich mich- indem ich einfach ganz schnell was daher sage:"

Äußerung von Scham

Sie sagt mir, daß sie sich irgendwie für das Thema (=ihren Ausgangssatz) und daß sie so wütend und unkontrolliert war, geschämt hat.

Alles ist wahrer!

"Und übrigens ist es völlig selbstredend, daß alles wahrer ist, als die Originalaussage (=Ausgangssatz: 'Marlis verletzt mich '), das ist klar."

Sie bestätigt, daß die Umkehrung ('Ich verletze mich ') noch wahrer sein könnte.

(5) Eine weiteren Umkehrung

Kann denken verletzen?

" 'Mein Denken verletzt mich',...ja, das ist eben die alte Art zu denken, einfach, dieses 'so daher erzählen', also ohne zu fühlen. Wenn ich nur denke und nicht fühle, das verletzt mich."

Gedanken von vornherein verletzend?

"Nein, das meine ich nicht, sondern allein schon die Tatsache, daß ich nur denke und nicht fühle. Wenn ich mich verbinde mit meinem Herzen und es da nochmal überlege, was ich sagen will und mich gefühlt habe, wie ich mich fühle aufgrund dieser Gedanken, die ich habe. Wenn ich das auslasse, in meinem Herzen, wenn ich nur denke, dann verletze ich mich in meinen Gefühlen".

Antworten und Signale der Umwelt

Und das kommt dann raus, wenn ich das nach draußen lasse, dann kommt es von der Umwelt, klatsch zurück. Und das verletzt mich dann, und dann denke ich, die anderen haben mich verletzt. In Wirklichkeit habe ich mich selbst verletzt, weil ich überhaupt nicht erstmal mit meinen Gefühlen in Kontakt gegangen bin."

Gedanken brauchen länger als Gefühle?

Das findet Charla für sich für sich gar nicht weiterhelfend:

"So wie ich es gesagt habe, 'Mein Denken verletzt mich', das macht für mich rein jetzt den Sinn ..gerade...Das trifft es genau auf den Punkt."

Der Untersucher weiß das jetzt auch

"Kannst du ja nicht wissen, es ist für mich so wie: 'Oh fürchterlich, wenn mein Denken alleine ist', also wenn mein Denken weiterhin so unbekleidet bleibt zu meinem Herzen."

(5) Eine weitere Umkehrung

" 'Ich verletze Marlis' ".

"Also ich meine, ich schimpfe auf ihr rum, ich denke die ganze Zeit: 'Sie ist schuld', und das ist ja auch eine grobe Fahrlässigkeit. Ich fand sie unmöglich und untragbar und..."..

(1) Ob sie gedanklich aggressiv gegenüber Marlis war

"Ja, hab nur gedacht: 'Halt die Fresse, du blöde Zicke!' ".

(5) Umkehrung der Aussagen vom Arbeitsblatt:

Charla liest (umgekehrt) vor:

"Also ich bin sauer auf mich, weil ich banale Sachen sage, weil ich mich hilflos und bloß zeige. Ich bin unsensibel und verletze mich', das ist der Hammer! "

Natürlich ist das die Wahrheit!

"Natürlich ist das die Wahrheit".

Banale Sachen sagen:

" 'Ich bin sauer auf mich, weil ich banale Sachen sage'. 'Es war banal, **wie ich es gesagt habe**, es war überhaupt nicht banal, **wie ich es gemeint habe**, aber wie ich es gesagt habe, das war banal'. 'Ich hab es banalisiert- damit habe ich mich verletze'.

Einsichten

"Ich will, daß ich meine Verletztheit sehe und Rücksicht darauf nehme'.

‘Ich soll mal genauer hinhören, was ich mir erzähle, irgendwie.’

‘Ich soll sensibel sein, ich sollte nicht so schnell was daher sagen, ich sollte erkennen, wieviel Vertrauen ich mir entgegen bringe’, Oh das ist schön!

‘..daß ich mich selbst mal zurücknehme, ich soll mich mal in meine Lage versetzen’- ist das nicht wundervoll?- Ich darf mich mal in meine Lage versetzen, das finde ich gut.

‘Ich bin stur, eingleisig und unsensibel, gefühlsarm und fad.’

(6) Und ich bin bereit, wieder zu erleben, daß ich Marlis meine Gefühle anbiete”.

Freude über eigene Erkenntnisse

“Hallo, Hallo ! “.. Und weißt du, was ich immer finde, daß diese sechs Fragen (Arbeitsblatt) so unterschiedlich gestellt werden, um nochmal verschiedene Aspekte hervorzuholen, sind manchmal, selbst wenn sie erstmal gar nicht so aussehen, hinterher total lustig und gut.

Damit kann ich was anfangen

“‘Ich sollte mich mal in meine Lage versetzen’- den hätte ich nie gehört, den, die werde ich jetzt auf dem Arbeitsblatt einkreisen und sagen: ‘Jawoll, das mache ich jetzt sofort, ich versetze mich mal in meine Lage in so einer Situation’. Also das ist so Umgangsdeutsch, da kann ich so richtig was mit anfangen und mir sagen: ‘Ja, das werde ich tun, das ist der beste Rat, den ich kriegen kann’...Und deswegen finde ich die work so toll, genau deswegen!’..

Die Work ist viel besser im Gespräch

“Ja, und es geht einfach viel besser im Gespräch (statt alleine im Selbstgespräch), ..du mußt dir die Sachen sozusagen erklären. Eigentlich muß ich nochmal woanders anfangen, um eigentlich mal was zu sagen, weißt du, selber (wenn sie alleine mit sich workt), nehme ich mir viele Sachen vorweg.”

Die wichtigen vier Grundfragen der Work

“Also ich habe jetzt mal angefangen, nur die vier Grundfragen zu stellen und keine Unterfragen und das fand ich sehr gut. Ich würde es jetzt gern mal mit dir so machen. “
Wir gehen zur nächsten Work mit meinem Satz über.

4.5.3 Aussagen

4.5.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Charla: “Marlis verletzt mich”

1 Ob das wahr ist, daß ihre Freundin sie verletzt

2 Ob sie das mit absoluter Sicherheit weiß, daß ihre Freundin sie verletzt

1 Ob das wirklich wahr ist, daß sie sich selber verletzt

3 Wie sie darauf reagiert, wenn sie diesen Gedanken denkt

1 Bitte, noch einmal näher darauf einzugehen, was eigentlich passiert

In einer Wahrheitsüberprüfung (1) eingeladen, ob ihre Freundin sie verletzt, kann sie eine Bestätigung ihrer Anfangsbehauptung aussprechen. In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie das mit absoluter Sicherheit weiß, kann sie eine Verneinung aussprechen, und Einsichten hinzufügen, etwa, daß sie weiß, daß sie sich selbst verletzt. In einer zweiten Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wirklich wahr ist, daß sie sich selber verletzt, kann sie sich wiederum verneinend äußern. In einer Frage (3), wie sie darauf reagiert, wenn sie diesen Gedanken denkt, kann sie gefühlsmäßige Belastungen und Vorwürfe gegenüber der Freundin zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie sich grauenhaft, nicht gesehen und mißachtet fühlt. In der Frage (1), noch einmal näher darauf einzugehen, was eigentlich passiert, kann sie spontane Kritik an ihre Freundin äußern und genauere Angaben über Umstände von Problemsituationen liefern.

1 Wessen Angelegenheit es ist, was sie selbst tut oder läßt

1 Ob sie sich darüber ärgert, daß sie offen gegenüber ihrer Freundin war

5 Umkehrung zu 'Marlis' verletzt mich'

In der Frage (1), wessen Angelegenheit es ist, was sie selbst tut oder läßt, kann sie eine deutliche Antwort äußern und dabei auch Gründe für ihren Ärger darlegen, etwa, daß das ihre Angelegenheit ist und wie sich ihre Freundin zu ihr verhielt. In der Frage (1), ob sie sich darüber ärgert, daß sie sich ihrer Freundin geöffnet hat, kann sie eine Bestätigung aussprechen und Ärger über ihre eigenen Handlungen ausdrücken, etwa, daß sie sich in eine derartige Situation manövriert hat. In der Einladung zur Umkehrung (5) zu 'Marlis verletzt mich' kann sie die Antwort ablehnen, etwa, indem sie sich wünscht, erst die Frage 4 zu machen und dabei die Dringlichkeit ihres Anliegens und ihre eigene Mühe besonders betonen.

4 Wer sie ohne ihren Gedanken wäre

4 Wenn sie diesen Gedanken nicht hätte

4 Ob sie ihre Freundin dann auch mögen und glücklicher sein würde

1 Ob ihre Freundin für sie bedeutsam ist

In der Einladung zu der Frage (4), sich einmal vorzustellen, wer sie ohne ihren Gedanken wäre, daß ihre Freundin sie verletzt, kann sie große Schwierigkeiten, sich das vorzustellen, zeigen. Sie kann eine Möglichkeit finden, diese Schwierigkeit zu überbrücken, etwa, indem sie eine positive Vorstellung von ihrer Freundin entwirft. In Frage (4), wenn sie diesen Gedanken nicht hätte, kann sie nun auch eigene Wertschätzung der Freundin äußern, etwa, indem sie es gut findet, wie ihre Freundin ist, egal, was sie sagt. In (4), ob sie ihre Freundin dann auch mögen und glücklicher sein würde, kann sie keine direkte Antwort geben, und sich statt dessen ein positives Bild entwerfen von der Person, die sie selbst einmal wäre. In der Frage (1) ob ihre Freundin für sie bedeutsam ist, kann sie Gefühle der Wut und der Ablehnung für ihre Freundin zum Ausdruck bringen, etwa, indem sie etwas über die Beziehung zu ihrer Freundin sagt und ihre Freundin auch bewertet.

5 Ihren Ausgangssatz 'Marlis verletzt mich' umzukehren

1 Ob Marlis eine gute Freundin ist, die immer kommt, wenn sie sie braucht

1 Wenn sie ihrer Freundin ihre Verzweiflung aber offen zeigen würde

5 Bitte nach einer weiteren Umkehrung

In der (5) Einladung zur Umkehrung ihres Satzes 'Marlis verletzt mich' kann sie eine Umkehrung zum Ausdruck bringen, etwa, daß ihre Freundin sie nicht verletzt und daß ihre Freundin auch gar nicht diese Absicht hatte, sich indes wohlwollend verhielt. In Frage (1) ob Marlis eine gute Freundin ist, die immer kommt, wenn sie sie braucht, kann sie Ratlosigkeit äußern und besondere Eigenschaften ihrer Freundin nennen, etwa, daß ihre Freundin ziemlich ehrlich ist und Dinge nur dann macht, wenn sie dazu Lust hat. Auf die Frage (1) ob sie ihrer Freundin ihre Verzweiflung offen zeigen würde, kann sie sagen, daß sie das nicht kann. In der Bitte (5) nach einer weiteren Umkehrung zu ihrem Ausgangssatz kann sie keine Umkehrung liefern und dafür eine genauere Beschreibung ihres problematischen Verhaltens liefern, etwa, indem sie sagt, daß sie sich selbst verletzt und wie sie das im Kontakt mit ihrer Freundin getan hat.

1 Erklärungsversuche des Gesprächspartners, etwa, daß Gefühle für ihre Verarbeitung längere Zeit brauchen

1 Äußerung des Gesprächspartners, daß es nun auch für ihn stimmig ist

Die Erklärungsversuche (1) des Gesprächspartners, etwa, daß Gefühle für ihre Verarbeitung längere Zeit brauchen, kann sie für sich als gar nicht weiter helfend ablehnen und dabei ihre eigene Formulierung hervorheben, etwa, indem sie erwähnt, daß so, wie sie es gesagt hat, ihr Problem genau beschrieben ist. Der Äußerung des Gesprächspartners (1), daß es nun auch für ihn stimmig ist, kann sie mit Zurückweisung begegnen, etwa, indem sie ihn darauf hinweist, daß er das gar nicht wissen kann.

5 Sie findet eine weitere Umkehrung

1 Ob sie eigentlich gedanklich aggressiv gegenüber ihrer Freundin war

5 Sie möchte alle Aussagen vom Arbeitsblatt umkehren und vorlesen

1 Einwand des Gesprächspartners, daß er alle Aussagen für wahr hält

Sie kann im Gesprächsverlauf spontan eine weitere (5) Umkehrung finden, etwa, daß sie ihre Freundin verletzt und das auch genauer erklären. In der Frage (1), ob sie gedanklich aggressiv gegenüber ihrer Freundin war, kann sie eine Bestätigung aussprechen und zu einer Beschreibung ihrer Aggressionen kommen. Sie kann in der Aufforderung (5), alle Aussagen vom Arbeitsblatt umzukehren und vorzulesen auch eine zu einer kritischen Auseinandersetzung mit sich kommen, und das auch begründen. Auf den Einwand (1) des Gesprächspartners, daß er alle Aussagen für wahr hält, kann sie klar die Wahrhaftigkeit ihrer Angaben bestätigen. Sie kann mit dem Vorlesen ihrer Liste fortfahren, alle Kritikpunkte auf sich beziehen und begeistert diese Alternativen annehmen.

6 Die Umkehrungen zu der Frage 6 des Arbeitsblattes

1 Äußerung des Gesprächspartners, daß die Work ein stimmiges Konzept ist

1 Eingabe des Gesprächspartners, daß man in Selbstgesprächen nur das eigene Denken hat, daß einen dann aber wieder einengt

Mit der Einladung (6) zu der Bereitschaft, solche problematischen Situationen auch wieder zu erleben oder sich gar darauf zu freuen, kann sie eine Bestätigung aussprechen und dabei Freude und Begeisterung über ihre Einsichten und über das Gesprächsverfahren äußern. Auf die Einlassung (1) des Gesprächspartners, daß die

Work ein stimmiges Konzept ist, kann sie die *Bedeutung des gemeinsamen Gespräches* für sich hervorheben und das auch begründen. Auf die Eingabe des Gesprächspartners (1), daß man in Selbstgesprächen nur das eigene Denken hat, daß einen möglicherweise einengt, der Gesprächspartner einem aber Türen öffnet, kann sie äußern, daß sie es für wichtig hält, nur die vier Grundfragen und die Umkehrungen zu machen.

4.5.3.2 **Aussagen** nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch

Charla, problematischer Gedanke: "Marlis verletzt mich"

Eine Frau, die an einem für sie problematischen Gedanken haftet,

kann in der Work sofort erkennen, daß ihr Gedanke unwahr ist und das Ergebnis in einer weiteren schrittweisen Erarbeitung schlüssig belegen

°sie kann in den Fragen 1,2 und 3 verbalisieren, wie sie sich mit ihrer Wirklichkeit auseinandersetzt, die sie momentan mit ihrem belastenden Gedanken erlebt

-so kann sie hinterfragen, ob ihre Freundin sie wirklich verletzt und sagen, daß sie dies nicht genau weiß

-auch kann sie in sich forschen und die Vermutung zum Ausdruck bringen, daß sie sich selbst verletzt, diese aber bei einer bei einer weiteren Überprüfung wieder verwerfen

-sie kann über negative Gefühle und Belastungen berichten, die sie bei ihrem Gedanken hat

-sie kann Vorwürfe, Wut und Kritik bezüglich ihrer Freundin, und sich selbst gegenüber zum Ausdruck bringen und dies begründen

°sie kann Schwierigkeiten in der Beantwortung der Frage 4 haben und dabei kreativ werden

-etwa, indem sie sagt, daß sie es sich schwer vorstellen kann, ohne ihren belastenden Gedanken zu sein

-indem sie eine positive Vorstellung von ihrer Freundin entwirft, etwa, indem sie es einfach gut fände, wie ihre Freundin ist, egal, was diese sagt oder täte. Sie kann diese Phantasie weiter verfolgen und sich vorstellen, was für ein Mensch sie selbst wäre und mit welcher Leichtigkeit sie mit sich und mit anderen umgehen könnte

-auch kann sie zeigen, daß ihre Wut auf ihre Freundin noch nicht 'verraucht' ist, indem sie auf ihre Beziehung zu ihrer Freundin zu sprechen kommt oder gar ihre Freundin bewertet

°sie kann In den Umkehrungen ihre Erfahrung genauer untersuchen und Ergebnisse mitteilen

-etwa, indem sie nochmals betont, daß ihre Freundin sie nicht verletzt und auch gar nicht die Absicht hatte - sondern statt dessen sie beraten möchte, 'ihrer Bitte Folge leisten' möchte, das macht, um was sie sie gebeten hatte, 'sie mit Rat zu schlagen'.

-sie kann sagen, daß ihre Freundin sehr ehrlich und integer ist, das macht, wozu sie Lust hat

-sie kann ausdrücken, daß ihre eigene Offenheit gegenüber der Freundin ihre Grenzen hat

-auch kann sie nochmals auseinandersetzen, wie sie sich selbst verletzt

-sie kann in weiteren Verlauf des Gesprächs erklären, wie sie ihre Freundin verletzt und das auch genauer beschreiben

°sie kann sich in der Frage 5 eine Folge von Umkehrungen erarbeiten, und sich in diesen Spiegelungen wiedererkennen, diese auf sich beziehen und für sich annehmen

-etwa, indem sie sagt, daß sie sauer auf sich ist, weil sie banale Sachen sagt und weil sie sich hilflos und entblößt zeigt, unsensibel ist und sich verletzt.

-sie kann zum Ausdruck bringen, daß 'das natürlich die Wahrheit ist'

-sie kann die Frage 6 nach einer positiven Bereitschaft zu ähnlichen Erfahrungen nicht direkt beantworten und dafür nochmals ihre Freude und ihre Begeisterung über ihre Einsichten und über die Work kundtun, und hier die Bedeutung des gemeinsamen Gesprächs hervorheben, dabei den Wunsch äußern, im nächsten Gespräch nur die vier Grundfragen und die Umkehrungen zu machen.

4.6 Das sechste Gespräch mit Lutz

Zu dieser Work

Als Charla diese Work mit mir machte, war ich in einer Situation, die von einer dramatischen Angst und Panik gekennzeichnet war. Gerade neu verliebt, fühlte ich unsicher und in meiner Haut nicht wohl.

Die Work, die Charla hierüber mit mir machte, gab mir tiefe Einblicke in mein Gefühlsleben. Aufgrund eigener Betroffenheit erlebte ich diese Work als besonders intensiv. Mit Charla's Fähigkeiten als erfahrene Workerin hatte ich eine bewundernswerte Gesprächspartnerin. Ihre klug gestellten Fragen und Bemerkungen gaben mir Klarheit über eigene Gedanken und Einstellungen.

Diese Work war für mich nicht einfach, weil wir viele Haupt- und Nebenthemen ausleuchteten und hinterfragten. Aufgrund der Vielschichtigkeit der Gedanken, die wir berührten, nimmt dieses Gespräch einen interessanten Verlauf.

4.6.1 Transkription

Lutz(= 'L'): " Ich bin wahnsinnig vor Angst "

Charla (= 'Ch') ist Untersucherin

Am Anfang des Gesprächs erzähle ich Charla, daß ich frisch verliebt bin und daß da immer so böse, negative Gedanken in mir hochkommen und die ich jetzt auf verschiedensten Ebenen bearbeite : " 'Ich bin traurig und wahnsinnig vor Angst' und 'Meine Freundin will mich verlassen' "

Charla fragt mich, ob dieser Satz nicht ein bißchen zu lang für meine work ist: "Also: 'Meine Freundin will mich verlassen' - ist es das, was hinter 'wahnsinnig vor Angst' steht?...willst du den Satz worken: 'ich bin traurig und wahnsinnig vor Angst'?"

Charla fragt mich, welcher Satz für mich stressiger (leidvoller) ist: Sag mal: 'Ich bin wahnsinnig vor Angst' und dann 'Meine Freundin will mich verlassen' ". Sie sagt, daß hier drei verschiedene Aussagen vorliegen.

Ich antworte: "Ich bin traurig und wahnsinnig vor Angst".

Charla fragt mich, was hier für mich noch stressiger ist: 'Ich bin traurig' oder 'Ich bin wahnsinnig vor Angst'?

Meine Antwort : " Ich bin wahnsinnig vor Angst", und freue mich über diesen Schritt.

Ch "Okay Lutz, ist es wahr, daß du wahnsinnig vor Angst bist (1)?"

L " Also jetzt habe ich mich wieder beruhigt.... Ja, es ist wahr."

Charla fragt, ob es vorhin, als ich den Satz gesagt habe, auch schon für mich wahr gewesen ist.

L " Ja, es ist absolut wahr für mich gewesen, ja".

Ch " Und kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß das wahr ist (2): 'Ich bin wahnsinnig vor Angst' ?"

L "...Nein, das kann ich nicht wissen.....Nein, daß ich wahnsinnig vor Angst bin, das kann ich nicht wissen, das stimmt"

Charla fragt mich, ob ich mir da sicher bin. Ich bejahe.

Ch "Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst (3) 'Ich bin wahnsinnig vor Angst'?"

Ich erkläre, daß ich noch mehr Angst kriege, das mein Denken durcheinander gerät

und das ich nicht mehr klar fühlen kann: "Ich fühle mich unruhig und verwirrt...als wenn das Unheil direkt über mich kommen würde,..., also ich fühle mich wirklich wahnsinnig vor Angst. Das ist das nämlich, wie ich darauf reagiere". Ich lache.
Ch " Und wenn du denkst, daß du wahnsinnig vor Angst bist, wirst du immer mehr wahnsinnig vor noch mehr Angst (1)?"

Ich bejahe.

Charla fragt, wie ich noch reagiere (3), wenn ich diesen Gedanken glaube, was mein Körper macht?

Ich beschreibe, daß mein Körper verrückt spielt, hoch aktiviert und unruhig ist , das auch Herzklopfen und panische Gefühle dabei sind, und das Kurzatmigkeit und Hyperventilation passieren können.

Ch " Wer wärest du, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest und nicht denken könntest (4)?"

L "...dann würde ich jetzt ganz ruhig sein und in Frieden,....., und ich würde nicht diese ganzen schlimmen Dinge denken von meiner Freundin. Ich würde gut von meiner Freundin denken, ja.."

Ch " Wer wärest du ohne diesen Gedanken (4)?"

Ich erkläre, daß ich dann in einer Befindlichkeit wäre, die nicht besser sein könnte: " ..ich würde ausgeglichen sein, freudig sein und mich wieder mit meinen Dingen beschäftigen,...ich beschäftige mich mit ziemlich vielen Dingen gleichzeitig...und würde mich nicht mehr gestört fühlen...ja, das ist wunderbar, ganz toll, super....ja, ja."

Chistina fragt mich nochmal, wer ich ohne diesen Gedanken wäre (4):

L " ich wäre wieder Lutz und nicht dieses Scheusal, daß so böse Gedanken dann hat..."

Ch " Bitte kehre den Gedanken ('Ich bin wahnsinnig vor Angst') um (5)"

L " Ich bin nicht wahnsinnig vor Angst"

Ch " Könnte die Umkehrung auch wahr sein (1)?"

L " Gut, sie könnte stimmen, wenn...ich habe Angst und bin dann so beunruhigt und bin ja vielleicht gar nicht wahnsinnig, im Augenblick. Ich kann ja vielleicht doch noch denken und kann ja doch noch mich steuern... und bin überhaupt gar nicht unkontrolliert und ungesteuert. Ich habe nur eine tiefsitzende Angst im Augenblick. Das könnte stimmen, daß ich nicht wahnsinnig bin, dann".

Charla fragt mich, ob ich eigentlich schon erkannt habe, daß das gar nicht Realität ist, daß ich wahnsinnig im Moment bin (1: Wie sieht die Realität aus).

Ich bejahe: " Das stimmt.... Ja genau, sonst könnte ich ja gar nicht darüber nachdenken, sonst könnte ich das gar nicht niederschreiben.... Wenn ich wahnsinnig wäre, könnte ich das gar nicht formulieren, dann würde ich das nicht können."

Ch fragt mich, ob das heißt, daß mich die Angst gar nicht wahnsinnig macht (1: Wie sieht die Realität aus?):

Ich bejahe ihre Frage, ob die Umkehrung : 'Ich bin nicht wahnsinnig vor Angst' wahrer ist, als 'Ich bin wahnsinnig vor Angst': "Das ist wahrer....

Das stimmt, das ist wahr. Ich habe jetzt etwas herausgefunden, nämlich daß ich gar nicht wahnsinnig bin in dem Augenblick. Daß ich ruhig bleiben darf,..., daß ich schon diese Angst haben darf, daß ich nicht so rum flippen muß, daß ich (dann) nicht das Gefühl habe, alles bricht über mir zusammen".

Ch " Und kannst du noch eine Umkehrung finden (5)?"

L " 'Ich bin wahnsinnig vor Angst', 'ich bin nicht wahnsinnig vor Angst', gibt es da noch eine Umkehrung (?), 'Meine Freundin ist wahnsinnig vor Angst' oder wie?"

Ch sagt, daß meine Freundin an dieser Stelle der Untersuchung noch keinen Platz hat. Ich finde das auch. Ch möchte, daß ich für das 'Ich' mal 'Mein Denken'

einsetze. Ich fühle bei diesem Satz 'Mein Denken ist wahnsinnig vor Angst' ein ziemlich friedliches Empfinden in mir aufsteigen: "daß da schon etwas ist, was wahnsinnig vor Angst ist,....daß die Energie aus dem Denken kommt für diese Angst vielleicht auch." Ch fragt mich jetzt direkt, ob es sein könnte, daß mein Denken wahnsinnig vor Angst ist, und ob das noch wahrer sein könnte: L " ... Das könnte tatsächlich sein , weil (sich) mein Denken meiner Kontrolle entzieht, mein Denken ist in dem Augenblick nicht glücklich zu mir,irgendwie macht es (sich) selbstständig, es ...ist im Grunde genommen nicht handhabbar..." Ch: "Dein Denken hat was anderes drauf als du, also dein Denken hat eine andere Priorität, als du?" L " Ja genau, mein Denken..." .

Ch " ...sorgt dafür, daß du überlebst....dazu tut es alles.... alles, alles, und wenn es dich wahnsinnig vor Angst macht."

L " ...wie ein Programm abläuft...so ein Überlebensprogramm."

Ch Ja genau. Und dann wirst du wie so eine Art Marionette, dein Denken zieht die Fäden...und wenn du denkst, du bist dein Denken- das habe ich mal gewerkt, 'also ich bin mein Denken oder irgend so etwas', da kam dann ganz klar raus: nein, ich bin ja gar nicht mein Denken.....dein Denken bist nicht Du, aber dein Denken glaubt, daß Du Es bist. Denken ist nur eine Funktion, mit der man sich allzu leicht identifiziert- Denken ist wie die Brandung: Wellen, die kommen und gehen....dein Denken denkt, Es ist Du und Es denkt : ' Ich bin wahnsinnig vor Angst' und du glaubst, solange du das nicht untersucht (gewerkt) hast, daß du wahnsinnig vor Angst wärst.....dabei bist du nicht wahnsinnig vor Angst."

L " Ich brauche meinem Denken nicht zu glauben..."

Ch " Du brauchst nicht alles zu glauben, was du denkst...." ich sage ihr, daß ich das gut finde.

Ch " und die Sätze: 'Ich bin traurig und wahnsinnig vor Angst', 'Meine Freundin will mich verlassen' - das brauchst du alles nicht zu glauben."

L " Ich dachte nämlich, daß sie sich mit einem Arbeitskollegen treffen würde....und das ist alles totaler Quatsch. Später hat sie mich dann von zuhause aus angerufen..."

Charla wäre nochmal daran interessiert, den Satz 'Ich habe Angst, daß mich meine Freundin mich verlassen will' zu worken.

Ich sage ihr, daß ich es interessant finde, daß man seinem Denken nicht glauben muß: Ch "Das ist ja immer wieder, wenn wir da reinfallen in ...diese normale Falle, ja, dann kannst du die Weisheit der Welt vorher gewußt haben und mir erzählt haben, das trifft dann einfach nicht mehr auf dich zu, also das ist dann einfach (dein) der blinde Fleck und der ist (bleibt) eben blind.."

L "...und das Denken,... , das ist so ein Schutzmechanismus, man kriegt einen Kontakt mit der Welt, denkt man, man kann diese Welt handln (damit umgehen)...über das Denken, aber das Denken kann mit der Welt nicht angemessen umgehen., weil das Denken Irrtümer produziert."

Charla findet, daß man das eben auch mal erleben und anerkennen muß.

Ich wende ein, daß das Denken schon auch sinnvoll ist.

Ch " Mal ist ja gut. So wie eine Mutter, die einem irgendwie alles verbaut hat, aber sie meint das ja gut (lacht).... 'Ich will doch nur dein Bestes, genau."

L "Ich habe Angst, daß meine Freundin mich verlassen wird"

Charla " Richtig, ich schreib es mir jetzt auch nochmal auf. Okay"

L " Da ist was in mir total ruhig geworden, das finde ich erstaunlich"

Charla fragt mich beim Aufschreiben, wie meine Formulierung war:

"'verlassen will' oder 'verlassen werde', ich möchte lieber darauf drängen, daß wir beim Original bleiben. Ich habe gelernt, daß auch so Kleinigkeiten, wo der Verstand nachträglich korrigiert, (dazu) dienen, daß er recht behalten will."....

Ich sage, daß ich '.....verlassen wird' gesagt hatte.

Ch " Okay, 'Ich habe Angst, daß meine Freundin mich verlassen wird', findest du das wahr, den Gedanken (1)?

L " Daß Karen mich verlassen wird?"

Ch " Das sind schon wieder zwei Sätze" .

L " Das sind zwei Sätze. Oder soll ich daraus machen ' Meine Freundin wird mich verlassen ' ?" Ch bejaht.

L " Das sind noch mehrere Reaktionen (auf die gedachte Tatsache, verlassen zu werden), die da entstehen, außer der Angst.

Christina sagt, daß ihre Absicht war, meine Angst nochmal anzuschauen: "weil ich glaube, daß du Angst hast,.....aber wenn ich jetzt den anderen Satz nehme 'Meine Freundin verläßt mich', dann läßt du die Angst stehen, also ich meine, es ist deine Angelegenheit, du kannst jetzt frei entscheiden, ob du jetzt die Angst oder den nächsten Satz nehmen willst. Aber mein Impuls, nochmal hinzuschauen war, weil in dem Satz, den wir eben geworft haben 'Ich bin wahnsinnig vor Angst' die Angst ein bißchen wenig zum Zug gekommen ist..." Charla sagt nochmal, daß sie den Satz 'Ich habe Angst' gerne nehmen würde: Ich wollte jetzt nicht nochmal ein neues Ding aufnehmen, sondern das nochmal ganz zuende (machen).

Ich stimme zu.

Ch " 'Ich habe Angst' - Ist das wahr (1)?"

Ich bejahe.

Ch "Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß das wahr ist (2)?

L Nein, kann ich nicht sagen, daß ich Angst habe"

Charla fragt, ob ich sicher bin.

L "Nein, kann ich nicht behaupten, nein, kann ich nicht sagen"

Ch " Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst 'Ich habe Angst'(3)?

L " Ich kriege noch mehr Angst,.. Vor allen Dingen kriege ich Angst davor, daß das bleibt, ich habe Angst vor der Angst und ich habe Angst, ich fühle mich dann bewußtlos, ich hab das Gefühl, ich fühle mich bewußtlos, ohnmächtig und kann die Dinge in meinem Leben nicht mehr regeln, habe keinen Einfluß auf die Dinge. Das ist grauenvoll. Ja, ja..."

Charla kann das total nachvollziehen.

Ch " Wer wärest du ohne den Gedanken 'Ich habe Angst' (4)?

L"Also ein sehr kraftvoller, friedlicher, schaffender Mensch, ein Mensch, der alles auf die Reihe kriegt, der auch irgendwie alles kann, der sehr vieles kann....
...so gelassen, nicht gleichgültig, sondern in einer Form gelassen, die anderen Menschen auch Kraft geben kann."

Ch " Wer wärest du zu deiner Freundin, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest (4)?"

L " Absolut liebend"

Ch " In der Situation, wo du nicht weißt, mit wem sie sich heute abend trifft. Wie wärest du dann, wenn du den Gedanken nicht hättest (4)?

L " Dann würde ich wahrscheinlich lächeln und lachen. Dann würde ich sagen: 'entweder, sie trifft sich mit ihm, dann wird sie ein Bier trinken und doch merken, daß das eine Nulpe ist (ich lache) oder sie ist eben zuhause und macht sich was anderes' - ich würde gelassen bleiben in bezug auf meine Freundin, mein Gefühl wäre auch nicht beeinträchtigt zu ihr, das ist ja ein Supergefühl! "

Charla fragt, in wessen Angelegenheit ich mich befinde (1), wenn ich denke, mit wem sie sich zu treffen hat, wen sie toll zu finden hat:

L " Das ist ihre Angelegenheit", und ich antworte ergänzend, daß es wiederum meine Angelegenheit ist, mit wem ich mich treffe, gebe aber zu, daß das für mich nicht ganz

leicht ist:"schwieriges Teil für mich, was du da gerade gesagt hast...schwierig!"
Charla findet es hingegen nicht schwierig zu denken:" 'Sie ist total frei', auch wenn sie mit dir jetzt zusammen ist, sie ist trotzdem total frei,...ja, sie kann jederzeit so entscheiden, wie es für sie das Beste ist., weil es für sie das Beste ist, weil das ist ihre Angelegenheit...und auch, wenn sie sich gegen dich entscheidet, dann ist das vielleicht das Allerbeste für dich oder für sie...den Lauf der Welt, den kannst du ja nicht wissen".

L " Und wo bleibt die Liebe?"

Ch " Vielleicht ist das Liebe, ...vielleicht ist das die totale Liebe von ihr, wenn sie dich verläßt, kannst du nicht wissen, vielleicht macht sie den Platz frei für jemand tollereres.."
Ich versichere ihr, daß es nichts Tolleres gibt.

Ch " Kannst du das mit absoluter hundertprozentiger Sicherheit wissen, Lutz?"

L " das weiß ich absolut. "

Charla fragt, ob unsere Angelegenheiten da ein wenig vermischt waren, ob sie das richtig wahrgenommen hat.

Ich bejahe beunruhigt: "Ja, klar, die Verzweiflung ist ja auch die, daß ich da nicht weiß..., daß ich keinen Einfluß darauf nehmen kann, das weiß ich auch..vielleicht ist es ja natürlich, daß man irgendwie ein bißchen verzweifelt ist dann,.. Daß man eigentlich keinen Einfluß darauf hat, was der andere macht.."

Christine sagt, sie würde unheimlich gerne bei einer anderen Gelegenheit den Satz worken: 'Meine Freundin ist das Beste, was mir passieren kann': "Nur als Anregung..."

Wir kehren zu meinem Ausgangssatz ' Ich habe Angst' zurück.

Ch " Bitte kehre den Satz um (5)"

L " 'Ich habe keine Angst"

Charla fragt mich, wie das wahr sein kann, daß ich keine Angst habe.

Ich antworte : " ...ja es kann nur so wahr sein, daß ich keine Angst fühle, eigentlich, ja."

Ch " Aha, du fühlst keine Angst. (Gelächter). Ich ertappe dich bei jedem Wort"

L "(Mehr zu mir selbst:) "Ja, aber was fühle ich dann? Wenn das keine Angst ist, was ist es denn?"

Ch "Ich weiß es, aber weißt du es auch?"

L "Nein"

Ch " dann grüble mal ein bißchen nach...das kannst du nur finden, wenn du in dein Herz guckst..."

L " Wenn ich mein Herz schaue, dann dann, danke, danke, ja Charla, danke, wenn ich in mein Herz schaue, dann ist da ein wahnsinnig starkes Gefühl..., ja ein starkes Gefühl, das einfach da ist, ja.."

Ch "Genau, denn ist es deins und das bist du.."

L "Ja , das bin ich"

Ch " Das, was du fühlst, gehört zu dir, egal, wer außen rum ist... sie niemals existiert hätte, wäre das (trotzdem) ein Teil von dir....ja und selbst, wenn sie weg wäre (Meine Freundin oder die Welt) wäre das noch ein Teil von dir.."

L " Es ist eine wahnsinnig starke Energie und ..., ja stimmt, damit hat sie (meine Freundin) wahrscheinlich gar nichts zu tun...., das ist lustig (ich lache)".

Ch " Das ist jetzt echt aufgelöst oder angeregt, daß du das fühlen kannst, nicht wahr?"

L " Ja".

Ch "kann sein, aber sie hat nichts damit zu tun, sie hat das nicht gemacht..."

L " Ja, ich verstehe,... ja sie hat das ausgelöst, aber sie hat damit sonst nichts zu tun. Sie weiß auch gar nicht, daß ich es habe..."

Ch "Vielleicht oder auch nicht- da ist wiederum völlig wichtig, daß es deine

Angelegenheit ist...dich damit zu beschäftigen, wer du bist.. . Findest du noch eine Umkehrung (5)? "

L " Mein Denken hat Angst."

Ch " Ja, ist das wahr, kann das nicht genau so wahr sein?"

L" Das könnte stimmen,...daß mein Denken wieder etwas anstößt, was im Grunde genommen...was aber eigentlich nicht ich bin, sondern daß im Grunde genommen das Denken eigentlich erzeugt. Das Denken ist angstvoll, Denken hat diesen sauren Geschmack, der mir überhaupt nicht mundet."

Ch " Und könnte diese Umkehrung (= 'MeinDenken hat Angst') sogar noch wahrer sein, als 'Ich habe Angst' ?"

L "Es könnte stimmen, ja, das Denken als Zutat, als eine Art Zutat, die so beunruhigt- das könnte stimmen, daß das noch wahrer ist..."

Ch " Könnte es stimmen oder stimmt es?"

L " Es stimmt".

Ch " Und übrigens ist das genau das Gleiche, wie das, was wir bei mir gesagt haben- das Denken hat Angst und das kannst du beweisen, indem du eben gerade in dein Herz geschaut hast und festgestellt hast, 'da ist keine Angst, da ist was anderes' "

L " Da ist was anderes, ein anderes starkes Gefühl.."

Ch " ...da sind keine Gefühle, sondern ein Gedanke. Und dann ist es nur in deinem Denken und dann ist es viel wahrer zu sagen: 'dein Denken hat Angst'".

L " Ja genau"

Ch " ..dein Denken denkt Angst....diese gedachte Angst, die macht dich auch wahnsinnig, weil die macht dein Denken wahnsinnig "

L " Ja"

Ch " Das heißt, dein Denken ist wahnsinnig .."

L " Ja, in jedem Fall wird das dann wahnsinnig, richtig wahnsinnig. ..es überschlägt sich immer mehr und ist dann nicht mehr geordnet und, und dann kriegt man halt Angst vor seinem Denken .."

Ch " Ja wahrscheinlich macht dein Denken auch, daß du Angst davor hast, daß deine Freundin dich verlassen könnte... das ist alles Gedankenkram".

L " Ja, stimmt"

Ch " Das findet nicht im Bereich der Realität statt.."

L " Nein, das ist wahr, du glaubst gar nicht, was für eine Hölle ich hier durchgemacht habe, was ich hier schon alles gedacht habe, was ich schon gemacht habe, und, und...was überhaupt nicht stimmt, weil das das Denken ist..."

Ch " .. Das ist auch dabei"

L " Total. Also, was würdest du raten- daß man das Denken mehr vom eigenen Sein trennt?"

Ch " Daß du einfach wahrnimmst, daß das Denken sein eigenes Leben führt..."

L " Sein eigenes Leben führt? "

Ch " Nummer 1: und wenn du nicht sicher bist, ob dein Denken recht hat, dann einmal... Zeit nehmen, um zu fühlen, ob du das auch fühlst, was du ja denkst (lernen, zwischen Gedanken und Gefühlen zu unterscheiden)...also wenn du keine work machen kannst, würde ich anfangen, zu meditieren..."

L " Das tue ich ja auch"

Ch " Wirklich auch fühlen, fühlen, fühlen und die Gedanken auch fühlen, also ich würde die Gedanken auch fühlen (im Sinne von: den Gedanken nachfühlen). Ich würde fühlen, wie geht es mir sonst im Körper, wie geht es mir in meinem Herzen, und mir immer wieder die Frage stellen: 'ist das wahr?', was ich jetzt fühle, Ist das wahr?, immer wieder..."

L "Ja genau, meditieren tue ich auch schon, mit der Bibel, also es gibt bestimmte

Bibelstellen, die hochenergetisch sind, die ich als Ingredienzien nehme, das hat sich als sehr beruhigend erwiesen".

Ch "Weil ich finde, ich weiß nicht, wie geht es dir denn jetzt?"

L "Jetzt fühle ich mich ausgeglichen und auch so friedlich, das habe ich vorhin schon gemerkt, als wenn mich eine warme Hand berührt".

Ch "Ja.."

L "Ein sehr angenehmes Gefühl.. Und die Erkenntnis auch, es ist so eine Erkenntnis da, daß ich aus diesen Zutaten bestehe, die ihr Eigenleben führen. Das hätte ich nicht so gedacht- ich dachte, das bin nur ich, das ist aber nicht der Fall."

Ch Lacht auf: "doch das sagen wir, wir haben genau die gleiche work gemacht"

L "Wir haben genau die gleiche Work gemacht.."

Ch "Ja genau, ich lese dir nochmal meine work mit deinem Satz, mit deinem Namen vor, damit du das nochmal..., du fragst mich jetzt um Rat, was besseres kann ich dir nicht sagen (sie bezieht sich auf den Endbereich ihrer Work ('Elisabeth verletzt mich') : 'Lutz soll sich mal in seine Lage versetzen'"

L Ich lache: "Ja stimmt. Ja, das ist wahr, das ist genau das, was ich tun muß!"

Ch "Haargenau: 'Lutz soll mal genauer hinhören, was er sich erzählt' "

L "Ist das wirklich wahr, was ich mir erzähle?"

Ch " Heftig, was dein Denken dir erzählt".

L " Und was mein Denken von ganz automatisch mir erzählt- es (das Denken) ist so blitzschnell, das glaubst du gar nicht, so schnell sind diese Überzeugungen da und dann kommt das Gefühl plötzlich auch damit verbunden, und das einzige, das erste, was ich gemacht habe, das ist erstmal, daß ich die Gedanken so ein bißchen stehen lasse, zuerst mal hier akzeptiere, daß sie auch da sind. Das ist der erste Schritt..".

Ch " Genau, erstmal ansehen, daß das auch in Ordnung ist, so...."

L " Daß sie (die Gedanken) da sind, ...ja, sie dürfen da sein und sie sind eine Tatsache und dieses Denken..."

Ch "Und wenn du einfühlsam damit bist, wenn du ihnen mit Herz entgegen kommst und sagst: 'Hey Gedanken, ihr seid eben Teil von mir und ihr dürft (euer) seltsames Eigenleben führen meinetwegen.....machen und so ein Kram, das seid ihr und wenn du als ein Ich so redest, dann ist ganz klar, daß du das nicht bist..."

L " Ja richtig"

Ch " Und wenn du mit denen so redest, wie mit einem kleinen Kind, bist du sehr nett zu dir und sehr einfühlsam zu dir und hilfst deinen Gedanken auch."

L " Das hört sich gut an. So habe ich das bisher nicht gesehen"

Ch " Ja, wenn du es einfach wie ein Erwachsener nimmst so..."

L "...der mit seinen Wesensteilen einfach spricht....das ist witzig."

Ch " Das ist das, was ich auch mit Klienten mache, also ich begleite Menschen nach innen und lasse sie mit sich selbst sprechen und rege sie sehr dazu an, ganz ehrlich mit sich selbst zu sein immer wieder, also auch dann, wenn das nicht geht uns sage, und tue nicht so: 'Oh ich muß da helfen, ich muß das irgendwie ansprechen', nein, das finde ich überhaupt nicht wichtig, daß das jetzt liebevoll ist, sondern du kannst ja auch.... ja, du mußt ihnen nicht nett gegenüber stehen- aber der Punkt ist halt, daß du der Führer (bist) , du bist die Führungsperson in deinem Haushalt...und du meinst jetzt der wirklich wahre, dein wirklich wahres Ich."

L "...was aus dem Herzen kommt..."

Ch " Das höhere Selbst".

L " das höhere Selbst?"

Ch "Dein Herz, ja, deine Gefühle, deine tiefere Weisheit oder wie auch immer, also Dein, das was dich zur work hinbringt, oder was deine Liebe ist oder sowas.."

L " ja"

Ch "Aber nicht dein Denken, dein Denken ist nur..."

L "...Eine Funktion?"

Ch "Das ist eine Funktion, und wenn der Narr, wenn dieser Narr sozusagen auf dem Thron des Phönix sitzt, dann kann der da Unfug anstellen..."

L "Ja, und das macht er auch..."

Ch "Das ist nicht sein Platz..."

L "da muß ich mich als mein höheres Selbst mit meinem kleinen, mit meinem Jungen auseinandersetzen..."

Ch "genau..."

L "(mit meinem) inneren Jungen, ja, ja..."

Ch "Ja genau, und hier ist übrigens noch (sie holt es aus ihrer letzten Work : ' Elisabeth verletzt mich '): 'Lutz sollte nicht so schnell etwas daher sagen'..."

L "Das geht schneller als das Licht"

Ch "Ja, auch das, was du deiner Freundin sagst, ja..."

L "...ja natürlich..."

Ch "Sie kann ja nichts dafür, was du denkst..."

L Ich bin aufgeregt: "Was meinst du, was ich da schon gemacht, was da schon...oh Gott, um Gottes willen (ich erinnere mich hier, was für ein Unsinn ich schon meiner Freundin erzählt und vorgeworfen habe).....".

Ch "Damit kannst du alles wahr machen, was du über sie denkst, ja. Du kannst sie so schlecht behandeln, dadurch, das sie wegläuft".

L "Ja richtig".

Ch "Das heißt ja, das ist tückischer Wahnsinn,...ja, und damit hast du (gemäß deines Denkens) dann recht gehabt. Dann sagt dein Denken: 'siehst du, ich hab es dir gleich gesagt, die Frau rennt dir weg, das ist doch das allerletzte und ich hatte recht- wenn du mal nicht in dieses und jenes (oder zum Beispiel 'dich bloß nicht auf sie eingelassen hättest') und so...."

L "du glaubst gar nicht, wieviel Angst ich davor habe, also schon Angst davor, daß ich sowas, ja, ja,...."

Ch "Es ist wirklich nicht so einfach, also.."

L "Es ist nicht so einfach, kennst du das auch bei dir, daß du so....?"

Ch "Ich hatte das (auch), jetzt momentan habe ich das gerade nicht. Aber ich hatte so eine Situation, die war sehr kritisch... und ich habe festgestellt, das war, also im Nachhinein muß ich sagen, je krasser ich mich gefühlt habe in manchen Punkten, von Eifersucht geplagt,desto geiler fand ich...meine Abgründe so genau gesehen zu haben, wie klein ich eigentlich noch bin, also wie wenig ich wirklich dem anderen noch frei geben und vertrauen kann, daß er, was auch immer er tut, weil Gott und die Welt, also Gott oder das Universum oder wie man es halt nennen will- ich sage immer Gott-...gefunden hat, daß das gut so war für mich. Also wirklich das Vertrauen zu haben, was auch immer passiert...(Ist letztendlich gut, das Beste für mich).

L "Das ist das Gute, das ist gut für mich..."

Ch "Das ist für mich das Beste und da gibt es einen Vorteil, den sehe ich (wahrscheinlich) nur nicht..."

L "Ja?"

Ch "Und ich habe jetzt im Nachhinein den Vorteil total gesehen, darum, daß ich gemerkt habe, diese Eifersucht weist auf einen geglaubten Mangel von mir selbst hin..und nachdem ich festgestellt hatte, wie wenig frei ich wirklich war, nachdem ich vorher dachte, ich bin die toleranteste Person der Welt, gelingt es mir jetzt wirklich, freier zu sein..."

L "ja".

Ch "... Also bevor ich mir selber eingestehe, was ich möchte... und was ich auch

außerhalb von meiner Beziehung vielleicht möchte und ich kann darüber reden und ich kann ehrlicher sein und ich kann auch mehr akzeptieren äh, ja, was mich vorher eifersüchtig gemacht hat, ich kann vielmehr hingucken,...aber das hat wehgetan, ja, sehr wehgetan."

L "Oh ja, das stimmt, das tut sehr weh, nicht wahr?"

Ch " Ich war wahnsinnig vor Schmerz..."

L "Ja".

Ch (erinnert sich): "Ich kann die work noch nicht, damals autsch.."

L " Ja, das ist natürlich schlimm....

Ch " ja aber ich habe es anders gemacht dann halt, also ich habe, hat danach.... also ich habe dann noch einiges andere gelernt, was das auch gut im Griff...also womit ich das auch gut bearbeiten konnte, aber das hier finde ich noch geiler als...das macht mir Spaß."

L " Stimmt, das ist eine gute Methode".

Ch " Und ich fand das super, daß ich dich erreicht habe, ich werde dich öfter anrufen".

L " Kannst du gerne tuen.."

4.6.2 Verdichtung

Lutz: "Ich bin wahnsinnig vor Angst".

(1) Ob es wahr ist, daß ich wahnsinnig vor Angst bin

Ich antworte, daß es wahr ist und bestätige, daß es vorhin, als ich den Satz zum ersten Mal gesagt hatte, auch schon absolut wahr für mich gewesen ist.

(2) Ob ich mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß ich wahnsinnig vor Angst bin,

gestehe ich ein, daß ich das nicht wissen kann.

(3) Wie ich reagiere, wenn ich diesen Satz glaube, das ich wahnsinnig vor Angst bin

Aus Angst kommt noch mehr Angst

führe ich aus, daß ich noch mehr Angst kriege, daß mein Denken durcheinander gerät und das ich nicht mehr klar fühlen kann:

"Ich fühle mich unruhig und verwirrt..., als wenn das Unheil direkt über mich kommen würde,...., also ich fühle..".

Ich bejahe auch Charlas Frage, daß wenn ich denke, daß ich wahnsinnig vor Angst bin, daß ich dann auch immer noch mehr wahnsinnig vor Angst werde. Ich beschreibe, daß dann mein Körper verrückt spielt, hoch aktiviert und unruhig ist, daß auch Herzklopfen und panische Gefühle dabei sind und daß Kurzatmigkeit und Hyperventilation passieren können.

(4) Wer ich wäre, wenn ich diesen Gedanken, daß ich 'wahnsinnig vor Angst bin', nicht glauben würde, und wenn ich ihn nicht mehr denken könnte,

Dann würde ich gut von meiner Freundin denken

"Dann würde ich jetzt ganz ruhig sein und in Frieden,...und ich würde nicht diese ganzen schlimmen Dinge denken von meiner Freundin. Ich würde gut von meiner Freundin denken, ja."

Mehr Ausgeglichenheit und Freude

"Ich würde ausgeglichen sein, freudig sein und mich wieder mit meinen Dingen beschäftigen...und ich beschäftige mich mit ziemlich vielen Dingen gleichzeitig.... und ich würde mich nicht mehr gestört fühlen, ja, das ist wunderbar....Ich wäre wieder Lutz und nicht dieses Scheusal, daß so böse Gedanken dann hat."

(5) Den Gedanken 'Ich bin wahnsinnig vor Angst' umkehren

"Ich bin nicht wahnsinnig vor Angst".

(1) Ob diese Umkehrung auch wahr sein kann

Zustand des Geistes- gar nicht schlecht!

"Wenn... ich Angst habe und bin dann so beunruhigt und bin ja vielleicht gar nicht wahnsinnig, im Augenblick. Ich kann ja vielleicht doch noch denken und kann ja doch noch mich steuern... und bin überhaupt gar nicht unkontrolliert und ungesteuert."

Die Angst bleibt

"Ich habe nur eine tiefsitzende Angst im Augenblick. Das könnte stimmen, daß ich nicht wahnsinnig bin, dann."

(1) Das ist doch gar nicht Realität, daß ich 'wahnsinnig' bin

Ich bin ja gar nicht wahnsinnig!

"Das stimmt, ja, genau, sonst könnte ich ja gar nicht darüber nachdenken, sonst könnte ich das gar nicht niederschreiben.. Wenn ich wahnsinnig wäre, könnte ich das gar nicht formulieren, dann würde ich das gar nicht können".

(1) Ob mich die Angst gar nicht wahnsinnig macht

Das ist wahrer

"Das stimmt, das ist wahr. Ich habe jetzt etwas herausgefunden, nämlich, daß ich gar nicht wahnsinnig bin in dem Augenblick. Daß ich ruhig bleiben darf,..., daß ich schon diese Angst haben darf, daß ich nicht so rum flippen muß, daß ich dann nicht das Gefühl habe, alles bricht über mir zusammen."

(5) Eine Umkehrung zu ('Ich bin wahnsinnig vor Angst')

Wie soll die gehen?

"'Ich bin wahnsinnig vor Angst', 'Ich bin nicht wahnsinnig vor Angst', 'Meine Freundin ist wahnsinnig vor Angst', oder wie?"

Die Freundin jetzt außer acht lassen

Charla sagt, daß meine Freundin an dieser Stelle der Untersuchung noch keinen Platz hat. *Ich finde das auch.*

Mein Denken ist wahnsinnig vor Angst

“Mein Denken ist wahnsinnig vor Angst’. Ich fühle diesen Satz als ein friedliches Empfinden in mir aufsteigen, daß da schon etwas ist, was wahnsinnig vor Angst ist,... daß die Energie aus dem Denken kommt, für diese Angst vielleicht auch”.

(1) Ob es wahrer sein könnte, daß mein Denken wahnsinnig vor Angst ist

Das Denken entzieht sich der Kontrolle

“Das könnte tatsächlich sein, weil sich mein Denken meiner Kontrolle entzieht, mein Denken ist in dem Augenblick nicht glücklich zu mir,...irgendwie macht es sich selbstständig, ..es ist im Grunde nicht handlebar”.

Das denken ist anders

Ich bestätige Charla, daß mein Denken ‘anders drauf’ ist als ich und daß es andere Prioritäten hat, als ich.

Charla beschreibt, was das Denken für sie ist:

“Dein Denken sorgt dafür, daß du überlebst,..dazu tut es alles, und auch wenn es dich wahnsinnig macht vor Angst”.

Denken zum Überleben

Sie findet wie ich, daß das Denken so eine Art ...Überlebensprogramm ist:

“Und dann wirst du wie so eine Art Marionette, dein Denken zieht die Fäden...und wenn du denkst, du bist dein Denken- das habe ich mal geworht, also ‘Ich bin mein Denken’ oder irgend so etwas,- da kam dann ganz klar raus: ‘Nein, ich bin ja gar nicht mein Denken’dein Denken, das bist nicht du, *aber dein Denken glaubt, daß du es bist. Denken ist nur eine Funktion*, mit der man sich allzu leicht identifiziert- Denken ist wie die Brandung: Wellen, die kommen und gehen...dein Denken denkt, es ist du und es denkt : ‘Ich bin wahnsinnig vor Angst’ und du glaubst, solange du das nicht untersucht hast, daß du wahnsinnig vor Angst wärst...dabei bist *du nicht wahnsinnig vor Angst.*”

Und du brauchst das ganze Zeug nicht zu glauben

“Und die Sätze: ‘Ich bin traurig und wahnsinnig vor Angst’, ‘Meine Freundin will mich verlassen’, das brauchst du alles nicht zu glauben.”

Sie sagt, daß sie auch daran interessiert wäre, den Satz: ‘Ich habe Angst, daß mich meine Freundin verlassen will’ nochmal zu worken.

Du kannst vorher die Weisheit der Welt wissen

Charla:

“Das ist ja immer wieder, wenn wir da reinfallen in diese Falle, ja, dann kannst du die Weisheit der Welt vorher gewußt haben und mir erzählt haben- das trifft dann einfach nicht mehr auf dich zu, also das ist dann einfach dein blinder Fleck und der ist eben blind.

Das Denken produziert Irrtümer

” ...und das Denken ist so ein Schutzmechanismus, man kriegt dadurch einen Kontakt mit der Welt, denkt man, damit man mit dieser Welt umgehen kann, aber das Denken kann mit der Welt nicht umgehen, weil es Irrtümer produziert.

Das Denken auch mal anerkennen:

Charla findet, daß man das eben auch mal erleben und anerkennen muß. Ich wende ein, daß das Denken schon auch mal sinnvoll ist.

Charla: "Mal ist gut. So wie eine Mutter, die einem irgendwie alles verbaut hat, aber sie meint das ja nur gut : 'Ich will nur dein Bestes, genau' "

In der Unruhe ruhig werden

Ich sage nochmal diesen Satz: 'Ich habe Angst, daß meine Freundin mich verlassen will' und kommentiere:

"Da ist was in mir total ruhig geworden, das finde ich erstaunlich".

Der Verstand will recht behalten!

Charla sagt beim Aufschreiben dieses Satzes, daß auch bei Kleinigkeiten der Verstand nachträglich korrigiert, damit er recht behalten kann und sie drängt darauf, beim Original (so wie ich ihn aufgeschrieben habe) zu bleiben, sie fragt mich nach meiner Formulierung : "verlassen will" oder "verlassen werde" ? Ich: "Verlassen werde".

(1) Ich habe Angst, daß meine Freundin mich verlassen wird, findest du diesen Gedanken wahr?

Weitere Orientierung im Gespräch

Charla erkennt, daß auch hier wieder zwei vermischte Sätze vorliegen ('Ich habe Angst' und 'Meine Freundin wird mich verlassen') und schlägt vor, daß es jetzt meine Angelegenheit ist zu entscheiden. Sie schlägt vor, daß wir uns die Angst nochmal etwas genauer anschauen, weil 'sie bisher ein bißchen wenig zum Zug gekommen ist'. Ich wähle den Satz: 'Ich habe Angst'.

(1) Ich habe Angst- Ist das wahr?

was ich bejahe.

(2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß das wahr ist?

Also doch keine Angst

"Nein, kann ich nicht sagen, daß ich Angst habe".

Charla fragt mich, ob ich sicher bin:

"Nein, kann ich nicht behaupten, kann ich nicht sagen".

(3) Wie ich reagiere, wenn ich diesen Gedanken glaube : "Ich habe Angst":

Angst vor der Angst

"Ich kriege noch mehr Angst. Vor allen Dingen kriege ich Angst davor, daß das bleibt. Ich habe Angst vor der Angst und ich habe Angst, ich fühle mich dann bewußtlos, ohnmächtig und kann die Dinge in meinem Leben nicht mehr regeln, ich habe keinen Einfluß auf die Dinge. Das ist grauenvoll."

Charla kann das total nachvollziehen.

(4) Wer wärst du ohne den Gedanken: 'Ich habe Angst'?

Kraftvoll und Kraftspendend

Ich sage, daß ich dann ein kraftvoller, friedlicher, schaffender Mensch, der alles auf die Reihe kriegt. Ich wäre einer, der sehr vieles kann, daß ich dann gelassen, nicht

gleichgültig wäre, sondern in einer Form gelassen wäre, die anderen Menschen Kraft geben kann.

(4) Wie ich dann zu meiner Freundin wäre (4)

Gelassenheit gegenüber der Freundin

Ich lache und erzähle, daß ich wahrscheinlich eine gewisse Gelassenheit in bezug auf meine Freundin an den Tag legen würde:

“Entweder, sie trifft sich mit ihm, dann wird sie ein Bier trinken und doch merken, daß das eine Nulpe ist oder sie ist eben zuhause und macht sich was anderes.”

Ich erkenne, daß mein Gefühl zu ihr auch nicht beeinträchtigt wäre:

“Das ist ja ein Supergefühl”.

(1) In wessen Angelegenheiten ich mich befinde, wenn ich mir Gedanken darüber mache, mit wem sie sich trifft

Das ist natürlich ihre Angelegenheit, aber..

Ich sage, daß das ihre Angelegenheit ist und füge hinzu, daß es meine Angelegenheit ist, mit wem ich mich treffe. Dennoch ist es für mich nicht so leicht:

“Schwieriges Teil für mich, was du da gerade gesagt hast, schwierig !”

Der Lauf der Welt

Charla entgegnet, daß meine Freundin trotzdem total frei ist, auch wenn sie mit mir zusammen ist:

“Sie kann jederzeit entscheiden, was für sie das Beste ist, weil das ihre Angelegenheit ist. Und auch, wenn sie sich gegen dich entscheidet, dann ist das vielleicht das Allerbeste für dich oder für sie, den Lauf der Welt kannst du ja nicht wissen“

Und wo bleibt die Liebe?

Charla: “Vielleicht ist das Liebe, vielleicht ist das die totale Liebe von ihr, wenn sie dich verläßt, das kannst du nicht wissen, vielleicht macht sie den Platz frei für jemand Tolleres. “

Ich versichere ihr, daß es nichts Tolleres gibt.

(1) Kannst du das mit absoluter Sicherheit wissen?

Vermischung der Angelegenheiten

Ich bejahe das und gestehe ein, daß unsere Angelegenheiten (meine und die meiner Freundin) schon ein wenig vermischt waren und gebe meine Verzweiflung zu:

“ ...daß ich keinen Einfluß darauf nehmen kann...vielleicht ist es ja natürlich, daß man irgendwie ein bißchen verzweifelt ist dann... daß man eigentlich keinen Einfluß darauf hat, was der andere macht.”

Charla regt an, daß wir zu anderer Gelegenheit den Satz worken :“Meine Freundin ist das Beste, was mir passieren kann”.

Wir kehren zum 2. Ausgangssatz ‘Ich habe Angst’ zurück:

(5) Kehre den Satz um

“Ich habe keine Angst”.

(1) Wie kann das wahr sein, daß ich keine Angst habe

Aber was fühle ich dann?

“Ja, es kann ja nur so wahr sein, daß ich keine Angst fühle, eigentlich, ja.....(mehr zu mir selbst) ja, aber was fühle ich dann, wenn das keine Angst ist, was ist es dann?”

Grüble mal ein bißchen darüber nach

Charla: “Das kannst du finden, wenn du in dein Herz schaust”.

Dankbarkeit

“Danke...ja, wenn ich in mein Herz schaue, dann ist da ein wahnsinnig starkes Gefühl,...ja ein starkes Gefühl, das einfach da ist, ja.”

Genau, und es ist Deins, das bist Du

“...das, was du fühlst, gehört zu dir, egal, wer außen rum ist - wenn deine Freundin niemals existiert hätte, wäre das trotzdem ein Teil von dir, ja.. Und selbst, wenn sie weg wäre, wäre das immer noch ein Teil von dir.”

Sich auf die Spur kommen

“Es ist eine wahnsinnig starke Energie und..., ja stimmt, damit hat sie wahrscheinlich gar nichts zu tun,...das ist lustig.” Ich lache.

Charla fragt mich, ob das jetzt echt aufgelöst oder angeregt ist, daß ich das fühlen kann.

Ich bejahe.

Meine Freundin hat nichts damit zu tun

Charla ergänzt, daß es sein kann, daß meine Freundin nichts damit zu tun hat, daß sie das nicht gemacht hat.

Ich finde auch, daß sie damit nichts zu tun hat, sondern es nur bei mir ausgelöst hat: “Sie weiß gar nicht, daß ich es habe”.

Wer bin ich?

Charla sagt, daß es da wiederum völlig wichtig ist, daß es meine Angelegenheit ist, mich damit zu beschäftigen, wer ich bin.

(5) Eine weitere Umkehrung

“ **Mein Denken hat Angst**”.

(1) Kann das nicht genau so wahr sein?

Denken stößt etwas an

“...was aber eigentlich nicht ich bin- sondern daß im Grunde genommen das Denken etwas erzeugt, das mein Denken angstvoll macht. (Ich meine, daß mein Denken nur wieder einen neuen zusätzlichen leidvollen Gedanken anregt).

“Denken hat diesen sauren Beigeschmack, der mir überhaupt nicht mundet”.

(1) Könnte ‘Mein Denken hat Angst’ sogar noch wahrer sein, als ‘Ich habe Angst’?

Denken kann beunruhigen

Ich sage, daß das stimmt, daß das Denken eine Art Zutat ist, die so sehr beunruhigt.

Das Denken ist 'wahnsinnig'

Charla erkennt, daß man das auch dadurch beweisen kann:

“ Indem du gerade in dein Herz geschaut hast und festgestellt hast: 'da ist keine Angst, da ist was anderes'da sind keine Gefühle, sondern ein Gedanke. Und dann ist es nur in deinem Denken und dann ist es viel wahrer zu sagen : 'Dein Denken hat Angst'dein Denken denkt Angst....diese gedachte Angst, die macht dich auch wahnsinnig, weil die macht dein Denken wahnsinnig....das heißt, dein Denken ist wahnsinnig.”

Angst vor dem eigenen Denken

Ich bestätige ihr, das das Denken dann in jedem Fall wahnsinnig wird, richtig wahnsinnig wird:

“Es überschlägt sich immer mehr und ist dann nicht mehr geordnet und, ..und dann kriegt man halt Angst vor seinem Denken. “

Das findet nur im Kopf statt

Charla sagt, daß mein Denken wahrscheinlich auch macht, daß ich Angst davor habe, daß meine Freundin mich verlassen könnte:

“Das findet nicht im Bereich der Realität statt”.

Das tut weh!

“.. du glaubst nicht, was für eine Hölle ich hier durchgemacht habe, was ich hier schon alles gedacht habe, was ich schon gemacht habe, und was überhaupt nicht stimmt, weil das Denken ist.....(Ich fühle wieder die Schmerzen) “.

Bitte um Hilfe

” Daß man das Denken mehr vom eigenen Sein trennt?“

Charla: “ Daß du einfach wahrnimmst, daß das Denken sein eigenes Leben führt, wenn du nicht sicher bist, ob dein Denken recht hat, dir einmal die Zeit zu nehmen, um zu fühlen, ob du das auch fühlst, was du denkst,....also wenn du keine work machen kannst, würde ich anfangen, zu meditieren... wirklich auch zu fühlen und die Gedanken auch zu fühlen. Ich würde fühlen, wie geht es mir sonst im Körper, wie geht es mir in meinem Herzen und mir immer wieder die Frage stellen: 'Ist das wahr?', was ich jetzt fühle, 'Ist das wahr?' ”.

Die Bibel

Ich sage Charla, daß ich auch mit der Bibel meditiere:

“...da gibt es bestimmte Bibelstellen, die hochenergetisch sind, die ich als Ingredienzien nehme, das hat sich für mich als sehr beruhigend erwiesen”.

(1) Charla fragt, wie es mir gerade geht :

“Jetzt fühle ich mich ausgeglichen und so friedlich, das habe ich vorhin schon gemerkt, als wenn mich eine warme Hand berührt ... Ein sehr angenehmes

Gefühl..Und die Erkenntnis auch, es ist so eine Art Erkenntnis da, daß ich aus diesen Zutaten bestehe, die ihr Eigenleben führen. Das hätte ich nicht so gedacht- ich dachte, ich bin nur so einfach ich, das ist aber nicht der Fall."

Ähnlichkeiten

Charla: "Wir haben genau die gleiche work gemacht...Ja genau, ich lese dir nochmal meine work mit deinem Satz, mit deinem Namen vor (sie bezieht sich hier auf die Umkehrungen am Schluß ihrer Work 'Marlis verletzt mich'), 'Lutz soll sich mal in seine Lage versetzen', 'Lutz soll mal genauer hinhören, was er sich erzählt'. Hefig, was dein Denken dir erzählt!"

Die Geschwindigkeit des Denkens

"Das glaubst du gar nicht, so schnell sind diese Überzeugungen da und dann ist das Gefühl plötzlich auch damit verbunden. "

Der erste Schritt im Umgang mit Gedanken

"Und das Einzige, das erste, was ich gemacht habe, das erste Mal, daß ich die Gedanken so ein bißchen stehen lasse, zuerst mal hier akzeptiere, daß sie auch da sind. Das ist der erste Schritt. Die Gedanken sind ja da, sie dürfen auch da sein und dieses Denken ist eine Tatsache."

Charla zeigt einfühlsame Begrüßungsschritte

"Genau, erstmal ansehen, daß das auch in Ordnung ist. Und wenn du einfühlsam damit bist, wenn du ihnen mit Herz entgegen kommst und sagst: 'Hallo Gedanken, ihr seid eben Teil von mir und ihr dürft euer seltsames Eigenleben meinerwegen führen'... 'ihr macht so und so einen Kram, das seid ihr'- und wenn du als ein Ich so redest, dann ist ganz klar, daß du das nicht bist.

Und wenn du mit denen so mit ihnen redest, wie mit einem kleinen Kind, dann bist du sehr nett und einfühlsam zu dir und hilfst deinen Gedanken auch...Ja, wenn du das einfach wie ein Erwachsener nimmst".

Mit den Gedanken sprechen, wie mit einem Kind

Ich füge hinzu, ein Erwachsener, der mit seinen Wesensteilen einfach spricht wie mit einem Kind und finde das witzig.

Charla: Du bist die Führungsperson in deinem Haushalt

Das ist das, was ich auch mit meinen Klienten mache- also ich begleite Menschen nach innen und lasse sie mit sich selbst sprechen und rege sie sehr dazu an, ganz ehrlich mit sich selbst zu sein, immer wieder, also auch dann, wenn das nicht geht...und sage, und tue nicht so: 'Oh, ich muß da helfen, ich muß das irgendwie ansprechen', nein, das finde ich überhaupt nicht wichtig, daß das jetzt liebevoll ist...ja, du mußt ihnen nicht nett gegenüber stehen, aber der Punkt ist halt, daß du der Führer bist, du bist die Führungsperson in deinem Haushalt, und ich meine jetztdein wirklich wahres Ich."

Das ist der eigene Haushalt

Charla meint das Höhere Selbst:

"Dein Herz, ja, deine Gefühle, deine tiefere Weisheit oder wie auch immer. Also Dein, das, was dich zur Work hinbringt, oder was deine Liebe ist oder so was.

Der Narr auf dem Thron des Phönix

Aber nicht dein Denken, dein Denken ist nur eine Funktion, und wenn der Narr, wenn der innere Narr sozusagen auf dem Thron des Phönix sitzt, dann kann er da Unfug anstellen."

Ich sage ihr, daß er das bei mir auch macht. Charla: "Das ist aber nicht sein Platz!"

Umgang mit dem Höheren Selbst

"Da muß ich mich als mein Höheres Selbst mit meinem inneren kleinen Jungen auseinandersetzen."

Charla bejaht das und holt aus den Umkehrungen ihrer letzten work ('Elisabeth verletzt mich) übertragen auf mich:

'Lutz sollte sich nicht so schnell was daher sagen'.

Ich kommentiere das: "Das geht schneller als das Licht".

Gefahren für die eigene Beziehung

Charla: "Ja, auch das, was du deiner Freundin sagst, ja, ...sie kann nichts dafür, was du denkst" ...*(und nachdem ich Charla erzählt habe, was für Vorwürfe ich meiner Freundin schon gemacht habe):*

"Damit kannst du alles wahr machen, was du über sie denkst..Du kannst sie so schlecht behandeln, bis sie wegläuft ". Das heißt ja, das ist tückischer Wahnsinn, und damit hast du, gemäß deines Denkens dann auch recht behalten. Dann sagt dein Denken nämlich: 'Siehst du, ich habe es dir gleich gesagt, die Frau rennt dir weg, das ist doch das allerletzte und ich hatte recht. Wenn du dich mal nicht auf dieses oder jenes eingelassen hättest'."

Erfahrungen hierzu aus Charlas Geschichte

Sie gibt zu, daß das alles nicht so einfach ist und berichtet, daß es ihr auch schon mal so erging:

"Ich hatte das auch, jetzt momentan habe ich das gerade nicht. Aber ich hatte so eine Situation, die war sehr kritisch... und ich habe festgestellt, das was, also im Nachhinein muß ich sagen- je krasser ich mich gefühlt habe in manchen *Punkten*, von Eifersucht geplagt, desto geiler fand ich, meine Abgründe so genau gesehen zu haben- wie klein ich eigentlich bin, also wie wenig ich wirklich dem Partner noch frei geben und vertrauen kann, daß er, was auch immer er tut, weil Gott und die Welt, also Gott und das Universum oder wie man es halt nennen will- ich sage immer Gott-...gefunden hat, daß das gut war für mich. Also wirklich das Vertrauen zu haben, was auch immer passiert...ist letztendlich gut und das Beste für mich..."

Ursachen ihrer Eifersucht

"Das ist für mich das Beste und da gibt es einen Vorteil, den sehe ich jetzt nur nicht....Und ich habe jetzt im Nachhinein diesen Vorteil total gesehen, darum, daß ich gemerkt habe: diese Eifersucht weist auf einen geglaubten Mangel von mir selbst hin... und nachdem ich festgestellt hatte, wie wenig frei ich wirklich war, nachdem ich vorher dachte, 'Ich bin die toleranteste Person der Welt', gelingt es mir jetzt wirklich, freier zu sein...."

Aber das bekommt man nicht ohne Schmerz

"Aber das bekommt man zunächst nicht ohne Schmerz". Also bevor ich mir selber

eingestehe, was ich möchte..und was ich auch außerhalb von meiner Beziehung vielleicht möchte und ich kann darüber reden und ich kann ehrlicher sein, und ich kann auch mehr akzeptieren, ja, was mich vorher eifersüchtig gemacht hat, ich kann vielmehr hingucken, aber das hat wehgetan, sehr wehgetan. Ich war wahnsinnig vor Schmerz. Ich kannte damals die Work noch nicht..., ..autsch."

Andere Wege gehen

Charla erzählt, daß sie damals dann auch noch andere Wege gegangen ist, womit sie das auch gut bearbeiten konnte:

"Aber das hier (*meint diese Work*) finde ich noch toller....das macht mir Spaß....und ich fand das super, daß ich dich erreicht habe, ich werde dich öfter anrufen." Ich sage ihr, daß sie das natürlich gerne machen kann.

4.6.3 Ausagen

4.6.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Lutz: "Ich bin wahnsinnig vor Angst"

1 Ob das wahr ist, daß er wahnsinnig vor Angst ist

2 Ob er das mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß er wahnsinnig vor Angst ist

3 Wie er reagiert, wenn er den Satz glaubt, daß er wahnsinnig vor Angst ist

4 Wer er wäre, wenn er diesen Gedanken nicht mehr denken könnte

Ein junger Mann, der denkt, daß er wahnsinnig vor Angst ist, kann in einer Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung **(1)** die Wahrhaftigkeit seiner Aussage bestätigen. In der erweiterten Wahrheitsüberprüfung **(2)**, ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß er wahnsinnig vor Angst ist, kann er Unsicherheit bezüglich seiner Aussage zeigen, etwa, indem er sich eingesteht, daß er das nicht wissen kann. In Frage **(3)**, nach seinen Reaktionen befragt, wenn er diesen Gedanken denkt, kann er Unruhe und Verwirrung äußern und in seinem Satz steckenbleiben und nichts mehr sagen. In der Einladung zu Frage **(4)**, wer er wäre, wenn er diesen Gedanken nicht mehr denken könnte, kann er sofort eine Befindlichkeit der Ruhe, der Ausgeglichenheit, der Freude und des Friedens äußern und daß er negative Verhaltensweisen nicht mehr hätte, etwa, daß er über seine Freundin schlecht denkt.

5 Den Gedanken 'Ich bin wahnsinnig vor Angst' umkehren

1 Ob diese Umkehrung auch wahr sein könnte

1 Ob das gar nicht Realität ist, daß er wahnsinnig ist

1 Ob ihn die Angst gar nicht wahnsinnig macht

5 Eine Umkehrung zu 'Ich bin wahnsinnig vor Angst'

1 Ob es wahrer sein könnte, daß sein Denken wahnsinnig vor Angst ist

In der Einladung **(5)** zu einer Umkehrung seines problematischen Gedankens kann er den Satz formulieren, daß er nicht wahnsinnig vor Angst ist. In der Wahrheitsüberprüfung **(1)**, ob diese Umkehrung auch wahr sein könnte, kann er sich

sein Verhalten anschauen und neue Einsichten gewinnen, etwa, daß er gar nicht wahnsinnig ist und daß er im Augenblick eine tiefsitzende Angst hat. In der Frage (1), ob das gar nicht Realität ist, daß er wahnsinnig ist, mag er bestätigend antworten und dabei sein augenblickliches vernünftiges Verhalten als Beweis anführen. In der Frage (1), ob ihn die Angst gar nicht wahnsinnig macht, kann er eine Bestätigung aussprechen und auch Gelassenheit und Erleichterung zeigen, etwa, indem er äußert, daß nicht alles über ihn zusammen bricht. In der Einladung (5) zu einer weiteren Umkehrung, kann er Ratlosigkeit an den Tag legen, weil er keine Umkehrung findet, dann aber nach einigem Überlegen formulieren, daß sein Denken wahnsinnig vor Angst ist, etwa, indem die Energie für sein 'Wahnsinniggefühl', seine Angst, aus seinem Denken kommt. In der Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung in der Frage (1), ob es wahrer sein könnte, daß sein Denken wahnsinnig vor Angst ist, mag er diese Vermutung bestätigen, zu einer umfangreichen Betrachtung seines 'Denkens' schreiten und auch zu einem neuen Verständnis seines Verstandes gelangen, etwa, indem er die Einsicht hat, daß er spontane Gedanken erstmal auf ihre Richtigkeit hin überprüfen sollte.

1 Ob der Gedanke wahr ist, daß er Angst hat, daß seine Freundin ihn verlassen wird

1 Er hat Angst- Ist das wahr

2 Ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß er Angst hat

2 Ob er sich sicher ist

3 Wie er reagiert, wenn er diesem Gedanken glaubt, daß er Angst hat

4 Wer er ohne den Gedanken wäre, daß er Angst hat

4 Wie er dann zu seiner Freundin wäre

1 In wessen Angelegenheiten er sich befindet, wenn er sich Gedanken darüber macht, mit wem sie sich trifft

2 Ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß es nichts besseres für ihn gibt, als seine Freundin

In einer Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung (1), ob er Angst hat, daß seine Freundin ihn verlassen wird, kann er die Neuformulierung des vorigen Satzes kundtun, etwa, daß er den Satz 'Ich habe Angst' bearbeiten will. In einer Wahrheitsüberprüfung (1) zu seiner Aussage 'Ich habe Angst' kann er eine Bestätigung aussprechen. In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2) zu seinem Satz 'Ich habe Angst' kann er nicht bestätigen, daß er Angst hat. Wird die erweiterte Wahrheitsüberprüfung wiederholt (2), mit der Frage, ob er sich diesbezüglich sicher ist, kann er eine Rücknahme seiner Aussage äußern, etwa, daß er nicht sagen kann, daß er Angst hat.

In einer Einladung zu (3), wie er reagiert, wenn er diesem Gedanken glaubt, daß er Angst hat, kann er Befürchtungen, Ohnmacht und Bewußtlosigkeit äußern, etwa, weil er die Angst nicht mehr los wird, oder weil sie zunimmt, oder er seine Lebensaufgaben dann nicht mehr bewältigen kann. In der Frage (4), wer er ohne den Gedanken wäre, daß er Angst hat, kann er eine positive Vorstellung äußern, etwa, indem er sich als friedlichen und schaffenden Menschen sieht, der alles auf die Reihe kriegt, gelassen wäre und anderen Menschen auch Kraft spenden kann. In der Frage (4), wie er dann zu seiner Freundin wäre, kann er fröhlich und humorvoll reagieren, etwa indem er nun lachend eine gewisse Gelassenheit der Freundin gegenüber empfindet. In der Frage (1), in wessen Angelegenheiten er ist, wenn er sich

Gedanken darüber macht, mit wem sich seine Freundin trifft, kann er spontan eine deutliche Antwort liefern, etwa, daß das ihre Angelegenheiten sind, andererseits sich auch ganz grundlegende Fragen stellen, etwa, wo dabei dann die eigene Liebe bleibt. Er kann die Beziehung zu seiner Freundin auch als etwas ganz besonderes herausstellen, etwa, indem er sagt, daß es nichts 'Tolleres' für ihn gibt. In der Einladung zu einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß es nichts 'Tolleres' für ihn gibt, als seine derzeitige Freundin, kann er sofort eine Bestätigung aussprechen und dabei eigene Probleme beschreiben, etwa, daß er verzweifelt ist, weil er keinen Einfluß auf die Aktivitäten seiner Freundin empfindet.

**5 Den Satz : 'Ich habe Angst ' nochmal umzukehren'
1 Wie kann das wahr sein, daß ich keine Angst habe?**

In der Einladung zur Umkehrung seines Ausgangssatzes (5) kann er formulieren, daß er keine Angst hat. In einer Wahrheitsüberprüfung, die er sich selber stellt (1): *'Wie kann das sein, daß ich keine Angst habe'* kann er sich Gedanken über seine Gefühle und Empfindungen machen, etwa, indem er sich fragt, was er dann überhaupt fühlt. Er kann dabei zu Erkenntnissen kommen, etwa, daß er eigentlich nur sehr stark empfindet, oder daß seine Freundin mit seiner Eigenart nichts zu tun hat. Er kann sich auch damit beschäftigen wollen, wer er ist.

5 Eine weitere Umkehrung

1 Kann das nicht genau so wahr sein?

1 Könnte 'Mein Denken hat Angst' sogar noch wahrer sein als 'Ich habe Angst'?

1 Wie es ihm gerade geht

In einer Einladung zu der Umkehrung (5) kann er formulieren, daß *sein Denken Angst hat*. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob das nicht genau so wahr sein kann, kann er sofort die Stimmigkeit seiner Einsicht bestätigen und diese auch sinnlich spürbar darstellen, etwa, indem er sagt : *'Denken hat diesen sauren Beigeschmack, der mir überhaupt nicht mundet'* . In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob *'Mein Denken hat Angst'* noch wahrer sein kann, als *'Ich habe Angst'* kann er sofort eine Bestätigung aussprechen und eine bildliche Darstellung wählen, etwa, indem er spontan äußert, daß sein Denken *'eine Art Zutat, die sehr beunruhigt'* ist. In der Frage der Untersucherin (1), wie es ihm gerade geht, kann er spontan ein Wohlbefinden zum Ausdruck bringen, etwa, indem er *Ausgeglichenheit* und *Friedlichkeit* äußert. Auch kann er vielfältige Eindrücke beschreiben, etwa, *'...daß ich aus diesen Zutaten bestehe, die ihr Eigenleben führen'*, und mag sich auch nochmal über die Beziehung zu seiner Freundin Gedanken machen.

4.6.3.2 Aussagen nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung des Befragten im Gespräch

Lutz, problematischer Gedanke: "Ich bin wahnsinnig vor Angst"

Ein Mann, der an einem problematischen Gedanken haftet,

kann sich im Gespräch mithilfe der einfühlsamen Begleitung durch die Untersucherin in seinen Gefühlen öffnen und hierdurch eine Bereitschaft erlangen, seine problematischen Gedanken einer genaueren Überprüfung zu unterziehen. Er kann dabei auch Verbindungen zu anderen wichtigen Lebensproblemen aufzeigen, die mit seinen Schwierigkeiten in Beziehung stehen

°er mag in den Workfragen 1,2 und 3 Unsicherheit bezüglich der Richtigkeit seines Gedankens zum Ausdruck bringen

-etwa, indem er sich eingesteht, daß er nicht wissen kann, ob sein Gedanke wahr ist

-oder indem er in Frage 3 Verwirrung zeigt, indem er in der Beantwortung der Frage stecken bleibt und überhaupt nichts mehr sagt

°er kann im Verlaufe des Gesprächs sein Verhalten genauer untersuchen und dabei zu neuen Einsichten kommen

-etwa, daß ihm die Vorstellung des Fehlens seiner Gedankens sehr behagt

-indem er in einer Umkehrung entdeckt, daß er gar nicht wahnsinnig ist und diese Erkenntnis an seinem Verhalten im Gespräch validiert

-indem er äußert, daß nach seiner Sicht die Energie für dieses "Wahnsinnsempfinden" aus seinem Denken kommt

-indem er in einer Auseinandersetzung mit seinem "Denken" zu anderen Ansichten gelangt, etwa, indem er sagt, daß er zukünftig neue spontane Gedanken auf ihre Richtigkeit erstmal überprüfen will

-indem er in einer Überprüfung seines Gedankens, ob er Angst hat, erkennt, wie sich dieses Gefühl bei ihm äußert, wie er es selbst verstärkt und welche weiteren Ängste sich daraus für ihn ergeben können

-oder, indem er in einer weiteren Wahrheitsüberprüfung, zu der Einsicht gelangt, daß das eigentlich keine Angst hat, was er da empfindet, sondern eher ein starkes Grundempfinden oder eine Empfindsamkeit ist

-indem er eine für ihn völlig neue Erfahrung mit seinem Denken sinnlich spürbar zum

Ausdruck bringen kann ("Denken hat diesen sauren Beigeschmack, der mir überhaupt nicht mundet")

°er kann zeigen, daß ihm seine Einsichten gut tuen

-etwa, indem er seine Ruhe, Gelassenheit und Erleichterung artikuliert

-oder, indem er sagt, daß er sich nicht mehr davor fürchtet, "daß die Welt plötzlich über ihn zusammen brechen kann"

-indem er im Gespräch ein Ausgeglichensein, eine Friedlichkeit und Fröhlichkeit über seine neuen Erkenntnisse zum Ausdruck bringt

°die Gesprächspartnerin kann ihn während der Work mit eigenen Vorschlägen unterstützen und helfen

-etwa, bei der Formulierung neuer Sätze oder mit eigenem Rat

°er kann einen weiteren, zusätzlichen, als relevant empfundenen Bereich seiner Wirklichkeit im Gespräch thematisieren

-etwa, wie sich die derzeitigen problematischen Gefühle auf seine Beziehung zur Freundin auswirken, welche Probleme sich hier ergeben können

-mit welcher neuen Einstellung er nun auf seine Partnerin zugehen kann

-in welchen Angelegenheiten er sich befindet, wenn er das Verhalten seiner Gefährten zu beeinflussen versucht

-daß seine Freundin eigentlich nichts mit seinem Problem zu tun hat

4.7 Das siebente Gespräch mit Wanda

Vorstellung der Gesprächspartnerin

Wanda ist 34 Jahre alt und Sozialpädagogin. Sie ist nicht verheiratet und lebt mit ihrem Hund Tilo in Hamburg Eimsbüttel. Ihr Freund Harald arbeitet in Lübeck als Zahnarzt, sie sehen sich regelmäßig.

Wanda hat Multiple Sklerose, meistert ihr Leben selbstständig.

Ich kenne Wanda seit acht Jahren von der Universität und wir sind gut befreundet. Aufgrund einiger Auseinandersetzungen mit ihrem Lebenspartner war sie ziemlich beunruhigt und suchte das Gespräch mit mir.

Wanda ist nicht workerfahren, hatte auch von Byron Katie noch nichts gelesen.

Aufgrund meiner Bitte, ein Arbeitsblatt für The Work auszufüllen, ergab sich folgendes Gespräch.

Umstände des Gespräches

Wanda lud mich an einem Nachmittag in ihre gemütliche Wohnung ein, wo wir in Ruhe die Work machen konnten. Wir hatten es beide so eingerichtet, daß nach der Work auch noch viel Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken blieb.

4.7.1 Transkription

Wanda (= 'Wa'): "Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin!"

Lutz (= 'L') ist Untersucher

L "Dann lies mal vor. Wer macht dich wütend oder traurig, ärgerlich oder enttäuscht dich? Und weshalb?"

Wa "Ja, das kann man gar nicht so konkretisieren. Verschiedene Möglichkeiten. Weil, das beginnt bei mir im Vorgeburtlichen- ich denk mal, 'traurig sein, wütend sein, ärgerlich sein', das sind vorgeburtliche Prozesse bei mir.

L "Ja, auf wen bist du wütend oder traurig?"

Wa "Ja, das ist eben Dialektik, denn auf der einen Seite bin ich willkommen auf der Welt, und auf der anderen Seite darf ich nicht so sein, wie ich bin: Also, ich war als erstes Kind in der Familie, und bei uns wurde als erstes Kind ein Junge erwartet, und ich bin eben als Mädchen geboren...Ich bin wütend auf meine Umwelt, die mich nicht als das nimmt, was ich bin...Ich bin als Mädchen geboren und werde einfach nicht so akzeptiert, wie ich bin..."

L "Also daraus sollte wir einen Satz machen, damit wir wissen, womit wir arbeiten können. Du bist also auf deine Umwelt wütend?"

Wa "Nein ich bin auf meine Umwelt wütend, die nicht frei ist mit sich. Die mit sich nicht frei ist. Die passen mich in bestimmte Rollenerwartungen.....nein, ich bin auf diese Regeln in der Umwelt wütend. Ich wurde mit dem konfrontiert."

L "Weil deine Umwelt dich nicht respektiert?"

Wa "Nein, weil meine Umwelt mich nicht so respektiert, wie ich bin. Also, wie ich bin, so wollen sie mich nicht, sie wollen mich anders."

L "Also, du bist auf deine Umwelt wütend, weil deine Umwelt dich nicht wahrnimmt?"
 Wa "Weil meine Umwelt mich nicht annimmt, wie ich bin."
 L "Deine Umwelt nimmt dich nicht an. Du bist wütend auf deine Umwelt, weil deine Umwelt dich nicht annimmt?"
 Wa "Die verzerrt mich..Das mag ich so nicht, genau. Das macht mich traurig und wütend gleichzeitig."
 L "Also ich bin wütend auf meine Umwelt, ich bin wütend auch auf mich?"
 Wa "Ich bin auch wütend auf mich: Warum kann ich mich im Erwachsenenalter nicht frei davon machen?"
 L "Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil die mich nicht so annimmt, wie ich bin', stimmt das (1)?"
 Wa "Ja genau. Ja, ich bin jetzt erwachsen und ich nage täglich immer noch an der Scheiße rum, so!"
 L "Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht so annimmt, wie ich bin'.Ist das wahr (1):
 Wa "Ja"
 L "Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, daß das wahr ist (2)?"
 Wa "Ja."
 L "Wie reagierst du, wenn du denkst, daß deine Umwelt dich nicht so annimmt, wie du wirklich bist (3)?"
 Wa "Da habe ich so verschiedene Strategien, da gehe ich meine eigenen Wege, oder, mit den Leuten nichts zu tun zu haben, da gehe ich meine eigenen Wege, mache ich mein Ding, ohne Kontakt, und um meins zu machen. Obwohl ich gerne Menschen dabei hätte, verzichte ich dann auf sie."
 L "Du verzichtest auf diese Menschen, weil sie dich nicht so annehmen, wie du bist?"
 Wa "Ja genau"
 L "Hast du ein Beispiel dafür, daß deine Umwelt dich doch so annimmt, wie du wirklich bist (1:Wie sieht die Realität aus?)?"
 Wa "Ja, es gibt sehr viele Beispiele. Da gerade im Fachbereich Sozialpädagogik, daß wo ich gerade studiere, da werde ich gesehen, wie ich bin. Es wird auf mich eingegangen und es werden Dinge von mir gefordert, und ich bin sehr wohl in der Lage, diese Anforderungen auch zu erfüllen und das ist auch mein Ziel, diesen Anforderungen entsprechen zu wollen."
 L "Nenne mir noch ein Beispiel, wo deine Umwelt dich annimmt (1)".
 Wa "Ja, meine Freunde, da kann ich hingehen, wenn ich ganz kaputt bin, da wird auf mein Gefühl eingegangen, so wie ich bin, das bestätigt sich auch immer und da fühle ich mich wohl, und wenn ich mich so fühle, da habe ich auch den ganzen Tag wenig gegessen, weil ich innerlich erfüllt bin."
 L "Noch ein Beispiel, wo deine Umwelt dich gut annimmt (1)".
 Wa "Ja,, jetzt im Gespräch zum Beispiel, ja ich darf jetzt alles sagen, was ich will und ohne Bewertungen."
 L"Hast du noch ein Beispiel, wo deine Umwelt dich annimmt, so wie du bist, was dir spontan einfällt, was dir eine besondere Freude gemacht hat?
 Wa "Also das Gespräch mit der Vertreterin der Krankenkasse war richtig toll, da bist du gekommen, und da haben wir die Wohnung umgestellt...Ja, ich konnte das Gespräch lenken, wie ich es haben wollte, was ich mir vorstellte, wie ich mich sehe vor allen Dingen, und da war ich ganz bei mir und da waren alle Personen nicht mehr bedrohlich für mich und ich hatte meine Liebsten dabei und du warst dabei, Harald war dabei- und da ward ihr meine Umwelt sehr wohl, ja."
 L U" Und diese Dame von der Krankenkasse, die mit dir das Gespräch geführt hatte, hattest du für dich das Gefühl, daß sie auf dich eingegangen ist (1)?

Wa " Also ich hatte zuerst das Gefühl, sie war interessiert, was ich mache, zumal sie Heiko (einen ihrer Freunde) kannte. Aber das war mir egal in diesem Gespräch. Sie fand es gut, wie ich mich eingelebt hatte und ich war bereit zu zeigen, wie ich lebe und ich fühlte mich nicht bedroht, ich fühlte mich einfach nur gut.

L " Sie war auf dich eingegangen?"

Wa "Ja, das war so gegenseitig. Sie war gekommen, sie war willkommen, sie mag auch meinen Hund."

L " das war ein sehr positives Gespräch damals, das empfand ich auch so.

W " Sie war am Anfang neutral, sie war da momentan sehr unsicher, war mein Gefühl, bis sie ihren Platz gefunden hatte.

L " Diese Gedanken sind mir auch gekommen".

Wa " Natürlich, natürlich".

L " Das war sehr schön!"

Wa " Man konnte die Gedanken (das Gespräch) auch gut führen, war mein Gefühl".

L " Also das hat sie auch nur dadurch gekonnt, weil sie auf dich eingegangen ist, und auch auf uns."

Wa "Ja, sie hat uns vertraut. Ich habe meine ganzen Akten dargelegt und das kann auch der Grund sein, weshalb sie lustig war. Also ich hatte euch alle beisammen, Peter und meinen Hund".

L " Ja, endlich waren alle dort voll auf dich eingestellt und mit dir auf einer Welle".

Wa " Also wir drei waren eine Gruppe und wir hatten das Ziel erreicht, wir hatten das Gespräch rund beendet."

L "Für mein Empfinden waren alle auch irgendwie eine Familie."

Wa " ja genau, wir waren eine Gruppe".

L " Also noch ein Beispiel, wo deine Umwelt auf dich eingegangen ist (1)"

Wa " Ok, ich finde die Polizei ganz furchtbar. Die Polizei greift dort ein, wo sie nicht eingreifen muß."

L "Was ist passiert, wenn ich fragen darf. Hast du ein Erlebnis mit der Polizei gehabt (1)?"

Wa " Also ich war beim Lidl und wollte einkaufen, und dabei war ich so in Gedanken und da wurde mir Diebstahl unterstellt, und da habe ich mich erschrocken, und da habe ich lange darunter gelitten, das war furchtbar. Und das war bestimmt ein Mißverständnis und ich habe das da (die Situation) noch gut aufgelöst."

L " Was ist passiert? (1)"

Wa " Ja, also, ich war so in Gedanken, und das hat mir so den Kopf genommen, bin einfach an der Kasse vorbei und bin einfach rausgegangen. Und da wurde ich wohl gesehen, und ich wußte von nichts, weil ich in Gedanken war."

L " Du hast das einfach vergessen?"

Wa " ja, noch nicht mal das. Das war nicht absichtlich, das war nicht mal nach Plan und so".

L "Wanda, du bist mit dem Topf rausgegangen und dann kamen auch die Leute hinterher und haben dich aufgehalten?"

Wa " Ja, da kam gleich der Typ vom Lidl und da wußte ich gar nicht, was passiert war. Ich war schockiert, danach war ich schockiert, ich wußte ja nicht und dann..."

L "Und habt ihr miteinander gesprochen und dann kam die Polizei?"

Wa "Und dann hat er so rumgeredet, also ich wußte gar nicht, was ist, ich wußte gar nicht, was Sache ist."

L " Ach so, und den Topf hast du mitgenommen?"

Wa " nein, den hatte ich in der Hand, so"

L "Kommen wir mal auf deinen Ausgangssatz zurück, den du hast: 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht so annimmt und weil sie auf mich nicht so eingeht,

wie ich bin´ “

Wa “Nein, weil sie mich nicht so sehen will wie ich bin.”

L “Nicht sehen will, wie ich bin?”

Wa “Ja, meine Umwelt scheut auch den Kontakt mit mir so.”

L “Kann man das so sagen?”

Wa “Ja”

L “Denn du bist ja rausgegangen, und wußtest nicht, was los war?”

Wa “Ja”.

L “Man hat dich wahrgenommen und ist hinter dir her gelaufen?”

Wa “Ja, als Bedrohung, um mehr Negatives anzuzetteln, so. Aber man ist nicht auf mich eingegangen und hat gefragt : ‘Was machen Sie da?, man hat nicht so auf mich reagiert, sondern...Und das bin ich von Zuhause aus gewöhnt.”

L “Und das war hier ein Negativbeispiel, wo man dich nicht so angenommen hat, wie du bist?”

Wa “So wie ich war- so wie ich bin, bin ich nicht richtig. Warum machen die das, ist das absichtlich? Ich konnte nicht wissen, was Sache für mich ist.

L “Ja, genau, haben sie denn die Polizei gerufen?”

Wa “Sie haben mich dann noch eingeladen, wir haben noch etwas getrunken..”

L “Sie haben dich dann noch eingeladen, du hast sie eingeladen und dann habt ihr noch etwas zusammen gegessen und so gesprochen darüber?”

Wa “Ja, ja und dann hat sich das aufgeklärt.”

L “dann haben sie dir zugehört, was du zu sagen hast und dann hast du ihnen deine Situation erklärt, wie das vielleicht sein konnte, wie du das vergessen hast-Und haben sie dir zugehört?”

Wa “Ja, ja”.

L “Und du hast das Gefühl gehabt, daß sie dich danach verstanden haben?”

Wa “Ja, insofern, dass alles, was ich ihm sagte, ich ihnen sofort erzählen konnte. Also ich hatte meinen Schlüssel vergessen, daß mein Schlüssel noch in der Tür steckte. Als sie fragten, steckte mein Schlüssel noch in der Tür (in der Haustür).”

L “Also du bist voreilig aus dem Geschäft gegangen?”

Wa “Nein, nicht voreilig, das war ja keine Absicht, ich hatte meinen Schlüssel in der Tür vergessen.”

L “Ach so, du bist nur schneller von da los gegangen?”

Wa “Nein gar nicht. Ich wußte ja gar nicht, daß ich den Schlüssel nicht mit hatte.”

L “Aha, aber warum erzählst du das mit dem Schlüssel, weil du....”

Wa “Weil sie mich gefragt hatten: ‘Wo wohnst du, was machst du?’ , alles was ich ihnen erzählt hatte, konnte ich ihnen auch zeigen. Das war richtig, was ich gesagt hatte. Ich hatte keinen Ausweis dabei.”

L “Ansichten überzeugen lassen?”

Wa “Also ich würde gerne ausreden wollen. Also ich konnte ihm nachweisen, daß ich denn diese Person bin, wo ich doch eine IC-Karte hatte und mein Name drauf stand.”

L “und sie ließen sich auch überzeugen?”

Wa “ja, ich konnte alles nachweisen, als wir in meiner Wohnung waren. Ich konnte alles nachschlagen, das ich bin, überall lagen meine Diplomsunterlagen rum und das stimmte so, also nichts, was ich verkehrt hatte uns so”.

L “Also ist es doch gut verlaufen, eigentlich, letztendlich?”

Wa “Ja, das war sehr stressig für mich”.

L “Aber letztendlich: “Meine Umwelt nimmt mich nicht an, wie ich bin (1) -kann man da ein Fragezeichen machen?”

Wa “Nein, meine Umwelt nimmt mich nicht so an, wie ich bin.”

L “Ja”.

Wa " ich will auch in Ruhe gelassen werden".

L " Und du hast dich dich in dem Augenblick auch bedroht gefühlt durch diese Intervention?"

Wa " Ja, weil ich ja nicht wußte, was Sache ist, so. Ich habe es ja nicht absichtlich gemacht."

L " In diesem Augenblick fühltest du dich auch sehr verletzbar?"

Wa " Ja in diesem Augenblick war es mir nicht bewußt. Ja meinte ich so in diesem Augenblick, ja."

L " Als sie dich angesprochen hatten, fühltest du dich schon sehr in Beklemmung?"

Wa "Bis dahin nicht"

L " Es kam so plötzlich?"

Wa " Ja".

L " Ja, du hattest vorhin auch eine Menge Beispiele genannt, wo deine Umwelt auf dich eingeht?"

Wa " Ja aber, da ist auch ganz viel Negatives, so?"

L " Da möchte ich nochmal auf die Frage von vorhin zurückkommen: Kannst du jetzt mit absoluter Sicherheit sagen, daß deine Umwelt dich nicht wahrnimmt (2) ?

Wa " Nein, nein, da ist positives und negatives dabei so, nicht?"

L " Selbst in deinen negativen Erlebnissen steckt vielleicht auch ein Annehmen, ein sich an dich nähern?"

Wa " Natürlich, natürlich. Aber das will ich so nicht, das Negative hat auch etwas mit einer Funktion zu tun, mit einer Negativfunktion. Das hat doch etwas damit zu tun, als wenn ich Abschaum bin oder so. Das finde ich ganz furchtbar."

L " das ist so stigmatisiert, oder?"

Wa " Das ist so, als wenn ich in eine Rolle reinkomme, wo ich nicht rein passe, so, die ich mir nicht ausgesucht habe, die Rolle."

L " Ich hatte dich vorhin gefragt, wie du reagierst, wenn du diesen Gedanken denkst (= Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht annimmt, wie ich bin´) (3)"

Wa " Da habe ich gesagt, da ´ziehe ich mich zurück´, habe ich gesagt".

L " Da ziehst du dich vollends zurück und wie fühlst du dich dann?"

Wa "Ja, da fühle ich mich einfach nicht mehr. Für den Moment war ich dann auch teilnahmslos, anteilnahmslos. Das hat mit meinem Leben zu tun, merke ich."

L " Und welche Gefühle hast du denn ? "

Wa "Ja nichts. Gar nichts. Absolut leer. Als wenn du so punktuell denkst, einfach eine Leere, gar kein Punkt. Leere ist nichts.

L " Du fühlst dann gar nichts?"

Wa " Nein, da ist nichts, nichts."

L " nicht wie starr, du bist dann weg? "

Wa " Wie abgespalten."

L "Warum bist du von deinen Gefühlen abgespalten? Weil das dann zu weh tut, in den Gefühlen zu sein?"

Wa " Ja, weil ich es nicht ertrage , im Moment".

L " Mache mal ein Gedankenspiel: Wer wärest du denn ohne die Überzeugung, daß deine Umwelt nicht so annimmt, wie du bist? (4). Wie würde sich das anhören? Also, ich möchte dich jetzt nicht auffordern, oder dazu bringen, daß du den Gedanken änderst- sondern daß du dir das einfach mal vorstellst. "

Wa "Ja ich kenne diese Gefühle, sie sind gut. Und zwar sind die Gefühle so, daß ich halt wenig von außen brauche, daß ich auch wenig zu essen brauche. Dann bin ich ganz rund, ich bin mit wenig zufrieden, ich muß auch nicht soviel reden, so viel sabbeln, dann bin ich sehr genügsam, empfinde ich die Dinge auch viel schöner, dann bin ich auch nicht so abwertend, dann kann ich die Dinge viel mehr lassen von

meiner Seite und ich habe nicht so den Zwang in mir- ohne daß ich denke- 'ich muß das machen und das machen und das machen, kann ich in dem Moment nicht, ich bin ja in dem Moment ganz rund."

L "Ganz rund und leicht auch?"

Wa "Rund und friedlich. Ich bin so unbeschwert, sehr unbeschwert."

L "Also du sagtest, 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin', weil sie dich nicht so nimmt, wie du bist?"

Wa "Wie ich mich wahrnehme."

L "Wie würde da die Umkehrung lauten (5)? Ich bin wütend...", da gibt es mehrere Umkehrungen, die ganz interessant sind, es ist ein interessanter Satz, den du da formuliert hast, weil, der ist so absolut (siehe ihren Ausgangssatz: 'Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin'.

Wa "Nein, er ist nicht sehr absolut."

L "Also 'Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin' Wie wäre da die Umkehrung (5) zu dem Satz?"

Wa "Lasst mich so, wie ich bin. Damit (ihr) auch nicht wütend auf mich seid."

L "Aha 'Laßt mich so, wie ich bin', das ist interessant. Ich bin auch....wie sagtest du?"

Wa "Ja, ich bin auch wütend auf die, wenn die, wenn die mich nicht so sein lassen, wie ich bin."

L "Ja genau. Richtig."

Wa "Das bedingt sich dann halt so".

L "Laßt mich so, wie ich bin. Das ist ein interessanter...."

Wa "Appell, ein Appell".

L "Ein Appell: 'Laßt mich, wie ich bin', das bedeutet- ich muß da mal nach hören- 'laßt mir meinen Frieden', oder heißt das 'ihr sollt mich so lassen, wie ich bin'?"

Wa "Nein, laßt mir meinen Raum."

L "Laßt mir meinen Raum, ja?"

Wa "ich will mich ja auch gehen lassen, und dafür brauche ich auch meinen Raum."

L "Laßt mir meinen Raum, wo ich auch leben kann?"

Wa "Nein, laßt mir meinen Raum, wo ich mich auch verwirklichen kann."

L "...wo ich mich verwirklichen kann. Steckt da noch ein anderer Appell dahinter?"

Wenn du sagst, 'laßt mich so, wie ich bin', was für ein Appell steckt noch dahinter, was ist noch damit verbunden?"

Wa "Vertraut mir!"

L "Vertraut mir. Gebt mir den Raum, den ich brauche und ..."

Wa "da sind so verschiedene Appelle drin, nicht?"

L "Ich würde es gar nicht beurteilen, nicht werten, aber ich finde das sehr interessant, diese Umkehrung, die du da getroffen hast. Steckt da vielleicht noch ein Appell dahinter, vielleicht 'Unterstützt mich, sobald ihr könnt' - würde das auch dazu gehören?"

Wa "Nein, nein".

L "das wäre zu viel?"

Wa "Nein auch das nicht. Ich denke schon, daß ich die Dinge auch alleine mache und so. Das verlange ich auch von meinen Freunden, auch dann, wenn ich die Dinge nicht mehr kann, wenn sie mir nicht gelingen...."

L "Also könntest du dir dann vorstellen....?"

Wa "Also ich würde gerne ausreden, Lutz...wenn..., dann sollten sie mich in Ruhe lassen. Irgendwie brauche ich meinen Raum, für so ein Gespräch. Also willst du das Gespräch führen für mich? Nein, ich brauche schon Raum, so..."

L "Meine Frage geht aber dahin, ob der Appell 'Laßt mich so, wie ich bin auch verbunden ist mit dem Appell 'Unterstützt mich'?"

Wa " Nein, insofern nicht, es gibt Dinge, die ich gut kann und es gibt Dinge, die ich weniger gut kann. Ich bin halt krank und ich muß halt gucken, wo ich halt bin, was kann ich heute machen oder auch nicht, sollte ich mir Ruhe gönnen, ich bin auch sehr interessiert daran, wo stehe ich im Moment."

L " Ja, aber damit wendet sich jetzt für mich, wenn du das sagst 'laßt mich so, wie ich bin', das bedeutet 'Ich möchte meine Sachen schon selber machen', das heißt es eigentlich".

Wa " Richtig, richtig. Am Anfang war für mich das Thema, ich muß ja erstmal gucken, wo ich bin . Oder mich ordnen, damit ich sagen kann, wo ich bin. Und um diese Aussage zu treffen, muß ich erstmal zu mir das Lot legen, muß es an mir gelotet sein, um den ersten Schritt zu gehen. Und nicht, daß andere Leute mich denken."

L " Es muß von dir ausgehen?"

Wa " Ja, ja ."

L " Jetzt muß ich dich nochmal nerven".

Wa " Ja bitte".

L ".....du möchtest deine Sachen schon selber tun und autonom sein?"

Wa " nein, ich möchte mich ausprobieren dürfen, auch wenn etwas daneben geht, möchte ich für mich feststellen 'das war nicht gut'...also ich möchte die Erfahrung machen. Möchte meine Verantwortung tragen.....da muß ich durch, so Punkt zu Tisch. Dafür habe ich mich selber entschieden."

L "Gut, dann wird mir das klar.Also die Umkehrung lautet, laßt mich so, wie ich bin. 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht so sein läßt wie ich bin'....."

Wa " Nein, sie läßt mich nicht so sein, wie ich gerne sein möchte".

L 'So sein möchte'? Gibt es da eine Umkehrung (5): 'Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so sein lasse, wie ich sein möchte', wie hört sich das an?"

Wa " das ist ja auch der Witz, wie ich so bin. Ich möchte noch viel freier sein als ich bin, so, zum Beispiel".

L "Ja".

Wa " Zum Beispiel, daß ich morgens auch, obwohl ich in einem engen Bau wohne, auch mal nackt auf dem Balkon rumrennen kann, das ist mir ziemlich egal. Ich denke, wenn sie mich nicht nackt sehen wollen, sollen sie die Augen zumachen".

L " meine Frage ist auch, ob das auch stimmt, daß das auch stimmig ist 'Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so sein lasse, wie ich bin? "

Wa " Das ist auch gut".

L " Wie fühlt sich das wirklich an. Wie fühlt sich das an für dich an oder fühlst du hier eine Stimmigkeit oder ist das eher....?.

Wa " Manchmal. Aber nicht grundsätzlich. Nein."

L " Kennst du das ?"

Wa " ich kenne es sehr gut, meine Güte, ich hätte viel früher sehen müssen, daß das nicht hinhaut. Also ich hätte viel früher sehen müssen, daß ich meinem Körper keine Ruhe gönne....., das nur als Beispiel, ich habe nicht auf mich aufgepaßt, da kann ich anderen nicht die Schuld geben. Ich hätte da schon früher sagen müssen, nichts erreicht mich mehr. Ich hätte das Telefon abschalten müssen, habe ich nicht gemacht".

L " Das fühlt sich schon stimmig an?"

Wa " Manchmal ja. Das fühlt sich leider sehr stimmig an."

L "Was gibt es denn da noch für Umkehrungen, es gibt ja mehrere Umkehrungen zu 'Die Umwelt sollte mich so annehmen, wie ich bin. Eine war : 'Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so annehme, wie ich bin'.

Was gibt es da noch für Umkehrungen (5)?Ach so, vielleicht die direkte Umkehrung, die da wäre : 'Meine Umwelt nimmt mich so an, wie ich bin', wie ist es denn damit?

Wir haben ja vorhin darüber gesprochen, daß wir mehrere Umkehrungen haben? "

Wa "Das ist keine Umkehrung!"

L " Das ist eine Umkehrung: 'Meine Umwelt nimmt mich so an, wie ich bin' - wie fühlt sich das an?

Wa " Fremd"

L "Fremd? " Wir lachen.

Wa " Also ungewohnt. So unreal, nicht?"

L "Unreal? Fremd bedeutet für dich, da hast du eine Sperre ?"

Wa " nein, da ich die Erfahrung nicht gemacht habe, hört sich das für mich fremd an."

L " Du hast die Erfahrung nicht gemacht, daß deine Umwelt dich so annimmt, wie du bist?"

Wa " Ja, genau".

L " Aber, du hast vorhin viele Beispiele genannt, daß das so ist?"

Wa "Ja und das ist zu wenig, um zu überleben, finde ich."

L " Also es sind zuwenige gute Beispiele dafür, daß deine Umwelt dich so annimmt, wie du bist?"

Wa "Ja".

L " Zum Überleben?"

Wa " Ja".

L " Also bist du am Sterben?"

Wa " Nein".

L " Also, wenn es jetzt so ist, daß deine Umwelt dich nicht so annimmt, wie du bist, dann mußt du sterben?"

Wa "Nein, ich suche mir eine andere Umwelt. Dann suche ich mir eine andere Umwelt."

L " Also du änderst dein Umwelt?"

Wa " Ja genau".

L " Also mit Umwelt meinst du dein Lebensumfeld?"

Wanach einer gewissen Zeit interessiert mich mein Lebensumfeld nicht (mehr), dann können sie machen, was sie wollen und ich mache auch das, was ich will. "

L " Ja genau. Du wechselst praktisch...."

Wa " meine Umwelten."

L "Deine Umwelten...also, du wechselst auch die Menschen?"

Wa (spricht schwer verständlich).....

Nach ein paar Minuten:

Wa " Ja, ich kann einen Menschen auch gut lassen glaube ich...."

L " Leben und leben lassen...?"

Wa "Ja, das ist meine Meinung zumindest. Da bin ich immer bei meinem Hund, den kann ich gut erziehen, so...."

L " Das bedeutet..."

Wa "Man muß sich jeden Tag ganz neu engagieren."

L " Also du sagst, du bist wütend auf deine Umwelt, die dich nicht so nimmt, wie du bist und die Folge daraus ist, du mußt dir immer neue 'Umweltthemen (im Sinne von: 'immer neu auf deine Umwelt zugehen') suchen, quasi, ist das so bei dir?"

Wa "Ja genau".

L " Das bedeutet auch immer neue Menschen, andere Menschen?"

Wa " Ist doch schön, ist doch schön".

L " Ja, ich versuche mir nur vorzustellen, wie es bei dir ist, weil ich ein anderer Mensch bin."

Wa " In Ordnung. Mal habe ich mich auf dich gefreut, so, weil ich mag dich und ich weiß, wer du bist, morgen treffe ich Dieter, meinen Therapeuten, auf den freue ich

mich auch so, dann treffe ich morgen noch Heike, dann freue ich mich auf die. Das sind viele Persönlichkeiten, das sind ganz viele Biografien, das macht meinen Alltag einfach bunter und das finde ich toll so, punkt."

L " Du liebst sehr den Wechsel?"

Wa " nein, gar nicht, gar nicht".

L " Ja, aber du wechselst deine Umweltthemen immer?"

Wa "Natürlich wechsel ich meine Umwelt immer, weil Harald wohnt in Tübingen, ja, das sind meine stetigen Freunde so und Sabine wohnt in Hannover und das ist auch meine beste Freundin, die will ich auch immer um mich haben wollen, aber das ist ja nicht so. Also ich kann mich auch gut anpassen, glaube ich."

L "das ist so eine Strategie, die du da verfolgst ?"

Wa " der Anpassung einfach, Anpassung".

L "Anpassung?"

Wa "Ich habe dir (hier) schon meine Freunde gezeigt, aber meine richtigen Freunde habe ich schon außerhalb."

L "Ja".

Wa " Außerhalb heißt für mich, die habe ich schon aus der Kindheit gekannt. Die habe ich schon seit 30 Jahren, diese Freunde. Also uralte Freunde."

L " Also es gibt ganz viele Menschen, eigentlich, die auf dich eingehen und die auch sehen wie du bist?"

Wa " Ja, es gibt genügend"

L " Würde ich auch annehmen, wie du bist so, wenn du von deinen ganz vielen Freunden aus Tübingen und überall sprichst."

Wa" Nein in Tübingen habe ich nur Harald"

L " Also auch noch woanders, und außerhalb..."

Wa: genau, genau.....Also, die Aussage, die du da triffst, 'meine Umwelt nimmt mich nicht an, wie ich sein möchte', trifft auch mehr auf deine spezielle Situation zu, auf deine spezielle Umwelt, die du gerade hast oder lebst?"

Wa " Natürlich, natürlich".

L " Also das ist eine augenblickliche Aussage, deine 'allgemeine Umwelt' ist positiv?"

Wa " Ja, die ist eher positiv."

L " Positiv, fest, beständig und so Punkt um Punkt?"

Wa " Ja, ja".

L " Ja gut okay, das mußte man auch mal sagen."

Wa "Wenn ich mal einen Unfall hätte, dann wüßte ich gleich, wo mein Ziel (mein Anlaufpunkt) wäre..."

L " Das verstehe ich nicht."

Wa " ...ich habe schon meinen festen Anteil (an Leuten), die mit mir niemals zu tun haben wollten. Zum Beispiel meine Mutter...und ich bin halt 34 Jahre alt und sie hat es in 34 Jahren bisher nicht geschafft, in mein Poesiealbum zu schreiben, als Kind habe ich immer nur gebettelt.....Sie war halt Lehrerin und uns verbindet halt die Leere".

L " daraus könnte man auch wieder eine Work machen."

Wa "Aber nicht mit mir bitte" Gelächter.

L " Wenn du so die allgemeine Aussage triffst 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht annimmt, wie ich bin- kannst du das eigentlich noch halten, nach dem, was du alles gesagt hast?"

Wa " Ich denke mal, ich provoziere manchmal auch so. Manchmal provoziere ich auch Streit, Streitereien, daß man sich immer wieder neu einloten muß (sie meint wahrscheinlich hier ihre Beziehung zu Harald)-das finde ich ganz schlimm. Ok, denn ich muß denn auch wach bleiben, so, wie schätze ich mich ein, wie schätze ich meine

Umwelt ein. Wie will ich mich meiner Umwelt auch zeigen, (das) ist mein Thema, so- was will ich auch geben und was will ich auch fordern, das hat mit Egoismus nichts zu tun, finde ich."

L "Also wie sieht denn jetzt so dein Gefühl aus-nur dein Gefühl, wenn du einfach mal schaust, wie fühlt sich das an, wenn du das behauptest: 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil die nicht so eingeht auf mich', wie ist das denn. Und diese Aussage, wie stehst du zu dieser Aussage?"

Wa " So einerseits, daß ich mich abhängig mache, wenn ich mich so gruppenkonform verhalten muß- wenn ich was unbedingt bräuchte-, das bin ich ja nicht. Ja. Dann bin ich ja stolz darauf, was ich geschafft habe, so. Also ich bin aus dem Jurastudium getreten...."

L " Also kannst du das noch wirklich für wahr halten, wenn du das sagst 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, wenn die nicht so eingeht darauf, wie ich bin?"

Wa "Du provozierst ja....?" Lautes Gelächter.

L "Ist es immer noch wahr, oder wie fühlt sich das für dich an- ich will das nicht behaupten, denke das ja nicht. Ich will einfach nur wissen, wie du dich jetzt fühlst mit dieser Aussage?"

Wa " Nein, meine Umwelt akzeptiert mich einfach nicht mehr. Sie denkt, sie kann mich einfach nicht ändern."

L "Nicht ändern?"

Wa " Genau, nie mehr".

L " Du wehrst dich gegen deine Umwelt?"

Wa " Nein, ich mache nur mein Ding, ich wehre mich gar nicht. Ich mache nur mein Ding, einfach. Das soll an mir abprallen wie Öl auf Wasser".

L " das bedeutet also für dich, für dich ist der Satz wahr und du stehst auch so dazu, kann man das sagen?"

Wa "Ja".

L " Und der hat auch eine ganze Menge positives, irgendwie in sich?"

Wa " das positive ist für mich auch, daß sie auch so bleiben, wie sie sind- die da und ich hier."

L " Dann hat dieser Satz ja auch eine Funktion?"

Wa " Hat er auch, hat er auch."

L " das heißt, diese Wahrheit..., daß du wütend bist auf deine Umwelt, daß sie dich nicht so sein läßt, wie du bist, hat ja auch was positives?"

Wa "ich bin ja auch wütend auf die, ich will nicht wütend auf die sein.

L "Dann könntest du dir auch sagen: 'Ich bin bereit, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß meine Umwelt mich nicht annimmt ' (6: 1.Steigerung)"

Wa "Genau".

L " Das ist ja im Grunde genau das, was du täglich machst?"

Wa " Das wäre für mich ein positives Beispiel."

L " Das wäre für dich eine positive Affirmation?"

Wa " Richtig, richtig".

L " aber es gibt noch eine Steigerung. Die heißt dann: " 'Ich freue mich darauf, wieder zu erleben zu dürfen, daß meine Umwelt mich nicht wahrnimmt, wie ich bin' (6: 2.Steigerung). Kannst du damit was anfangen? "

Wa " Das finde ich lustig, ja."

L" Du hast das dann in einer gewissen Art in dir selbst verinnerlicht. Wie fühlt sich das für dich an? Geht dir das zu weit, oder?"

Wa " Kannst du das wiederholen?"

L " Ich freue mich darauf, wieder erleben zu dürfen, daß meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich selbst bin?"

Wa "Natürlich, natürlich":

L "Gefühlsmäßig?"

Wa "Auf alle Fälle, klar...das ist auch meine Frage bei mir so, wie sieht der andere das so ?

L "Wie bei deiner Freundin?"

Wa " Mein Freund meinte, du bist ja eigentlich zu müde und kaputt, wollen wir das heute wirklich machen, so? Und ich hatte natürlich Lust, das zu machen, (auch) wenn ich merke, ich bin eigentlich ganz kaputt. Das sind für mich so Beispiele, wo ich ein wenig zurückgehen könnte, um das zu durchdenken".

L "Ja.".....Also kann ich auch sagen, daß das ein Schlüsselsatz bei dir in deinem Leben ist?"

Wa " Auf alle Fälle, auf alle Fälle".

L " Der Kernsatz überhaupt in deinem Leben?"

Wa " ja, ist so, ist so".

L " Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht so annimmt, wie ich bin, und wie ich sein möchte. Damit arbeitest du praktisch, das ist dir stets präsent ?"

Wa "...nämlich mein Leben begleiten..."

L "Dein Lebensbegleiter letztendlich. Sehr positiv eigentlich, ein sehr schöner Lebensbegleiter, den du da hast, den du lernen darfst, arbeiten darfst, aktiv sein darfst." Wir lachen. Ich bedanke mich für diese Gespräch oder möchtest du noch etas hinzufügen oder dazu etwas sagen, wie dir das vorgekommen ist?"

Wa " Nein, ich lebe ja so, ich lebe ja so. Ich fühle mich manchmal so, ich bin falsch so".

L "Ja"

Wa " Aber ich fühle mich eigentlich nicht falsch, das ist immer so ein Paradox."

L " Ja und das Gefühl: 'ich bin falsch' erinnert dich wieder daran, daß du vieles tun mußt, damit du sein darfst, wie du bist, letztendlich?"

Wa "Ja, das kostet viel Kraft".

L " ja genau, da wären wir wieder bei der zweiten Umkehrung : 'Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so sein lassen kann, wie ich bin'".

Wa " Genau das".

L " Genau, das ist die zweite Umkehrung, ich glaube, eine andere gibt es gar nicht".

Wa " oho- leichtes Erstaunen". Das ist bei mir eben das Hauptthema. Und nun laß uns Pfannkuchen essen.

4.7.2 Verdichtung

Wanda: " Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin"

(1) Wer sie wütend, traurig, ärgerlich macht oder sie enttäuscht und weshalb?

Das beginnt im Vorgeburtlichen

..sagt sie, daß sie das gar nicht so konkretisieren kann und das es da verschiedene Möglichkeiten gibt, räumt aber ein :

"...das beginnt bei mir im Vorgeburtlichen-ich denke mal ´ traurig sein, wütend sein,

ärgerlich sein', das sind vorgeburtliche Prozesse bei mir"

(1) Auf wen sie wütend oder traurig ist

Daß das eben 'Dialektik'

"Denn auf der einen Seite bin ich willkommen auf der Welt und auf der anderen Seite darf ich nicht so sein, wie ich bin."

Ich wurde kein Junge!

"Also, ich war als erstes Kind in der Familie, und bei uns wurde als erstes Kind ein Junge erwartet, und ich bin eben als Mädchen geboren...Ich bin als Mädchen geboren und werde einfach nicht so akzeptiert, wie ich bin.."

(1) Du bist also auf deine Umwelt wütend?

In Rollenerwartungen gepresst !

"Ich bin auf meine Umwelt wütend, die nicht frei ist mit sich. Die mit sich nicht frei ist. Die pressen mich in bestimmte Rollenerwartungen...nein, ich bin auf diese Regeln in der Umwelt wütend. Ich wurde mit dem konfrontiert....weil meine Umwelt mich nicht so respektiert, wie ich bin. Also wie ich bin, so wollen sie mich nicht, sie wollen mich anders".

(1) Ob sie wütend ist, weil ihre Umwelt sie nicht wahrnimmt

Die verzerrt mich

"Weil meine Umwelt mich nicht annimmt, wie ich bin".

"Die verzerrt mich.. Das mag ich nicht so, genau. Das macht mich traurig und wütend gleichzeitig".

(1) Ob sie auch wütend auch auf sich selbst ist

"Ich bin wütend auf mich. Warum kann ich mich im Erwachsenenalter nicht frei davon machen?"

(1) Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil die mich nicht so annimmt, wie ich bin, stimmt das?

"Ja genau. Ja, ich bin erwachsen und nage täglich immer noch an der Scheiße rum !"

(2) Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, daß das wahr ist ?

Wanda bejaht.

(3) Wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie wirklich ist?

Ich habe verschiedene Strategien

„...da gehe ich meine eigenen Wege, oder, mit den Leuten nichts zu tun zu haben, da...mache ich mein Ding, ohne Kontakt, und um meins zu machen. Obwohl ich gerne Menschen dabei hätte, verzichte ich dann auf sie.“

(1) Ein Beispiel kennt, wo ihre Umwelt sie doch so annimmt, wie sie wirklich ist ?

Da gibt es viele Beispiele:

„Da gerade im Fachbereich Sozialpädagogik...da werde ich gesehen, wie ich bin. Es wird auf mich eingegangen und es werden Dinge von mir gefordert und ich bin sehr wohl in der Lage, diese Anforderungen auch zu erfüllen und das ist auch mein Ziel, diesen Anforderungen entsprechen zu wollen.“

(1) Noch ein Beispiel, wo ihre Umwelt sie so annimmt :

Wenn meine Freunde nicht wären

„ ...da kann ich hingehen, wenn ich ganz kaputt bin, da wird auf mein Gefühl eingegangen, so wie ich bin, das bestätigt sich auch immer und da fühle ich mich wohl. Und wenn ich mich so fühle, dann habe ich auch den ganzen Tag wenig gegessen, weil ich bin innerlich erfüllt“.

(1) Noch ein Beispiel, wo deine Umwelt dich gut annimmt:

Ich kann jetzt sagen, was ich möchte

„Ja, jetzt im Gespräch, zum Beispiel. Ja, ich darf jetzt alles sagen, was ich will und ohne Bewertungen.“

(1) Noch ein Beispiel, wo deine Umwelt dich annimmt?“

Besuch der Vertreterin von der Krankenkasse

„Das war richtig toll. Da bist du gekommen und da haben wir die Wohnung umgestellt. ...Ja, ich konnte das Gespräch lenken, wie ich es haben wollte, was ich mir vorstelle, wie ich mich sehe vor allen Dingen- und da war ich ganz bei mir und da waren alle Personen nicht mehr bedrohlich für mich. Und ich hatte meine Liebsten dabei und du warst dabei, Harald war dabei, und da ward ihr meine Umwelt sehr wohl, ja.“

Auch die Vertreterin war einfühlsam

„Also ich hatte zuerst das Gefühl, sie war interessiert, was ich mache, zumal sie Heiko (*einer ihrer Freunde*) kannte. Aber das war mir egal bei diesem Gespräch. Sie fand es gut, wie ich mich eingelebt hatte und ich war bereit, zu zeigen, wie ich lebe und ich fühlte mich nicht bedroht, ich fühlte mich einfach nur gut.“

Dieses aufeinander eingehen

"Ja, das war gegenseitig. Sie war gekommen, sie war willkommen, sie mag auch meinen Hund....Sie war am Anfang neutral, sie war da momentan sehr unsicher, war mein Gefühl, bis sie ihren Platz gefunden hatte. Man konnte auch gut die Gedanken (das Gespräch) auch gut führen, war mein Gefühl."

Vertrauen

"Ja, sie hat uns vertraut. Ich habe meine ganzen Akten dargelegt und das kann auch der Grund sein, weshalb sie so lustig war. Also ich hatte euch alle beisammen, Harald und meinen Hund."

Im Nachhinein sehr zufrieden

"Also wir drei waren eine Gruppe und wir hatten das Ziel erreicht, wir hatten das Gespräch rund beendet....Ja genau, wir waren eine Gruppe".

(1) Noch ein Beispiel, wo ihre Umwelt auf sie eingegangen ist

Aber alles ist auch nicht gut

"Ok, ich finde die Polizei ganz furchtbar. Die Polizei greift dort ein, wo sie nicht eingreifen muß."

Unterstellter Diebstahl bei Lidl

"Also ich war beim Lidl und wollte einkaufen und dabei war ich so in Gedanken, und da wurde mir ein Diebstahl unterstellt, und da habe ich mich erschrocken und da habe ich lange darunter gelitten, das war furchtbar. Und das war bestimmt ein Mißverständnis und ich habe das da die Situation noch gut aufgelöst".

Ich war so in Gedanken

"Ja also, ich war so in Gedanken und das hat mir so den Kopf genommen- bin einfach an der Kasse vorbei und bin einfach raus gegangen. Und da wurde ich wohl gesehen und ich wußte von nichts, weil ich in Gedanken war."

Einfach vergessen?

"Ja, noch nicht mal das. Das war nicht absichtlich, das war nicht mal Plan und so ".

Was passierte denn nun?

Wanda bestätigt, daß sie einfach mit dem Blumentopf rausgegangen ist und dann die Leute hinterher kamen, um sie aufzuhalten :

"Ja, da kam gleich der Typ von Lidl und da wußte ich gar nicht, was passiert war. Ich war schockiert, danach war ich schockiert, ich wußte ja nicht. Und dann hat er so rumgeredet, also ich wußte gar nicht, was ist. Ich wußte gar nicht, was Sache ist."

Und der Blumentopf?

"Nein, den hatte ich in der Hand".

(1) Bitte, zum Ausgangssatz zurückzukommen 'Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht so annimmt, wie ich bin' verbessert und präzisiert Wanda nun noch einmal den Ausgangssatz:

Die sehen mich nicht!

"Nein, **weil sie mich nicht so sehen will, wie ich bin.** ..Ja, meine Umwelt scheut auch den Kontakt mit mir, so."

Ich fühle mich bedroht!

"Ja, als Bedrohung, um mehr Negatives anzuzetteln. Aber man ist nicht auf mich eingegangen und hat gefragt: 'Was machen sie da?', man hat nicht so auf mich reagiert, sondern...und das bin ich von Zuhause aus gewöhnt."

Ich bin so nicht richtig, wie ich bin!

"So wie ich war- so wie ich bin, bin ich nicht richtig. Warum machen sie das, ist das absichtlich? Ich konnte nicht wissen, was Sache für mich ist."

(1) Was geschah dann?

"Sie haben mich dann noch eingeladen, wir haben noch etwas getrunken. Ja und dann hat sich das aufgeklärt."

Haben sie dich wahrgenommen?

Meine Frage, ob der Lidl-angestellte ihr dann zugehört hatte bejaht Wanda. Sie bestätigt meine Frage, ob sie danach das Gefühl gehabt hat, von ihnen verstanden worden zu sein:

"Ja insofern, daß alles, was ich ihnen sagte, ich ihnen sofort zeigen konnte. Also ich hatte meinen Schlüssel vergessen, er steckte noch in meiner Tür. Als er fragte, steckte mein Schlüssel noch in der Tür (der Haustür)....Das war nicht voreilig, das war keine Absicht, ich hatte meinen Schlüssel in der Tür vergessen."

War sie deswegen in Eile?

"Nein gar nicht. Ich wußte gar nicht, daß ich den Schlüssel nicht mit hatte."

Der Schlüssel zur Klärung

"Weil sie mich gefragt hatten : 'Wo wohnst du, was machst du?'. Alles was ich ihnen erzählt hatte, konnte ich ihnen auch zeigen. Das war richtig, was ich gesagt hatte. Ich hatte keinen Ausweis dabei...Also ich konnte ihm nachweisen, daß ich denn diese Person bin, wo ich doch eine IC-Karte hatte und mein Name drauf stand:"

Wanda konnte überzeugen

"Ja, ich konnte alles nachweisen, als wir in meiner Wohnung waren. Ich konnte alles nachschlagen, das ich bin, überall lagen meine Diplomsunterlagen rum und das stimmte so, also nichts, was ich verkehrt hatte und so....Ja, das war sehr stressig für mich."

(2) 'Meine Umwelt nimmt mich nicht an, wie ich bin', sicher?

"Nein, meine Umwelt nimmt mich nicht so an, wie ich bin.....Ich will in Ruhe gelassen

werden."

Ein Gefühl der Bedrohung und Verletzbarkeit

Sie sagt, daß sie sich in dem Augenblick auch bedroht gefühlt hat:

"Ja, weil ich ja nicht wußte, was Sache ist. Ich habe es ja nicht absichtlich gemacht."

War sie verletzt?

"Ja, in diesem Augenblick war es mir nicht bewußt..."

(2) Ob sie mit absoluter Sicherheit sagen kann, daß ihre Umwelt sie nicht wahrnimmt

"Da ist positives und negatives dabei, so, nicht?"

(1) Ob nicht in ihrem Negativbeispiel (der Lidl- Situation) auch Annehmen und ein sich Nähern steckt

Die Negativfunktion

"Natürlich, natürlich. Aber das will ich so nicht. Das Negative hat auch etwas mit einer Funktion zu tun, mit einer Negativfunktion. Das hat doch etwas damit zu tun, als wenn ich Abschaum bin, oder so. Das finde ich ganz furchtbar!...Das ist so, als wenn ich in eine Rolle reinkomme, wo ich nicht reinpasse, so, die ich mir nicht ausgesucht habe..."

(3) Wie sie reagiert, bei dem: ' Ich bin wütend auf meine Umwelt, weil sie mich nicht annimmt, wie ich bin '

Rückzug

"..Ja, da fühle ich mich einfach nicht mehr. Für den Moment war ich dann auch teilnahmslos. Das hat mit meinem Leben zu tun, merke ich."

Ein Gefühl der absoluten Leere

Wanda sagt, daß sie dann nichts, gar nichts fühlt und absolut leer ist :

"Als wenn du so punktuell denkst, einfach eine Leere, gar kein Punkt. Leere ist nichts."

Ob sie dann starr und weg ist :

" Wie abgespalten".

Warum abgespalten von ihren Gefühlen?

"Ja, weil es nicht ertrage, im Moment".

(4) Wer wärest du ohne die Überzeugung, daß deine Umwelt dich nicht so annimmt, wie du bist?

Ich schicke voraus, daß ich sie jetzt nicht auffordere, ihre Überzeugung zu ändern, sondern, daß sie einfach mal so tun soll, als ob.

Nur gute Gefühle

“Und zwar sind diese Gefühle so, daß ich halt wenig von außen brauche, daß ich auch wenig zu essen brauche. Dann bin ich ganz rund, ich bin mit wenig zufrieden, ich muß auch nicht soviel reden, so viel sabbeln, dann bin ich sehr genügsam, empfinde ich die Dinge auch als viel schöner, dann bin ich auch nicht so abwertend, dann kann ich die Dinge viel mehr lassen von meiner Seite und ich habe nicht so den Zwang in mir, daß ich denke, ich muß das machen und das machen und das machen, kann ich in dem Moment nicht. Ich bin ja in dem Moment ganz rund...Rund und friedlich. Ich bin so unbeschwert, sehr unbeschwert...”

(5) 'Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin- die Umkehrung?

Wandas Appelle

“Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich mich wahrnehme’.

Lasst mich so sein, wie ich bin.auch wenn ihr wütend auf mich seid....Ja, ich bin auch wütend auf die, wenn die..mich nicht so sein lassen, wie ich bin....Das bedingt sich dann halt so. “

“Laßt mir meinen Raum,.....ich will mich ja auch gehen lassen und dafür brauche ich auch meinen Raum....laßt mir meinen Raum, wo ich mich auch verwirklichen kann!”

“ Vertraut mir! Da sind verschiedene Appelle drin, nicht?”

Aber keine falsche Hilfe bitte!

“Nein, das nicht. Ich denke schon, daß ich die Dinge auch alleine mache und so. Das verlange ich auch von meinen Freunden, auch dann, wenn ich die Dinge nicht mehr kann, wenn sie mir nicht gelingen.,.....es gibt Dinge, die ich gut kann und es gibt Dinge, die ich weniger gut kann. Ich bin halt krank und ich muß halt gucken, wo ich halt bin. Was kann ich heute machen oder auch nicht, sollte ich mir Ruhe gönnen? Ich bin auch sehr interessiert daran, wo stehe ich im Moment?”

Ausloten ist wichtig

“Am Anfang war für mich das Thema, ich muß erstmal gucken, wo ich bin, oder mich ordnen, damit ich sagen kann, wo ich bin. Und um diese Aussage zu treffen, muß ich erstmal zu mir das Lot legen, muß es an mir gelotet sein, um den ersten Schritt zu gehen. Und nicht, daß andere Leute mir sagen, wo es langgeht ”.

Wunsch nach eigenem Ausprobieren

“...nein, ich möchte mich ausprobieren dürfen, auch wenn etwas daneben geht, möchte ich für mich feststellen: ‘Das war nicht gut’,...also ich möchte die Erfahrung machen. Möchte meine Verantwortung tragen.....da muß ich durch...Dafür habe ich mich selber entschieden”.

(5) 'Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so sein lasse, wie ich bin ´ - Ist was dran?

“Das ist ja auch der Witz, wie ich bin. Ich möchte noch viel freier sein als ich bin, zum Beispiel... daß ich morgens, obwohl ich in einem engen Bau wohne, auch mal nackt auf dem Balkon rumrennen kann, das ist mir ziemlich egal. Ich denke, wenn sie mich nicht nackt sehen wollen, sollen sie die Augen zumachen.”

(5) Ob oben genannte Umkehrung auch stimmig ist

“Manchmal. Aber nicht grundsätzlich. Nein.”

Oder doch? Mancherlei eigene Überforderung

“Ich kenne das sehr gut, meine Güte, ich hätte viel früher sehen müssen, daß das nicht hinhaut. Also ich hätte viel früher sehen müssen, daß ich meinem Körper keine Ruhe gönne...., das nur als Beispiel, ich habe nicht auf mich aufgepaßt, da kann ich anderen nicht die Schuld geben. Ich hätte da schon früher sagen müssen, nichts erreicht mich mehr. Ich hätte das Telefon abschalten müssen, habe ich nicht gemacht.”

(5) Die Umkehrung: “ Meine Umwelt nimmt mich so an, wie ich bin “ - Stimmt's?

Wanda sagt, daß das keine Umkehrung ist.

Ich frage sie, wie sich das anfühlt:

“ Fremd...also ungewohnt, so unreal, nicht?” Wir lachen.

Sie sagt, daß es sich für sie fremd anhört, weil sie diese Erfahrung noch nicht gemacht hat.

(1) Stimmt das wirklich- Denke an dein guten Beispiele?

“Ja, und das ist zu wenig, um zu überleben, finde ich.”

Ihre Überlebensstrategien

“Dann suche ich mir eine andere Umwelt”.

Wie sieht die Strategie aus?

“...nach einer gewissen Zeit interessiert mich mein Lebensumfeld nicht mehr, dann können sie machen, was sie wollen und ich mache auch das, was ich will. “

Leben und Leben lassen

Auf meine Frage, ob sie mit diesen ‘Umwelten’ auch die Menschen wechselt
antwortet sie:

“Ja, ich kann einen Menschen auch gut lassen, glaube ich..”.

Der Hund als treuer Partner

Sie spricht von ihrer Beziehung zu ihrem Hund :

“Ja, das ist meine Meinung zumindest. Da bin ich immer bei meinem Hund; den kann ich gut erziehen, so...”

Ständiges Engagement erforderlich

Wanda führt aus, was das für sie bedeutet :
"Man muß sich jeden Tag ganz neu engagieren."

Freude über vielfältige Kontakte

Sie beschreibt, daß sie auch immer wieder neu auf Menschen zugehen muß und findet das schön:

"In Ordnung. Mal habe ich mich auf dich gefreut, so, weil ich dich mag und ich weiß, wer du bist. Morgen treffe ich Dieter, meinen Therapeuten, auf den freue ich mich auch so. Dann treffe ich morgen noch Heike, dann freue ich mich auf die. Das sind viele Persönlichkeiten, das sind ganz viele Biografien, das macht meinen Alltag einfach bunter und das finde ich toll so."

Wechsel von Kontakten und Freunde

"Natürlich wechsele ich meine Umwelten immer, weil Harald wohnt in Lübeck, ja, das sind meine stetigen Freunde so. Und Sabine wohnt in Hannover und das ist auch meine beste Freundin, die will ich auch immer um mich haben, aber das ist ja nicht so. Also ich kann mich auch gut anpassen, glaube ich."

Meine richtigen Freunde sind schon außerhalb

"Außerhalb heißt für mich, die habe ich schon aus der Kindheit gekannt. Die habe ich schon seit dreißig Jahren, diese Freunde. Also uralte Freunde." Wanda findet, daß sie auch genügend Freunde hat.

(1) Meine Umwelt nimmt mich nicht an...welche Umwelt?

Das Problem in ihrer 'speziellen Umwelt'

Ich frage sie, ob ihr Satz 'Meine Umwelt nimmt mich nicht an, wie ich sein möchte..' dann auch eher auf ihre spezielle Situation, auf ihre spezielle Umwelt, also die sie gerade hat und lebt, zutrifft, was sie bejaht.

Ich frage sie, ob dann ihre allgemeine Umwelt eher positiv, fest und beständig ist :

"Ja, die ist eher positiv" und fügt hinzu:

" Wenn ich mal einen Unfall hätte, dann wüßte ich gleich, wo mein Ziel (mein Anlaufpunkt) wäre."

Grenzen der Offenheit

"ich habe schon meinen festen Anteil an Leuten, die mit mir niemals zu tun haben wollten. Zum Beispiel meine Mutter... und ich bin 34 Jahre alt und sie hat es in 34 Jahren bisher nicht geschafft, in mein Poesiealbum zu schreiben,....als Kind habe ich nur gebettelt.....Sie war halt Lehrerin und uns verbindet halt die Leere ".

(2) Meine Umwelt nimmt mich nicht an- ist das noch haltbar?

Wanda mag die Provokation

"Ich denke mal, ich provoziere manchmal auch so. Manchmal provoziere ich auch Streit, Streitereien, daß man sich immer wieder neu einloten muß. Das finde ich ganz schlimm."

Da kommt Streß

"Ok, ich muß dann auch wachbleiben, so, wie schätze ich mich ein, wie schätze ich meine Umwelt ein. Wie will ich mich meiner Umwelt auch zeigen, das ist mein Thema, was will ich geben und was will ich fordern, das hat mit Egoismus nichts zu tun, finde ich."

Probleme im Kontakt mit der Umwelt

"So einerseits, daß ich mich abhängig mache, wenn ich mich so gruppenkonform verhalten muß, wenn ich was unbedingt bräuchte, das bin ich ja nicht. Dann bin ich stolz darauf, was ich geschafft habe. Also ich bin aus dem Jurastudium getreten..." (Sie meint damit, daß sie zuvor schon ein Studium abgebrochen hatte).

(2) Meine Umwelt geht nicht darauf ein, wie ich bin, kannst du das absolut sicher wissen?

Provozierst du?

Wir lachen. Ich bedeute ihr, daß ich das nicht behaupten, sondern daß ich das einfach nur von ihr wissen will- wie sie sich jetzt fühlt, bei dieser Aussage.

Keine Akzeptanz von der Umwelt

"Nein, meine Umwelt akzeptiert mich einfach nicht mehr. Sie denkt, sie kann mich einfach nicht ändern.....genau, nie mehr."

Wehrt sie sich?

"Nein, ich mache nur mein Ding, ich wehre mich gar nicht. Ich mache nur mein Ding einfach. Das soll an mir abprallen wie Öl auf Wasser."

Sie steht zu ihrem Ausgangssatz

Wanda bekennt, daß ihr Ausgangssatz wahr ist und daß sie auch dazu steht.

"...das positive ist für mich auch, daß sie auch so bleiben, wie sie sind - die da und ich hier,...ich bin ja auch wütend auf die, ich will nicht wütend auf die sein".

(6) Kannst du auch sagen: 'Ich bin bereit, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß meine Umwelt mich nicht annimmt'

"Genau....Das wäre für mich ein positives Beispiel".

(6) Kannst du auch sagen: "Ich freue mich darauf, wieder erleben zu dürfen, darauf wütend zu sein, daß meine Umwelt mich nicht annimmt." Kannst du damit was anfangen?

Wie sieht der andere das?

“Mein Freund meinte, du bist ja eigentlich zu müde und zu kaputt, wollen wir das heute wirklich machen? Und ich hatte natürlich Lust, das zu machen, auch wenn ich merke, ich bin ganz kaputt. Das sind für mich so Beispiele, wo ich ein wenig zurückgehen könnte, um das zu durchdenken.”

Eigentlich fühle ich mich gar nicht falsch

Auf meine Frage, ob der Ausgangssatz überhaupt ein sehr wichtiges Problem in ihrem Leben bezeichnet, bejaht sie. Ihr ist dieser Satz stets als Lebensbegleiter präsent:

“Ich fühle manchmal, ich bin falsch so”.

Sie setzt aber im gleichen Atemzuge hinzu :

“Aber ich fühle mich eigentlich nicht falsch, das ist immer so ein Paradox.”

Im Zugzwang

Ob der Satz ‘Ich bin falsch’ sie wieder daran erinnert, daß sie vieles tun muß, damit sie so sein darf, wie sie wirklich ist,

“Ja, das kostet viel Kraft.”

Ich merke abschließend noch an daß wir dann wieder bei der Umkehrung sind :

“*Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so sein lassen kann, wie ich bin*”

4.7.3 Aussagen

4.7.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Wanda: ‘Ich bin wütend und traurig, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin’.

1 Wer sie wütend, traurig, ärgerlich macht oder enttäuscht und weshalb

1 Auf wen sie wütend oder traurig ist

1 Ob sie auf ihre Umwelt wütend ist

1 Ob sie wütend ist, weil ihre Umwelt sie nicht wahrnimmt

1 Ob sie wütend auf sich selbst ist

1 Ob das wahr ist, daß sie wütend auf ihre Umwelt ist, weil die sie nicht so annimmt, wie sie ist

2 Ob sie das mit absoluter Sicherheit sagen kann, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt

3 Wie sie reagiert, wenn sie das denkt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist

Eine junge Frau, die wütend darüber ist, weil sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist- kann in der Frage (1), wer sie wütend, traurig, ärgerlich macht oder enttäuscht und weshalb, Ratlosigkeit darüber ausdrücken, wie sie das beantworten soll, etwa, indem sie sagt, daß sie das gar nicht konkretisieren kann,

dann auch Vermutungen zum Ausdruck bringen, etwa, indem sie vorgeburtliche Prozesse bei sich annimmt. Die Frage (1), auf wen sie wütend oder traurig ist, mag sie nicht beantworten, statt dessen kann sie eine Beschreibung ihres Problems geben, etwa, sich einerseits willkommen auf der Welt zu fühlen, andererseits nicht sein zu dürfen, wie sie ist. Sie kann Vermutungen über die Ursachen ihrer Situation aufzeigen, etwa, indem sie als Mädchen geboren wurde, obwohl in ihrer Familie als erstes Kind ein Junge erwartet worden ist. In Frage (1), ob sie auf ihre Umwelt wütend ist, kann sie eine Bestätigung aussprechen, etwa, daß sie auf die Regeln der Umwelt wütend ist, weil sie sich nicht respektiert fühlt. In der Frage (1), ob sie wütend ist, weil ihre Umwelt sie nicht wahrnimmt, kann sie konkrete Kritik äußern, etwa, daß die Umwelt sie nicht annimmt und verzerrt. In (1), ob sie auch wütend auf sich selbst ist, kann sie eine Begründung aussprechen, warum sie die Frage bejaht, etwa, daß sie sich auch im Erwachsenenalter nicht von diesem Problem frei machen konnte. In der Einladung zur Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wahr ist, daß sie wütend auf ihre Umwelt ist, weil sie sie nicht so annimmt, wie sie ist, kann sie eine Bestätigung aussprechen. Auch in der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2) kann sie in Hinsicht auf ihre Kritik eine Bestätigung aussprechen. In der Frage, wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie wirklich ist (3), kann ihre Problembewältigungsstrategien darstellen, etwa, indem sie ihre eigenen Wege geht, sich von bestimmten Leuten distanziert.

5 Ob sie ein Beispiel kennt, wo ihre Umwelt sie *doch* so annimmt, wie sie wirklich ist

5 Noch ein Beispiel, wo ihre Umwelt sie annimmt

5 Noch ein Beispiel, wo ihre Umwelt sie gut annimmt

5 Noch ein Beispiel, wo ihre Umwelt sie annimmt

5 Noch ein Beispiel, wo ihre Umwelt auf sie eingegangen ist

In der Frage (5), ob sie ein Beispiel kennt, wo ihre Umwelt sie doch so annimmt, wie wirklich ist, kann sie ein Beispiel benennen, etwa, indem sie ihr Studium anführt. In der Bitte um ein weiteres Beispiel (5), wo ihre Umwelt sie annimmt, kann sie ein weiteres Beispiel benennen, etwa, indem sie von ihren Freunden erzählt. In der Bitte (5) um ein weiteres Beispiel, wo ihre Umwelt sie gut annimmt, kann sie ein aktuelles Beispiel benennen, etwa das gerade laufende Gespräch. In der Bitte (5), noch ein Beispiel zu nennen, wo ihre Umwelt sie annimmt, kann sie eine Situation mit einer für sie wichtigen Person benennen, etwa ein existentiell wichtiges Gespräch mit einer behördlichen Person. In der Bitte (5) um ein weiteres Beispiel, wo ihre Umwelt auf sie gut eingegangen ist, kann sie spontan Kritik über bestimmte Personenkreise äußern, etwa, indem sie die Polizei erwähnt, - und einen Bericht über eine Problemsituation liefern, etwa, in der sie sich auch wahrgenommen fühlte.

1 Eingabe des Gesprächspartners: Bitte einmal zum Ausgangssatz zurück kehren

1 Was geschah dann

2 Ob sie sicher ist, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist

2 Ob sie mit absoluter Sicherheit sagen kann, daß ihre Umwelt sie nicht wahrnimmt

1 Ob nicht in ihrem letztgenannten Beispiel auch ein Annehmen und ein sich Nähern steckt

3 Wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist

4 Wer sie ohne ihre Überzeugung wäre

(1) In der Bitte, zum Ausgangssatz zurückzukehren, kann sie spontan einen Vorwurf formulieren, etwa, *daß ihre Umwelt sie nicht so sehen will, wie sie ist, und den Kontakt zu ihr scheut*. In der Frage (1), was dann geschah, kann sie zu der Beschreibung einer eigenen Problemsituation veranlassen, etwa, indem sie sagt, daß sie sich auch hier wahrgenommen fühlte und die Situation klären konnte. In der Einladung zu einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie sicher ist, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist, kann sie sofort eine Verneinung aussprechen, etwa, *daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist, und sie in Ruhe gelassen werden will*. In einer Wiederholung der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie mit absoluter Sicherheit sagen kann, daß ihre Umwelt sie nicht wahrnimmt, kann sie Neugier zeigen, etwa, indem sie fragt, ob in ihren Beispielen nicht positives und negatives ist. In der Frage (1) ob da nicht in ihrem letztgenannten Beispiel auch ein Annehmen und sich Nähern steckt, kann sie mit Einschränkung bestätigen, etwa, indem sie sagt, warum sie das nicht so annehmen will. In der Frage (3), wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist, kann sie eine Beschreibung ihrer Gefühle in Problemsituationen liefern, etwa, daß sie sich nicht mehr fühlt und teilnahmslos und absolut leer empfindet. In der Einladung zu der Frage (4), wer sie ohne ihre Überzeugung wäre, kann sie ein Befinden der Ruhe, Zufriedenheit und Unbeschwertheit äußern.

5 Bitte eine Umkehrung zu 'Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin

5 Umkehrung: 'Ich bin wütend auf *mich*, weil *ich mich* nicht so sein lasse, wie ich bin

5 Ob obengenannte Umkehrung auch stimmig ist

5 'Meine Umwelt nimmt mich so an, wie ich bin, stimmt es

1 Stimmt das wirklich, ist das wirklich wahr? - denke an deine Beispiele

1 'Meine Umwelt nimmt mich nicht so an, wie ich bin: welche Umwelt?

2 Meine Umwelt nimmt mich nicht an....- Ist das noch haltbar?

2 'Meine Umwelt geht nicht darauf ein, wie ich bin' - ist das wirklich wahr

In der Bitte um eine Umkehrung zu 'Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin' (5), kann es ein, daß sie die Frage nicht direkt beantwortet und statt dessen verschiedene Appelle an ihre Umwelt formuliert, etwa, *daß sie wahrgenommen werden will, ihren Raum braucht und daß man ihr vertrauen soll*. In der angebotenen Umkehrung 'Ich bin wütend auf *mich*, weil *ich mich* nicht so sein lasse, wie ich bin' (5), kann sie Ablehnung gegen sich zum Ausdruck bringen, etwa, *daß sie es für ein Witz hält, wie sie ist und noch viel freier sein will*. In der Frage, ob die Umkehrung auch stimmt, daß sie wütend auf sich ist, weil sie sich nicht so sein läßt, wie sie ist (5), kann sie eine Verneinung aussprechen, etwa, indem sie sagt, *daß das nur manchmal auf sie zutrifft*. In dem Angebot zu einer weiteren Umkehrung, *daß ihre Umwelt sie so annimmt, wie sie ist*, kann sie Ablehnung äußern, etwa, indem sie sagt, *daß das keine Umkehrung für sie ist und daß sich der Satz für sie ungewohnt, fremd und unreal anhört, weil sie diese Erfahrung nicht gemacht hat*. In einer weiteren Wahrheitsüberprüfung, ob das wirklich stimmt, daß sie diese Erfahrung noch nicht gemacht hat, und daß sie an ihre angeführten Beispiele denken soll (1), kann sie eine Bewertung dieser Alternative abgeben, etwa, *daß ihr das zum Überleben nicht reicht*.

In der Frage, welche Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist (1), kann sie eine

Konkretisierung ihrer Aussage zustimmen, etwa, daß sie ihre Kritik eher auf spezielle Lebenssituationen bezieht. Eine erweiterte Wahrheitsüberprüfung, ob der Satz für sie noch haltbar ist, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist (2), mag sie zu keiner direkten Beantwortung führen und statt dessen zu einer Beschreibung eigenen kritischen Verhaltens bewegen, etwa, daß sie manchmal auch Streitereien provoziert und damit zurecht kommen muß. In der Wiederholung der erweiterten Wahrheitsüberprüfung, ob das wirklich wahr ist, daß ihre Umwelt nicht auf sie eingeht (2), kann sie eine Bestätigung aussprechen, etwa, daß ihre Umwelt sie einfach nicht mehr akzeptiert, und dabei auch eine Rückfrage stellen, etwa, ob ihr Gesprächspartner sie provoziert.

6 Ob sie sagen kann: 'Ich bin bereit, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß meine Umwelt mich nicht annimmt

6 Ob sie sagen kann: 'Ich freue mich darauf, wieder zu erleben zu dürfen, darauf wütend zu sein, daß meine Umwelt mich nicht annimmt' - kannst du damit was anfangen

In der Frage (6), ob sie sagen kann, daß sie bereit ist, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, kann sie eine Bestätigung aussprechen, etwa, indem sie sagt, daß das ein positives Beispiel für sie wäre. In der Frage (6), ob sie auch sagen kann, daß sie sich darauf freut, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist, kann sie keine Bestätigung aussprechen und statt dessen Erlebnismomente beschreiben, was sie in solchen Situationen empfunden hat.

4.7.3.2 Aussagen nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch

Wanda, problematischer Gedanke: "Ich bin wütend, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin!"

Eine Frau, die an einem problematischen Gedanken haftet,

kann in einer Work zu einer ernsthaften Auseinandersetzung mit ihrem Gedanken bewegt werden mit dem Ergebnis, daß sie ihren Gedanken für wahr hält und sie zu ihrer Sichtweise steht

°sie kann im Gespräch mit den Fragen zur Realität eine umfassende Darstellung ihres Problems auf ihre Weise auseinandersetzen und formulieren

-etwa sagen, daß sie gar nicht konkretisieren kann, auf wen sie eigentlich wütend ist und weshalb

-indem sie Vermutungen ausspricht, welche Umstände ihrer Herkunft und ihrer Umwelt ihr dabei zu schaffen machen

-indem sie ihren Hauptsatz formuliert und so ihr oben genanntes Thema im Gespräch entwickelt

°sie kann auch beschreiben, welche Beziehung sie zu ihrem Problem hat und welche Bedeutung sie ihm beimißt (Stellungnahme)

-etwa, daß sie wütend darüber ist, daß sie auch als Erwachsenen noch nicht damit fertig geworden ist

-indem sie erzählt, wie sie mit ihrem oben genannten Problem umgeht, etwa, indem sie mit Menschen nichts mehr zu tun haben will und ihr "eigenes Ding macht", obwohl sie Menschen "gern dabei hätte".

°sie kann in der Frage (1) - der Bitte um Beispiele, zu einer 'Gegendarstellung' hinsichtlich ihres problematischen Gedankens bewegt werden

-etwa, indem sie mehrere Situationen beschreibt, wo ihre Umwelt sie doch so annimmt und akzeptiert, wie sie ist und wie sie sich dabei fühlt

-oder indem sie über eine Situation erzählt, die für sie prekär und belastend war und die sie aber trotzdem meisterte und in der sie sich auch wahrgenommen fühlte

°sie kann im Gespräch ihr Problem noch einmal neu zum Ausdruck bringen oder in anderer Weise sehen

- indem sie ihren Ausgangsgedanken nochmal neu formuliert, etwa, daß ihre Umwelt sie nicht so sehen will, wie sie ist und den Kontakt zu ihr scheut

°sie kann in einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2) ihrer Überzeugung Nachdruck verleihen und deren Richtigkeit bestätigen

-idem sie über die Bedrohlichkeit einer von ihr erlebten Situation erzählt

-sie durchscheinen läßt, daß ihr Verhältnis zu ihrer Umwelt gespannt ist, indem sie sagt, daß sie in Ruhe gelassen werden will

-sie zum Ausdruck bringt, daß sie ein Annehmen und sich Nähern der Umwelt an sie nicht will, dies ablehnt

°sie kann eine Beschreibung ihrer Reaktionen auf ihren Gedanken vornehmen

-etwa, indem sie sich in besonders stressigen Situationen nicht mehr fühlt,

teilnahmslos wird und eine absolute Leere empfindet.

-sie kann eine angenehme Beschreibung vornehmen - wie es wäre, wenn sie ihren belastenden Gedanken nicht mehr hätte und äußern, daß sie solche Situationen auch aus ihrer Realität kennt

°in den Umkehrungen mag sie ihre Freiheit nutzen, Wünsche und Appelle zu formulieren und nochmals die Richtigkeit ihres Gedankens zu bestätigen

-indem sie sagt, daß sie Raum braucht und man ihr vertrauen soll

-oder, indem sie die Umkehrung: "Ich bin wütend auf mich, weil ich mich nicht so sein lasse, wie ich bin " für einen Witz hält und sagt, daß das manchmal, aber nicht grundsätzlich so ist und daß sie noch viel freier sein will.

-indem sie sagt, daß die Alternative (5) "..Daß ihre Umwelt sie (doch) so annimmt, wie sie ist" nicht anerkennt und daß sich diese Alternative für sie 'ungewohnt, fremd und unreal ' anhört, weil sie diese Erfahrung noch nie gemacht hat...und daß das 'zu wenig zum Überleben' für sie ist.

°in erweiterten Wahrheitsüberprüfungen zu ihrem Thema kann sie sich auf ihren Gesprächspartner beziehen

-etwa, indem sie ihn fragt, ob er sie mit seinen Fragen provozieren möchte und über eigenes provozierendes Verhalten erzählen, etwa, was sie tun muß, um mit dessen Folgen zurechtzukommen

°in der Frage 6 kann sie erneut eine Stellungnahme zu ihrem Problem abgeben

-etwa, daß sie der Vorstellung einer Bereitschaft für ähnliche problematische Situationen nicht ablehnend gegenüber steht

-oder, indem sie in eigenem Erlebnissen beschreibt, wie sie in verschiedenen Situationen Grenzen der eigenen Verträglichkeit überschreitet und es ihr damit nicht gut geht.

4.8 Das achte Gespräch mit Annemarie

Vorstellung der Gesprächspartnerin

Annemarie ist 55 Jahre alt, hatte vorher Architektur studiert und arbeitet nun als Heilerzieherin. Sie ist seit 30 Jahren mit Hartmut verheiratet und hat eine 25 jährige Tochter namens Gerlinde.

Annemarie lebt mit ihrem Partner und ihrer Katze Pia in einem idyllischen Reihenhaus in Haseldorf.

Ich lernte Annemarie auf einem Fest über meine Freundin kennen. Obwohl wir uns nicht oft sehen, empfinde ich freundschaftlich für sie und dieses Gespräch fand auf meine Initiative hin statt.

Annemarie hat bisher noch keine Workerfahrung.

Gesprächssituation

Annemarie lud mich für einige Stunden in ihr gemütliches Haus ein, daß direkt an der Wedeler Marsch liegt. Ihre gediegene und geschmackvolle Wohnung und Annemaries Gastfreundschaft, die sich auch in köstlichem Tee und selbstgebackenem Kuchen offenbarte, waren für das Gespräch sehr förderlich.

Das Gespräch

Dieses sehr lange Gespräch ist gekennzeichnet von zahlreichen Themenwechselln. Oft mußten wir einen neuen *beunruhigen Gedanken* konkretisieren, miteinander abstimmen und bearbeiten. Sehr dankbar bin ich auch für Annemaries schonungslose Offenheit, die dem Klärungsprozeß eine große Unterstützung bot. Wir hatten mehrere gewichtige Themen, die wir dann auch untersuchten.

4.8.1 Transkription

Annemarie (= 'A') trägt ihren Satz vor.

Lutz (= 'L') ist Untersucher

Annemarie: " Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammen arbeitet"

L " Ist das denn wahr (1)? "

A " Ich habe das Gefühl ,daß das so ist. Ich befürchte, daß das so ist. Ich habe in einzelnen Punkten die Erfahrung gemacht, daß das so ist".

L " Also ist das wirklich wahr, kannst du das mit absoluter Sicherheit sagen, daß das wahr ist, daß Hilda nicht mit dir zusammenarbeitet (2) ?"

A " Das würde ich mich nicht trauen, das so zu sagen."...."Nein".

L " Und wie reagierst du denn, wenn du diesem Gedanken glaubst, daß Hilda nicht mit dir zusammenarbeitet (3)"

A "Da ist ein Ohnmachtsgefühl, es macht mich klein, weil ich nichts tun kann, dazu, es macht mich auch wütend, ja."

L "Und angenommen, du hättest einen Schalter am Oberarm, und ich mache jetzt

'klick' und du könntest dann nicht mehr diesen Gedanken denken, daß Hilda nicht mit dir zusammenarbeitet. Wer wärest du dann (4)?"

A " .. Ich würde mich freier fühlen, ich könnte kreativer sein, ich würde mich einbringen. Ich könnte wirklich mehr für die Kinder tun."

A" Nicht, daß du das falsch verstehst, ich will dich jetzt nicht von dem Gedanken abbringen, den du denkst, - daß Hilda nicht mit dir zusammenarbeitet."

A " Ja, aber das ist aber sehr verlockend"

L " Ja, und sich das einfach vorzustellen, wie wäre das genau für dich?"

A " Das ist ein leichter, angenehmer, unverkrampfter, lockerer, vertrauensvoller..., lustiger einfach irgendwie, ja mehr ein kreativer Prozeß. Jetzt ist er so eingefangen, eingekesselt, beschränkt. Die Situation ist beschränkt durch diesen Gedanken : 'Wir arbeiten nicht zusammen', und dieser Gedanke : 'Wir arbeiten zusammen' ist heller, offener, kreativer."

L" Gibt es für dich einen positiven Grund, an diesem Gedanken festzuhalten, daß Hilda nicht mit dir zusammen arbeitet (3)?

A ".....nein, das ist unangenehm,...unangenehm in jeder Hinsicht".

L " Also ich leuchte das jetzt mal weiter aus. Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn du diesen Gedanken aufgibst- und ich bitte dich jetzt nicht, diesen Gedanken aufzugeben, sondern einfach darüber nachzudenken, was passieren würde, wenn du diesen Gedanken aufgibst (4):

A "Nichts unangenehmes".

L " Was befürchtest du, wenn du diesen Gedanken aufgibst?" Was wäre das schlimmste, was passieren könnte?

A " Also, wenn diese Situation so weiter laufen würde, mal so gedacht, wenn diese Situation so weiterlaufen würde, dann befürchte ich, daß sie mich aus der Klasse raus drängt. Daß ich (dann) überhaupt kein Arbeitsfeld habe, daß ich keine Beschäftigung (mehr) habe, daß ich überhaupt keine Verantwortung habe, daß ich für die Kinder auch nichts tun kann, ja, daß ich machtlos bin, ich kann (dann) nichts tun. Also sie drängt mich sozusagen vollkommen aus einer Tätigkeit, aus meiner Verantwortung raus, bis sie mich vollkommen aus der Schule und aus dem Job drängt, also sie beraubt mich meiner beruflichen Existenz, die sowieso schwierig ist, weil ich den Zettel (Bescheinigung) nicht habe. Also ich kann mich nicht einfach woanders bewerben, weil das ja sozusagen durch glückliche Umstände kommt, daß ich da ohne die Qualifikation eingesetzt werde. Ich kann (dann) nicht einfach sagen : 'Da gehe ich eben woanders hin '. Das wäre schwierig, also rein theoretisch schwierig. Und ich könnte die Verantwortung, die ich für die Kinder spüre, nicht für die einsetzen, das zu tun, das nicht mehr tun kann".

L "Deine Aussage war: 'Hilda arbeitet nicht mit mir zusammen '. Wir wollen hier mal eine Umkehrung finden, nach Alternativen suchen, was wäre denn die Umkehrung zu dem Satz (5)? Also die direkte Umkehrung würde lauten:

'Hilda arbeitet mit mir zusammen' "

A " ..und 'Wir ergänzen uns in unserer Unterschiedlichkeit' "

L "Du sagtest : 'Hilda arbeitet nicht mit mir zusammen'. Wessen Angelegenheit ist es, mit wem Hilda zusammenarbeitet? (1), oder wie Hilda mit jemandem zusammen arbeitet?"

A " Es ist eine Bereitschaft von beiden Seiten, weil sie war monatelang nicht gesprächsbereit. Und wenn jemand nicht sprechen will oder nicht spricht und man sich nicht austauschen kann, dann ist es schwer zusammen zu arbeiten. Oder wenn jemand Angst vor einem hat, wenn sie Angst vor mir hat und sich zurück zieht, dann kann....nichts kreatives geschehen."

L " Anders gefragt: Hast du es in der Hand oder nicht? Wer hat es in der Hand? So in

letzter Konsequenz, um das mal aus zu leuchten. Wessen Entscheidung ist das, letztendlich, ob Hilda mit dir zusammen arbeitet?"

A " Das heißt, wie groß ist meine Macht, sie dazu zu zwingen?"

L " Im Grunde genommen sahst du das ja selbst- es ist Hildas Angelegenheit, eigentlich, ob sie mit dir zusammen arbeitet oder nicht."

A "Wie weit sie sozusagen ihren Teil dazu beiträgt. Das andere ist, in wie weit kann ich..., in wie weit reicht meine Macht, wie weit kann ich agieren, um sie sozusagen...?"

L " Kannst du Hilda oder irgendeinen Menschen überhaupt dazu bringen, irgend etwas zu tun?"

A "Nein, überhaupt nicht".

L "Das ist vollkommen unmöglich".

A " Unmöglich"

L " Das ist ein sinnloses Unterfangen, überhaupt auf den Willen eines anderen Menschen Einfluß zu nehmen". Wir lachen.

L Also die Umkehrung 'Hilda arbeitet mit mir zusammen'. Wie fühlt sich das an?"

A " Gut".

L " Ist das für dich stimmig? Entspricht das der Realität? Entspricht das deinem Gefühl?"

A " ...das sie mit mir zusammenarbeitet?"

L " Kannst du möglicherweise zwei oder drei Beispiele finden, wo das vorgekommen ist, daß Hilda mit dir zusammen arbeitet (1: Wie sieht die Realität aus?)?"

A " Ja, als wir beide anfangen, eine Klasse zu übernehmen, hat sie mit mir zusammen gearbeitet- solange sie sozusagen nicht alleine laufen konnte.. Also solange sie auf mich angewiesen war, hat sie es gemacht. Und als sie anfang, selbstständig zu werden, hat sie sich von mir abgegrenzt und die Sachen einfach durchgezogen, ohne mich einzubeziehen, oder mich raus gedrängt oder mich nicht reinkommen lassen, oder je nachdem. Aber es gab immer wieder Sachen, wo wir zusammen gearbeitet haben, aber immer, wenn sie in Not ist. Also jetzt, wenn sie krank ist, muß sie mich arbeiten lassen, wenn sie nicht da ist."

L "Also sie hat mit dir zusammengearbeitet, als sie in der Einführung war. Gibt es noch ein Beispiel (1), wo sie mit dir zusammen gearbeitet hat ?"

A " Immer in der Situation, wo sie mich braucht, wenn sie krank ist, muß sie mit mir sprechen, muß sie mich anrufen, weil sie wissen will, wie verhalten sich die Kinder, was mache ich im Unterricht, wie ist es jetzt mit diesem Jan Lucas - der, der jetzt gekommen ist- dann sozusagen muß sie die Hürde überspringen und muß mit mir kommunizieren, sonst erfährt sie einfach nichts."

L " Also Hilda arbeitet auch mit mir zusammen, wenn es gut für sie ist. So kann man das sagen. Gibt es noch eine Umkehrung zu 'Hilda arbeitet nicht mit mir zusammen (1) ? Was könnte man denn noch umkehren. 'Sie arbeitet mit mir zusammen'- was gibt es noch für eine Umkehrung? Fällt dir noch eine ein? Nicht Hilda, sondern..."

A" Ich arbeite mit ihr zusammen. 'Ich arbeite nicht mit ihr zusammen'.

L " Ja, 'Ich arbeite nicht mit ihr zusammen'. Könnte das stimmig sein?"

A "Ja, ja ".

L "Ist es möglich, daß du dich abgrenzt von ihr?"

A " Ja"

L "Gibt es noch eine Umkehrung (5)?"

A " 'Ich arbeite mit ihr zusammen'"

L " das hast du gerade gehabt. Und noch eine. Wenn du nicht mit ihr zusammen arbeitest, arbeitest du mit dir zusammen: 'Ich arbeite mit mir zusammen'.

A " Ich arbeite mit mir zusammen, ja, ja."

L " Und inwiefern ist das wahr, ist das wahrer oder inwieweit schätzt du das ein, kommt das der Wahrheit nah. Ist das so ähnlich oder ist das vielleicht sogar ein bißchen wahrer oder stimmiger, was fühlst du körperlich oder seelisch?"

A " Wenn ich sage : 'Ich arbeite mit mir zusammen?'"

L " Stimmt das, ist das wahr- oder auch wahrer als 'Hilda arbeitet nicht mit mir zusammen' ?"

A " Ja , das kann ich einschätzen. Wenn ich mit mir zusammen arbeite, das kann ich beurteilen, relativ."

L " Würdest also sagen, das isst ziemlich stimmig?"

A " Ja".

L " Welche Resonanzen kommen da auf: 'Ich arbeite nicht mit Hilda zusammen'-ist das auch stimmig?

A "Ja".

L " Dann haben wir jetzt drei Möglichkeiten gefunden: 'Hilda arbeitet nicht mit mir zusammen', 'Ich arbeite mit mir zusammen', und 'Ich arbeite nicht mit Hilda zusammen'- diese drei Möglichkeiten haben wir jetzt."

A " Ja".

L " Lasse uns mal auf Punkt 2 auf deinem Arbeitszettel kommen. Lies einfach mal vor ":

A " ' Wie sollte sie sich ändern, was will ich von ihr?' Ich will, daß Hilda mit mir zusammenarbeitet, mich mit einbezieht, mit mir spricht, daß sie sich mit mir über die Kinder austauscht (wir lachen), daß sie mich anerkennt, daß sie nicht mit anderen über die Arbeit spricht, also über die Arbeit an den Kindern, und mich übergeht-gemeint ist, daß sie mit anderen darüber spricht und nicht mit mir. Mich vor anderen nicht schlecht macht, in Frage stellt' "

L " Das sind denn nun ganz viel Punkte. Daß 'Hilde nicht mit dir zusammenarbeitet, das hast du im ersten teil, aber da gibt es so etwas wie schlecht Sprechen über den anderen....und dann war da noch ein wichtiger Punkt, darauf sollten wir vielleicht mal eingehen, und zwar 'Hilda soll mich anerkennen'. Ich will, daß Hilda mich anerkennt."

A "Ja".

L " Ich finde, da sollten wir mal näher darauf eingehen."

A "Ja".

L "Ist das wahr (1)?"

A " Das hat so seine zwei Seiten. Ich bin, dadurch, daß ich viel älter bin als sie- sie ist Mitte 30- und mich schon sehr lange mit der Walldorfpädagogik beschäftige und mich mit Anthroposophie massiv beschäftige, habe ich einen Erfahrungsvorsprung, der ihr Angst macht. Also das wurde auch schon mal von außen besprochen, ja, ich hätte ja viel mehr Erfahrung und sie würde sozusagen dann schnell überrollt und bevormundet. "

L " So sieht die Wirklichkeit dann aus?"

A " So könnte sie aussehen."

L " So einen erfahrungsvorsprung... 'Hilda erkennt mich nicht an, ist das wahr, würdest du sagen, daß das wahr ist? Kannst du das spontan aus dem Gefühl heraus sagen, daß das wahr ist ? 'Hilda erkennt mich nicht an'?"

A "Nein, das stimmt nicht, es müßte heißen "Hilda bezieht mich nicht mit ein"

L " Gut, dann müssen wir das Thema nochmal ändern. 'Hilda bezieht mich nicht mit in die Arbeit ein', das trifft dann nicht auf den Punkt"

A " Jetzt würde ich doch mal anerkennen, ich würde es schon stehen lassen: doch auch, was ich tue, sie erkennt bestimmt dieses ganze Erfahrungsding an. Was ihr Angst macht, aber sie erkennt für mein Gefühl meine direkte Arbeit, also dieses Erden, das wirklich in der Klasse arbeiten, mit den Kindern arbeiten, das, was ich

wirklich tue, da habe ich wirklich das Gefühl, daß sie das nicht anerkennt."

L " Gut, also dann geht es um die Arbeit. 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'.

A " Ja mehr so".

L " Ja guck mal, das ist ein Prozeß, wir finden immer genau das Thema..Das Thema beinhaltet immer die anderen Aspekte zusammen: 'Hilde erkennt meine Arbeit nicht an': Ist das wirklich wahr, ist das wahr? (1)"

A " Ich weiß nicht, ob das wahr ist. Nun, das empfinde ich so, ob das wahr ist, das weiß ich nicht. Das kann auch sein, daß sie (meine Arbeit) anerkennt, aber Angst hat, es mir zu signalisieren oder mir ja, so ein feedback zu geben."

L " Also 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an': Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß das wahr ist (2) ?"

A "Nein".

L " Aber wenn du das jetzt denkst : 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an', was passiert denn mit dir (3) ?"

A " Ah, was macht das mit mir. Es ist mühsam, ich bin enttäuscht, ich habe Angst, daß ich für die Kinder die Arbeit nicht so machen kann wie ich es will, weil ich auf eine völlig andere Art mit den Kindern arbeite als sie. Die ist nicht so, wie soll ich sagen, das klassische Lehrer, Tafel, Kind, sowieso nicht. Ich arbeite auf eine spirituelle Art mit den Kindern, die ich nicht beweisen kann."

L " Was empfindest du, wenn du denkst 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'. Wut, was empfindest du dann ?"

A " Ich habe Sorge, ob ich für die Kinder...es ist nicht so das Persönliche, das wird mich jetzt nicht so jucken, ob ich von ihr anerkannt werde. Für mich ist das nicht so wichtig, aber es ist eher, es beeinträchtigt meine Arbeit und das tut mir leid und das tut mir weh, das verletzt mich... die Kinder, weil ich einfach, was die von mir denkt..., aber, ich kann da nicht für die Kinder wirklich das tun, was ich will und da ich so unorthodox arbeite, behindert mich das in meiner Arbeit."

L "Das bedeutet, daß dieser Gedanke 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an' Stress und Unruhe bringt in dein Leben?"

A "Ja, natürlich".

L " Inn dei Arbeitsleben?"

A " Unnötigen Stress".

L " Und wie behandelst du denn Hilda, wenn du diesen Gedanken denkst 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an' ? (1)

A "Ich war wütend und ich mache sie dann auch kleiner und ich denke 'du hast doch gar keine Ahnung'"

L " Bist du denn auch offen, daß sie das merkt? (1)

A " Nein, es ist mehr traurig, weil ich denke, wie schade, daß sie nicht wertschätzen kann, was es für die Kinder heißt. Weil sie reagiert eifersüchtig, das heißt, wenn sie merkt, zum Beispiel, meine Arbeit greift...ich habe völlig..zum Beispiel ich setze meine Kinder in die Kiste und gebe ihnen die Hülle, beruhigt es die Kinder, sie werden (dadurch) schulfähig, so daß sie im Unterricht teilnehmen können. Also so ganz banal, sich ausruhen und in der Kiste sitzen. Es verletzt mich, daß sie das nicht sehen kann, wie gut es den Kindern tut, Und das banale, Kinder einfach in den Arm zu nehmen und sie gern zu haben, viel mehr wert ist, als irgendwelche Lehrsystematiken anzuwenden."

L " also, so wie du das jetzt sagst, ist das Ganze eine Folge von negativen Gedanken und auch Wahrnehmungen von Hilda? "

A " Also das anzuerkennen ist nicht so auf der persönlichen Ebene. Dafür bin ich mir zu sicher, daß ich den spirituellen Bereich weiß. Aber es macht mich traurig, daß ich das nicht durchbringen kann, wenn sie mich daran hindert.

L "Also 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'. Wenn dieser Gedanke nicht mehr existent wäre (4)- Kannst du dich da sehen?"

A "Freiheit, Licht...."

L "also Leichtigkeit?"

A "Ja, (alles) kostet weniger Kraft, gibt Kraft, statt Kraft zu nehmen."

L "Und wer bist du ohne diesen Gedanken? In diesem Moment, wenn du es dir so vorstellst?"

A "Bei mir selber".

L "Also ich bitte dich nicht, diesen Gedanken aufzugeben, sondern dir einfach vorzustellen, wie das wäre".

A "Wunderbar, einfach, man kann dann schöpfen, arbeiten, denn das andere drückt, begrenzt, schränkt ein."

L "Also das ist wirklich eine massive Einschränkung, stelle ich mir so vor."

A "Stimmt".

L "'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'".

A "Blöde Kuh! "Wir lachen.

L "Also eine spontane und direkte Reaktion. Wie ist es denn eigentlich, wenn du den Satz 'Hilda erkennt eine Arbeit nicht an' mal umkehrst (5). Laß'uns mal schauen, welche Alternativen es für diesen Satz gibt.

A "Also 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an' > 'Ich erkenne meine Arbeit nicht an'.

L "'Du erkennst deine Arbeit nicht an'?"

A "Ja".

L "Kannst du deine Arbeit nicht anerkennen- wie fühlt sich das an?"

A "Im Grunde ja, obwohl ich sehr unsicher bin, weil ich die Beurteilung von außen befürchte, daß es nicht anerkannt wird. Auf der anderen Seite bewege ich mich dann wieder auf der spirituellen Ebene. Ich denke: 'Ihr habt alle keine Ahnung. Natürlich ist es gut, vor allem für sie Kinder'. Ich hatte die Reaktion: 'denen geht es gut, die blühen auf, die sind locker, sie können am Unterricht teilnehmen, peng'. Da hat man ja sozusagen das Ergebnis."

L "Der Punkt ist ja der: 'Ich erkenne meine Arbeit an, das wäre ja wirklich deine Sache' (1: wessen Angelegenheit ist es?)

A "Ja".

L "Und wie ist es denn mit der Umkehrung (5): 'Hilda erkennt meine Arbeit (doch) an'?"

A "Ja so richtig wohlig, wie eine Badewanne, eine seelische Badewanne."

L "Also da kommt Resonanz (aus dem Herzen, dem Gefühl) bei dir?"

A "Ja".

L "Also könnte sich das ähnlich anfühlen wie 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'? Also nur vom Fühlen."

A Sie lacht ein wenig in sich hinein. "Ich traue ihr nicht, oder wie soll ich sagen, ich bin skeptisch, ich kann es nicht, ich glaub es nicht." (daß Hilda ihre Arbeit anerkennt).

L "Du glaubst es nicht, obwohl sich das andere auch so anhört (= mindestens genau so gut). Ist es wirklich wahr, daß du es nicht glaubst (1), Kannst du es wirklich wissen, daß du es nicht glaubst?"

A "Ich traue dem Gedanken nicht" Sie kichert leise.

L "Ok, wir können das ja so stehen lassen."

A "Also ich erkenne meine Arbeit an". Wir lachen.

L "Wenn du das sagst- wie fühlt sich das dann für dich an?"

A "Also es hat Resonanz auf einer bestimmten Ebene, auf einer anderen Ebene bin ich unsicher, fürchte sozusagen die Beurteilung oder die negative Bewertung von

außen.

L: "Also immer wenn du dich anerkennst in deiner Arbeit, dann kommt Hilda und macht dir das wieder kaputt, daß sie sich dann dazwischen mogelt und das kaputt macht? " Ja, gut, laß uns mal deine Punkt gucken, was hast du noch bei Punkt 3?"

A " Also was genau sollte sie (Hilda) tuen, lassen, denken oder fühlen? Wie sollte sie sein, welchen Rat habe ich für sie? Also immer konkret, also habe ich immer dasselbe genommen. "

L " Ja "

A "Also Hilda sollte Zeit haben für Gespräche, Mut und Ausdauer, um an den Kindern zusammen zu arbeiten. Bisschen kariertes Deutsch."

L " Spielt keine Rolle, lies einfach vor."

A " Also Mut und Ausdauer, an den Kindern zusammen zu arbeiten, vom hohen Roß absteigen, ihre Befindlichkeit beiseite lassen."

L "Was würdest du da sagen, ws man in.....?"

A "ihre Befindlichkeit beiseite lassen."

L " Formuliere doch mal den Satz."

A " 'Hilda sollte ihre Befindlichkeit beiseite lassen' ."

L " Also 'Hilda sollte ihre Befindlichkeit beiseite lassen', was heißt das, was meinst du damit ?"

A" Ich glaube, ich vermute, daß sie Angst hat- daß das der Grund ist, ich vermute, daß sie..."

L " Also ich verstehe nur den Satz nicht. Was soll das bedeuten- das sie ihre Gefühle nicht zeigt, was soll das heißen? 'Hilda sollte ihre Befindlichkeit beiseite lassen' ?

A " Ja, ich glaube, daß zum Beispiel Angst der Grund ist, warum sie nicht mehr spricht- sagt sie sogar. Also, das spricht sie auch aus.....und sie reagiert eifersüchtig,.....wenn ich in Einzelbetreuung die Kinder habe, die fassen Vertrauen, und so, dann ist es für mich handgreiflich, dann nimmt sie das Kind und stellt es zu sich. Sie kann nicht hinnehmen, daß das Kind zu mir ein persönliches Verhältnis hat und reagiert, wie ich finde, eifersüchtig, und..."

L " Also der Ursprungspunkt wäre : 'Hilde sollte ihre Angst beiseite lassen', das würde ja bedeuten: 'Hilda sollte keine Angst haben' ? Hilda sollte keine Angst haben. Das kann man ja so ungefähr sagen?

A "Ja, oder soll sie die Eifersucht aufgeben. Sollte mehr Mut haben, also das ist dasselbe, weniger Angst haben oder mehr Mut haben kann schon was anderes sein....."

L " Also Hilda sollte keine Angst haben?"

A " Ja".

L " Ist das wirklich wahr für dich (1)?"

L " Ja?" Und kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß sie keine Angst haben sollte (2)?"

L " Ja, weil sie es selber sagt. Also sie sagt selber, sie hat Angst vor Gesprächen, also sie hat die Gespräche ein dreiviertel Jahr immer wieder nicht zugelassen- also sie hat nie Zeit, immer wieder vertrödelt, vertröstet, 'nächste Woche', und ich habe dann auch keine Zeit, und hat selber gesagt, weil sie Angst hat vor Gesprächen."

L " Und das hat sie tatsächlich gesagt?"

A " Ja, und das ist meine Vermutung und wir haben ja eine Mediation drinnen, offiziell beantragt, und die hat einmal stattgefunden von Januar und dann nie wieder. Es gab nie wieder einen Termin, wegen Krankheit und so weiter."

L " war das die Geschichte, die du mir auf dem Fest erzählt hast?"

A " Ja, genau. Und das heißt: Gespräche werden einfach nicht zu gelassen. Also jetzt hat sie mir sozusagen ein Gespräch zu dritt eingefordert. Dem habe ich sofort

zugestimmt. Dan haben wir eine Gesprächsleitung bei der Schulleitung beantragt bekommen, lieber auch einmal da. Dann sollte jeder sagen, um was es geht, und sie sagt, sie hat Angst. Also, das ist nicht nur eine Unterstellung"

L "Also 'Hilda sollte keine Angst haben' . Wenn du das jetzt denkst, daß Hilda keine Angst haben soll, was löst das bei dir aus (3)?"

A " Ich bin wütend".

L " Du bist wütend?"

A " Ja".

L " Und was noch?"

A " Ärgerlich".

L " Wütend, ärgerlich, ungehalten?"

A " Irgendwie unverständlich, Kopfschütteln, es macht mich auch aggressiv oder wütend, auch Unverständnis, so, was soll da?"

L "Wie behandelst du Hilda, wenn du diesen Gedanken 'Hilda sollte keine Angst haben' denkst?"

A" Dann behandle ich sie schlecht. Ja, wenn ich jetzt bin, ärgerlich bin, also.."

L " Dann behandelst du sie schlecht, was machst du dann? Was machst du? Nimmst du sie dir richtig zur Brust?"

A " Nein, wie ich darauf reagiere- ich ziehe mich dann zurück. Total zurück. Ich gehe auf Samtpfötchen, auf Zehenspitzen. Ich versuche, sie...., ich sage ihr, du brauchst keine Angst zu haben, wir können darüber reden. Ich will dir nichts böses. Ich tue dir nichts. Es geht mir um die Kinder, es geht mir um die Verantwortung. Ich versuche das zu versachlichen und es von einer Empfindlichkeitsebene weg zu lösen: 'nun laß uns das Kind angucken'. Ich habe immer, wenn sie dann zu einem Gespräch bereit war, es sofort auf eine sachliche Ebene gebracht, nichts persönliches. Zum Beispiel: 'Laß' uns über technische Sachen sprechen, ich muß jetzt einfach wissen, was hast du vor auf dem Bereich, auf was soll ich mich einrichten, wie möchtest du das strukturiert haben. Ich

versuche die persönliche Ebene total auszunehmen, ihr Freiraum zu geben, zu entengen, es nur auf harmlose Dinge zu bringen: ' Was machen wir an Fasching, wie wird die Osterdekoration, oder auf was habe ich mich einzustellen, wie willst du es machen? Also sehr sehr zurückhaltend,...."

L " Wie fühlst du dich, wenn du das tust?"

A " Nicht eingeschränkt, zurück genommen."

L "Wenn du so bist mit ihr?"

A " Verwickelt".

L " So gedeckelt, so im Halsbereich eingeeengt, als wenn du erwürgt wirst?"

A "Genau".

L " Wenn du diesen Gedanken, daß Hilda keine Angst haben sollte, nicht denken könntest, wer wärst du dann (4) ?"

A "(lacht) das ist schon ein blöder Gedanke..."

L "Genau".

A " Wenn ich das nicht denken könnte, dann hieße das, wie ich mich fühle, oder was?"

L " Ja genau, wenn in diesem Augenblick dieser Gedanke gar nicht existent wäre?"

A " Wenn ich fühle, daß sie keine Angst hat, das ist so, das macht mich so ohnmächtig, weil, wie soll man da noch irgendwas machen?"

L " Ja, richtig. Du fühlst dich, als wenn du diesen Gedanken gar nicht mehr denken könntest, daß Hilda keine Angst haben sollte. Wie wäre das wirklich?"

A " Wie eine Nebelwand. Also völlige Tatenlosigkeit, Lähmung, man steckt wirklich im Nebel fest und kann nicht mehr handeln."

L " also wenn du diesen Gedanken nicht mehr denken könntest, daß sie keine Angst haben sollte?"

A " Ja, ja, sie hatte Angst- ja, dann weiß ich gar nicht mehr, was ich mit ihr machen soll."

L " Also läßt du dich im diesem Gedanken, eigentlich, daß 'Hilda keine Angst haben soll'. (Wir lachen beide). Anders herum gefragt, um es nochmal weiter auseinander zu ziehen, um zu schauen: Was könnte im schlimmsten Falle passieren, wenn du diesen Gedanken, daß Hilda keine Angst haben sollte, aufgibst (4) ?"

A " Das wäre nicht so einfach, wenn ich den gleich aufgeben will (wir lachen)".

L " Ja, warum machen wir diesen Knoten denn nicht auseinander?"

A " Ja, dann denke ich: 'Soll sie doch machen, was sie will'. Ja vielleicht so: 'Soll sie doch gerade machen, was sie will!'"

L " Also im Grunde genommen ist es dir dann scheißegal, was sie macht?"

A " Egal".

L " Und wie fühlt sich das an, wenn du denkst, daß es dir scheißegal ist?"

A "Ach gut. (Gelächter)"

L " 'Hilda soll keine Angst haben', dreh das doch mal um (5), wie würde die Umkehrung sein, welche Umkehrung fällt die ein?"

A " 'Hilda soll Angst haben', sie soll doch Angst haben!"

L " Wie fühlt sich das an?"

A " Gut".

L " Aha! (Gelächter). Also das fühlt sich stimmig für dich an?"

A "Ja".

L " Ja".

A "Soll sie doch Angst haben!"

L " Soll sie doch Angst haben?"

A "ja genau".

L " Ja, warum nicht ?"

A " Genau, warum ich?"

L " das ist doch ihre Sache".

A " Ja genau".

L " Soll sie doch Angst haben! Fällt die noch eine Alternative ein (5) zu 'Hilda soll keine Angst haben'?"

A" 'Sie soll doch Angst haben', das andere wäre 'Ich soll Angst haben'.

L " 'Ja, du sollst Angst haben', wie fühlt sich das an?"

A "Neel!"

L " Nicht so, ne? Und was wäre noch eine Umkehrung (5)?

A " 'Ich sollte keine Angst haben'".

L " 'Du solltest keine Angst haben', wie fühlt sich das an?"

A " ja, das ist auch stimmig, da ist was dran. Also, ich sollte keine Angst haben, das ist ein Thema!"

L " Ja, du solltest keine Angst haben. Vielleicht bedeutet das ja nur: 'Ich sollte mich nicht dadurch beunruhigen lassen, daß Hilda keine Angst hat'.

A " Ja, da habe ich keine Sorge, das Thema ist, daß ich auch Angst habe".

L "Ja, ja, das hast du jetzt selber gesagt. Daß das stimmig ist, es fühlt sich stimmig an, so?"

A "Ja, ja."

L " Das fühlt sich stimmig an, aha."

A " Na klar. Ich habe mehr Angst um meinen Job. Ich habe Angst, nicht anerkannt zu werden. Ich habe Angst, einfach dadurch, daß ich die Qualifikation nicht habe, negativ bewertet zu werden. Sie hat mich ja schon vor die Schulleitung zitiert, ich

mußte das, was ich gemacht habe, nach allen Regeln der Kunst rechtfertigen, mit einer Drohung der Abmahnung. Also die versucht mich ja richtig einzureißen."

L " Ja, das ist auf jeden Fall deine Angst".

A " und die Realität."

L " daß du Angst hast, so..."

A " und es ist nicht nur ein Gefühl."

L " Und du hast ja auch gesagt: 'Hilda soll auch Angst haben' "

A " die soll auch Angst haben".

L " Sie sol Angst haben?"

A " Ja".

L " Aha, gut, da haben wir wieder ein paar Alternativen gefunden. Hier spaltet sich nämlich dieser raum auf. Dann laß uns mal gucken, was hast du noch auf deinem Zettel stehen? (Gelächter). Vier ne ?"

A " 'Sie sollte mich in die Arbeit mit einbeziehen'. Bitter."

L " ..in die Arbeit mit einbeziehen?"

A " 'sie soll mit mir zusammen arbeiten, mich informieren, locker sein, das ist gut, locker. (Gelächter). Sei unverkrampft, sei locker."

L " Locker, mit einbeziehen- was würdest du denn von diesem Abschnitt sagen, was ist das wichtigste? Diese Entscheidung darf ich nicht treffen. Das muß du sagen."

A " Diese drei finde ich am wichtigsten".

L " Also Hilde soll locker sein, unverkrampft sein, damit du glücklich bist. Locker sein, offen sein, unverkrampft sein?"

A " Sie sollte locker sein, offen sein, unverkrampft sein. Annemarie lacht und kichert".

L " damit du glücklich bist? Diese Frage steht ja. Ist das wahr? (1)

A " Wenn sie mir ohne Angst entgegen tritt, dann muß ich nicht diese Zehenspitzen da veranstalten, und dieses krampfige um sie herum eiern."

L " Wie sieht die Wirklichkeit aus- wann ist sie denn schon mal locker, offen unverkrampft? (1)

A "Ja, ich traue dem Frieden eben nicht mehr".

L " Aha, sie war also schon mal offen, locker, unverkrampft, und wie hat sich das bei dir angefühlt?"

A " Gut, ich war zutraulich, ich war auch offen, locker, unverkrampft und habe dann sozusagen das, was sie mir gesagt hat, geglaubt und habe dann darauf offen, locker und unverkrampft reagiert. Ich bin dann sehr offen, locker, unverkrampft. Habe mich sozusagen raus gewagt."

L " Also in dem Augenblick, in dieser Situation war es so, daß du dich ganz gut gefühlt hast?"

A " Ja".

L " Kannst du wirklich sagen, daß es auf lange Sicht für dich gut ist, wenn sie locker, offen und unverkrampft ist (1)?

A " Ja".

L " Ja?"

A " Weil ich an dieser Schule schon mal eine Kollegin hatte, und wir waren sehr lustig, locker, unverkrampft und sehr kreativ bei den Kindern und wir haben richtig gut zusammen gearbeitet. Das gefällt mir gut.

L "Also du kannst mit absoluter Sicherheit sagen, daß das wahr ist, daß sie locker, offen und unverkrampft sein soll (2)?"

A " ja".

L " Und welche Begleitumstände hat das, wenn du das sagst. Wie fühlt sich das wirklich an?"

A " Ja, entspannter und kreativer, ja, das hört sich gut an."

L " Und wie behandelst du sie dann?"

A " Genau so. Aber im Moment kann ich mir das nicht vorstellen, weil ich verletzt bin und verkrampft bin und Erfahrungen gemacht habe, die ich....ich glaube es eben nicht mehr, ich bin mißtrauisch. Verletzt und mißtrauisch."

L " Das bedeutet, wenn sie jetzt einmal locker, offen und unverkrampft wäre, dann würdest du mißtrauisch sein?"

A " und das ist jetzt auch der Fall. Es gab schon zwei Gespräche, wo ich sozusagen meine ganzen Befürchtungen raus gesetzt habe und darauf gräbt...., Nein, das hatten wir schon, sie locker, unverkrampft und offen und ich glaube es ihr aber nicht, ich nehme es ihr nicht ab."

L " Aha, das heißt, es erfüllt dich mit Mißtrauen und Unbehagen, wenn sie locker, offen und unverkrampft ist. Dann mal umgekehrt- Wenn du diesen Gedanken nicht hättest, sie müsse locker, offen und unverkrampft sein (4)- wer wärest du denn? Es ergibt sich schon fast aus dem, was du vorhin gesagt hast.

A "Also, wie sie denn anders sein soll?"

L " Nein, wenn du diesen Gedanken aufgibst. Eben haben wir gerade fest gestellt, daß es dich mit Misstrauen und Unbehagen erfüllt, wenn sie locker, offen und unverkrampft wäre- wie wäre es denn ohne diesen Gedanken, daß Hilda so sein soll?"

A " Unverkrampft und lockerer:"

L " Unverkrampft und locker ?" Wir lachen. " Du verlangst von jemanden anderes eine Haltung, die dir Mißtrauen und Angst bereitet?"

A " ich nehme es ihr nicht ab."

L " Gut, Ok, also 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein'- Kannst du da die Umkehrung machen (5)?"

A "Sie soll ehrlich sein und ihre Ängst zugeben, zulassen, so mehr, also verkrampft sein, meinetwegen, aber ehrlich."

L " Kannst du dazu nochmal eine Umkehrung sagen- zu ' sie sollte offen und unverkrampft sein' ?"

A " Die Umkehrung wäre: gehemmt, verschlossen, und das ist nämlich für mich: verkrampft und zu und"

L " Also auf jeden Fall sollte sie nicht locker, offen und unverkrampft sein?"

A " nein, das haben wir gemerkt, das hat keinen Wert"

L " Ja, es beunruhigt dich?"

A " ich glaube ihr nicht. Eben, weil der Zustand schon mal so war, und dann ist die ganze Eskalation aus diesem Zustand heraus erwachsen. Und das ist ja sehr enttäuschend, verletzend und so, ne. Und jetzt glaube ich es ihr nicht mehr."

L "Ja, das ist nämlich der Punkt, da beißt sich die Katze nämlich in den Schwanz, du bist ja innerlich schon weiter, als das, was du verlangst."

A " Ja".

L " Was gibt es denn noch für eine Umkehrung zu 'Hilda soll offen, locker und unverkrampft sein'(5)? Sie sollte es nicht sein...."

A " Das heißt, sie sollte ihre Ängst zugeben, also verkrampft sein...".

L " Also sie sollte es nicht sein, was gibt es noch für eine Umkehrung (5)?"

A " Sie soll es sein".

L " das hatten wir gerade- sie soll es ein, sie soll es nicht sein und....?"

A " ich soll..."

L " 'Du solltest locker, offen und unverkrampft sein'. Gelächter. Wie fühlt sich das an?"

A "Gut".

L " ' Hilda soll locker, offen und unverkrampft sein', das kannst du gar nicht steuern. Du kannst ja nicht mal steuern, wenn du sagst: 'sag A!', da kannst du viele 1000 Jahre warten, daß sie A sagt. Und wenn es regnet, kannst du einen Schalter benutzen an deiner Haustür und der Regen geht nicht weg. Also das sind Tatsachen, die einfach so sind, wie sie sind. Also du solltest offen, locker und unverkrampft sein, das ist das Beste, was du für dich tun kannst und das bringt dich auch in einen Vorteil gegenüber Hilda, es gibt die nämlich dieses Gefühl von Sicherheit und Kraft. Und du weißt, daß es dann auch stimmig ist, das ist wirklich wahr. Gut. Lass uns mal schauen. Es geht eigentlich immer nur um diese Arbeitsbeziehungen, hier, das ist sehr spannend!"

A "...das ist eigentlich mein Thema."

L "Einen ganzen Bogen Papier. Was hast du bei 5 stehen?"

A "Frage 5: 'Was denken Sie über sie, machen Sie eine Liste': Sie ist angriffslustig, verschlossen, das widerspricht sich, aber trotzdem empfindlich, ängstlich, kindlich, streng, kurz und knapp, unnachgiebig, macht zu, ist faul und bequem, nachlässig, nicht bereit zu planen und vorzugreifen. Starker Tobak, ne, aber naja."

L "Machen wir doch einmal eine Gegenanalyse-drehen wir es einfach mal um. (5) Wie wäre es, wir machen das mal ganz radikal, versuche das mal umzukehren."

A "Bei jedem Begriff?"

L "Wie das auf dich wirkt."

A "Was soll ich jetzt machen?"

L "Das mal umkehren".

A "Sie ist nicht angriffslustig. Muß es dann anders? Sie ist zurückhaltend..."

L "Nein, beziehe das mal auf dich".

A "Ich bin angriffslustig."

L "Du bist angriffslustig?"

A "Ja, wenn ich..."

L "Bist du?"

A "...also von Natur aus bin ich das. Von Natur aus bin ich sehr angriffslustig."

L "Ja, also ohne eine Wertung jetzt für einen Begriff zu machen".

A "Ich bin angriffslustig, renitent, also das ist so, ich habe Lust dazu, angriffslustig."

L "also angriffslustig?"

A "Also ich habe Spaß."

L "das ist ein ganz toller Begriff eigentlich".

A "Ja genau. Ja also ich habe Spaß an der Konfrontation. Wie der Aszendent (meint ihren Aszendenten, Astrologie). Und habe das auch selbst ausgelegt: 1968-1971, das war dann auch so, ja, das macht mir unter Umständen richtig Spaß, und ich kann auch sehr provozierend sein und Spaß daran haben. Ja. Verschlossen, das Gegenteil ist..."

L "Nein, beziehe das mal auf dich."

A "Ich bin verschlossen. Ich bin verschlossen. Kann ich auch, kann mich sehr zurücknehmen. Fische, Mond (Astrologie), also ohne darunter zu leiden. Ich kann mich zurücknehmen. Scheint sich zu widersprechen, also kann ich. Ich kann mich..."

L "das geht nur darum, ob es stimmig ist. Ob es wirklich Resonanz erzeugt."

A "Ja, ja, verschlossen im Sinne von empfindlich, empfindlich bin ich eigentlich nicht. Empfindsam, empfindlich, ich bin eigentlich nicht empfindlich. Aber ich glaube, ich bin hart im Nehmen. Ängstlich, ängstlich teilweise auch, ja..gibt es auch." Obwohl ich eher die Angst mit Angriffslust sozusagen herausbringen kann. Aber ich kann auch ängstlich sein. Ängstlich, doch, doch. Kindlich, ja..."

L "Besteht da Resonanz?"

A "eher weniger. Streng bin ich, also das geht mir eher gegen die Natur, dieses

Strenge. Kurz und knapp, ja unnachgiebig, tja."

L "Bist du unnachgiebig?"

A "Ich bin unnachgiebig, kann ich schon sagen. Also ich kann sozusagen so ein Ding durchziehen, wenn es darauf ankommt. Das ist ja sowas, ne. Kann ich. Das ist zwar nicht.. ich neige eher zur Anpassung oder so nachgeben und das ja, ich verstehe den anderen, aber ich kann durchaus auch Sachen durchziehen. Zumachen kann ich auch, faul sein, na klar, bequem bin ich auch, nachlässig weniger im Arbeitsbereich, ich bin da so im häuslichen Bereich nicht so bereit zu planen, das bin ich gar nicht. Ich bin dann so ein Überplaner dann eher.....nicht bereit zu planen, so bin ich irgendwie. Ich kann es auch laufen lassen, jedoch es stimmt, ich kann es auch laufen lassen mit den Kindern, dann plane ich gar nichts."

L "Ja, das meine ich eben, das hast du vorhin hier schon gesagt. Das ist dann ein spontanes Improvisieren der Angelegenheit".

A "Stimmt".

L "ich würde dich gerne um etwas bitten. Sag dir das doch mal vor (5): "Ich bin angriffslustig, verschlossen, so in einer Sequenz..."

A "Ich bin angriffslustig, verschlossen, empfindlich, ängstlich, kindlich, streng, kurz und knapp, unnachgiebig, mache zu, bin faul, bequem, nachlässig, nicht bereit zu planen und vorzugreifen. Ja, kommen also allen..zwei sachen nicht, aber im Grunde genommen, ja."

L "Ist da irgendwas am schwingen?"

A "Ja, so kann ich mich sehen. Aber das macht mir jetzt nicht irgendwie... kann ich in aller Ruhe annehmen."

L "Kannst du in aller Ruhe bei dir annehmen?"

A "Ja".

L "Ja gut, das hört sich ja gut an. Dann ließ mal deinen 6. Punkt vor. Was hast du bei Punkt 6 stehen?"

A "was wollen sie bei dieser Person nie wieder erleben? Ich möchte nie wieder erleben, diese Sprachlosigkeit, Verschlossenheit, hintergangen und ignoriert zu werden."

L "Ja, das sind ja eine ganze Menge Sachen. Wie würdest du das zusammenfassen?"

A "Ausgeschlossen sein."

L "Ausgeschlossen werden?"

A "Ja, Sprachlosigkeit ist keine Kommunikation, Verschlossenheit ist kein Kontakt, Hintergangen werden ist nicht kontrollieren können, was ich mache, ignoriert werden ist nicht wahrgenommen werden, so."

L "Also du möchtest nie wieder mit Hilda erleben-was würdest du sagen?"

A "Ausgegrenzt zu sein".

L "Ausgegrenzt von ihr, von der Situation?"

A "ja".

L "also das Gefühl, daß das so ist?"

A "Ja".

L "Und ist das wahr, kannst du das sagen, das das wahr ist, daß Hilda dich ausgrenzt? (1)

A "Ja".

L "draußen ist?"

A "Ja".

L "kannst du das auch mit absoluter Sicherheit wissen (2)?"

A "Ja, also Elternbriefe kommen nicht bei mir an, keine Informationen, kein Gespräch, wenn ein Kind ausgeschult wird von einer Minute auf die andere, kein

Gespräch, dass sie..., na gut, mit meiner Biografiearbeit, das kann ich jetzt nicht sagen, keine Informationen, was sie mit den Kindern macht, welche Inhalte sie macht, wie sie die Kinder beurteilt- sie hat Gutachten gemacht, mich überhaupt nicht mit rein gelassen. Versuche fehlen, da mit einbezogen zu werden, einfach nicht zu gelassen, daß ich da mit arbeite. Hinterher mir die Arbeit nicht zur Kenntnis gegeben und nicht zugelassen, daß man im Nachhinein darüber spricht”.

L “ Also so sieht die Realität aus?”

A “ Das ist interessant. Wie sieht es denn eigentlich aus- Hilda soll mich nicht ausgrenzen, das willst du nicht wieder erleben? Von wem hängt es ab, ob Hilde dich ausgrenzt, oder nicht (1: wessen Angelegenheit ist das?)? Wer hat das, wer kann das entscheiden?

A “ das kann nur sie entscheiden”.

L “ Das kann nur sie entscheiden. Da hast du keine Macht drüber, du kannst sie nicht mal dazu bewegen, wenn du es willst, dich anzuschauen”.

A “ Genau”.

L “Du weißt ja, das ist sofort strafend, wenn einer mich nicht anschaut, ist man ihm ausgeliefert. Man wird damit faktisch für tot erklärt.”

A “ Aha”

L “ ...wenn man nicht wahrgenommen wird, wenn man nicht berührt wird, dann wird man behandelt wie ein toter Gegenstand, praktisch damit für tot erklärt- das könnte sie im schlimmsten Fall machen.”

A “ ja und die...”

L “...das heißt nicht, daß die Realität so aussieht”

A “Ja, aber das war wirklich meine Befürchtung, das habe ich auch so artikuliert .”

L “ das war so?”

A “Ja”.

L “ daß das letztendlich noch schlimmer wird, mir dem Ausgegrenzt werden?

A “ ja”.

L “ Zur Unperson erklärt werden?”

A “ Ja also, ich habe das ausgesprochen, daß ich Angst habe, daß sie mich aus der Schule raus drängt.”

L “ Ja, also sozusagen beruflich beiseite drängt”.

A “ Ja, was da für mich, da, für mich noch mehr ist, als nur aus der Schule raus gedrängt zu werden, nämlich aus den ganzen Beruf, weil ich mich nicht bewerben kann ohne meine (Zeugnisse).”

L “ Kannst du denn mit absoluter Sicherheit wissen, daß Hilda dich aus der Schule herausbringen möchte?”

A “Das glaube ich nicht, daß sie es will. Also es ist dann schon ein Mechanismus, der immer stärker eskaliert ist Also ich denke, daß sie darüber erschreckt war, daß ich das ausgesprochen habe, daß ich das nicht will, was sie trotzdem alles getan hat, um mich sozusagen dahin laufen zu lassen.”

L “ Solche Befürchtungen hast du schon gehabt?”

A “ Ja”.

L “ Wenn du solche Befürchtungen hast, was macht das mit dir in deinem Inneren, was macht das überhaupt mit dir, wie fühlt sich das an, wenn du solche furchtbaren Gedanken denkst?”

A “Wütend, also das ist einfach so dieses Ding und Undankbarkeit so nach dem Motto, ich tue alles für sie und reiße mir zehn Beine aus, um in dem Moment, wo sie die ersten Schritte selbstständig machen kann, mich dann raus zu drängen, also nicht dann aus einer Abhängigkeit, vielleicht, sozusagen, sie braucht meine Hilfe, in der Partnerschaft zu kommen, sondern in ein, jetzt würde ich dich auch nicht mehr

haben, weil ich habe ja vielleicht Angst, daß du besser weißt als ich oder es anders machst, oder so. Also schon eine Wut und so ein Gefühl von Undankbarkeit, also daß es so ähnlich..."

L " Das ist so ein richtiger Haufen, ein richtiger Gefühlsmisthaufen..."

A " Ja, genau."

L " Und noch schlimmeres dazu, ich meine, du hast es nicht gesagt, vielleicht auch das Grauen, irgendwie?"

A " Ja, wie habe ich mich getäuscht."

L " 'Da ist jemand, der mich vernichten möchte'?"

A " Ich war locker, lustig und zu allem bereit und werde dann in den Boden getrampelt."

L " Da braucht man dich auch gar nicht mehr zu fragen, wie das wäre, wenn es gar nicht möglich wäre, diesen Gedanken zu denken, daß du diesen Gedanken gar nicht mehr denken könntest, daß Hilda dich ausgrenzen will (4)"

A " Ja genau- das ist doch dann gut, dann ..ist das vielleicht auch gar nicht, dann tut sie es auch nicht, also wenn..."

L " Wenn du das nicht mehr denken könntest..".

A " Ja, aber wenn es trotzdem so ist ...?"

L " Ja, also ich will dich nicht beeinflussen, dahin gehend, diesen Gedanken aufzugeben. Ich will nur mit dir ausleuchten, wie es wäre, wenn du diesen Gedanken gar nicht mehr denken könntest, daß Hilda dich beiseite drängt und ausschließen möchte- wie fühlt sich das denn an, wie ist das dann?"

A " Angst, die Kontrolle zu verlieren. Ich habe das Gefühl, wenn ich das denken kann, habe ich die Situation ja auch einigermaßen unter Kontrolle. Ich schätze die Situation so ein...denn, wenn ich den Gedanken aufgebe, dann bin ich ihr ja vollkommen ausgeliefert."

L " Also was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn du diesen Gedanken aufgibst, dann hättest du Kontrollverlust (4)?"

A " Ja, dann macht sie mich fertig".

L " Genau, richtig, dann hättest du die Sache überhaupt nicht mehr in der Hand?"

A " Genau".

L " Aha, und darum fällt es dir auch so schwer, darum hältst du an diesem Gedanken, an dieser Geschichte so fest, letztendlich?"

A " Ja, genau, ja".

L " Weil du damit das Gefühl hast, du kannst die Situation beherrschen?"

A " Ja, genau, das stimmt."

L " Ja, ich will mal in dieser Situation was anderes machen. Sag doch mal: 'Gut, Hilda will mich aus dem Beruf ausgrenzen', so das war wohl ungefähr der Gedanke- ich will nie wieder erleben, daß sie mich ausgrenzt".

A " Genau".

L " Wie würde es dir vorkommen, wenn du mal sagst: 'Ich bin bereit, wieder zu erleben, daß Hilda mich ausgrenzt'?"

A " Ich bin bereit, wieder zu erleben, daß sie mich ausgrenzt".

L "wieder zu erleben..., was ist das für ein Gefühl, wenn du das sagst, wenn du das sagst: 'Ich bin bereit, wieder zu erleben, daß Hilda mich ausgrenzt'?"

A " Kampfstimmung!"

L " Kampfstimmung?"

A " ja".

L " Das darf auf keinen Fall passieren?"

A Nein, ich würde mal sagen, dieses leise treten und zurückhalten, das würde ich nicht so oft tun. Also dann würde ich, das gab es auch schon hier, sozusagen.....'

im schlimmsten Fall passiert dann. Also-ich kommen dann aus der Höhle und bin sehr direkt und sehr ungemütlich und mache ihr Angst."

L " Ja, ich wollte eigentlich noch einen Schritt weitergehen. (Gelächter). Also 'Ich will nie wieder erleben, daß Hilda mich ausgrenzt', das haben wir dann umgeformt zu 'Ich bin bereit, wieder zu erleben, daß Hilda mich ausgrenzt'".

A " Nee (Gelächter) ".

L " 'Ich freue mich darauf, wieder zu erleben, daß Hilda mich ausgrenzt.'"

A " Jawoll (lacht ironisch)".

L " Wir haben diesen Gedanken ausgesprochen (Annemarie lacht immer noch). Ja, wir haben jetzt auch den Katalog durch, diese ganzen Arbeitsbeziehungen durchleuchtet: Der Scherz an der ganzen Geschichte ist der, daß wir aufgrund dieses Durcharbeitens, daß dir vielleicht auch in einigen Bereichen ziemlich oberflächlich vorkam, einen Prozeß in dir in Gang gebracht hat, der auch alleine jetzt so weiter läuft, ob du es nun willst oder nicht".

A " Als ich die Fragen gelesen hatte, dachte ich: 'Ach, das ist ja putzig, daß es im Grunde genommen immer um eine ähnliche Frage geht, und es geht nur darum, sich irgendwie auszukotzen', und habe sie mal hingelegt. Und da rief Hilda mich an- es ging um ein Kind- da dachte ich: 'Genau, das ist genau das Richtige, das will ich jetzt mal aufarbeiten (Gelächter). Tut gut. Und ich habe gemerkt, daß dieses, sagen wir mal, unverschämt sein dürfen- ohne Konvention, immer nett zu sein und auszugleichen und sozusagen diplomatisch zu sein- das fand ich sehr gut. Einfach mal erst raus lassen zu können, von daher ist es nicht wirklich oberflächlich, sondern man spricht bislang einfach mal aus.'"

L " Du sagtest: 'Hilda ist angriffslustig'. Denn dadurch, so zu sein, wie du bist, diese ganzen latenten Eigenschaften, die du mir sagtest, warte mal : angriffslustig, verschlossen, empfindlich, ängstlich, kindlich, streng, unnachgiebig...wie wäre es denn, wenn du so bist- wenn du das alles bist?"

A "Ja".

L " Oder noch mehr, spontan noch mehr, unkontrolliert zu sein und einfach das zu sein, was du bist und dann nochmal schaust, wie Hilda dann reagiert? Du dir diese Eigenschaften zugestehst, denn sie sind ja auch allgemein als negativ bewertet, diese Eigenschaften- die erschrecken."

A " Ja, ja, ja ".

L " Byron Katie sagt, daß alle Eigenschaften, die wir anderen zuschreiben, daß sie meist Projektionen der eigenen Psyche sind, so der eigenen Wünsche, Bedenken, Ängste usw und so fort."

A " Ja, ja ".

L " Wir schaufeln das praktisch auf den anderen drauf. Sie sagt weiter, dass man praktisch einen anderen Menschen gar nicht kennen kann. Ein anderer Mensch ist einem faktisch vollkommen unbekannt. Wir können vielleicht irgendwie sehen, welche Gewohnheiten er lebt- das sind aber nur Äußerlichkeiten, aber was er wirklich ist, das können wir nicht wissen."

A " Aber ich habe Bedenken, weil ich bin angriffslustig und das äh...."

L " Na und?"

A " Das norddeutsche Temperament ist so ganz anders und das hat immer die Reaktion : 'Nicht in diesem Ton!' oder ..."

L " Das ist eine wunderschöne Methode, jemand anders zu deckeln."

A " Ja, ja, sehr verblümt ".

L " Jemand anderen auf einen Verhaltenskodex zu beziehen."

A " Ja genau. Und ich merke, daß meine impulsive, angriffslustige, offene Art gar nicht gut ankommt und deshalb versuche ich mich zu deckeln und sozusagen schön

brav zu sein nach außen um sozusagen gesellschaftsfähig zu sein. Und wenn ich jetzt aber angriffslustig bin, was ich sicher bin, kommt das meistens nicht so gut an, ..., sie hat auch den Wahlspruch, ihre Großmutter hat immer gesagt: 'Man ist immer höflich und bescheiden, das mag der Onkel Heinz', also das ist eher Wahlspruch (Gelächter)."

L " das erzählt sie den Kindern, daß das ihr Wahlspruch ist, daß man immer die Kontrolle behält'. Aber damit weiß du dann etwas von ihr, daß das ihr Wahlspruch für sie ist, dann braucht sie es, dann sie vielleicht ein bißchen Pfeffer in den Hintern, um es mal in Deutsch zu sagen."

A " Dann muß ich..."

L " Nein, das ist nicht deine Aufgabe, sie zu verändern- es ist nur dein Ding, so zu sein, wie du wirklich bist.."

A "Ja, das ist natürlich, ich bin natürlich auch schwierig, aber nicht so widderig (Astrologie: Sternzeichen Widder), was, ich bin dann auch undiplomatisch, direkt, auch verletzend."

L " Genau, Wunderbar".

A "Wunderbar?"

L " Ja, weil das, was du gerade bist, das ist Realität und das ist gut, das ist gerade richtig, daß du so bist, was du so willst".

A " Im Postleitzahlenbereich 20 und nicht in Bayern, da ist man so."

L " Und das hat auch nicht schlimmes zu bedeuten, so."

A " Nein, da ist die Sprache viel ruppiger und direkter und offener und der andere nimmt es auch nicht so persönlich, ist genau so ruppig und direkt. Aber die Mentalität hier ist anders und...".

L " Wo bist du jetzt gerade?"

A " Wie froh bin ich jetzt gerade?"

L "Im Postleitzahlenbereich?"

A "....."

L " Genau. Und es ist genau richtig. Für mich zählt die Realität immer, du bist gerade im Postleitzahlenbereich 2, und vielleicht braucht der Postleitzahlenbereich 2 Ruppigkeit, Angriffslustigkeit, Spontaneität und Lebendigkeit. Und lasse sie doch reden, wenn sie dann sagen: 'Sei schön brav und ruhig'. In Wirklichkeit genießen sie auf der anderen Seite auch deine Art. Ein bißchen kann ich dich auch verstehen, geht es mir manchmal nämlich ähnlich so....."

A " ..Ja, man kann sich auch verstellen, um gesellschaftsfähig zu sein."

L " Ja, aber ich kann doch nur gesellschaftsfähig sein, wenn Ich ich bin. Das ist meine Auffassung von der ganzen Geschichte".

A " Ja, ja, aber man kann auch an seinem Temperament arbeiten....wenn man mit diesem Ruppel da in der Gegend rumrennt, das kommt einfach nicht so gut. Das ist auch Realität, nicht wahr?"

L " Und die, die nichts sagen, von denen kannst du auch nicht wirklich ganz sicher wissen, daß sie nicht auch davon profitieren."

A " ja, ja, aber da würde ich nochmal überlegen, ob ich da mein Temperament zeige.."

L " Vielleicht braucht das deine Arbeitskollegin das auch- das ist vielleicht eine ganz gute Mischung zwischen euch beiden und hat überhaupt nichts damit zu tun, daß der eine gehen muß oder der andere gehen muß oder verdrängt werden muß. Vielleicht ist das nur dein Gedanke, der das so sieht, daß das so sein muß, aber die Realität ist nicht so. Die Realität läuft nicht darauf hinaus, daß der eine den anderen verdrängen muß.

A " Na ja".

L " Hier ist nun bei dir ein Prozeß, der läuft und ist jetzt in Gang gebracht worden. Ich danke dir von ganzem Herzen für eine spannende Work und ich hatte den Eindruck, du kennst dich schon."
A" Ich kenne mich gut."

4.8.2 Verdichtung

" Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammenarbeitet".

(1) Ist das wahr?

äußert Annemarie, daß sie das Gefühl und die Befürchtung hat, daß das so ist.

(2) Ob sie das mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß Hilda nicht mit ihr zusammen arbeitet

antwortet Annemarie, daß sie sich das nicht trauen würde, das zu sagen und verneint.

(3) Wie sie denn reagiert, wenn sie diesen Gedanken glaubt

Eigene Ohnmacht

"Es macht mich klein, weil ich nichts tun kann dazu, es macht mich auch wütend, ja."

(4) Wer sie denn wäre, ohne den Gedanken

Ein kreativer Prozeß beginnt

Dann würde sich Annemarie freier fühlen und sie könnte auch kreativer sein. Sie würde sich einbringen und könnte als Heilerzieherin auch mehr für die Kinder tun.

Außerdem findet sie dieses Experiment (wer wäre ich ohne diesen Gedanken) sehr verlockend:

"Das ist ein leichter, angenehmer, unverkrampfter, lockerer, vertrauensvoller lustiger,...ja ein mehr kreativer Prozeß."

Befreiung aus dem Kessel

"Jetzt ist es eher so eingefangen, eingekesselt, beschränkt. Die Situation ist beschränkt durch diesen Gedanken: 'Wir arbeiten nicht zusammen' und dieser Gedanke: 'Wir arbeiten zusammen' ist heller, offener, kreativer ".

(3) Ob es einen positiven, stressfreien Grund gibt, an diesem Gedanken fest zu halten

äußert sie sich ablehnend:

“Nein, das ist unangenehm, unangenehm in jeder Hinsicht”.

(4) Was denn im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie den Gedanken aufgibt

äußert A zunächst spontan:

“Nichts unangenehmes”.

Sie raubt mir die berufliche Existenz!

Bei genauerer Nachfrage sieht ihre Antwort aber anders aus, sie befürchtet im weiteren Verlauf dieser Situation, daß ihre Arbeitskollegin Hilda sie aus der Klasse drängt:

“Daß ich dann überhaupt kein Arbeitsfeld habe, daß ich keine Beschäftigung mehr habe, daß ich überhaupt keine Verantwortung habe, daß ich für die Kinder auch nichts tun kann, daß ich machtlos bin, ich kann dann nichts tun.”

Annemarie befürchtet:

“Also sie beraubt mich meiner beruflichen Existenz, die sowieso schwierig ist, weil ich den Zettel (Zeugnis) nicht habe. Also ich kann mich nicht einfach woanders bewerben, weil das ja sozusagen durch glückliche Umstände kommt, daß ich da ohne Qualifikation eingesetzt werde. Ich kann dann nicht einfach sagen: ‘Da gehe ich eben woanders hin’. Das wäre schwierig, also rein theoretisch schwierig.” Weiter führt sie aus, daß sie sich ohne entsprechende Verantwortung auch nicht für die Kinder einsetzen kann.

(5) Umkehrung zum Ausgangssatz: ‘Ich bin wütend, weil Hilda nicht mit mir zusammenarbeitet’ zu finden

“ ‘Hilda arbeitet mit mir zusammen’ ”.

(1) Wessen Angelegenheit es ist, ob und mit wem Hilda zusammenarbeitet und wie

Hilda soll keine Angst haben!

Annemarie sagt, daß eine Bereitschaft von beiden schon da sein sollte, weil Hilda monatelang nicht gesprächsbereit war. Sie findet es dann schwer, zusammenzuarbeiten, wenn man sich nicht austauschen kann. Besonders erschwert wird die Situation:

“..wenn Hilda vor ihr Angst hat, wenn sie Angst vor mir hat und sich zurück zieht, dann kann.....nichts kreatives geschehen.”

(1) Wessen Angelegenheit ist es, ob Hilda mit ihr zusammenarbeitet?

Wie groß ist mein Einfluß?

denkt Annemarie darüber nach,

“Wie groß ist meine Macht, sie dazu zu zwingen...wie weit sie sozusagen ihren Teil dazu beiträgt. Das andere ist, inwieweit kann ich,..in wie weit reicht meine Macht, wie kann ich agieren, um sie sozusagen....?”

Danach bestätigt sie, daß man Hilda oder auch sonst irgendeinen Menschen eigentlich zu nichts zwingen kann.

(5) Die Umkehrung zu 'Hilda arbeitet mit mir zusammen', bitte Beispiele dazu

Sie war kooperativ, solange sie mich brauchte

Sie berichtet: “Ja, als wir beide anfangen, eine Klasse zu übernehmen, da hat sie mit mir zusammen gearbeitet, solange sie nicht alleine laufen konnte....Also solange sie auf mich angewiesen war, hat sie es gemacht mit ihr zusammengearbeitet. Und als sie anfing, selbstständig zu werden, hat sie sich von mir abgegrenzt und die Sachen einfach durchgezogen, ohne mich einzubeziehen, oder mich raus gedrängt oder mich nicht reinkommen lassen, oder je nachdem.- Aber es gab immer wieder Sachen, wo wir zusammen gearbeitet haben, aber immer, wenn sie in Not ist : Also jetzt, wenn sie krank ist, muß sie mich arbeiten lassen, wenn sie nicht da ist.”

(1) Weiteres Beispiel, wo sie mit dir zusammengearbeitet hat

Sie spricht nur im Notfall mit mir

“Wenn sie mich braucht, wenn sie krank ist, muß sie mit mir sprechen, muß sie mich anrufen, weil sie wissen will, wie verhalten sich die Kinder, was mache ich im Unterricht-wie ist es jetzt mit dem Jan Lucas, der jetzt gekommen ist- dann muß sie die Hürde überspringen und muß mit mir kommunizieren, sonst erfährt sie einfach nichts.”

(5) Weitere Umkehrung zu 'Ich bin wütend, weil Hilda nicht mit mir zusammenarbeitet'

A : “ **Ich** arbeite **nicht** mit ihr zusammen “.

Sie bejaht meine Frage, ob sie sich von Hilda abgrenzt.

(5) Noch eine Umkehrung

Annemarie: “**Ich** arbeite mit **mir** zusammen”.

Das hört sich gut an

” Ja, das kann ich abschätzen. Wenn ich mit mir arbeite, das kann ich beurteilen, relativ”. Sie empfindet diese Umkehrung als mit sich stimmig, sagt aber, daß sie

‘Ich arbeite **nicht** mit Hilda zusammen‘ auch als stimmig empfunden.

Orientierung/Punkt 2 ihres Arbeitszettels: ‘Wie sollte sie sich ändern, was will ich von ihr?’

Ich will jetzt den Austausch!

“Ich will, daß Hilda mit mir zusammenarbeitet, mich mit einbezieht, mit mir spricht, daß sie sich mit mir über die Kinder austauscht, daß sie mich anerkennt, daß sie nicht mit anderen über die Arbeit an den Kindern spricht, und mich übergeht....Mich vor den anderen nicht schlecht macht, in Frage stellt”.

Ich mache Annemarie den Vorschlag, daß wir auf den Punkt : ‘Hilda soll mich anerkennen‘ näher eingehen.

Annemarie stimmt zu.

(1) ‘Hilda soll mich anerkennen‘ - Ist das wahr?

Hilda ist jünger- ich habe aber die Erfahrung

Annemarie schildert ihre Sichtweise. Sie sagt, daß das so seine zwei Seiten hat. Sie hat dadurch, daß sie viel älter als Hilda ist (Hilda ist Mitte 30), und sich schon sehr lange mit Walldorfpädagogik und Anthroposophie massiv beschäftigt hat, einen Erfahrungsvorsprung gegenüber Hilda, der Hilda Angst macht:

“Also das wurde auch schon mal von außen besprochen, ja, ich hätte ja viel mehr Erfahrung und sie würde sozusagen dann sehr schnell überrollt und bevormundet.”

(1) Hilda erkennt sie aufgrund ihres Erfahrungsvorsprungs nicht an- Ist das wahr?

So stimmt das nicht

“...es müßte heißen ‘Hilda bezieht mich nicht mit ein’”, denn “ sie erkennt bestimmt dieses ganze Erfahrungsding an”.

Hilda erkennt meine wirkliche Arbeit nicht an

“Was ihr Angst macht, aber sie erkennt für mein Gefühl meine direkte Arbeit, also dieses Erden, das wirkliche in der Klasse.... mit den Kindern arbeiten, das, was ich wirklich tue- da habe ich wirklich das Gefühl, daß sie das nicht anerkennt.”

(1) Nochmal: ‘Hilda erkennt meine Arbeit nicht an. Ist das wahr ?

Sie weiß es nicht

A gibt zu, daß sie nicht weiß, ob das wahr ist. Sie sagt, daß sie das so empfindet, aber ob das wahr ist, das weiß sich nicht. Sie vermutet auch :

“Das kann auch sein, daß sie meine Arbeit anerkennt, aber Angst hat, es mir zu signalisieren oder mir ja, so ein feedback zu geben.”

(2) Ob sie also mit absoluter Sicherheit wissen könne, daß Hilda ihre Arbeit nicht anerkennt

verneint sie.

(3) Wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß Hilda ihre Arbeit nicht anerkennt

Ich arbeite völlig anders, als sie

Annemarie antwortet, daß es mühsam ist, sie ist enttäuscht, hat Angst, daß sie für die Kinder die Arbeit nicht so machen kann, wie sie es will: "weil ich auf eine völlig andere Art mit den Kindern arbeite als sie. Die ist nicht so, wie soll ich sagen das klassische: Lehrer, Tafel, Kind, sowieso nicht. Ich arbeite auf eine spirituelle Art mit den Kindern, die ich nicht beweisen kann."

Ich weiß einfach nicht, was die von mir denkt

"..es ist nicht so sehr das Persönliche, das wird mich jetzt nicht mehr jucken, ob ich von ihr anerkannt werde. Für mich ist das nicht so wichtig. Aber es ist eher, es beeinträchtigt meine Arbeit und das tut mir leid und das tut mir weh, das verletzt mich....die Kinder, weil ich einfach nicht weiß, was die von mir denkt...., aber ich kann da nicht für die Kinder das tun, was ich will und da ich so unorthodox arbeite, behindert mich das in meiner Arbeit."

Das bringt Stress!

Annemarie bestätigt, daß der Gedanke 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an' Stress und Unruhe in ihr Leben bringt : " Unnötiger Stress".

(1) Wie sie Hilda denn behandelt, wenn sie denkt, daß Hilda ihre Arbeit nicht anerkennt?

Hilda kleiner machen

A erklärt, daß sie dann wütend war und Hilda auch kleiner gemacht hat und dabei denkt:

" Du hast doch gar keine Ahnung".

Aus Eifersucht nicht wertschätzen können

Annemarie erzählt, daß sie es nicht offen ausdrückt und darüber traurig ist, weil sie denkt :

" Wie schade, daß sie nicht wertschätzen kann, was es für die Kinder heißt. Weil Hilda reagiert eifersüchtig, das heißt, wenn sie merkt,...., meine Arbeit greift...zum Beispiel setze ich meine Kinder in die Kiste und gebe ihnen die Hülle, dann beruhigt das die Kinder, sie werden schulfähig, so daß sie am Unterricht teilnehmen können. Also so ganz banal, sich ausruhen und in der Kiste sitzen. Es verletzt mich, daß sie nicht sehen kann, wie gut es den Kindern tut. Und daß banale die Kinder einfach in den Arm zu nehmen und sie gern zu haben, viel mehr wert ist, als irgendwelche Lehrsystematiken anzuwenden."

(1) Ob das ganze also eine Folge von negativen Gedanken und auch Wahrnehmungen bei Hilda ist

Eigentlich brauche ich keine Anerkennung

“Dafür bin ich mir zu sicher, daß ich den spirituellen Bereich weiß”,

daß es sie aber traurig macht,

“daß ich das nicht durchbringen kann, wenn sie mich daran hindert”.

(4) Wie sie sich sehen würde, wenn es den Gedanken ‘Hilda erkennt meine Arbeit nicht an’ nicht gebe

Da kommt mir eine ganz besondere Leichtigkeit

“Freiheit, Licht, ja alles kostet weniger Kraft, gibt Kraft, statt Kraft zu nehmen.”

Sie beschreibt, daß sie in diesem Moment dann bei sich selber ist.

“Wunderbar, man kann dann schöpfen, arbeiten, denn das andere drückt, begrenzt, schränkt ein.”

Sie bestätigt mir, daß der Gedanke schon eine massive Einschränkung für sie darstellt.

(5) Den Gedanken ‘Hilda erkennt meine Arbeit nicht an’ umkehren

“Ich erkenne meine Arbeit nicht an”.

Eigene Unsicherheit

Sie kann sich schon anerkennen, obwohl

“..ich sehr unsicher bin, weil ich die Beurteilung von außen befürchte, daß es nicht anerkannt wird. Auf der anderen Seite bewege ich mich dann wieder auf der spirituellen Ebene: Ich denke: ‘Ihr habt keine Ahnung. Natürlich ist es gut, vor allem für die Kinder’. Ich hatte die Reaktion: ‘..denen geht es gut, die blühen auf, die sind locker, sie können am Unterricht teilnehmen, peng’. Da hat man ja sozusagen das Ergebnis.”

(1) Ich weise darauf hin, daß es ja wirklich ihre Angelegenheit ist, wie sie ihre Arbeit beurteilt

Annemarie bestätigt.

(5) Mein Angebot: ‘Hilda erkennt meine Arbeit doch an’. Wie fühlt sich das an?

Schöne Gefühle

“Ja so richtig wohlig, wie eine Badewanne, eine seelische Badewanne”. Sie spürt bei sich Resonanz aus ihrem Herzen und ihrem Gefühl.

(1) Ist das so wie 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'?

Da steckt das Mißtrauen

"Ich traue ihr nicht, oder soll ich sagen, ich bin skeptisch, ich kann es nicht, ich glaube es nicht (daß Hilda ihre Arbeit anerkennt)."

(2) Ob sie wirklich wissen kann, daß sie es nicht glaubt

Unsicherheit gegen die eigenen Gedanken

"Ich traue dem Gedanken nicht. Ich erkenne meine Arbeit an. Also es hat Resonanz auf einer bestimmten Ebene- auf einer anderen Ebene bin ich unsicher, fürchte sozusagen die Beurteilung oder die negative Bewertung von außen".

Wir kommen zu Punkt 3 ihres Arbeitszettels.

"Also was genau sollte sie (Hilda) tun, lassen, denken oder fühlen? Wie sollte sie sein, welchen Rat habe ich für sie?"

Hilda muß viel

"Also Hilda sollte Zeit haben für Gespräche, Mut und Ausdauer, um an den Kindern zusammen zu arbeiten, vom hohen Roß absteigen, ihre Befindlichkeit beiseite lassen".

Möchtest Du Dir hier etwas genauer ansehen?

"Ja, 'Hilda sollte ihre Befindlichkeit beiseite lassen'."

Hilda reagiert eifersüchtig

"Ich glaube, ich vermute, daß sie Angst hat, daß das der Grund ist, ich vermute, warum sie nicht mehr spricht- sagt sie sogar. Also, das spricht sie aus.....und sie reagiert eifersüchtig, wenn ich in Einzelbetreuung die Kinder habe, die fassen Vertrauen, dann ist es für mich handgreiflich- dann nimmt sie das Kind und stellt es zu sich. Sie kann nicht hinnehmen, daß das Kind zu mir ein persönliches Verhältnis hat und sie reagiert, wie ich finde, eifersüchtig."

Hilda soll mehr Mut zeigen

"Ja, oder sie soll die Eifersucht aufgeben. Sie sollte mehr Mut haben, also das ist dasselbe- weniger Angst haben oder mehr Mut haben, kann schon was anderes sein.."

(1) 'Hilda sollte keine Angst haben' - Ist das wirklich wahr?

A bejaht.

(2) Und kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß sie keine Angst haben sollte

Weil sie Angst hat vor Gesprächen

“Ja, weil sie es selber sagt- sie hat Angst vor Gesprächen, also sie hat die Gespräche ein dreiviertel Jahr immer wieder nicht zugelassen, also sie hat nie Zeit, immer wieder vertrödelt und vertröstet sie: ‘nächste Woche’, und ich habe dann auch keine Zeit,- und sie hat das selber gesagt, weil sie Angst hat vor Gesprächen.”

Hilda hat ein Gespräch zu dritt gefordert

“Ja, und das ist meine Vermutung, daß sie Angst hat, und wir hatten ja eine Mediation im Betrieb drinnen, offiziell beantragt- und die hat einmal statt gefunden von Januar und dann nie wieder. Es gab nie wieder einen Termin wegen Krankheit und so weiter. Und das heißt, Gespräche werden einfach nicht zugelassen. Also jetzt hat sie Hilda mir sozusagen ein Gespräch zu dritt eingefordert. Dem habe ich sofort zugestimmt. Dann haben wir eine Gesprächsleitung bei der Schulleitung beantragt bekommen- lieber auch einmal da. Dann sollte jeder sagen, um was es geht, und sie sagt, sie hat Angst. Also ist das nicht nur eine Unterstellung.”

(3) ‘Hilda sollte keine Angst haben’. Wenn du das denkst, was löst das bei dir aus? “

Ich verstehe das nicht

“Irgendwie unverständlich, Kopfschütteln, es macht mich auch aggressiv oder wütend, auch Unverständnis, so: ‘Was soll das?’ “.

(1) Wie behandelst du Hilda, wenn du denkst, daß sie keine Angst haben sollte?

Vorsichtig versachlichen

Annemarie gibt zu, daß sie sie dann schlecht behandelt, wenn sie ärgerlich ist:

“ Ich gehe auf Samtpfötchen, auf Zehenspitzen. Ich sage ihr : ‘Du brauchst keine Angst zu haben, wir können darüber reden. Ich will dir nichts böses. Ich tue dir nichts’. Es geht mir um die Kinder, ich geht mir um die Verantwortung. Ich versuche das zu versachlichen und es von einer Empfindlichkeitsebene zu lösen: ‘Nun lasse uns das Kind angucken’.”

Raus aus dem Persönlichen

“Ich habe immer, wenn sie dann zu einem Gespräch bereit war, es auf eine sachliche Ebene gebracht- nichts Persönliches. Zum Beispiel: ‘Lasse uns über technische Sachen sprechen, ich muß jetzt einfach wissen, was hast du vor auf dem Bereich, auf was soll ich mich einrichten, wie möchtest du das strukturiert haben.’ Ich versuche die persönliche Ebene total auszunehmen, ihr Freiraum zu geben, zu entengen, es auf harmlose Dinge zu bringen: ‘Was machen wir an Fasching, wie wird die Osterdekoration, oder auf was habe ich mich einzustellen, wie willst du es

machen?' Also sehr zurückhaltend.....Nicht eingeschränkt, zurück genommen."

(3) Wie sich das anfühlt, wenn sie so mit Hilda ist

Verwickeltes Gefühl

"Verwickelt".

Sie bestätigt mir, daß sich das auch 'gedeckelt, im Halsbereich eingeengt und erwürgend 'anfühlt.

(4) Wer wäre sie ohne den Gedanken, daß Hilda keine Angst haben sollte,

Ohnmacht

"Wenn ich fühle, daß sie keine Angst hat, das ist so, das macht mich so ohnmächtig, weil, wie soll man da noch irgendwas machen?" Wie eine Nebelwand. Also völlige Tatenlosigkeit, Lähmung, man steckt wirklich im Nebel fest und kann nicht mehr handeln.....ja, ja, sie hatte Angst,-.....ja, dann weiß ich gar nicht mehr, was ich mit ihr machen soll."

(4) Was denn im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie diesen Gedanken aufgibt, daß Hilda keine Angst haben sollte ?

Das ist so einfach!

"Soll sie doch machen, was sie will, ja vielleicht so: Soll sie doch gerade machen, was sie will!"

Und das fühlt sich auch gut an, bestätigt Annemarie lachend.

(5) Eine Umkehrung zu 'Hilda sollte keine Angst haben'

Sie soll doch Angst haben

"Hilda sollte doch Angst haben!"

A sagt, daß sich das jetzt für sie gut und stimmig anfühlt

(5) Noch eine Umkehrung zu 'Hilda sollte keine Angst haben'?

Bloß das nicht!

"Ich soll Angst haben".

Auf die Frage, wie sich das für sie anfühlt: "Nee!".

(5) Noch eine Umkehrung.

"Ich sollte keine Angst haben".

Das ist mein Thema!

“ ...da ist was dran. Also ich sollte keine Angst haben, das ist ein Thema! “

Ich bemerke, daß das ja nur bedeuten kann, daß Annemarie sich nicht dadurch beunruhigen lassen sollte, daß Hilda keine Angst hat.

Ich habe auch Angst

”Ja, ja, da habe ich keine Sorge. Das Thema ist, daß ich auch Angst habe....Na klar. Ich habe mehr Angst um meinen Job. Ich habe Angst, nicht anerkannt zu werden. Ich habe Angst, einfach dadurch, daß ich die Qualifikation für diese Arbeit nicht habe, negativ bewertet zu werden.”

Nicht ohne Grund!

“Sie hat mich ja schon mal vor die Schulleitung zitiert. Ich mußte das, was ich gemacht habe, nach allen Regeln der Kunst rechtfertigen, mit einer Drohung der Abmahnung. Also die versucht mich ja richtig einzureißen.”

Wir gehen zu Punkt 4 auf dem Zettel.

“ ‘Sie sollte mich in die Arbeit mit einbeziehen, sie soll mit mir zusammen arbeiten, mich informieren, locker sein, das ist gut, locker. Sei unverkrampft, sei locker’ “

Möchtest Du Dir hier etwas genauer ansehen?

“Sie sollte locker sein, offen sein, unverkrampft sein.”

(1) ‘Sie sollte locker, offen, unverkrampft sein’ - Ist das wahr?

Dann wäre ich auch locker

“ Wenn sie mir ohne Angst entgegen tritt, dann muß ich nicht diese Zehenspitzen da veranstalten, und dieses krampfige um sie herum eiern”.

(1) Ist das wirklich wahr?

Ich habe mich mal raus gewagt

Annemarie traut dem Frieden nicht mehr. Sie sagt, daß sie zutraulich, offen, locker, unverkrampft war und Hilda das, was sie ihr gesagt hat, geglaubt hat und auch offen, locker und unverkrampft darauf reagiert hat:

“Habe mich sozusagen raus gewagt.”

Sie hat sich in dieser Situation auch ganz gut gefühlt.

(1) Ist es auf lange Sicht gut für dich, wenn Hilda locker, offen unverkrampft ist ?

Erfahrungen mit einer früheren Kollegin

“Weil ich an dieser Schule schon mal eine Kollegin hatte, und wir waren sehr lustig, locker, unverkrampft und sehr kreativ bei den Kindern und wir haben richtig gut zusammen gearbeitet. Das gefällt mir gut.”

(2) Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, daß sie locker, offen und unverkrampft sein soll ?

Annemarie bejaht und findet auch, daß sich dann auch die Begleitumstände entspannter und kreativer anfühlen.

(1) Und wie behandelst du sie dann?

Zur Zeit verletzt und mißtrauisch

“Genau so, aber im Moment kann ich mir das nicht vorstellen, weil ich verletzt bin und verkrampft bin und Erfahrungen gemacht habe, die ich...ich glaube eben nicht mehr, ich bin mißtrauisch. Verletzt und mißtrauisch.”

(3) Du bist dann mißtrauisch, wenn sie locker, offen und unverkrampft ist?

Nicht ohne Grund

“Es gab schon zwei Gespräche, wo ich sozusagen meine ganzen Befürchtungen raus gesetzt habe und darauf gräbt... . Nein, das hatten wir schon: Sie locker, unverkrampft und offen und ich glaube es ihr aber nicht, ich nehme es ihr nicht ab.”

(4) Wer wärst du ohne diesen Gedanken, daß Hilda locker, offen und unverkrampft sein sollte?

Tiefsitzendes Mißtrauen

Dann wäre sie unverkrampft und lockerer.
Ich frage nach, daß sie eigentlich von jemand anderem eine Haltung verlangt, die ihr Mißtrauen und Angst bereitet.

“Ich nehme es ihr nicht ab.”

(5) Umkehrung zu “Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein

Sie soll ehrlich sein

“Sie soll ehrlich sein und ihre Ängste zugeben, also verkrampft sein, meinerwegen, aber ehrlich.”

(5) Noch eine Umkehrung zu: ‘Sie sollte offen und unverkrampft sein?’

Das ist gefährlich!

Annemarie gesteht ein, daß das keinen Wert hat, wenn Hilda locker, offen und

unverkrampt ist. Auf meine Frage, ob Annemarie das beunruhigt :

“Ich glaube ihr nicht. Eben, weil der Zustand schon mal so war, und dann ist die ganze Eskalation aus diesem Zustand heraus erwachsen. Und das ist sehr enttäuschend, verletzend und so. Und jetzt glaube ich es ihr nicht mehr.”

(5) Noch eine Umkehrung zu 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampt sein

Du sollst es sein!

A fragt, ob sie Hilda damit ihre Ängste zugeben sollte, also verkrampt sein sollte. Ich bejahe.

(5) Noch eine Umkehrung?

Ich sollte also doch...

A sagt, daß sie locker, offen und unverkrampt sein sollte, und bestätigt, daß sich das gut anfühlt. Sie sieht 'Arbeitsbeziehungen' als ein wichtiges Lebensthema für sich.

Frage 5 ihres Arbeitsblattes:

“ Was denken Sie über sie, machen sie eine Liste ”

Starker Tobak!

“Hilda ist angriffslustig, verschlossen, das widerspricht sich, aber trotzdem empfindlich, ängstlich, kindlich, streng, kurz und knapp, unnachgiebig, macht zu, ist faul und bequem, nachlässig, nicht bereit, zu planen und vorzugreifen’, starker Tobak, ne, aber na ja.”

(5) Bitte alles umkehren

Ich bin von Natur aus sehr angriffslustig

” Ich bin angriffslustig, renitent, also das ist so, ich habe Lust dazu, angriffslustig....Also ich habe Spaß.....Ja genau. Ja also ich habe Spaß an der Konfrontation. “

Sie sagt, daß schon ihr Aszendent darauf hindeutet (das Zeichen in der Astrologie, daß auf die Außenbeziehungen hinweist) :

“ Und habe das auch selbst ausgelegt, 1968-1971, das war dann auch so, ja, das macht mir unter Umständen richtig Spaß und ich kann auch sehr provozierend sein und Spaß daran haben. Ja. “

Ich bin verschlossen,...

“Ich bin verschlossen. Kann ich auch, kann mich sehr zurücknehmen. Fische, Mond (Astrologie), also ohne darunter zu leiden. Ich kann mich zurücknehmen. Scheint sich zu widersprechen, also kann ich. “

(1) Stimmt das wirklich?

Empfindlich bin ich eigentlich nicht...

"Ja, verschlossen im Sinne von empfindlich, bin ich eigentlich nicht. Aber ich glaube, ich bin hart im Nehmen. "

Angst und Angriffslust

" Ängstlich, ängstlich teilweise auch, ja gibt es bei mir auch. Obwohl ich eher die Angst mit Angriffslust herausbringen kann. Aber ich kann auch ängstlich sein. "

(1) Bist du auch kindlich?

Dieses strenge und unnachgiebige

" ..eher weniger. Streng bin ich, also das geht mir eher gegen die Natur, dieses Strenge. 'Kurz und Knapp' ja. " Auf die Frage nach ihrer Unnachgiebigkeit: "Ich bin unnachgiebig, kann ich schon sagen. Also ich kann sozusagen so ein Ding durchziehen, wenn es darauf ankommt....Kann ich....Ich neige zwar eher zur Anpassung oder so nachzugeben..., ich verstehe den anderen, aber ich kann durchaus auch Sachen durchziehen..

Ich kann es auch laufen lassen

"'Zumachen' kann ich auch, faul sein, na klar, bequem bin ich auch, nachlässig weniger im Arbeitsbereich, ich bin da eher im häuslichen Bereich nicht so bereit zu planen, das bin ich gar nicht. Ich bin so ein Überplaner dann eher...nicht bereit zu planen, so bin ich irgendwie. Ich kann es auch laufen lassen, jedoch es stimmt, ich kann es auch laufen lassen mit den Kindern, dann plane ich gar nichts." Annemarie bestätigt, daß die Angelegenheit dann ein spontanes Improvisieren ist.

(5) Lese nun alle Umkehrungen nacheinander nochmal

Trifft alles auf mich zu- bis auf zwei Eigenschaften

"Ich bin angriffslustig, verschlossen, empfindlich, ängstlich, kindlich, streng, kurz und knapp, unnachgiebig, mache zu, bin faul, bequem, nachlässig, nicht bereit zu planen und vorzugreifen. "

Da kommt was ins Schwingen

"Ja, so kann ich mich sehen. Aber das macht mir jetzt nicht irgendwie...(das) kann ich in aller Ruhe annehmen..ja."

Wir gehen weiter zu Punkt 6 ihres Arbeitszettels.

" Was wollen sie mit dieser Person nie wieder erleben?"

Dieses hintergangen und ignoriert werden

“ Ich möchte nie wieder erleben diese Sprachlosigkeit, Verschlossenheit, hintergangen und ignoriert zu werden”.

(1) Gibt es dafür einen zusammenfassenden Begriff?

Ausgegrenzt werden

“ ‘Ausgeschlossen sein’, ...ja, Sprachlosigkeit ist keine Kommunikation, Verschlossenheit ist kein Kontakt, Hintergangen werden ist nicht kontrollieren können, was ich mache, ignoriert werden ist nicht wahrgenommen werden, so.” Annemarie möchte nie wieder mit Hilda erleben, ausgegrenzt zu sein.

(1) Hilda grenzt sie aus- Ist das wahr?

Bejaht Annemarie.

(2) Ob sie es mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß Hilda sie ausgrenzt?

Sie hat alles ohne mich gemacht

“Ja, also Elternbriefe kommen nicht an, keine Informationen, kein Gespräch, wenn ein Kind ausgeschult wird von einer Minute auf die andere.”

Sie gibt zu, daß sie das bei der Biografiearbeit aber nicht sagen kann, fährt aber fort:

“...keine Informationen, was sie mit den Kindern macht, welche Inhalte sie macht, wie sie die Kinder beurteilt- sie hat Gutachten gemacht, mich überhaupt nicht mit rein gelassen. Versuche fehlen, da mit einbezogen zu werden, sie hat einfach nicht zugelassen, daß ich da mit arbeite. Hinterher hat sie mir die Arbeit zur Kenntnis gegeben und nicht zugelassen, daß man im Nachhinein darüber spricht.”

(1) Wessen Angelegenheit es ist, ob Hilda sie ausgrenzt?

Angst, völlig ausgeschlossen zu werden

“ ...daß ich Angst habe, daß sie mich aus der Schule raus drängt....,ja...was da ...für mich noch mehr ist, als nicht nur aus der Schule raus gedrängt zu werden, nämlich aus dem dem ganzen Beruf, weil ich mich nicht bewerben kann ohne Zeugnisse und entsprechende Qualifikationen.

(2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß Hilda dich aus der Schule raus drängen möchte? “

Hilda wirkt darauf hin

“Also, es ist dann schon ein Mechanismus, der immer stärker eskaliert. Also ich denke, daß sie darüber erschreckt war, daß ich das ausgesprochen habe, daß ich das nicht will, was sie trotzdem alles getan hat, um mich sozusagen dahin laufen zu lassen.”

(3) Wie reagierst du, wenn du solche Befürchtungen hast?

Wut

“Wütend, also das ist einfach so dieses Ding und Undankbarkeit so nach dem Motto: ‘Ich tue alles für sie und reiße mir die Beine aus, um in dem Moment, wo sie die ersten Schritte selbstständig machen kann, mich dann raus zu drängen’. Ja, wie habe ich mich getäuscht...Ich war locker, lustig und zu allem bereit und werde dann in den Boden getrampelt.”

(4) Wer wärest du ohne diesen Gedanken, daß Hilda dich raus drängen will?

Ohne Kontrolle und ausgeliefert sein

“Angst, die Kontrolle zu verlieren. Ich habe das Gefühl, wenn ich das denken kann, habe ich die Situation auch einigermaßen unter Kontrolle. Ich schätze die Situation so ein, denn, wenn ich den Gedanken aufgebe, dann bin ich ihr ja vollkommen ausgeliefert.”

(4) Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn du diesen Gedanken aufgibst, daß Hilda dich raus drängen will?

Annemarie bejaht, daß sie dann die Sache überhaupt nicht mehr in der Hand hat, und so aber das Gefühl hat, die Situation zu beherrschen. Sie will nie wieder erleben, daß Hilda sie ausgrenzt.

(6) Und wenn du bereit bist, wieder zu erleben, daß Hilda dich ausgrenzt?

Dann gibt es Auseinandersetzung

“Nein, ich würde mal sagen, dieses leise treten und zurück halten, das würde ich nicht oft tun, das gab es auch schon hier, sozusagen. Also ich komme dann aus der Höhle und bin sehr direkt und sehr ungemütlich und mache ihr Angst.” Annemarie lehnt diese Lösung ab.

(6) Und wenn du dich darauf freuen würdest, wieder zu erleben, daß Hilda dich ausgrenzt?

Ironische Reaktionen

“Als ich die Frage gelesen hatte, dachte ich: ‘Ach wie putzig, daß es im Grunde genommen immer um eine ähnliche Frage geht und es geht darum, sich irgendwie auszukotzen’ und habe sie mal hin gelegt. Und da rief Hilda mich an- es ging um ein Kind- da dachte ich: ‘Genau, das ist genau das Richtige, das will ich jetzt mal aufarbeiten. Tut gut. Und ich habe gemerkt, daß dieses...unverschämt sein dürfen, ohne Konvention, immer nett zu sein und auszugleichen und ...diplomatisch zu sein, das fand ich sehr gut. Einfach erstmal raus lassen zu können, von daher ist es nicht wirklich oberflächlich, sondern man spricht bislang einfach mal aus”.

(1) Ist Hilda wirklich angriffslustig?

Ich bin es

“...weil ich bin angriffslustig...das norddeutsche Temperament ist so ganz anders und das hat immer diese Reaktion : ‘Nicht in diesem Ton... Und ich merke, daß meine impulsive, angriffslustige offene Art gar nicht gut ankommt und deshalb versuche ich mich zu deckeln und sozusagen schön brav und nach außen gesellschaftsfähig zu sein. Und wenn ich jetzt aber angriffslustig bin, was ich sicher bin, kommt das meistens nicht so gut an. Sie (Hilda) hat auch den Wahlspruch: ‘Ihre Großmutter hat immer gesagt : Man ist immer höflich und bescheiden, das mag der Onkel Heinz’ “.

Ich bin auch schwierig

“ ..ich bin natürlich auch schwierig...., ich bin dann auch undiplomatisch, direkt, auch verletzend.”

Die Mentalität ist hier anders

“In Bayern...da ist die Sprache viel ruppiger und direkter und offener und der andere nimmt es auch nicht so persönlich, ist genau so ruppig und direkt. Aber die Mentalität ist hier anders.”

Man kann an seinem Temperament arbeiten

“Ja, aber man kann auch an seinem Temperament arbeiten, wenn man mit diesem ‘Ruppel da’ in der Gegend rumrennt, das kommt einfach nicht so gut. Das ist auch Realität, nicht wahr? “

Sich überlegen, wo man sein Temperament zeigt

Auf meine Bemerkung, daß man von denen, die nichts sagen, nicht wirklich ganz sicher wissen kann, ob sie nicht auch davon profitieren:

“ Ja, ja, aber da würde ich mir nochmal überlegen, ob ich da mein Temperament zeige.” Später erkennt Annemarie noch : “ **Ich kenne mich gut.**”

4.8.3 Aussagen

4.8.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Annemarie: 'Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammen arbeitet'.

1 Ist das wahr

2 Ob sie das mit absoluter Sicherheit wissen kann

3 Wie sie denn reagiert, wenn sie diesen Gedanken glaubt

4 Wer sie ohne den Gedanken wäre

3 Ob es für sie einen positiven, stressfreien Grund gibt, an diesem Gedanken fest zu halten

4 Was denn im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie den Gedanken aufgibt

Eine Frau, die denkt, daß ihre Arbeitskollegin nicht mit ihr zusammen arbeitet, kann in der Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung (1) ein Gefühl der Befürchtung äußern, etwa, indem sie sagt, daß das so ist.. In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2) kann sie Unsicherheit zum Ausdruck bringen, etwa indem sie äußert, daß sie sich nicht trauen würde, das so zu sagen. In der Frage (3), wie sie reagiert, wenn sie diesen Gedanken denkt, kann sie belastende Empfindungen zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie das klein macht, weil sie nichts dazu tun kann und daß sie das wütend macht. In der Einladung in Frage (4), sich einmal vorzustellen, wer sie ohne den Gedanken wäre, kann sie spontan Erleichterung äußern, etwa, daß sie sich freier fühlt und kreativer sein kann. Auch kann sie zur Beschreibung der gegenwärtigen Belastungssituation zurückkehren, etwa, indem sie sagt, daß sie dadurch beschränkt ist. In (3), ob es einen positiven, stressfreien Grund gibt, an diesem Gedanken festzuhalten, kann sie Ablehnung äußern, etwa, daß es unangenehm in jeder Hinsicht ist. In (4), was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie diesen Gedanken aufgibt, kann sie zunächst keine Angaben machen, dann aber zu einer Beschreibung von Befürchtungen kommen, etwa, daß ihre Kollegin ihr die berufliche Existenz mit allen Konsequenzen raubt.

5 Umkehrung zum Ausgangssatz machen

1 Wessen Angelegenheit es ist, ob, wie und mit wem ihre Kollegin zusammen arbeitet

1 Wiederholung: Wessen Angelegenheit ist es, ob ihre Kollegin mit ihr zusammen arbeitet

5 Bitte um Beispiele, wo ihre Kollegin mit ihr zusammen arbeitet

5 Weitere Umkehrung zu 'Ich bin wütend, weil Hilda nicht mit mir zusammen arbeitet'

5 Noch eine Umkehrung

In einer Einladung zu einer Umkehrung (5) zu ihrem Ausgangssatz kann sie zu einer neuen Formulierung kommen, etwa, 'Hilda arbeitet mit mir zusammen'. In der Frage, wessen Angelegenheit es ist, ob, wie und mit wem ihre Kollegin zusammen arbeitet (1) kann sie zu keiner direkten Beantwortung kommen, und statt dessen Wünsche an ihre Kollegin formulieren, etwa, daß diese keine Angst haben sollte. In der Wiederholung (1), wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin mit ihr zusammen arbeitet, kann sie zu keiner direkten Beantwortung

kommen, und statt dessen Gedanken über Macht und Kontrolle verbalisieren, etwa, wie groß ihre Macht und ihr Einfluß auf ihre Kollegin ist. In der Bitte um Beispiele (5), wo ihre Kollegin mit ihr zusammen arbeitet, kann sie spontan Beispiele nennen, etwa aus der Zeit, wo beide anfangen, zusammen zu arbeiten. In der Bitte nach einer weiteren Umkehrung (5) zu 'Ich bin wütend, weil Hilda nicht mit mir zusammen arbeitet' kann sie zur Bestätigung einer neuen Formulierung kommen: 'Ich arbeite nicht mit ihr zusammen', etwa, indem sie sagt, daß sie sich von ihrer Kollegin abgrenzt. In der Bitte um eine weitere Umkehrung (5), kann sie zur Annahme einer anderen Formulierung kommen, etwa: 'Ich arbeite mit mir zusammen'. Sie kann auch einer weiteren Formulierung zustimmen, etwa, 'Ich arbeite nicht mit Hilda zusammen'.

Frage 2 vom Arbeitszettel: Wie sollte sich ihre Kollegin ändern, was will sie von ihr:

- 1 'Hilda soll mich anerkennen' -Ist das wahr
- 1 Hilda erkennt sie aufgrund ihres Erfahrungsvorsprungs nicht an - Ist das wahr
- 1 'Hilda erkennt ihre Arbeit nicht an' . Ist das wahr?
- 2 Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt
- 3 Wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt
- 3 Wie sie ihre Arbeitskollegin behandelt, wenn sie denkt, daß sie ihre Arbeit nicht anerkennt
- 1 Ob das Ganze also eine Folge von negativen Gedanken und auch Wahrnehmungen bei ihrer Kollegin ist
- 4 Wie sie sich sehen würde, wenn sie den Gedanken nicht hätte, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt

In einer Frage 2 vom Arbeitszettel, wie sich ihre Kollegin ändern sollte und was sie von ihr will, kann sie ihr Anliegen auseinander setzen und fordern: 'Hilda soll mich anerkennen'.

In der Einladung zu einer Wahrheitsüberprüfung (1), Hilda soll mich anerkennen, ist das wahr, kann sie keine direkte Beantwortung liefern, statt dessen zu einer Formulierung grundsätzlicher Unterschiede zwischen sich und ihrer Kollegin kommen, etwa, indem sie ihr Alter und ihre Berufserfahrung beschreibt. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wahr ist, daß ihre Kollegin sie aufgrund ihres Erfahrungsvorsprunges nicht anerkennt, kann sie keine Bestätigung aussprechen und statt dessen andere Kritik äußern, etwa, daß *ihre Kollegin sie nicht mit einbezieht* und daß ihre Kollegin *ihre wirkliche, tatsächliche Arbeit nicht anerkennt*. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, kann sie Ratlosigkeit und Vermutungen äußern, etwa, daß ihre Kollegin ihre Arbeit anerkennt, ihr das aber nicht signalisiert, ihr kein feedback gibt. In der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, kann sie eine Verneinung aussprechen. In der Frage (3), wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, kann sie Gleichgültigkeit und andere Befürchtungen aussprechen, etwa, daß sie nicht weiß, was ihre Kollegin bezüglich ihrer Arbeit von ihr denkt. In der

Frage (3), wie sie ihre Arbeitskollegin behandelt, wenn sie denkt, daß diese ihre Arbeit nicht anerkennt, kann sie eine Beschreibung liefern, wie sie mit ihrer Kollegin umgeht, etwa, daß sie aus Wut ihre Kollegin vor sich kleiner macht, weil sie vermutet, daß diese eifersüchtig ist und ihre Arbeit nicht wertschätzen kann. In der Frage (1), ob das Ganze also eine Folge von negativen Gedanken und Wahrnehmungen bei ihrer Kollegin ist, kann sie Gleichgültigkeit und Vorwürfe gegenüber der Kollegin zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie keine Anerkennung von ihrer Kollegin braucht, diese sie aber daran hindert, ihre besonderen Erfahrungen im spirituellen Bereich in ihrer Arbeit 'durchzubringen'. In der Frage (4), wie sie sich sehen würde, wenn sie den Gedanken nicht hätte, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, kann sie eine wohlige Vorstellung beschreiben, etwa, daß sie dann bei sich selber wäre.

5 Umkehrung zu 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'

1 Ob daß nicht wirklich ihre Angelegenheit ist, wie sie ihre Arbeit beurteilt

5 Hilda erkennt doch ihre Arbeit an, und wie sich das anfühlt

1 Ob das genau so wahr ist, wie 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an'

2 Ob sie wirklich wissen kann, daß sie es nicht glaubt (daß Hilda ihre Arbeit nicht anerkennt)

In der Umkehrung (5) zu 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an' kann sie eine neue Formulierung vortragen und dabei Ängste zum Ausdruck bringen, etwa: 'Ich erkenne meine Arbeit nicht an' und dabei befürchten, daß ihre Arbeit von außen negativ bewertet wird. In Frage (1), ob es nicht wirklich ihre Angelegenheit ist, wie sie ihre Arbeit beurteilt, kann sie eine Zustimmung aussprechen. Im Angebot zu der Umkehrung (5), daß ihre Kollegin *ihre Arbeit doch anerkennt* und wie sich das anfühlt, kann sie die Vorstellung bei sich willkommen heißen und dabei über angenehme Empfindungen berichten. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob 'Ihre Kollegin erkennt ihre Arbeit doch an' genau so wahr ist, wie 'Hilda erkennt meine Arbeit nicht an', kann sie Mißtrauen und Skepsis ihrer Kollegin gegenüber zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie ihr das nicht mehr glaubt. In der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie wirklich wissen kann, daß sie es ihr nicht glaubt, kann sie konkrete Ängste zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie selbst zwar ihre Arbeit anerkennt, auf einer anderen Ebene aber die Beurteilung und negative Bewertung ihrer Arbeit von außen befürchtet.

Frage 3 vom Arbeitsblatt: Was genau sollte ihre Kollegin tun, lassen, denken, fühlen. Wie sollte sie sein, welchen Rat hat sie für sie

1 Hilda sollte keine Angst haben- Ist das wahr

2 Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte

3 'Hilda sollte keine Angst haben', wenn du das denkst, was löst das bei dir aus

3 Wie behandelst sie ihre Kollegin, wenn sie denkst, daß sie keine Angst haben sollte

3 Wie sich das anfühlt, wenn sie so mit ihrer Kollegin umgeht

4 Wer sie ohne den Gedanken wäre, daß ihre Arbeitskollegin keine Angst haben sollte

4 Was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie diesen Gedanken aufgibt, daß Hilda keine Angst haben sollte

In der Frage 3 vom Arbeitsblatt, was genau ihre Kollegin tun, lassen, denken und fühlen sollte, wie sie sein sollte und welchen Rat sie für sie hat, kann sie umfangreiche Forderungen an ihre Kollegin stellen und dabei betonen, daß ihre Kollegin mehr Mut und keine Angst haben sollte.

In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wirklich wahr ist, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, kann sie eine Bestätigung aussprechen. In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, kann sie eine eigene Überzeugung zum Ausdruck bringen, etwa, daß ihre Kollegin Angst hat und das sogar selbst gesagt hat. In der Frage (3), was es bei ihr auslöst, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, kann sie Unverständnis, Aggressivität und Wut zum Ausdruck bringen. In der Frage (3), wie sie ihre Kollegin behandelt, wenn sie denkt, daß diese keine Angst haben sollte, kann sie zu einer Beschreibung ihres Umgangs mit ihrer Kollegin kommen, etwa, indem sie unpersönlich wird und ihren Kontakt verbal zu ihr versachlicht. In der Frage (3), wie sich das anfühlt, wenn sie so mit ihrer Kollegin umgeht, kann sie eigene Belastungen zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie sich 'verwickelt, gedeckelt und auch im Halsbereich eingeengt und erwürgt' fühlt. In der Frage (4), was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie diesen Gedanken aufgibt, daß Hilda keine Angst haben sollte, kann sie zu einer Beschreibung eigener negativer Empfindungen kommen, etwa, daß sie sich dann ohnmächtig, tatenlos, gelähmt, 'im Nebel feststeckend' und handlungsunfähig fühlt. In der Frage (4), was im schlimmsten Falle passieren könnte, wenn sie diesen Gedanken aufgibt, daß Hilda keine Angst haben sollte, kann sie spontan Gleichgültigkeit äußern, etwa, daß ihre Kollegin doch machen soll, was sie will.

5 Eine Umkehrung zu 'Hilda sollte keine Angst haben'

5 Noch eine Umkehrung zu 'Hilda sollte keine Angst haben'

5 Noch eine Umkehrung zu 'Hilda sollte keine Angst haben'

In der Einladung zu einer Umkehrung (5) zu 'Hilda sollte keine Angst haben' kann sie zu einer neuen Formulierung kommen und diese auch annehmen, etwa, daß *Hilda doch Angst haben sollte*. In der Bitte um noch eine Umkehrung (5) zu ihrem Satz 'Hilda sollte keine Angst haben' kann sie eine weitere Formulierung artikulieren und diese sofort wieder für sich ablehnen, etwa, *daß sie selber Angst haben sollte*. In der Bitte um noch eine Umkehrung (5) zu 'Hilda sollte keine Angst haben' kann sie eine andere Formulierung finden und diese auch für sich annehmen, etwa, *daß sie keine Angst haben sollte*. Sie kann zu wichtigen Einsichten kommen, etwa, daß sie in der Situation auch große Angst hat.

Frage 4 vom Arbeitsblatt: Was braucht sie von ihrer Kollegin, was soll sie ihr geben oder für sie tun, damit sie wieder glücklich ist

1 Sie sollte locker, offen, unverkrampft sein- Ist das wahr

1 Ist das wirklich wahr, daß sie dann auch wieder locker wäre

1 Ob es auf lange Sicht gut für sie ist, wenn ihre Kollegin offen, locker, unverkrampft ist

2 Ob sie mit absoluter Sicherheit sagen kann, daß ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft sein soll

3 Wie sie ihre Kollegin behandelt, wenn sie das fordert, daß sie locker, offen

und unverkrampft sein soll

3 Ob sie mißtrauisch reagiert, wenn ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft ist

4 Wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft sein soll

In der Frage 4 vom Arbeitsblatt, was sie von ihrer Kollegin braucht..., damit sie wieder glücklich ist, kann sie wiederum eine umfangreiche Liste von Forderungen formulieren und dabei betonen, daß ihre Kollegin *locker, offen und unverkrampft sein sollte*.

In einer Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wahr ist, daß ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft sein sollte, kann sie für sich eine Voraussage treffen, etwa, daß sie dann auch wieder locker wäre. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wirklich wahr ist, daß sie dann auch wieder locker wäre, wenn es ihre Kollegin ist, kann sie ein Mißtrauen der Situation gegenüber zum Ausdruck bringen. In der Frage (1), ob es auf lange Sicht gut für sie ist, wenn ihre Kollegin offen, locker und unverkrampft ist, kann sie ein Bericht über positiven Erfahrungen liefern, etwa mit früheren Kolleginnen. In der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie mit absoluter Sicherheit sagen kann, daß ihre Kollegin offen, locker und unverkrampft sein soll, kann sie eine Bestätigung aussprechen und über positive Folgen spekulieren, etwa, daß dann auch die Begleitumstände der Arbeit entspannter und kreativer wären. In Frage (3), wie sie ihre Kollegin behandelt, wenn sie fordert, daß diese locker, offen und unverkrampft sein soll, kann sie keine direkten Angaben machen und statt dessen über die Entwicklung ihrer eigenen Empfindungen berichten, etwa, daß sie aufgrund ihrer Erfahrungen mißtrauisch, verletzt und verkrampft geworden ist. In der Frage (3), ob sie mißtrauisch ist, wenn ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft ist, kann sie eine Bestätigung aussprechen und eine Begründung hierzu liefern. In der Frage (4), wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihre Kollegin offen, locker und unverkrampft sein sollte, kann sie Entspannung äußern, etwa, daß sie dann unverkrampft und lockerer wäre.

5 Umkehrung zu 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein'

5 Noch eine Umkehrung zu 'Hilda sollte offen, locker und unverkrampft sein 5

Nenne noch eine weitere Umkehrung zu 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein'

5 Nenne noch eine Umkehrung zu 'Hilda sollte offen, locker und unverkrampft sein'

In der Bitte um eine Umkehrung (5) zu 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein' kann sie neue Forderungen stellen, etwa, daß ihre Kollegin zwar verkrampft sein kann, aber ehrlich sein sollte und ihre Ängste offen zugeben sollte. In der Bitte nach noch einer Umkehrung (5), zu 'Hilde sollte locker, offen und unverkrampft sein' kann sie keine Umkehrung liefern und statt dessen Befürchtungen artikulieren, etwa, für den Fall, wenn ihre Kollegin tatsächlich locker, offen und unverkrampft wäre. In der Frage nach noch einer Umkehrung (5) zu 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein' kann der Gesprächspartner einen Vorschlag machen, etwa, daß sie selber locker, offen und unverkrampft sein sollte. Sie kann hier Fragen äußern, etwa, ob sie die eigenen Ängste ihrer Kollegin gegenüber zugeben sollte und auch verkrampft sein darf. Sie kann in der Frage (5), nach einer weiteren Umkehrung zu 'Hilda sollte locker, offen und unverkrampft sein' eine Einsicht haben und für sich auch annehmen,

etwa, daß sie selber locker, offen und unverkrampft sein sollte

5 Der Umkehrung aller Punkte zur Frage 5 ihres Arbeitsblattes: 'Was denken Sie über sie, machen sie eine Liste'.

5 Alle Umkehrungen noch einmal nacheinander und auf sich bezogen zu lesen

1 Ist das wirklich wahr, daß diese Kritikpunkte stimmen

1 Ob sie kindlich ist

5 Alle Umkehrungen einmal nacheinander auf sich bezogen vorlesen

In der Einladung (5), ihre Liste, was sie über ihre Kollegin denkt, einmal vorzulesen, kann sie zu einer detaillierten negativen Beschreibung ihrer Kollegin kommen und diese Beschreibung auch als negativ bewerten. In der Aufforderung, alle diese Eigenschaften einmal auf sich bezogen nacheinander vorzulesen (5) kann sie zu einer Auseinandersetzung mit ihren Eigenarten kommen, etwa, indem sie ihre Kritikpunkte an der Kollegin auch bei sich wieder finden kann, etwa, daß sie auch angriffslustig, renitent und verschlossen ist. In einer Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wirklich wahr ist, daß diese Kritikpunkte auch für sie stimmen, mag sie zu einer Konkretisierung einiger Punkte kommen, etwa, daß sie Angst mit Angriffslust ausdrücken kann. In der Frage (1), ob sie kindlich ist, kann sie zu keiner Beantwortung kommen und eine Ablenkung zeigen, etwa, indem sie ihre Liste kritischer Punkte durchgeht und darüber spricht. In der Bitte, einmal alle Umkehrungen nacheinander auf sich bezogen vorzulesen (5), kann sie alle Eigenschaften auf sich beziehen und annehmen.

In der Frage 6 vom Arbeitsblatt, was sie nie wieder mit dieser Person erleben will

1 Ob es dafür einen zusammenfassenden Begriff gibt

1 Ob das wahr ist, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt

2 Ob sie das mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß es wahr ist, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt

1 Wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin sie ausgrenzt

2 Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin sie aus der Schule raus drängen möchte

3 Wie sie reagiert, wenn sie diese Befürchtung hat, daß ihre Kollegin sie raus drängen will

4 Wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihre Kollegin sie raus drängen will

4 Was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie den Gedanken aufgibt, daß ihre Kollegin sie raus drängen will

In der Frage 6 ihres Arbeitsblattes, was sie nie wieder mit dieser Person erleben will, kann sie mehrere Forderungen formulieren.

In der Frage (1), ob es hierfür einen zusammenfassenden Begriff gibt, kann sie den Begriff 'Ausgegrenzt werden' herausstellen. Zu einer Wahrheitsüberprüfung eingeladen (1), ob es wahr ist, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, kann sie zu einer Bestätigung der Frage kommen. In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß es wahr ist, daß ihre Kollegin sie

ausgrenzt, kann sie eine Aufzählung von Verhaltensweisen ihrer Kollegin liefern, etwa, die dokumentieren soll, daß ihre Kollegin auch vieles ohne sie macht. In der Frage (1), wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin sie ausgrenzt, mag sie zu keiner direkten Beantwortung kommen und Furcht äußern, etwa völlig aus ihrem Beruf ausgeschlossen zu werden. In einer wiederholten erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin sie aus der Schule raus drängen möchte, kann sie eine Beschreibung von konkreten Erlebnissen mit ihrer Kollegin liefern, etwa über eine damalige Eskalation erzählen. In der Frage (3), wie sie reagiert, wenn sie diese Befürchtung hat, daß ihre Kollegin sie raus drängen will, kann sie Wut und Enttäuschung äußern, etwa, indem sie ihre Gefühle damit begründet, was ihr in der Beziehung zu ihrer Kollegin passiert ist. In der Frage (4), wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihre Kollegin sie raus drängen will, kann sie Angst äußern, etwa, die Kontrolle zu verlieren und damit ihrer Kollegin vollkommen ausgeliefert zu sein. In der Frage (4), was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie den Gedanken aufgibt, daß ihre Kollegin sie raus drängen will, kann sie Befürchtungen über eigenen Kontrollverlust äußern, etwa, daß sie dann nicht mehr das Gefühl hat, die Situation zu beherrschen.

- 6 Ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt**
- 6 Ob sie sich darauf freuen würde, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt**
- 1 Ob ihre Kollegin wirklich angriffslustig ist**

In der Frage (6), ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, kann sie mit Ablehnung reagieren, etwa, indem sie betont, daß sie sich in ihrem Verhalten gegenüber ihrer Kollegin nicht einschränken will, sondern sich eher direkt, ungemütlich und angstmachend ihrer Kollegin gegenüber verhalten will. In der Frage (6), ob sie sich darauf freuen würde, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, kann sie keine direkte Beantwortung bringen, statt dessen beschreiben, was ihr an der Work anfangs gut gefallen und sie dazu motiviert hat, diese dann auch zu machen. In der Frage (1), ob ihre Kollegin wirklich angriffslustig ist, kann sie eine Antwort geben, etwa, daß sie selbst angriffslustig und schwierig, undiplomatisch, direkt und verletzend ist und dabei auch erwähnen, daß sie sich gut kennt.

4.8.3.2 **Aussagen** nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch

Annemarie, problematischer Gedanke: "Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammen arbeitet".

Eine Frau, die an einem Gedanken haftet,
mag sich in einer Work grundlegende Erkenntnisse über ihr Verhalten erarbeiten und zum Ausdruck bringen,

etwa,

-daß ihre Anfangsüberzeugung falsch sein kann

-und, daß bei ihr andere Gründe für ihre Probleme vorliegen können, etwa in bestimmten tieferliegenden Ängste

-auch kann sie in den Umkehrungen ihrer Ansprüche die Möglichkeit einer eigenen Verhaltensänderung in Erwägung ziehen

So kann sie

°Unsicherheit bezüglich der Richtigkeit ihres Gedankens äußern

(etwa, indem sie sich bei einer Wahrheitsüberprüfung von ihrer Behauptung distanziert und dies zum Ausdruck bringt)

°über ein für sie sehr belastendes Thema zu sprechen kommen

(etwa eine große Angst davor, daß eine Kollegin ihr die berufliche Existenz raubt)

°auf den Hinweis, daß sie sich mit ihren Äußerungen in anderen Angelegenheiten befindet, nicht eingehen

(etwa, indem sie die Frage hiernach nicht beantwortet und was anderes erzählt)

°in ihren Ansprüchen an ihre Kollegin eine gute Grundlage finden, um diese zu hinterfragen:

-sie kann im Verlaufe des Gesprächs mehrere Punkte mit den Workfragen 1,2,3,4,5 bearbeiten und sich dabei eigene Einstellungen und Handlungsweise genauer anschauen

(etwa sich mit eigenen Forderungen auseinandersetzen. Zum Beispiel: daß ihre Kollegin keine Angst haben soll, mit ihr zusammen arbeiten soll, sie anerkennen soll, sie in die Arbeit mit einbeziehen soll, ihr positive Rücksprache und Bestätigung geben soll, nicht eifersüchtig sein soll etc.)

-die Umkehrungen können erkennen lassen, daß ihre Forderungen Projektionen sind, die sie auf ihre Kollegin bezieht

(etwa, können die Umkehrungen zeigen, daß ihre Forderungen mit ihrer eigenen Einstellung zu tun haben, indem sie erkennt, daß sie selbst das tun sollte, was sie von ihrer Kollegin verlangt, daß sie also auch eine große Angst hat und daß auch sie mit sich zusammen arbeiten sollte, sich selber anerkennen sollte etc.)

so kann sie:

°aufgrund der Wahrheitsüberprüfungen tieferliegende Gefühle und eigene Motive erkennen, wahrnehmen und zum Ausdruck bringen, 'sich selber auf die Spur kommen'

-etwa, indem sie äußert, daß sie starkes Mißtrauen empfindet und Ängste vor einer äußeren Beurteilung ihrer Arbeit hat

-oder, indem sie sagt, daß sie verunsichert ist, weil sie nicht weiß, was ihre Arbeitskollegin von ihr denkt

-oder: wird sie zum Beispiel gefragt, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie den Gedanken aufgibt, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, äußert sie eigene Ohnmacht, Tatenlosigkeit und Lähmung

-oder: wird sie etwa gefragt, wer sie ohne den Gedanken wäre, daß ihre Kollegin sie aus ihrem Beruf drängen will, kann sie Angst äußern, die Kontrolle zu verlieren und damit ihrer Kollegin völlig ausgeliefert zu sein und diese Situation nicht mehr zu beherrschen

°in den Umkehrungen einen 'Spiegel' finden, in dem sie sich selber erkennt und der ihr zeigt, was sie tun kann

-etwa, indem sie erkennt, daß auch sie mit sich zusammen arbeiten sollte und daß sie eigentlich nicht mit ihrer Kollegin zusammen arbeiten will

-oder, indem sie ein ganzes Bündel von Fremdkritik auf sich bezieht und sich hier auch wieder erkennen kann

°die Work zu gefühlten eigenen Wirklichkeiten führen

-etwa, indem sie sagt, daß sie der Situation mit ihrer Kollegin nicht mehr traut und daß sie aufgrund ihrer Erfahrungen mißtrauisch, verletzt und verkrampft ist

-oder, indem sie den Wunsch äußert, sich selber wieder besser zu fühlen und wieder zu entspannen, eine andere Perspektive zu bekommen

°im Gespräch zu sich selbst finden und dazu stehen

-etwa, indem sie Eigenkritik übt und Wünsche im Umgang mit ihrer Kollegin aufzeigt

-und, indem sie sich für sich selbst stark macht, und ihre eigene Einstellung verteidigt

-indem sie äußert, daß sie ihre Kritik an ihrer Kollegin für berechtigt hält und die Mentalität der 'Leute im Norden' kritisch betrachtet

-indem sie zeigt, daß sie sich auch in ihrer Art, mit anderen Menschen umzugehen, kritisch auseinandersetzt

4.9 Das neunte Gespräch mit Karen

Vorstellung meiner Gesprächspartnerin

Karen ist 52 Jahre alt und arbeitet in der Pflege und Betreuung schwer demenziell erkrankter alter Menschen.

Sie lebt mit ihrer Tochter Johanna, ihren Eltern und ihren beiden Hunden Akira und Anouk in Övelgönne, an der Elbe. Karen ist meine Lebensgefährtin und ich lernte sie an unserem Arbeitsplatz kennen.

Gesprächssituation

Das Gespräch fand in einem Berggarten direkt an der Elbe statt. Das gute Wetter und die natürliche Umgebung waren für das Gespräch förderlich.

Zum Gespräch

Karen schildert ihre Probleme mit einer Reitkollegin, bei der sie eine Beteiligung zur Betreuung eines Pferdes hat. In ihrem Ausgangssatz wird deutlich, welcher Art diese Schwierigkeiten sind, die sie mit der Pferdebesitzerin Andrea hat, und welche Folgen sich daraus für ihre Beziehung ergeben.

4.9.1 Transkription

Karen (= 'K') : *"Andrea hält sich nicht an Abmachungen"*

Lutz (= 'L') ist Untersucher

L "Ja, du bist ja für das Pferd da und das Pferd ist ja versorgt. Nur du bist irgendwie nicht versorgt, wenn du sagst, sie hält sich nicht an eure Abmachungen."

K "Ja genau.... du (Andrea) hältst dich an unsere Abmachungen nicht und das ärgert mich, ich fühle mich mit der Situation einfach überfordert."

"Also Andrea hält sich nicht an die Abmachungen - Ist das wahr? (1)"

"Wir hatten das anders besprochen und ich finde, daß ist wahr."

"Wie sieht die Wirklichkeit aus- kannst du die Behauptung an etwas festmachen? (1)"

"Soll ich dir jetzt unseren Wochenplan erzählen, möchtest du den wissen?"

L "Nein, wo es dir aufgestoßen ist, wann es dir auffiel."

K "Es fing doch eigentlich damit an, daß wir gesagt haben, daß wir uns die Woche teilen, d.h. sie reitet drei Tage..., ich reite drei Tage- und das Ende von Lied ist: ich reite sechs Tage und sie reitet gar nicht. Sie hält sich also nicht an die Abmachungen."

"Ihre Abmachungen, ist das tatsächlich wahr (1)?"

"Das ist wirklich, das ist Fakt."

"Wie reagierst du darauf, wenn du denkst, daß das wahr ist, daß Andrea sich nicht an ihre Abmachungen hält (3)?"

"Auf der einen Seite- am Anfang habe ich gedacht, daß das nicht so schlimm ist, so schien es ja auch, so war es ja meistens auch, ja, ich fand, das war ja auch ein Vertrauensbeweis mir gegenüber, oder ich habe das so empfunden. Ich habe gedacht, sie vertraut mir das Pferd an und sie weiß, es ist in guten Händen und

insofern habe ich das lange Zeit gerne gemacht. Ja aber spätestens jetzt, wo ich merke, daß Rico (das Pferd) krank geworden ist, fühlte ich mich mit der Situation einfach überfordert. Ja, so ist es und was war deine Frage?"

"Wie du dich fühlst, wenn du denkst, daß sie im Grunde genommen sich nicht an die Abmachungen hält- was kommt da spontan in dir hoch ? (3)"

"Ärger! Überforderung. Aber vorrangig erst mal Ärger. Ja, das macht mich wirklich ein bißchen ärgerlich, weil ich hinter meiner Zeit, nein, oder weil es mir ein schlechtes Gewissen macht, wenn ich nicht zu Rico fahre. Weil ich weiß, er muß versorgt werden, täglich versorgt werden und jetzt liegt die Versorgung in meinen Händen, weil sie keine Zeit dafür hat und so fühle ich mich überfordert, also ich muß ,..., ja so."

L "Du fühlst dich einfach total vereinnahmt?"

K " Ja, genau".

"Wessen Angelegenheit ist es, ob Andrea sich um ihre Angelegenheiten kümmert oder nicht (1)?"

"Das ist ihre Angelegenheit".

" Das ist ihre Angelegenheit. Und jetzt frage ich nochmal: Kannst du mit absoluter Sicherheit wisse, daß das wahr ist, daß Andrea sich nicht an ihre Absprachen hält (2)?" Gab es möglicherweise Situationen, in denen sie sich an ihre Absprachen gehalten hat?

"Ja, gab es...ja. Absolut. Am Anfang lief es eigentlich ganz gut."

L " Also es gab eine Zeit, wo es besser gelaufen ist."

K " Ja".

L " Nach diesen Zeiten sehnst du dich jetzt auch. Du möchtest gerne, daß diese Zeiten wiederkommen?"

K "Eigentlich ja, weil ich dann weiß, es geht ja um diese Tatsache- das Pferd muß täglich bewegt werden, wenn es darum geht, dann wäre mir das, dann wäre ich ganz froh darüber, wenn sie da ihren Part übernehmen würde, weil ich möchte nicht täglich zum Pferd fahren, ich habe auch noch andere Interessen. Ich möchte nicht das schlechte Gewissen haben. Ich habe ja ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht hinfahre- weil ich weiß, er wird dann nicht versorgt."

L " Also letztendlich fühlst du dich unter Druck und bemühst dich dann wirklich, Andrea noch wieder zu ersetzen?"

K " Ja genau".

L " Dann hast du letztendlich die Entscheidung aus ihren Händen genommen. Du übernimmst ihren Part einfach ungefragt mit."

K " Nein, nicht ungefragt. Also.."

L " Du übernimmst die Verantwortung für sie mit ?"

K " Ja eigentlich ja, genau, eigentlich tue ich das."

L " Im Grunde genommen habt ihr was abgemacht, sie hat das nicht befolgt, in diesem Fall nicht befolgt, sie ist dieser Abmachung nicht nachgekommen. Sie ist nicht gekommen und du mußt das erledigen für sie?"

K " Nein, ich hatte das Gefühl, das erledigen zu müssen. Also..".

L " Du hattest das Gefühl, das erledigen zu müssen?"

K " Genau, wobei das natürlich auch ein schleicher Prozeß ist, weil am Anfang war es so, daß wir, da sie ja schon immer so Auszeiten hatte, uns eigentlich fast wöchentlich besprochen haben- wann hat sie Zeit, zum Pferd zu fahren und wann nicht. Und ich dann gesagt habe: 'Also gut, wenn du nicht fährst, dann fahre ich hin.' So ist das entstanden und mit der Zeit war es eben so, daß sie ganz abgesprungen ist und dann war es selbstverständlich auch ohne Absprache, daß ich es ihr gemacht habe."

L " Also daraus höre ich, daß dir das schon öfter passiert ist, daß sie nicht gekommen ist, obwohl ihr das abgemacht habt?"

K " Ja".

L " Ja also sie hält öfter die Abmachungen nicht ein?"

K " Genau."

L " Gut, dann haben wir einen Fakt, dann ist das ja Wirklichkeit?"

K " Ja."

"Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, daß es auf längere Sicht nicht doch besser ist, wenn sie nicht kommt (1+2)?" Wir lachen.

K "Auf längere Sicht?"

L "Ja auf längere Sicht. Woher willst du wissen, daß es gut wäre, wenn sie jetzt kommt? Wenn also die Wirklichkeit so wäre, wie du sie dir vorstellst? Sie ist nicht gekommen. Du bist enttäuscht?"

K " Die Welt ist davon nicht zusammen gebrochen, meinst du.....?"

L " Ja, kannst du wirklich wissen , daß es auf längere Sicht besser ist, wenn sie jetzt kommt? Da müßtest du ja wissen, warum sie nicht kommt? Möglicherweise hat sie Probleme?"

K "Klar, und die läßt sie dann natürlich auch beim Pferd, klar"

L "Sie läßt die Probleme beim Pferd und sie nervt dich, vielleicht?"

K " Ja, ich muß ihr ja auch nicht jedes Mal über den Weg laufen, das Pferd ist ihr dann natürlich ausgeliefert. Also, da sie ein problematischer Mensch ist, also ich meine, weißt du Lutz, ich könnte doch noch diverse Sachen anführen, die mich an dieser Frau nerven..."

L " weißt du genau, daß du die Ursache für ihre Veränderung bist? (1):"

K " ich bin nicht die ursache für ihre Veränderung."

L " Aha".

K " Also Moment.."

L " Bist du die Ursache dafür, daß sie nicht kommt?"

K " Nein! Also du meinst, weil sie ja weiß, daß ich das Pferd übernehme?"

L " Nein, nein, bist du die Ursache dafür, daß sie nicht kommt?"

K " das glaube ich nicht."

L " Nein".

K " Nein".

L " Dann bräuchtest du dir das ja auch nicht zu Herzen zu nehmen, daß sie nicht kommt."

K " Ich nehme mir das auch nicht zu Herzen, es ärgert mich, weil es mich in diese Situation bringt, ich als pflichtbewußter Mensch."

L " Genau, du ärgerst dich darüber, daß sie ihre Absprachen nicht einhält, daß du ihren Part übernimmst?"

K " Genau, genau."

L " Du übernimmst ihren Part, darüber ärgerst du dich eigentlich?"

K "Genau, darüber ärgere ich mich. Eigentlich, im Grunde genommen, gut, du...."

L " Du ärgerst dich darüber, daß du etwas tust, was du eigentlich nicht tun willst?"

K " Genau. Also muß ichs lassen?"

L "Ja". Wir lachen.

K " So einfach ist das, sind wir jetzt fertig?"

L " Noch nicht ganz. Ich möchte das mal etwas ausweiten und zwar: die entscheidende Frage ist doch, du stellst dir vor, wie es sein sollte, ihr hattet eine Abmachung, sie (Andrea) kommt (trotzdem) nicht, Hälfte, Hälfte, einmal soll sie das Pferd hüten, und (dann) du, und das soll denn immer abwechselnd sein, (und) das passiert offensichtlich nicht. Das passiert nicht. Kannst du wirklich wissen, daß

es besser ist, wenn es passiert (wenn beide ihre Abmachungen also einhalten würden) (1)?”

K “ Kann ich nicht wissen”.

L “ Nein, das kann eigentlich nur Gott wissen (oder auch nicht?) letztendlich, daß das, wie es jetzt ist, nicht optimal ist eigentlich? Im Grunde genommen?”

K “ Ja, für das Pferd, aber für mich ja nicht.”

L “ Für dich nicht. Moment, also du stellst schon mal fest, für das Pferd ist das gut, daß sie jetzt nicht kommt?”

K “ Ja”.

L “ Möglicherweise wäre das für das Pferd überhaupt nicht gut (wenn Andrea jetzt kommt) ?”

K “ Das kann sein”.

L “ Also ich ergänze das nur : sie kann sehr launisch sein (ich erinnere mich an frühere Gespräche mit Karen hierüber), und das kann sich auf das Pferd auch übertragen. Das ist jetzt eine Mutmaßung, aber sie (Andrea) kann sehr emotional sein, wenn sie unter Streß steht?”

K “ Genau”.

L “ Also man könnte aus der Kenntnis, wie Andrea so ist sagen: im Grunde genommen ist das gut für das Pferd?”

K “ Eigentlich ist das sicherlich fürs Pferd gut.”

L “Gut, für das Pferd ist das gut. Wie ist das für dich? Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß es für dich nicht auch besser ist, wenn sie (Andrea) nicht kommt (2)?”

“Nein, das kann ich nicht wissen, ich weiß ja sogar, daß es gar nicht so schlecht ist. (Wir lachen).

L “Also aus dem, was du mir vorher schon mal erzählt hattest: Sie verwickelt dich in lange Gespräche, wenn sie nicht im Streß ist und sie ist eine Person, die sehr kommunikativ ist, (das) wäre noch schlimmer, wenn sie (noch) eigene Probleme mitbringt, dann verwickelt sie dich in ellenlange Gespräche.”

K “ Ja”.

L “ Also du würdest möglicherweise, wenn sie da ist, nicht zum Reiten kommen?”

K “ Ja, zum Beispiel nicht zum Reiten und ich würde mich noch, meine Zeit würde mir geraubt werden, von ihr- ja aber auf der anderen Seite würden wir uns ja gar nicht treffen im Stall, wir würden, sie würde hinfahren und ich wäre (dann) gar nicht da. Hast du gehört?”

L “Nein, bitte sag nochmal, ich habe- der Vogel hat da gerade gepiept. Nochmal. (Ich lache) Ja gut, ok, nochmal.”

K “ Also.”

L “ Das ist die entscheidende Frage, was du gesagt hast, das war das wichtigste überhaupt.”

K “ Nein, das ist nicht das wichtigste, also, nur sie Tatsache ist ja, ich möchte ja entlastet werden von ihr, das heißt, ich würde an den Tagen, wenn sie fährt, gar nicht fahren. Dann würde sie Rico reiten und ich wüßte, er wäre versorgt und ich würde zuhause bleiben und was anderes machen. Ich würde sie (dann) gar nicht treffen.”

L “ Ja, ok”.

K “ Also insofern bin ich dann entlastet, also weißt du, und eine andere Sache ist, daß man sich natürlich fragen kann, ob das für Rico so schön ist, wenn sie da ist..”

L “ Ja stimmt.”

K “ Weil sie eine problematische Person ist.”

L “ ..oder jetzt in der Situation eine problematische Person wäre..”

K " Genau, insofern kann ich auch ruhig sein, wenn sie nicht da ist, dann weiß ich, sie tut dem Pferd nichts..."

L " Heißt das etwa, du bist erleichtert, wenn sie nicht da ist, wenn du weißt, sie ist nicht da?"

K " Nein".

L "Obwohl du auch nicht da bist, da bist du auch erleichtert.."

K "Nein, ich wäre schon erleichtert, wenn sie hinfahren würde und sich auch kümmern würde und ich nicht ein schlechtes Gewissen haben müßte."

L " Also du wärst erleichtert, wenn sie kommen würde?"

K (lacht) " Ich wäre gar nicht erleichtert."

L " Moment mal. Ich muß dich auch wirklich verstehen. Du wärst erleichtert. Wenn du nicht auf dem Reiter-hof wärst und sie würde dann kommen, dann wärst du erleichtert oder eher nicht?"

K "Entlastet".

L " Du wärst entlastet, weil du das Pferd dann nicht betreuen müßtest?"

K " Genau."

L " Aber gefühlsmäßig, also rein sachlich wärst du entlastet, weil du das Pferd nicht betreuen müßtest, aber gefühlsmäßig...."

K " ..bin ich nicht entlastet..".

L "Bist du nicht entlastet? Ist das wirklich so (1)?"

K " Das ist wirklich so, doch, doch, das denke ich mir schon, daß das so ist. Das ist immer so, klar, doch das ist so..."

L " Mir fällt da jetzt gerade auch ein, weil ich die geschichte ja kenne, das das Pferd ein bißchen krank ist. Und wenn man das von der Seite aus mal sieht, ist es doch eigentlich ganz gut, daß sie nicht da ist, ganz faktisch nicht da ist. Erleichtert dich das dann in Bezug auf die Krankheit des Pferdes, das sie nicht da ist, oder fühlst du dich da noch schwerer mit?"

K " Das ist auch wieder beides, weil auf der einen Seite muß ich täglich hin, damit er seine Mittel verabreicht bekommt, auf der anderen Seite weiß ich, daß seine Nerven bloß liegen (Pferd hat wahrscheinlich ein nervliches Leiden im Gesicht) und daß sie ihm sicherlich nicht noch gut tut, wenn sie da ist. Das ist sicherlich auch beides und ich weiß das auch."

L " Also für das Pferd wäre das besser?"

K " Für das Pferd wäre das wahrscheinlich besser, wenn sie nicht käme..."

L " ..und du bist doch auch erleichtert, wenn du weißt, daß das Pferd nicht belastet ist, wenn sie nicht kommt ?"

K " Ja".

L " Also schon wieder...Kannst du deinen Anfangssatz nochmal vor lesen, ich habe den vergessen, wir sind ja mittlereile vorgedrungen in die Materie ..." Gelächter.

K " 'Ich bin verärgert über Andrea, weil sie sich nicht an unsere Abmachung hält'".

L " Ja, du bist verärgert, weil sie sich nicht an die Abmachung hält. Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken fallen zu lassen (3)? Da haben wir schon einige Gründe genannt."

K " Ja klar."

L " Haben ja jetzt einige Gründe genannt. Dann gehe ich jetzt mal weiter: Kannst du einen friedvollen Grund finden, an dem Gedanken festzuhalten, daß du -- verärgert bist, weil sie nicht kommt (3)? Da hast du auch einen Grund genannt, und zwar, daß du entlastet bist?"

K "Kann ich einen Grund..."

L "Also einen Grund, der dir keinen Streß verursacht, an dem Gedanken fest zu halten, daß Andrea kommen sollte? (3) Genau, gibt es etwas gutes daran, wenn

sie kommen würde, heißt das eigentlich, im Grunde genommen, ja ?"

K " Ja genau, also zeitlich entlastet".

L " Zeitlich entlastet.."

K " Zeitlich entlastet."

L "Zeitlich entlastet. Also wie sieht die Realität aus? Sie kommt nicht und du fährst hin. Ist es ihre Angelegenheit, ob sie kommt oder nicht kommt und ob sie sich an Abmachungen hält oder nicht hält (1)?

K "Ist es ihre Angelegenheit?"

L "Das ist ihre Angelegenheit, das ist ja ihre Angelegenheit".

K " eigentlich ist es nicht meine Angelegenheit."

L "Also da bist du aus dem Schneider."

K " Nein, man hält sich an Abmachungen!"

L" Ist es wirklich wahr, daß man sich an Abmachungen hält (1= Wie sieht die Realität aus?)

K " Ja, wir haben sozusagen eine mündlichen Vertrag abgeschlossen."

L " Ja, ja, ja (Karen lacht). Die Wirklichkeit, wie fühlt sich das an, wenn die Wirklichkeit so ist, daß Andrea die Abmachung nicht einhält (3)?"

K " Ich bin eben verärgert."

L " Verärgert?"

K " Also wobei, das hat sich jetzt ja auch schon wieder relativiert. Auf der anderen Seite tut es dem Pferd ja nun auch nicht gut, das haben wir ja nun fest gestellt, wenn sie da ist und vielleicht ist es dann einfach nur an mir, zu akzeptieren, daß ich nicht jeden Tag hinfahren kann und mich damit abzufinden."

L "Ja".

K " das Rico eben nicht täglich versorgt wird, das ist das ...".

L " Also im Grunde genommen bist du verärgert, daß du ihren Part mit übernimmst, quasi?"

K " Ja, genau ja, eigentlich geht es da so ein bißchen um das Prinzip, weil ich finde, man hält sich an Abmachungen, und gerade, wenn die Kacke am Dampfen ist, dann muß man hin- also wie jetzt mit dem kranken Pferd, dann muß man irgendwie, um so disziplinierter damit um zu gehen- weil das geht um ein Lebewesen.."

L "Also du denkst, man sollte sich an Abmachungen halten und in dem Fall ist es aber nicht so, sie hält sich nicht an Abmachungen, und das verärgert dich total."

K " Ja genau."

L "Gibt es auch einen Vorteil zu denken, man sollte sich an Abmachungen halten, für dich, gibt es irgendeinen Vorteil. Hast du irgendeinen Gedanken, der streßfrei ist, der angenehm ist, daran fest zu halten, daß man sich an Abmachungen halten sollte (3)?"

K " Also du meinst, es wäre leichter ohne diesen Gedanken zu leben, oder dieses Ideal oder diese Idee zu leben, ja?

L " Ja, genau, richtig. Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken vielleicht fallen zu lassen (3)?"

K " Ja absolut. Ich meine, dann würde mir das besser gehen".

L " Ja?"

K " Ja klar."

L " Und ich bitte dich hier jetzt nicht, diesen Gedanken fallen zu lassen, weil du kannst ihn jetzt nicht fallen lassen. Wenn es an der Zeit ist, wird er dich fallen lassen oder dich loslassen (4)- sagen wir es so. Also wir machen das nur hypothetisch, weil es ist eine Tatsache, daß du dich ärgerst darüber, das kann man nicht verhindern oder ändern.

K "Ja."

L "Aber man könnte zum Beispiel gucken- was könnte das sein, wie würdest du dich fühlen, wenn du den Gedanken fallen lassen würdest, was für eine Vorteil hättest du davon? Wie würdest du dich dann fühlen (1)?"

K "das wäre wirklicher natürlich...."

L "Da wäre so ein Knopf an deinem Arm und du könntest den Gedanken, daß Andrea sich an Abmachungen halten sollte, einfach abschalten, selbst wenn sie....(4) "

K "Ja genau, weil sie sich nicht an die Abmachung hält..."

L "Und wie würdest du dich da fühlen? "

K "Erleichtert, ja eigentlich dieses ärgerliche Gefühl ist ein unangenehmes Gefühl..."

L "erleichtert, und was noch?"

K "erleichtert, leichter..., ich wäre.."

L "Du stellst dir am besten vor, Andrea wäre gar nicht mehr da, ..die wäre vollkommen, die würde nicht existieren.."

K "Ja, wenn Andrea nicht mehr da wäre, dann..."

L "...dann gäbe es diesen Gedanken nicht und...."

K "ja genau.."

L "Was wäre dann?"

K "Ja, was wäre dann. Ich hab es doch gesagt, es wäre friedlicher ohne diesen Gedanken (Wir lachen). Was willst du von mir?"

L "Das wollt ich nur hören. Alles klar."

K "Also es ist immer blöd, sauer zu sein."

L "Ja".

K "Ja".

L "das finde ich auch..."

K "Au der anderen Seite, wenn Andrea nicht mehr da wäre, dann wäre ich in der Pflicht, wirklich täglich dahin zu fahren..."

L "Ja, oder ?"

K "Oder eben zu sagen: 'dann ist Rico alle zwei Tage nur versorgt'".

L "Oder sich eine Person zu suchen, die zuverlässig ist, keine Probleme hat..."

K "genau, noch besser, die das zuverlässig macht und dem Pferd auch gut tut, ja genau.."

L "Also, man könnte sagen, ohne die Überzeugung, daß du ärgerlich wärst, daß man sich an Abmachungen halten sollte, kämst du auf ganz andere Ideen?"

K "Ja genau, das stimmt".

L "Dann würdest du vielleicht wirklich sagen: 'Ich kann die Realität nicht ändern, daß sie sich nicht an Abmachungen hält, aber ich muß ja diese Beziehung nicht so lange oder weiter aufrecht erhalten- oder diese vereinbarung. Ich löse diese Vereinbarung auf, weil die andere Person sich nicht daran halten kann. Da kann man auch ein Gespräch führen, indem man ihr das sagt: 'Wir haben eine Abmachung gehabt und du hast dich nicht daran gehalten und ich kann so mit dir in dieser Form von Abmachung nicht weiter leben, weil das dann für mich zum Nachteil wird letztendlich'".

K "Ja, aber es geht nicht um mich, es geht irgendwie auch um das Pferd- es geht ja nicht für mich um mich allein- (sondern) was passiert mit Rico?"

L "Aha. Was könnte als schlimmstes passieren, wenn du diese Abmachung auflöst (4)?"

K "Daß Rico eingeschläfert wird, weil sie das Geld alleine nicht aufbringen könnte, ihn zu unterhalten, weil ich bezahle ja einen Großteil seiner Stallmiete, - daß sie ihn

verkauft, aber ein krankes Pferd kriegst du nicht verkauft,- oder das er im Schulbetrieb mit geht, wo dann jeden Tag drei verschiedene Leute auf ihm reiten, aber auch das geht nur, wenn er gesund ist."

L " Das sind deine realen Befürchtungen?"

K " Ja, das sind Fakten , so..".

L " dann bist du jetzt ja korrumpiert, im Grunde genommen steht für dich an erster Stelle der Schutz des Pferdes..."

K " Genau."

L " Und aufgrund dieser Tatsache hältst du eine Vereinbarung aufrecht, die dir nur Nachteile bringt, nimmst das alles auf eine Kappe.."

K " Ja, ja, so."

L " Im Hintergrund steht, daß du das Pferd schützt?"

K " Im Vordergrund..."

L " Im Vordergrund?"

K " Ja".

L "Im Vordergrund dieser Geschichte?"

K " Ja".

L " dann kann man natürlich fragen, ist das wirklich wahr- kannst du das wirklich wissen, daß sie das Pferd einschläfert oder daß das Pferd in den Schulbetrieb kommt (1)?"

K " Ja, ich kann das nicht genau wissen, aber ich kann es mir vorstellen, weil ich bezahle, wie gesagt, einen Großteil der Stallmiete und der Futterkosten und, na ja gut, wenn ich das nicht bezahlen würde, könnte sie ja auch versuchen, jemand anderes zu suchen, der dann meinen Part übernimmt. Aber zur Zeit ist das schwierig, weil er krank ist und du kriegst niemanden, der ein krankes Pferd betreut und dafür womöglich noch 180 Euro im Monat hinlegt und es nicht nutzen kann, weiß du? Also insofern-bestenfalls sucht sie sich jemanden und findet auch jemanden, der meinen Part übernimmt, das wäre gut."

L " Aber du kannst nicht wissen, daß das so ist?"

K " Nein, das kann ich nicht wissen."

L "Und das ist ein anderer Fall und der Fall ist nicht die Realität. Die Realität ist und das kann ich aus dem bisherigen Gespräch wirklich schließen, das ihr beide ein Pferd betreut, bei dem ein Großteil der Verantwortung auf deinen Schultern liegt."

K " Ja".

L " Und Andrea die Person ist, der das Pferd gehört, die sich aber nicht an Abmachungen hält".

K " Genau".

L " Dann ist ja möglicherweise diese Situation, die sich hier eingependelt hat, daß du dich vorwiegend um das Pferd kümmerst und dich um das Pferd sorgst, obwohl sie die Besitzerin ist, die beste Situation, die sich aufgrund der Bedingungen und Umstände ergeben konnte?"(1)

K " Für das Pferd?"

L " Ja genau".

K " Ja".

L "Es gibt bei the Work auch die Möglichkeit, Umkehrungen zu machen, obwohl ich nicht weiß, ob das hier Sinn ergibt, aber das wird immer so angegeben.

Also: 'Andrea hält sich nicht an Vereinbarungen?' "

K " ...an die Abmachungen.."

L " ja genau. Jetzt könnte man das umdrehen (5)."

K " Ich halte mich nicht an die Abmachungen?"

L " Wie fühlt sich das an (3)?"

K " Das verärgert mich."

L " Das verärgert dich?"

K " Das ist ja unerhört!"

L "Es stimmt aber".

K " Wieso, weil ich mehr mache, als ich muß?"

L " Genau. Die Abmachung ist, daß jeder die Hälfte macht- und wenn du jetzt mehr machst, als die andere Seite, dann hältst du dich nicht an deine Abmachung, weil du machst mehr. Und du gehst, wenn du einen Vertrag abschließt, ja auch nicht nur einen Vertrag mit der anderen Person ein, sondern mit dir selber, denn deine Bedürfnisse sollte dieser Vertrag ja auch beinhalten, daß heißt, du bist vertragsbrüchig dir gegenüber auch."

K " das stimmt".

L " Also im Grunde genommen steckt da auch was drin an Wahrheit, also 'Ich sollte nicht vertragsbrüchig werden', diese Umkehrung ist eine Alternative, die da ist, die nicht dein Empfinden trifft, aber....."

K " Und auch nicht das Wohl des Pferdes..."

L " ...für das Wohl des Pferdes auch nicht das Wahre ist, obwohl ich hinterfragen möchte- also wenn du zum Beispiel mit dir schlecht umgehst, indem du deinen Vertrag nicht erfüllst, daß es dir nicht gut geht, dann kann es dem Pferd auch nicht gut gehen."

K " ... weil es merken muß, daß ich jetzt zwangsweise zu ihm komme..."

L "Ja und du dich in eine Situation begibst, hineinmanövriert, wo du so eine Abhängigkeit hast, eine einseitige, und zwar, du bist abhängig von dem Gedanken, daß es dem Pferd schlecht geht, wenn du nicht alles für das Pferd tust. Und wenn du nicht sozusagen diese Beziehung, die du mit dieser Dame hast, aufrecht erhältst, dann stehst du sozusagen, dann hängst du in der Luft, du bist korrumpiert durch deine eigene Verpflichtung."

K " Ja".

L " Das ist eine einseitige Abhängigkeit, würde ich sagen, also die 1. Umkehrung war: ' Ich halte meinen Vertrag nicht ein ' "

K " Das stimmt, das ist ja auch tatsächlich.."

L " ..auch in eine andere Richtung, weißt du, in eine 'positive' Richtung, aber es ist eben auch halt negativ für dich ..."

K "Stimmt".

L " Der Ausgangssatz war: 'Andrea sollte sich an Absprachen halten'"

K " ihre Abmachungen..."

L " ihre Abmachungen."

K " Ja genau."

L " Was gibt es noch für eine Umkehrung (5)"

K " 'Sie sollte sich nicht an ihre Abmachungen halten' "

L " 'Andrea sollte sich nicht an ihre Abmachungen halten'. Fühlst du da eine Stimmigkeit mit dir, irgendwie ?"

K " Nur insofern, als das wir festgestellt haben, daß sie dem Pferd manchmal auch nicht gut tut...und vielleicht ist es eben auch besser fürs Pferd, wenn sie nicht kommt, wenn sie so unter Zeitdruck ist, als wenn sie kommt..."

L " genau."

K " ..Das kann schon sein, ja."

L " Sie hat neben diesem Vertrag noch viele andere Verträge und vielleicht wird sie ja mit diesen vielen anderen Verträgen, also z.b. 'Ich soll mich um meinen Sohn kümmern', 'Ich soll mich um meine Beziehung kümmern' usw., vielleicht wird sie mit denen vertragsbrüchig- und macht das dann hier so, daß sie nur mit diesem

Vertrag, dieser Abmachung vertragsbrüchig wir, und ihrem sonstigen Leben nicht. Also da steckt auch ein gewisses Stückchen Wahrheit drin, für mich jedenfalls so. Andrea sollte den Vertrag...".

K " Nein, sollte die Abmachung...."

L " ..nicht einhalten..."

K " ..damit sie ihre anderen Abmachungen einhalten kann..."

L " Genau, genau. Oder, weil das die Wahrheit ist. Also ich kann das ja auch nicht wissen, was..., ich denke, vielleicht... die Realität zählt, die Realität ist, Andrea hält sich nicht daran und das ist Realität. Was gibt es noch für eine Umkehrung (5), 'Sie sollte die Abmachung nicht einhalten'....?"

K " Ich halte mich nicht daran."

L " 'Andrea sollte ihre Abmachung einhalten'".

K " 'Andrea sollte sich an unsere Abmachung halten', 'Andrea sollte sich nicht an unsere Abmachung halten', 'Ich halte mich nicht an unsere Abmachung'. Dann sollte sie sich nicht an unsere Abmachung halten? Was gibt es noch für eine Umkehrung, ich weiß keine ?"

L "Es gibt ja noch: 'Ich sollte mich an unsere Abmachung halten'. Tust du auch nicht, haben wir auch fest gestellt."

K " Ja genau."

L " Weil du machst zuviel..."

K " Ja genau, ja."

L " Und 'Andrea sollte sich nicht an unsere Abmachungen halten', was gibt es noch? Da gibt es z.b. (ich lache), man könnte 'Unsere Abmachung' durch 'Mein Denken' ersetzen: ' Ich sollte mich nicht an mein Denken halten'?"

K " Ich soll mehr Flexibilität zeigen..."

L " Ja genau".

K " Aber das würde mich wieder in diese Zeitnot bringen.."

L " dann würdest du in Zeitnot geraten?"

K " Ja, weil dann reagiere ich flexibel, das tue ich ja, das ist ja die momentane Situation..."

L "Du bist nicht ganz zufrieden, wenn man sagt 'Andrea sollte sich nicht an unsre Abmachung halten', wie fühlt sich das an? 'Andrea sollte sich nicht an unsre Abmachungen halten'? Also so rein spontan, wie fühlt sich das so an? Wenn du das so hörst?"

K " Ehrlich gesagt, immer noch..."

L " Kacke".

K " Ja".

L " das glaube ich auch, das sehe ich dir auch an. 'Du solltest dich an eure Abmachungen halten', wie fühlt sich das an?"

K " Ich?"

L " Ja":

K " Ja gut, das ist ja, da bemühe ich mich ja, da arbeite ich ja dran, ich arbeite daran, nur noch drei- oder viermal pro Woche dahin zu fahren, so wie es unsere Abmachung war."

L " Den Teil deiner Abmachung zu erfüllen".

K " Ja genau, ja...und den Rest der Zeit, wenn ich nicht da bin, kein schlechtes Gewissen zu haben.."

L " Oder es einfach laufen zu lassen und zu gucken, was passiert, mit allen Konsequenzen, die sich daraus ergeben..daraus ergibt sich der Satz: 'Ich muß die Situation regulieren', 'sie kommt nicht, ich muß die Situation in den Griff kriegen und kontrollieren', 'ich muß das ausgleichen, wenn sie nicht kommt'."

K " Also ich weiß nicht, ob ich das jetzt kontrollieren muß, ich weiß nicht, ob du Kontrolle und Verantwortungsgefühl so gleichsetzen kannst. Also ich habe jetzt nicht das Gefühl, ich kontrolliere jetzt irgendwas. Ich weiß einfach, daß, wenn das Pferd nicht täglich bewegt wird und vor allem im Winter nicht, dann hat das zu wenig Bewegung und kann krank davon werden. Also gut, du meinst, das muß ich, diese Situation, diesen Zustand muß ich kontrollieren und ich muß..."

L " Man kann das auch anders ausdrücken: Andrea erfüllt ihre Abmachung nicht, du fährst hin, du gleichst das aus, du handelst nach dem Grundsatz: 'Ich muß meine Abmachung dann mehr halten', indem ich mehr hinfahre, mehr beim Pferd bin, mehr Pflichten für das Pferd übernehme usw. Das tust du, du handelst sozusagen nach diesem Grundsatz, daher komme ich eher auf das 'Kontrolliere' oder so. Also die Frage: 'Mußt du deine Abmachungen mehr halten, wenn Andrea sie weniger hält'?"

K " Also ja, vielleicht ist es doch so, guck mal, wenn ich jetzt auch noch nicht fahren würde, dann wäre das Pferd sich selbst total überlassen".

L " genau, das ist die Folge, was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn du nur noch deinen Teil der Abmachung erfüllst- du fährst hin und Punkt und Schluß und mehr nicht (4), was würde im schlimmsten Falle passieren, wenn du das tuen würdest?"

K " Also ich glaube, dann würde nicht s passieren, jetzt könnte ich dir was von Kondition und sowas erzähle, das will ich jetzt gar nicht, also..."

L " Fürs Pferd?"

K " ja aber, da kann man im Moment sowieso nicht von reden, weil er krank ist. Also insofern, das ist jetzt nicht so das Thema, aber es war lange Zeit das Thema. Also der Grund, weshalb man eigentlich ein Pferd jeden Tag bewegt ist einmal, daß es bewegt werden muß, um sich zu bewegen..."

L "Aha, jetzt verstehe ich, also du befürchtest, daß das Pferd nicht genug bewegt wird."

K " Ja".

L " Ist das wirklich wahr? Ist es wirklich wahr, wenn du nur die Hälfte der Zeit da wärst, daß das Pferd dann weniger bewegt werden würde (1)?"

K " Ja natürlich ist das wahr."

L "Kannst du das mit absoluter Sicherheit wissen (2)?"

K "Ja, weil er steht doch in der Box."

L " Und du könntest das nicht anders regeln, das man das anders regelt? Die Hälfte der Zeit könnte das Pferd durch die Stallbesitzerin, also durch Britta geritten werden?"

K " das muß bezahlt werden und da sehe ich nicht ein, daß ich es bezahlen soll".

L " nein, das müßte dann Andrea bezahlen."

K " Ja, genau".

L " Das sind denn so Strafkosten, die hat man, wenn man einen Vertrag nicht erfüllt, so in Anführungszeichen".

K " Genau".

L "Und was befürchtest du, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn Andrea das bezahlt (4)?"

K " also nein, da hätte ich gar keine Probleme mit, also im Gegenteil, das würde ich hervorragend finden, wenn Andrea zuhause bleibt und Britta (erfahrene Reitlehrerein) würde reiten."

L " Ja genau".

K " Weil sie (Britta) tut dem Pferd einfach auch gut, aber ich glaube, das ist im Augenblick nicht so das Thema, das kann Andrea sich ja gar nicht leisten und..."

L " Also wir haben vorhin gesagt, du ärgerst dich nicht darüber, daß Andrea nicht ihre Abmachungen einhält, sondern du ärgerst dich darüber, daß du für sie praktisch zum Stall fährst, also wie könnte man sagen, daß du kompensieren mußt?"

K " Genau..".

L " Ist das wirklich wahr? (1)"

K " was ist wirklich wahr?"

L " Ist das wirklich wahr, daß du dich darüber ärgerst, daß du in den Stall fährst, weil sie nicht ihre Abmachung einhält? (1)"

K " ja, das ist wahr."

L "Das ist wahr, daß du dich wirklich ärgerst?"(1)

K "Nein (Karen ist aufgebracht), ich fahre natürlich dahin (Jetzt lachen wir)."

L " Das hast du vorhin gesagt- du hast vorhin gesagt, du ärgerst dich gar nicht, daß Andrea ihre Abmachungen nicht einhält, sondern daß du dann öfter zum Stall fahren mußt, daß du öfter im Stall bist, daß du sozusagen die Verantwortung für Andrea mit übernimmst, das ärgert dich?"

K " Ja genau, darüber ärgere ich ich."

L " ..das bedeutet, daß du öfter in den Stall fährst?"

K " ja".

L " ..und das ärgert dich?"

K " ja (aufgebracht) , das ärgert mich, daß ..".

L " Ist das wirklich wahr? (1)"

K " Ach man, ich habe da immer auch meinen Spaß dran aber auf der anderen Seite komme ich doch zu vielen anderen Sachen nicht..das stimmt, dadurch, daß du mehr zum Stall kommst, hast du auch mehr Spaß. Ich habe immer meinen Spaß da, aber ich muß woanders reduzieren, sogar bei meinem Herzallerliebsten muß ich unter Umständen reduzieren..."

L "ist wahr (stimmt, da ich betroffen bin), ja, ja " .

K " Wir arbeiten, wir arbeiten bis in die Puppen, ich weiß, am nächsten Morgen muß ich in den Stall fahren, also muß ich um sechs Uhr aufstehen, und das vor der nächsten Arbeit, die ich wieder zu schaffen habe, das bedeutet, ich kann bei meinem lieben Schatz abends nicht so lange bleiben, wie ich gerne möchte, um das alles zu schaffen."

L " Ja, genau, okay, also es ist schon so, du hast auch Spaß, auch dann in den Stall zu fahren, aber die Umstände ärgern dich dann- ist es das, was dich ärgert, die Umstände, daß du weniger Zeit hast für dein sonstiges Leben?"

K " Ja genau, genau."

L " Also wir sind schon weiter vorgedrungen. Jetzt wissen wir schon, worüber du dich eigentlich ärgerst, was dich bedrückt".

K " Ja genau."

L " daß du weniger Zeit hast für die anderen Sachen deines Alltags und zu wenig Zeit im Stall verbringst..."

K " Zuviel Zeit.."

L " Zuviel Zeit im Stall verbringst und so.."

K " Also ja genau, also grundsätzlich, wenn ich ein anderes Leben führen würde, dann würde mir das gar nicht viel ausmachen, weil ich immer viel Freude auch habe im Stall, das ist ganz klar. Aber wie gesagt, ich muß dann..also es schlägt ja Wellen: der Hund kommt zu kurz, der Freund kommt zu kurz (Gelächter, weil der Hund vor dem Freund genannt wurde), der Haushalt kommt zu kurz, ja das ist das, was mich vielleicht ärgert. Aber der Ursprung ist, daß Andrea..."

L " Ist das wirklich wahr, daß sie zu kurz kommen (1)?"

K "Da mußt du meinen Liebsten fragen (Gelächter)."

L " ich muß mich jetzt raushalten. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß sie zu kurz kommen (2)?"

K " Fühlst du dich nicht zu kurz genommen?"

L " So kannst du nicht fragen."

K " Fühlst du dich zu kurz gekommen?"

L " das kannst du mich jetzt nicht fragen, ich bin nicht da (Gelächter). Du bist jetzt... ich bin nur der, der fragt, ich bin der Bote, ja, aber wir lassen...also du sprichst mit deiner Wahrheit, oder wir sprechen mit deiner Wahrheit, sagen wir es so (Gelächter)."

K " Gut, also ich sag es dir ganz ehrlich...wir hatten Zeiten, ich hatte Zeiten mit meinem Herzallerliebsten, da war es schwierig, zu sagen: 'Ich habe heute nicht lange Zeit zu bleiben, ich muß morgen früh aufstehen um fünf Uhr, zum Pferd fahren, es hat mir leid getan, dich zu enttäuschen, oder nee, ich mußte auf dein Verständnis hoffen..".

L " Das kann ja total sauer machen?"

K " Nein sauer macht es mich nicht."

L " Das macht aber Druck und Streß.

K " ja genau".

L " Das ist dann ein Streß, den man verursacht".

K " Genau".

L " Genau, richtig. Und das war dann ,wie du schon erzähltest, in der Kennenlernzeit mit ihm besonders stark, weil er sich besonders eifersüchtig fühlt oder so. (Wir lachen). Ja das war so und mittlerweile hat sich das alles eingependelt ?"

K " Ja, das stimmt, das hat sich mittlerweile eingependelt."

L " Also du lebst in einer Beziehung, wo ihre ohne Angst euren Interessen nachgehen könnt, und zu wissen, ihr seid trotzdem miteinander verbunden und habt eine Beziehung?"

K "Ja aber, ich muß auch ganz ehrlich sagen, es tut mir ja auch wirklich, abgesehen von der Beziehung tut es mir ja auch gut, mal eine Vormittag zuhause zu sein und für mich zu haben und nicht im Stall zu sein, das tut mir wirklich auch gut..."

L " Das ist das Mindeste, was du brauchst....".

K" Ja genau".

L " wenn nicht sogar noch mehr Ruhe eigentlich. Das sind einfach immer Grenzen, die sich verschieben. Ich denke, daß das entscheidend ist, was man braucht, daß man sich eingesteht, was man braucht, und dann das auch irgendwie artikuliert."

K " ja, und ohne schlechtes Gewissen dazu zu stehen, und das fällt mir irgendwie immer schwer. Ich denke mal, das Problem ist eigentlich mein schlechtes Gewissen..."

L "Äh, nicht allen gerecht zu werden?"

K " Ja, genau."

L " Ist das wirklich wahr, daß du allen gerecht werden mußt (1)?"

K " ich dachte, wir wären fertig?" Wir lachen.

L " Ein bißchen möchte ich noch bohren. Ist es wirklich wahr, daß du allen gerecht werden kannst (1) ? Sieht unser Alltag wirklich so aus, daß wir immer allen hundertprozentig gerecht werden können?"

K " das geht gar nicht".

L " Das geht gar nicht. Das ist ein Spiel mit der Wirklichkeit? Dann müssen wir hundertprozentig sein?"

K " Das stimmt".

L " Genau, und jetzt schließt sich langsam der Kreis (ich lache)".

K " Ja, das ist schon so. Ich muß daran arbeiten, ohne schlechtes Gewissen, nicht in den Stall zu gehen."

L " Du ärgerst dich nicht darüber, daß Andrea nicht ihren Abmachungen gerecht wird. Du ärgerst dich auch nicht darüber, daß du mehr in den Stall mußt, weil es dir eigentlich Spaß macht. Du ärgerst dich über deinen eigenen Anspruch, allen gerecht zu werden zu wollen."

K " Ja, das stimmt, ja vielleicht, okay, ich bin das Problem".

L "Ich würde nicht sagen, daß du das Problem bist, sondern daß du einen problematischen Gedanken hast. Der Gedanke lautet halt : 'Ich muß allen gerecht werden' und du ärgerst dich noch umso mehr über eine Andrea, die das offensichtlich nicht im Geringsten macht: die hält sich nicht an Abmachungen, wenn es ihr nicht paßt."

K "Stimmt, ja."

L " Und was im Geschäftlichen halt eine Unmöglichkeit ist, weil es dann zu irgendwelchen Gerichtsverhandlungen führt, ist es im Privaten schon möglich, weil die Menschen ja irgendwo im Privaten auch Erholung suchen und Ausgleich suchen zu unser total geschäftlichen und verklausulierten Welt, ja. Also der Gedanke lautet eigentlich : 'Ich ärgere mich darüber, weil ich allen gerecht werden muß', 'Ich muß allen gerecht werden'. Und wenn ich das nicht tue, dann habe ich Angst oder bin ärgerlich oder, genau. Das finde ich jetzt einen wunderbaren Abschluß. Wir können aber noch eines machen, und zwar, was hat du denn zu frage 6 (des Arbeitsblattes)?"

K " Ich habe gar nicht so viele Fragen."

L " Was hast du zu 6 geschrieben? Kannst du vielleicht die Frage nochmal vorlesen?"

K " 'Was wollen Sie mit dieser Person nie wieder erleben?'"

L " Ja, 'Was wollen Sie mit dieser Person nie wieder erleben'?"

K " ach nee, das sind ja..".

L " nein, lies es einfach vor."

K " Ich habe da einfach zwei Situationen angeführt : z.b. diese langen nicht endenden Telefonate möchte ich (mit Andrea) nie wieder erleben und die Situation, als die Ärztin bei und war (auf dem Reiter-hof), das heißt, (Andrea war) teilweise völlig unbeteiligt und andererseits aber eben doch dabei. Ja, da weißt du, welche Situation ich meine. Daß ich die Gespräche mit der Ärztin geführt habe, obwohl es gar nicht mein Pferd ist und....".

L " Verärgert dich das beides?"

K " also nein, die Situation..."

L " Das sind nämlich beides klassische Situationen- ich muß noch mal rekapitulieren für mich, damit ich das begreife : einerseits ärgerst du dich, daß sie ganz lange mit dir spricht am Telefon...."

K " Ja, da hat sie plötzlich Zeit."

L " Da war gerade der Satz, auf den wir gekommen sind: 'Ich ärgere mich darüber, allen gerecht zu..."

K " ...allen gerecht zu werden."

L " ..allen gerecht werden zu können.."

K " Nein,.....zu müssen."

L " ...Darüber ärgerst du dich?"

K " Ja".

L " Du ärgerst dich darüber, daß sie lange (mit dir) telefoniert, da schließt sich der

Kreis, merkst du das? Du mußt ihr gerecht werden, indem du ihr zuhörst, am Telefon?"

K " Ja, genau".

L " Und hier gibt es einfachen Satz : 'Ich kann jetzt nicht mit dir telefonieren, das wird mir zu anstrengend', dann ist das Thema durch. Und das zweite Beispiel war das Pferd, da war die Ärztin da, und du hast dich mit der Ärztin unterhalten hast, und Andrea hat sich im Hintergrund gehalten.."

K "Nein, sie hat sich nicht im Hintergrund gehalten, sie hat sich teilweise mit anderen Leuten unterhalten nebenbei und hat so getan, als wenn das Pferd überhaupt nicht ihres ist oder irgendwie so und hat mich in die Situation gebracht, diese Verhandlungen, diese Erklärungen so zu führen und ich habe mich einfach schlecht dabei gefühlt, weil ich finde, das ist nicht in meiner Kompetenz. Ich bin nicht die Besitzerin des Pferdes, ich kann mich da so aufregen wie die Besitzerin, und das hat sich nicht gut angefühlt, sag ich dir ganz ehrlich."

L " Also wie sie da stand?"

K " nein, ja, daß sie dabei war, da hätte sie am besten gar nicht kommen sollen, dann hätte ich mich besser gefühlt. Aber so war sie irgendwie dabei und das fühlte sich äh, ich weiß ja, sie ist die Besitzerin und ich habe Andrea auch als die Besitzerin der Ärztin vorgestellt, und habe auf der anderen Seite die Unterhaltung..."

L " das besteht aus zwei Hälften: einmal, daß sie dabei war und zweitens, daß du die Verhandlungen geführt hast mit der Ärztin.."

K " Ja genau".

L " der Part, daß du dich mit der Ärztin unterhalten hast, der war nicht so schlimm für dich?"

K " nein gar nicht."

L " daß du dem gerecht wurdest, das war überhaupt nicht schlimm. Daß sie aber dabei war, das war für dich schlimm? Daß sie sozusagen....das ist der erste Satz wieder (Ich muß allen gerecht werden)?"

K " ..daß sie mit dabei war..."

L " ihren Teil der Abmachung nicht eingehalten hat, darüber ärgerst du dich, daß sie dabei stand und gar nichts (dazu) sagte, daß du alles gemacht hast und sie dabei stand und gar nichts getan hat."

K " ..Also ich meine, da war sie plötzlich dabei, also die ganze Zeit ist sie nicht dabei und plötzlich taucht sie auf und ist dabei".

L " also, was soll sie denn tun?"

K " dann soll sie wenigstens konsequent sein und auch weiterhin mir die Sachen überlassen".

L " Das tut sie ja (ich lache)."

K " Nein, sie ist dabei gewesen."

L " Sie ist dabei gewesen und hat dir alles überlassen:"

K " aber dann hätte sie zuhause bleiben müssen".

L " dann hätte sie zuhause bleiben müssen".

K "Ja, dann so, ich stelle mich nie als die Besitzerin des Pferdes vor. Das ist so sonnenklar, daß ich nicht die Besitzerin des Pferdes bin..."

L " aber die..."

K " Verantwortung, die."

L " Die Wirklichkeit ist, du bist nicht die Besitzerin, aber du hast die 100prozentige Verantwortung?"

K " Ja, ja".

L " das ist so, das ist die Wirklichkeit.."

K " Das ist so."

L " Obwohl sie, das ist jetzt auch ein Gedanke: 'sie sollte die 100 -prozentige Verantwortung haben, weil sie die Besitzerin ist'?"

K "Ja".

L " Der Satz lautet hier: 'Ich ärgere mich darüber, daß sie da ist' ?, 'Ich ärgere mich darüber, daß sie dabei ist'? Kann man doch sagen?"

K "Ja".

L " Genau, und wie wäre es denn, wenn du sagen würdest: 'Ich bereit, wieder zu erleben, daß Andrea bei Verhandlungen dabei ist?' (6 : das ist die erste Umkehrung zu Frage 6 des Arbeitsblattes) Wie fühlt sich das an?"

K " man gewöhnt sich an alles!" (Gelächter).

L " Ja, wie fühlt sich das an, wenn du das so dir vorstellst? 'Ich bin bereit, wieder zu erleben...'? "

K " nein, das finde ich unerhört, unerträglich!"

L Ich lache : " Unerträglich gut!" (Gelächter)."

K " never, ever".

L " Gut, okay. Das ist deine Aussage, das akzeptiere ich total. Jetzt gibt es noch eine Steigerung, die lautet nämlich: ' Ich freue mich darauf, wieder zu erleben, daß Andrea bei Verhandlungen dabei ist ' (6 : das ist die zweite Umkehrung zu Frage 6 des Arbeitsblattes). Wie fühlt sich das an? Kannst du dir das vorstellen, dich darauf zu freuen, daß sie nichts sagt, nur dabei steht und du die ganze Verantwortung für das Pferd hast und ich glaube ja an die Wirklichkeit , ich glaube, es liegt bei dir in deiner Hand, diese Verantwortung sowieso viel besser aufgehoben ist, als bei Andrea."

K " Ich freue mich darauf..."

L " Ich freue mich darauf, wieder zu erleben..."

K " Na gut, dann bin ich Schauspieler, dann stelle ich mich abseits und werde zuhören....".

L " Das kommt gar nicht in Frage!"

K " Nein".

L " Und jetzt beziehen wir uns mal auf den, ja auf den Ausgangssatz kann man das gar nicht beziehen, weil, das bezieht sich auf den Satz 'was ich auf jeden Fall nicht mit Andrea wieder erleben will', diese doppelte Umkehrung bezieht sich nur auf Frage 6 im Fragebogen für den Klienten. Das geht also nicht."

K " nein"

L " also wir haben jetzt : 'Ich ärgere mich darüber, daß Andrea nicht ihre Abmachungen hält'. Dabei ist in diesem Work-prozeß herausgekommen, daß du dich eigentlich darüber ärgerst, weil du denkst, daß du immer allen gerecht werden mußt."

K " Ja".

L " Genau".

K " Stimmt, ja".

L " Und die Wirklichkeit ist, daß du das bist auch, du wirst auch allen gerecht , dadurch. Also das ist das, was tatsächlich passiert, aber du ärgerst dich darüber, der Gedanke bereitet dir Streß?"

K " Ja, das stimmt".

L " der Gedanke bereitet dir Streß, weil du Angst hast, das nicht immer schaffen zu können, sein zu können?"

K " Es bereitet mir Streß, nicht allen gerecht werden zu können...Ja, das stimmt."

L " ..das du das denkst? "

K " Ja.."

L " Nicht allen gerecht werden zu können?"

K " Ja".

L " dann brauchst du das ja nicht mehr zu denken?" Wir lachen.

K " So einfach ist das."

L " das ist ein zweites Thema, daß wir angehen können. Das hat sich jetzt aus dem ersten entwickelt. Ja, das ist ein Klärungsprozeß da, wir haben die Work dazu benutzt, das zu klären, letzt endlich. Und nun kannst du damit weiter machen: 'Ich ärgere mich, weil ich denke, ich müßte allen gerecht werden'. Ist das wirklich wahr, daß du allen gerecht wirst, werden kannst (1). Nein, das haben wir gerade festgestellt.?"

K " Ja".

L " Aber du fühlst es so?"

K " Nein, du mußt fragen: 'Ist es wirklich wahr, daß du das Gefühl hast, allen gerecht werden zu müssen (1)?'

L " Ja , genau".

K " das ist der richtige Satz".

L " Gut, genau: Ist es wirklich wahr, daß du das Gefühl hast, allen gerecht werden zu müssen? (1)?"

K " Also ja okay, ich fühle das natürlich".

L " Du fühlst das?"

K " Aber ich muß natürlich nicht allen gerecht werden, das ist mir schon klar, das ist mein eigenes Teil, genau."

L " Jetzt muß ich selbst erstmal nachdenken (Lautes Gelächter). Also du denkst nist, daß du allen gerecht werden mußt? Das finde ich spannend, irgendwie, weil ich das anders dachte."

K " ja...äh".

L " Du denkst es nicht?"

K " Nein, nein, nee, nee, dann haben wir uns falsch, dann habe ich das falsch gesagt. Also mein Gefühl, mein Empfinden ist, ich muß allem gerecht werden."

L " Ja, dein Empfinden?"

K " ja genau".

L " Ist es wirklich wahr, daß das dein Empfinden ist?"

K " Ja".

L " Und wie fühlt sich das, was für Gefühle bringt das mit sich oder wie fühlst du dann? Wie fühlst du dich dann, wenn du das denkst, daß du allen gerecht werden mußt (3)?"

K " Das ist belastend."

L " das ist belastend?"

K " Ja , genau".

L " Das ist belastend."

K " Stimmt absolut". (Von draußen wird gerufen- offenbar streiten sich in der Umgebung zwei Personen, unterbricht kurz die Unterhaltung: wir hören hin)

L " Ja man könnte sagen, man denkt einen Gedanken oder man fühlt einen Gedanken, du fühlst den Gedanken schon ganz doll sogar."

K " Ja".

L " Und daraus ergeben sich dann wieder andere Gefühle. Und gibt es einen Grund für dich, weiter an diesem Gedanken fest zu halten (3B)?"

K "Nein überhaupt nicht. Gibt es einen..."

L " Gibt es einen Grund, der dir keinen Streß bereitet, an diesem Gedanken fest zu halten, daß du allem gerecht werden mußt?"

K " Also ich halte nicht an dem Gedanken fest, ich halte an dem Gefühl fest".

L "Ja gut, okay, gibt es für dich irgendeinen Grund, hast du einen Grund, an diesem Gefühl fest zu halten?"

K "Nein, es gibt keinen Grund, daran fest zu halten.."

L "Ja vielleicht wirklich einen Vorteil...?"

K "Nein".

L "das hat keinen Vorteil, an diesem Gefühl fest zu halten?"

K "Nein, hat es nicht. Für mich hat es das irgendwie nicht."

L "einen Grund, der irgendwie friedvoll ist?"

K "Nein".

L "Muß es doch geben, eigentlich, wenn du an dem Gefühl fest hältst, daß du allen gerecht werden mußt? Was ist der Grund dafür, daß du fühlst, daß du allem gerecht werden mußt? Das finde ich wirklich spannend, ich frage wirklich ganz doll aus Interesse nach, weil...?"

K "Nein, das geht jetzt wieder auf diese Kontrolle, Kontrollschiene, ...ganz sicher hat es was damit zu tun- guck mal, was macht es mit mir, also im Grunde genommen, viele Sachen tue ich auch für mich selbst, indem ich daran festhalte, an diesem Gefühl, weißt du, das ist mir schon klar, weil es gibt mir auch etwas, in den Stall zu fahren und....äh..".

L "Du hast Vorteile davon?"

K "Ja natürlich habe ich Vorteile davon, und wenn ich zum Beispiel versuche, dir gerecht zu werden, also dir, meinem Freund gerecht zu werden, werde ich automatisch auch mir selbst damit gerecht, das ist doch logisch, also das hat..."

L "Ah, 'ich habe das Gefühl, allen gerecht werden zu müssen, weil ich damit mir selber gerecht werde'..."

K "Auch klar, natürlich..".

L "Und ist es wirklich wahr, daß du dir auch gerecht wirst, wenn du allen gerecht wirst (1)?"

K "Ja, weil ich tue ja überwiegend Sachen, wovon ich eben auch profitiere..."

L "Du hast also Profit?"

K "Auch davon ,ja, ja, natürlich."

L "Du hast das Gefühl, du bist auf der sicheren Seite dann?"

K "Nein, das hat mit 'sicherer Seite' jetzt irgendwie nichts zu tun. Das hat auch mit Wohlgefühl zu tun."

L "Mit Wohlgefühl?"

K "Ja, mit Freude eben auch."

L "Also das gibt dir eine ganze Menge, wenn du fühlst, daß du allem gerecht wirst und du bist allen gerecht geworden?"

K "Ja genau.."

L "Wenn du allem gerecht geworden bist, fühlst du Freude, was noch?"

K "Na eine gewisse Zufriedenheit".

L "Zufriedenheit auch- also aus einer gebenden Perspektive heraus? Es ist also keine Angstperspektive, so daß du denkst: 'ich muß alles gut machen' oder so, 'sonst ist nichts gut' ?"

K "Nein, überhaupt nicht".

L "Ist es nicht so, daß du denkst: 'Es hängt die ganze Welt, ...also in meinem Umfeld hängt alles von mir ab und wenn ich nicht funktioniere, dann geht alles andere nicht' ?"

K "Nee, nee, nee ".

L "Ist das so eine gebende Perspektive, so eine Art 'mütterliches Prinzip, das aus sich heraus gibt' ?"

K "Na, ja, aber auch bekommt".

L " Auch bekommt?"

K " Auch empfängt, ja "

L " Ja, also durch das Geben auch empfängt?"

K " Ja genau".

L " Also sich hinein begibt in das Prinzip des Gerechtwerdens- der Situation und dem Leben gerecht zu werden? Sich hinein begeben, denn das ist das eigene Leben und auch darin zu bleiben?"

K " ähm....".

L "Ja, und dennoch ist es so, daß dieses Gefühl ärgerlich macht, wütend macht, wenn du es fühlst?"

K Atmet tief durch. " Bei welchem Satz sind wir jetzt?"

L " Wir sind jetzt bei dem Satz : ' Es macht mich ärgerlich, weil ich fühle, daß ich allem gerecht werden muß '. Warum macht dich das ärgerlich? Weil du hast gerade geschildert : ' Das ist mein Leben...., ich werde allem gerecht und kriege dann auch, geben und nehmen usw. Aber du hast mir noch nicht beantwortet, warum es dich wütend oder ärgerlich macht, wenn du daß Gefühl hast, du müsstest allem gerecht werden? Also die andere Seite der Medaille."

K " Ich habe einfach wahrscheinlich zu viele.....".

L " Projekte?"

K " Projekte, Baustellen, Baustellen sind es nicht, ja aber Projekte einfach. Und ich verzettle mich dann vielleicht oder so- das ist vielleicht das Problem".

L " Aha".

K " Ich müßte den Freund vielleicht streichen." (Gelächter)

L " Da mußt du mich beurteilen, das wäre aber nicht schön, finde ich. Du magst schon dieses Gefühl , daß du allem gerecht werden möchtest, das magst du schon gerne, nur nicht immerzu?"

K " ja genau, das ist ziemlich viel".

L " Ist es zu viel?"

K " genau, und da habe ich das Gefühl, Wichtigkeiten setzen zu müssen, das müßte ich lernen."

L " Also Wichtigkeiten, also Prioritäten setzen...?"

K "Genau".

L " Ja genau. Weil es dir ja auch dadurch erleichtert, da sich die Wirklichkeit ständig verändert. Mal ist dies irgendwie wichtiger, mal ist das notwendiger uns so- und da so durch zu kommen, mit der eigenen Energie auch durch zu kommen."

K " Aber ich habe ja auch immer mit Lebewesen zu tun und...."

L "Genau". (Wir lachen)

K "Ich habe einfach immer mit Lebewesen zu tun und das heißt, wenn ich, weil das Pferd meine Aufmerksamkeit im Moment noch mehr fordert als sonst, ich also wirklich definitiv jeden Tag hinfahre, um dem Pferd die Arznei zu verabreichen, dann muß ein anderes Lebewesen, d.h. Der Freund oder der Hund oder die Kinder Abstriche machen unter Umständen und das wiederum macht mir dann wieder.....".

L " Obwohl das eine Frage ist, ob die das wirklich tun (1)?"

K " Ja, das bin ich vielleicht selbst, ja möglich...".

L "Also : ' Ich muß mich um das Pferd kümmern, um die Kinder kümmern, dann ist noch der Freund da', und du stellst es dir so vor, ja, daß du allen dann gerecht werden mußt in der Summe?"

K " ja".

L " Aber dein Gefühl, warum du es tust, gefühlsmäßig jemandem gerecht zu werden- du tust das immer mit ganzem Gefühl: du bist mit ganzem Gefühl beim

Pferd, du bist mit ganzem Gefühl bei deiner Tochter, du bist mit ganzem Gefühl bei deinem Exehemann-wenn der ein Problem oder irgendwas hat, ja, und bei all dieser Menge an Zuwendung überall hin- kann man hier jemanden ganz schnell vergessen...."

K "Sich selbst?"

L "Genau! Und dann könnte das vielleicht sein, daß du manchmal wütend bist, weil du allen gefühlsmäßig gerecht werden willst, weil du dir dann selbst nicht mehr gerecht wirst, weil das zuviel wird. Das Ziel nämlich, daß du dir selbstgerecht wirst, das erreichst du gar nicht mehr.."

K "das stimmt. Ja, wobei das natürlich wie gesagt ja so ist, daß ich ja von allen immer etwas bekomme..."

L "Ja klar, das ist klar, das ist so eine Frage, das ist schon richtig, stimmt schon."

K "Also es gibt mir ja auch ganz viel, so...."

L "Aber ist das ungefähr richtig, was ich sage...?"

K "Ja".

L "Also, du bist dir dann selbst nicht gerecht, weil das zuviel wurde..."

K "Ja klar, genau".

L "Du fühlst dich dann vielleicht wie ein explodierender Planet und du bist (dann) nicht mehr bei dir?"

K "Ja so ist das".

L "also dir selbst gerecht zu werden, was heißt (hier) denn überhaupt : 'selbst'? Sich selbst gerecht zu werden. Da ist dann sozusagen die Aufgabe im Grunde genommen verfehlt, weil du, wie soll man sagen, was du wolltest, erreichst du dann nicht mehr?"

K "Ja, genau, also weil eigentlich das negative Gefühl, wenn ich also irgend jemandem nicht gerecht geworden bin, (dann) das negative Empfinden dabei das positive Gefühl überdeckt. Was ich habe, also durch das, was ich geschafft habe oder, verstehst du, was ich meine?"

L "Ich weiß, was du meinst: wenn du einmal einer Sache/Person nicht gerecht geworden bist, dann kippt das ganze System".

K "Ja, genau".

L "Aber es muß kippen. Es ist ein Muß, daß es kippen muß. Warum muß es kippen, weil du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei der Person bist, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit ..da.. bist, mit deiner ganzen, weil Liebe ist nicht teilbar. Du nimmst deine Liebe mit dir selbst immer mit und übergibst sie- und das muß dich einfach maßlos überanstrengen, wenn du keine Prioritäten setzt oder wenn du.."

K "Ja, ja, das ist das schon, wie du sagst, ja klar, eigentlich ist es ja auch die Situation."

L "Die allererste Priorität (sollte sein) ist dabei die Liebe zu sich selber (zu dir selbst), und danach kommen alle anderen Lieben, wenn du so willst, alle anderen gleichen Lieben, die du alle..."

K "Äh, ich fühle doch mich selbst nur dadurch, daß ich.., daß ich liebe?"

L "Ja, ich sage ja auch nicht, daß du nicht liebst- du liebst ganz doll, du liebst ganz doll, aber du liebst schon so doll, daß es dich anstrengt, du..."

K "ja, vielleicht ist es so, vielleicht bin ich, warte mal, irgendwie komme ich dem jetzt auf die Spur. Äh, vielleicht liebe ich mich selbst nicht."

L "Oder...entschuldige .

K "Ja genau, aber ich brauch ganz viel oder ich geb ganz viel Liebe nach außen, um Liebe nach innen zu bekommen, die ich sonst nicht hab..."

L "Genau.."

K " Genau".

L " Erst dann, wenn du dem Anspruch (allen gerecht zu werden) gerecht geworden bist, dann läßt du es zu, daß man auch dich wieder liebt, dann läßt du es zu, daß du dich selbst liebst..?"

K " Genau".

L " Aber wenn du deine Liebe dahin gibst, dahin gibst, dahin gibst, dann verlierst du dich selbst, dein Selbst...., dann verlierst du einfach dich, du gehst zu sehr von dir selber weg, ist das der Punkt? Du müsstest von dir ausgehen, aber die Gefahr ist groß, daß du dich in deinen ganzen Projekten verlierst, statt dich in diesen Projekten selber zu finden?" Also 'Du sollst nicht mehr lieben' ist die falsche Schlußfolgerung, besser: du sollst dabei 'den Kontakt zu dir selber behalten', ganz starken Kontakt zu dir selber behalten, weil sonst wirst du dir nicht mehr gerecht. Frage: 'Wo bleibe ich bei all dem?' "

K "äh".

L " Du sollst dich selbst weiterhin fühlen, bei dem, was du tust.."

K " aber ich fühle mich.."

L " Wenn du das nicht mehr fühlst, dann hast du in dem Augenblick keinen Kontakt mehr zu dir und dann kannst du diesem Anspruch nicht mehr genügen".

K " Aber ich glaube, das genau umgekehrte ist der Fall...".

L " Ja wie denn?"

K " Ich kann mich nur durch die anderen lieben .."

L " Ja".

K " ne (nicht wahr?) "

L " genau".

K " Ja, so fühlt es sich jedenfalls an".

L " Genau".

K " So ist es genau, ich glaube, das ist es.."

L "Ich kann mir nicht vorstellen, daß es durch die (eigene) Entwicklung bedingt ist, wenn man sich um viele Kinder kümmern muß, um die Eltern, um die Schwiegereltern, um alles mögliche kümmern muß, immer kümmern muß, dann investiert man von sich selbst, von der eigenen Liebe soviel, von sich selbst in anderes hinein, daß man leicht den Kontakt zu sich selber verlieren kann."

K " Ja genau, ich glaube, das ist es .."

L " Das ist der Grund.."

K "Genau.." (Gelächter)

L " Das wird immer besser".

K " Ja, nee, nee, das stimmt, aber das ist schon so, was sagt uns das jetzt? "

L " Das äh..."

K "Also ich meine, du kannst, man kann die eigene Liebe zu sich selbst kann man doch nicht erzwingen?"

L " Nein, die braucht man nicht zu erzwingen, das wäre wohl eine Lüge- die Liebe zu sich selbst ist immer da, nur, man kann sie überdecken durch allerhand Handlungen, Liebeshandlungen nach außen in alle Richtungen, kann man leicht den Kontakt zu sich selber über das Bewußtsein verlieren, daß man eigentlich selbst, zu sich selbst ein Liebesgefühl hat, was sowieso schon da ist, (aber irgendwie von einem vergessen wird). Also wie soll man das sagen, man verliert das Bewußtsein der Liebe zu sich selbst, die ja eigentlich immer da ist. Und wenn man das verliert, dann denkt man, man muß so viele andere Dinge tun, für andere Leute tun..."

K " aber bist du dir eigentlich sicher, daß man selbstverständlich eine Liebe zu sich selbst hat?"

L " Ja, die ist von vornherein schon da, ja..."

K " Woher weißt du das (1)?

L " Kann ich das wissen? (1)?" Ich kann nur wissen, was ich fühle..."

K " Aber du mußt nicht von dir selbst auf andere schließen..."

L " Also ich denke, daß das Selbst Liebe ist, sagen wir mal so..."

K " also das Bewußtsein für dich selbst?"

L " Liebe ist für mich etwas ganz Elementares im Kosmos. Liebe muß sich nicht selbst lieben, sondern Liebe ist Liebe und mein Selbst besteht aus Liebe, letztendlich. Und wenn ich jetzt mein Bewußtsein dafür verliere, daß ich selbst schon Liebe bin, dann denke ich vielleicht, daß ich erst bestimmte Dinge tun muß, um diese Liebe wieder auferstehen zu lassen, oder um diese Liebe zu pflegen. Mir ist schon klar, daß viele Dinge, die mit Liebe verbunden sind, einfach nur Mühe bedeuten im Alltag: Kindererziehung und Partnerschaft und dies und das, das Pferd, der Freund. Aber all das läßt uns vergessen, daß wir tief in unsrem Inneren aus Liebe bestehen, Liebe und totale Hingabe eigentlich sind. Das sehen wir an dir und vielleicht auch an mir so. Aber diese totale Hingabe ist manchmal sehr sehr anstrengend, frißt uns auf, zehrt uns auf und dann vergessen wir leicht, wer wir wirklich sind, verzweifeln und verhalten uns dann gar nicht mehr liebend- sondern nur noch abwehrend. Wir haben ein göttliches Recht darauf, uns aus der Welt zurück zu ziehen, zu meditieren, auszuruhen, in Ruhe gelassen zu werden. Unser eigenes Leben ist ein großes Geschenk, und dem sind wir zuallererst und vor allen anderen Dingen verpflichtet. Und all unser Tun ist in seinem Anfang und Kern freiwillige Hingabe, die uns manchmal ganz schön auf den Wecker gehen kann. Vielleicht sollten wir jetzt aufhören und uns ausruhen?"

K " ja, Bitteschön".

L " Das war ja außerordentlich erhellend, die ganze Natur strahlt jetzt. Eine Stunde und achtzehn Minuten nur,...."

K " Nur !!"

4.9.2 Verdichtung

Karen: " Andrea hält sich nicht an Abmachungen"

(1) Ist das wahr?

Das finde ich

Karen sagt, daß etwas geschieht, was sie nicht besprochen hatten und findet das wahr.

(1) Wie sieht die Wirklichkeit aus ?

Eine Abmachung

"...sie (Andrea) reitet drei Tage, ...ich reite drei Tage.., und das Ende vom Lied ist: ich reite sechs Tage und sie reitet gar nicht. "

Karen schließt daraus, daß Andrea sich also nicht an ihre Abmachungen hält.

(1) Ist das wahr?

Das ist so

Karen hält das für Wirklichkeit:

"Das ist Fakt!"

(3) Wie sie darauf reagiert, wenn sie denkt, daß das wahr ist, daß Andrea sich nicht an ihre Abmachungen hält?

Am Anfang war das gar nicht schlimm

".. weil das ja auch ein Vertrauensbeweis mir gegenüber war,.....sie vertraut mir ein Pferd an und sie weiß, es ist in guten Händen und insofern habe ich das lange Zeit mit gemacht".

Aber jetzt

Erst jetzt, als das Pferd (Rico) krank geworden ist, fühlt sich Karen mit der Situation einfach überfordert.

(3) Wie sie sich fühlt, wenn sie denkt, daß Andrea sich im Grunde genommen nicht an die Abmachungen hält

Ärger und Überforderung

" ...weil es mir ein schlechtes Gewissen macht, wenn ich nicht zu Rico fahre".

Verantwortung für tagtägliche Versorgung

“...und jetzt liegt die Versorgung in meinen Händen, weil Andrea keine Zeit dafür hat und so fühle ich mich überfordert”.

Sie fühlt sich dadurch einfach total vereinnahmt.

(1) “Wessen Angelegenheit es ist, ob Andrea sich um ihre Angelegenheiten kümmert oder nicht

Karen antwortet, daß es Andreas Angelegenheit ist.

(2) Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß Andrea sich nicht an ihre Absprachen gehalten hat

Das ist absolut so!

Am Anfang, so führt sie aus, lief es ganz gut. Karen möchte gerne, daß diese Zeiten wieder kommen, weil das Pferd bewegt werden muß und weil sie nicht täglich zum Pferd fahren möchte :

“ ...ich habe auch noch andere Interessen.”

Ich will keine schlechtes Gewissen haben

“..wenn ich nicht hinfahre, weiß ich, ...er (Rico) wird dann nicht versorgt.”

Letztendlich doch unter Druck

Dann fährt sie doch hin. Sie bestätigt mir, daß sie dann einfach Andreas Verantwortung mit übernimmt, weil :

“ ...ich hatte das Gefühl, das erledigen zu müssen”.

Wie es soweit kommen konnte

“...wobei das natürlich auch ein schleichender Prozeß ist, weil am Anfang war es so, daß...sie (Andrea) schon immer so Auszeiten hatte, und wir uns eigentlich fast wöchentlich besprochen haben”, wann jeder Zeit hat, das Pferd zu betreuen. So ist es entstanden. Und mit der Zeit war es eben so, daß sie ganz abgesprungen ist und dann war es selbstverständlich auch ohne Absprache, daß ich es ihr gemacht habe”.

Karen bestätigt, daß Andrea also öfter ihre Abmachungen nicht eingehalten hatte. Wir beide würdigen, daß es wirklich wahr ist, daß Andrea säumig ist.

(1) Ob es nicht doch auf längere Sicht besser ist, wenn Andrea nicht kommt

Andrea und ihre Probleme

“...die läßt sie dann natürlich auch beim Pferd, klar . Ja, ich muß ihr ja auch nicht jedes Mal über den Weg laufen. Das Pferd ist ihr dann natürlich ausgeliefert. Also,

da sie ein problematischer Mensch ist...weißt du Lutz, ich könnte doch noch diverse Sachen anführen, die mich an dieser Frau nerven."

(1) Ob sie die Ursache für Andreas Veränderung

Das bin ich nicht

Sie betont, daß sie sich daß auch nicht zu Herzen nimmt. Es ärgert sie, sich als pflichtbewußter Mensch in dieser Situation zu wissen, Andreas Part mit übernehmen zu müssen. Sie ärgert sich darüber, daß sie eigentlich etwas macht, was sie nicht machen muß und fragt sich:

"Genau. Muß ich es lassen?"

(1) Ob es wirklich besser ist, wenn beide ihre Abmachungen einhalten würden

Für das Pferd ist das gut

Sie sagt, daß sie das nicht wissen kann. Karen bestätigt auch, daß die Situation so eigentlich für das Pferd optimal ist, aber :

".....für mich ja nicht".

Sie kann sich auch vorstellen, daß es für das Pferd überhaupt nicht gut wäre, wenn Andrea jetzt kommt. Karen bestätigt meine Eindrücke, daß Andrea sehr launisch und emotional sein kann, wenn sie unter Streß steht.

(1) Ob es nicht auch für sie besser ist, wenn Andrea nicht kommt

Andrea macht Streß

"...ich weiß ja sogar, daß es gar nicht so schlecht ist", und lacht.

Karen bestätigt meinen persönlichen Eindruck, daß Andrea Karen in lange Gespräche verwickelt, wenn sie nicht in Streß ist....und es noch schlimmer wäre, wenn sie in Streß ist und daß Karen hierdurch dann nicht mehr zum Reiten käme:

".....meine Zeit würde mir geraubt, von ihr ja."

Vielleicht würden wir uns sowieso nicht sehen

Karen schränkt aber ein, daß sie sich beide aufgrund ihrer unterschiedlichen Reitzzeiten nicht im Stall treffen würden.

Auf der anderen Seite wüßte Karen, wenn Andrea zu ihren Zeiten käme, dann:

".... bin ich entlastet"

Für das Pferd ist es nicht schön

Karen fragt sich schon, ob es für Rico schön ist, wenn Andrea bei ihm ist :

“Weil sie eine problematische Person ist. Insofern kann ich auch ruhig sein, wenn sie nicht da ist, dann weiß ich, sie tut dem Pferd nichts”.

Trotzdem Erleichterung bei Andreas Anwesenheit

“Nein, ich wäre schon erleichtert, wenn sie hinfahren würde und sich auch kümmern würde und ich nicht ein schlechtes Gewissen haben müßte.”

Karen erläutert, daß sie dann schon sachlich, aber nicht gefühlsmäßig entlastet wäre.

(1) Ob sie dann wirklich nicht auch gefühlsmäßig entlastet wäre (wenn Andrea käme)

Erleichterung, wenn Andrea nicht kommt

An die momentane Krankheit ihres Pferdes erinnert und ob sie dahingehend nicht durch Andreas Abwesenheit entlastet ist beschreibt sie, daß das auch wieder beides ist:

einerseits muß sie zum Pferd, damit es seine Arznei verabreicht bekommt,

andererseits ist das Pferd ‘nervlich bloßgelegt’ (Pferd hat wahrscheinlich ein nervliche Leiden im Gesicht und schüttelt sich dauernd), und es täte ihm sicherlich gut, wenn Andrea nicht da wäre:

“ Für das Pferd wäre das wahrscheinlich besser, wenn sie nicht käme...”.

Und wenn sie nicht kommt, ist Karen hier auch erleichtert.

Rückkehr zum Ausgangssatz: ‘Ich bin verärgert, weil Andrea sich nicht an Abmachungen hält’.

(3) Ob sie einen Grund sehen kann, diesen Gedanken fallen zu lassen

Karen bestätigt, daß wir hier ja schon einige Gründe genannt haben.

(3) Ob sie einen friedvollen Grund finden kann, an diesem Gedanken fest zu halten

Ich wäre zeitlich entlastet

Karen sagt, daß sie zeitlich entlastet wäre.

(1) Wessen Angelegenheit es ist, ob Andrea kommt oder nicht

Man hält sich an Abmachungen!

“Eigentlich ist es nicht meine Angelegenheit.”

Auf meine Frage, ob sie dann ‘aus dem Schneider ist’ kontert sie mit :

” Nein, man hält sich an Abmachungen !”

(1) Ob es wirklich wahr ist, daß man sich an Abmachungen halten sollte

Wir haben einen mündlichen Vertrag

Karen erzählt, daß beide einen mündlichen Vertrag abgeschlossen haben.

(3) Wie sich das anfühlt, wenn Andrea diese Abmachung nicht einhält

Ärger, Akzeptanz und Disziplin

Karen sagt, daß sie verärgert ist, schränkt aber ein, daß es dem Pferd nicht guttut, wenn Andrea da ist:

“....und vielleicht ist es einfach nur an mir, zu akzeptieren, daß ich nicht jeden Tag hinfahren kann und mich damit abzufinden”.

Aber:

“...und gerade, wenn die Kacke am Dampfen ist (Erkrankung des Pferdes), dann muß man...um so disziplinierter damit umgehen, weil es geht hier um ein Lebewesen”.

(3) Ob sie irgendeinen angenehmen Grund dafür hat, daß man sich an Abmachungen halten sollte

Ohne dieses Ideal ist alles leichter

Karen fragt, ob es nicht überhaupt leichter wäre, ohne diese Gedanken zu leben, ohne diese Idee, dieses Ideal. Ich bejahe.

(3) Ob sie einen Grund sehen kann, diesen Gedanken (daß man sich an Abmachungen halten soll) fallen zu lassen

Eigenes Wohlbefinden

“ Ich meine, dann würde es mir besser gehen....Ja klar.”

(3) Welchen Vorteil sie davon hätte, den Gedanken fallen zu lassen

Mehr Realität

“Das wäre wirklicher, natürlich.”

(4) Wer sie ohne diesen Gedanken, daß man sich an Abmachungen halten soll, wäre

Erleichterung

“...ja eigentlich ist dieses ärgerliche Gefühl ein unangenehmes Gefühl,....es wäre friedlicher ohne diesen Gedanken. Also es ist immer blöd, sauer zu sein,....auf der anderen Seite, wenn Andrea nicht mehr da wäre, dann wäre ich in der Pflicht, wirklich täglich hinzufahren.”

Sorge um das Pferd

Auf meinen Vorschlag, die Vereinbarung überhaupt aufzulösen und für nichtig zu erklären, gerät Karen aber doch wieder in Sorge:

“Es geht ja nicht um mich allein- sondern was passiert mit Rico?”

(4) Was denn im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie die Abmachung nicht einhält

Das Pferd wird eingeschläfert

Karen äußert, daß dann Rico eingeschläfert wird, weil sie allein die Mittel nicht aufbringen kann, das Pferd zu unterhalten:

“...weil ich bezahle ja einen Großteil seiner Stallmiete”.

Das Pferd wird verkauft

“...aber ein krankes Pferd kriegst du nicht verkauft....”

Das Pferd geht im Schulbetrieb mit

“... wo dann jeden Tag drei verschiedene Leute auf ihm reiten, aber auch das geht nur, wenn er gesund ist.”

Karen bestätigt, daß darum für sie an erster Stelle der Schutz des Pferdes steht, und daß sie deshalb auch eine Vereinbarung aufrecht erhält, die ihr nur Nachteile bringt.

(1) Ob sie wirklich wissen kann, daß das wahr ist

Vielleicht übernimmt jemand anderes ihren Part

Karen macht sich Sorgen um die Kosten, weil sie ja schon einen großen Teil der

Stallmiete und Futterkosten bezahlt, kommt aber auf den Gedanken:

“ ..na ja, gut, wenn ich das nicht bezahlen würde, könnte Andrea ja auch versuchen, jemand anderes zu finden, der dann meinen Part übernimmt. Aber zur Zeit ist das schwierig, weil Rico krank ist, und du kriegst niemanden, der ein krankes Pferd betreut und dafür womöglich noch 180 Euro im Monat hinlegt und es nicht mal nutzen kann...”

Obwohl Karen es gut findet, wenn jemand anderes dann ihren Part übernehmen würde, gibt sie zu, daß sie nicht wissen kann, ob das auch wirklich gelingt.

(1) Ob das, was gerade ist, auch das Beste ist

Für das Pferd schon

Karen gesteht ein, daß es das Beste für das Pferd ist.

(5) Den Gedanken 'Andrea hält sich nicht an Abmachungen' mal umkehren

“Ich halte mich nicht an Abmachungen”.

(3) Wie sie sich dabei fühlt

Empörung

” Das ist ja unerhört”.

Aber, es stimmt!

“Wieso, weil ich mehr mache, als ich muß?”

Sie bestätigt, daß sie laut Vertrag nur die Hälfte machen darf und damit nicht nur Andrea, sondern sich selbst gegenüber ihre Abmachung nicht eingehalten hat, und wenn sie mit sich selber schlecht umgeht, daß vielleicht auch ihr Pferd spüren kann:

”...weil es merken muß, daß ich jetzt zwangsweise zu ihm komme.”

Zuviel des Guten

“ ...du bist abhängig von dem Gedanken, daß es dem Pferd schlecht geht, wenn du nicht alles für es tust “. Karen bestätigt, daß das tatsächlich auch so ist, und das es auch negativ für sie sein kann, wenn sie zuviel Gutes tut.

(5) Noch eine Umkehrung für 'Andrea hält sich nicht an Abmachungen'

Karen: “ Sie sollte sich **nicht** an ihre Abmachungen halten”.

Dem Pferd geht es besser

Karen findet diesen Satz auch in dem Sinne stimmig, als daß es dem Pferd besser

geht, wenn sie nicht kommt:

"...wenn sie so unter Zeitdruck ist".

Und daß Andrea noch andere Abmachungen in ihrem Leben hat, die sie erstmal einhalten sollte (mit Sohn, Beziehung usw.), bestätigt Karen.

(5) Noch eine Umkehrung zu 'Andrea sollte sich an Abmachungen halten'

Überprüfung der Gedanken

-Mein Vorschlag: " **Ich halte mich nicht an mein Denken**"

Karen versteht diesen Vorschlag dahingehend, als daß sie mehr Flexibilität zeigen sollte, aber :

" ...das würde mich wieder in diese Zeitnot bringen".

Deshalb findet sie auch die Umkehrung ' **Andrea sollte sich nicht an unsere Abmachungen halten**' schlecht.

(5) Die Umkehrung 'Du sollst dich selbst an eure Abmachungen halten' findet sie gut :

"...da bemühe ich mich ja auch, ich arbeite dran, nur noch drei- bis viermal die Woche hinzufahren, so wie es unsere Abmachung war...und den Rest der Zeit, wenn ich nicht da bin, kein schlechtes Gewissen zu haben."

Lasse laufen, ohne zu kontrollieren

" ...ich weiß nicht, ob du Kontrolle und Verantwortungsgefühl so gleichsetzen kannst...Also ich habe jetzt das Gefühl, ich kontrolliere jetzt irgendwas. Ich weiß einfach, daß, wenn das Pferd nicht täglich bewegt wird, und vor allem im Winter nicht, dann hat das zu wenig Bewegung und kann krank davon werden. "

Kontrolle muß sein!

Karen gesteht ein, daß sie in dieser Situation und in diesem Zustand kontrollieren muß.

(1) Ob sie wirklich ihre Abmachung mehr halten muß, wenn Andrea sie weniger hält

Ja, sonst wäre das Pferd völlig alleine

Karen sagt, daß, wenn sie jetzt auch nicht zum Pferd fahren würde, sich das Pferd dann total selbst überlassen wäre.

(4) Was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie nur ihren Teil der Abmachung einhält

Das Pferd wird nicht regelmäßig bewegt!

Karen sagt, daß das Pferd jeden Tag seiner Kondition wegen regelmäßig bewegt werden muß.

(1) Ob es wirklich wahr ist, daß das Pferd weniger bewegt wird

Karen sagt, daß das natürlich wahr ist.

(2) Ob sie das sicher wissen kann, daß das Pferd dann weniger bewegt wird

Das ist wahr

Karen betont, daß dann das Pferd einfach in der Box stehen bleibt. Auf meine Frage, ob man das nicht irgendwie anders regeln kann, also daß in der anderen Zeit das Pferd eben durch die Stallbesitzerin Britta geritten werden könnte, entgegnet Karen, daß das bezahlt werden muß, und daß sie nicht einsieht, daß sie das bezahlen soll:

“Nein, das müßte dann Andrea bezahlen”.

(4) Was sie befürchtet, wenn Andrea für die Bewegung des Pferdes bezahlt

Das wäre toll!

Karen hätte da keine Probleme mit, sie würde es im Gegenteil sogar hervorragend finden, wenn Andrea zuhause bleibt und die erfahrene Reitlehrerin Britta Rico reiten würde:

“Weil, Britta tut dem Pferd einfach gut.”

Karen denkt aber, daß Andrea sich das im Augenblick gar nicht leisten kann.

(1) Ob sie sich wirklich darüber ärgert, daß sie für Andrea in den Stall fährt

Karen sagt, daß das wahr ist.

(1) Ob das wirklich wahr ist, daß sie sich darüber ärgert

Ärger über mehr Verantwortung

“Nein, ich fahre natürlich hin”.

Karen bestätigt, daß sie sich eigentlich nicht darüber ärgert, daß Andrea ihre Abmachungen nicht einhält, sondern daß sie öfter in den Stall fahren muß und damit die Verantwortung für Andrea mit trägt.

(1) Ob sie sich wirklich darüber ärgert?

Mehr Spaß im Stall und weniger ansonsten

Karen erzählt, daß sie da immer auch ihren Spaß daran hat, aber dadurch zu vielen anderen Sachen nicht kommt.

“Ich habe immer meinen Spaß da, aber ich muß woanders reduzieren, sogar bei meinem Herzallerliebsten muß ich unter Umständen reduzieren”.

Das nervt

“Wir arbeiten bis in die Puppen. Ich weiß, am nächsten Morgen muß ich in den Stall fahren, also muß ich um sechs Uhr aufstehen, und das vor der nächsten Arbeit (Dienst im Altersheim), die ich wieder zu schaffen habe. Das bedeutet, ich kann bei meinem lieben Schatz abends nicht so lange bleiben, wie ich gerne möchte, um das alles zu schaffen.”

Das summiert sich

“...also es schlägt ja Wellen: der Hund kommt zu kurz, der Freund kommt zu kurz, der Haushalt kommt zu kurz, das ist das, was mich vielleicht ärgert. Aber der Ursprung ist, daß Andrea.....”

(1) Ob das wirklich wahr ist, daß 'die anderen zu kurz kommen

Karen antwortet, daß ich mich da selber fragen sollte. Ich erwidere, daß ich mich jetzt raushalten muß.

(2) Ob sie absolut sicher wissen kann, daß 'die anderen ' zu kurz kommen

Frage an den Frager

Karen fragt mich, ob ich mich zu kurz gekommen fühle. Ich sage ihr, daß ich mich da lieber raushalten möchte, daß ich nur der 'Bote ' bin und daß wir jetzt eigentlich mit 'ihrer Wahrheit ' sprechen. Wir lachen.

Ich will ihn nicht enttäuschen

“Gut, ich sage es dir ganz ehrlich...wir hatten Zeiten, ich hatte Zeiten mit meinem Herzallerliebsten, da war es schwierig zu sagen: 'ich habe heute nicht lange Zeit zu bleiben, ich muß morgen früh aufstehen um fünf Uhr, zum Pferd fahren, es hat mir leid getan, dich zu enttäuschen, oder nein, ich mußte auf dein Verständnis hoffen...”

Auch mal ohne Stall

“..... abgesehen von der Beziehung tut es mir auch gut, mal einen Vormittag zuhause zu sein und für mich zu seinund nicht im Stall zu sein zu sein.”

Sagen, was ich will

Sie findet es nicht leicht, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen und das zu artikulieren:

“...das fällt mir eigentlich immer schwer. Ich denke mal, das Problem ist eigentlich mein schlechtes Gewissen.”

Sie möchte aber allen gerecht werden.

(1) Ob das wirklich wahr ist, daß sie allen gerecht werden muß

Der eigene Anspruch macht ärgerlich!

Karen sagt, daß das gar nicht geht :

“...Ich muß daran arbeiten, ohne schlechtes Gewissen in den Stall zu gehen”.

Karen bestätigt, daß sie sich eigentlich über ihren eigenen Anspruch ärgert, allen gerecht werden zu wollen.

(6) Was sie nie wieder mit Andrea erleben möchte

Andrea war da, und doch nicht da!

Sie beschreibt eine Situation auf dem Reiterhof:

“Als die Tierärztin da war, d.h. : Andrea war teilweise völlig unbeteiligt und andererseits aber eben doch dabei. Daß ich die Gespräche mit der Ärztin geführt habe, obwohl es gar nicht mein Pferd ist und....sie hat sich nicht im Hintergrund gehalten. Sie hat sich teilweise mit anderen Leuten unterhalten nebenbei und hat so getan, als wenn das Pferd überhaupt nicht ihres ist...und hat mich in die Situation gebracht, diese Verhandlungen, diese Erklärungen zu führen und ich habe mich einfach schlecht dabei gefühlt, weil ich finde, das ist nicht in meiner Kompetenz. Ich bin nicht die Besitzerin des Pferdes, ich kann mich da so aufregen und das hat sich nicht gut angefühlt, sage ich dir ganz ehrlich.”

Da hätte sie gar nicht kommen sollen!

“Da hätte sie am besten gar nicht kommen sollen, dann hätte ich mich besser gefühlt...also ich meine, da war sie plötzlich dabei, also die ganze Zeit ist sie nicht dabei und plötzlich taucht sie auf und ist dabei ”.

“... dann hätte sie zuhause bleiben müssen....dann soll sie wenigstens konsequent sein und auch weiterhin mir die Sachen überlassen.”

(1) Ob es wahr ist, daß sie die volle Verantwortung für das Pferd hat

“Das ist so”.

(1) Ob Andrea die volle Verantwortung für das Pferd tragen sollte, weil sie die Besitzerin ist

bejaht sie auch.

(6) Umkehrung. Ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß Andrea sich nicht an Abmachungen hält

“ Man gewöhnt sich an alles. Nein, das finde ich unerhört, unerträglich, ...never, ever.”

(6) Umkehrung. Ob sie sich darauf freut, wieder zu erleben, daß Andrea Abmachungen nicht einhält

“ Na gut, dann bin ich Schauspieler, dann stelle ich mich mal abseits und werde zuhören....” .

Sie sagt, daß sie sich das nicht vorstellen kann.

(1) Wie ihre Wirklichkeit aussieht. Daß sie sich eigentlich nicht darüber ärgert, daß Andrea ihre Abmachungen nicht einhält, sondern, daß sie allen gerecht werden muß

“Stimmt, ja “.

(3) Ob der Gedanke, allen gerecht werden zu müssen, ihr Streß bereitet

“ Es bereitet mir Streß, nicht allen gerecht werden zu können.”

(1) Ob das Problem dadurch gelöst wäre, daß sie einfach nicht mehr daran denkt, allen gerecht werden zu müssen

Karen fragt, ob das so einfach ist.

(1) Ob es wahr ist, daß sie den Gedanken hat, allen gerecht werden zu müssen

Falsche Frage

Karen erklärt, daß ich die Frage anders stellen muß:

” ‘Ist es wirklich wahr, daß du das Gefühl hast, allen gerecht werden zu müssen?’”

Karen sagt, daß sie das natürlich fühlt, daß das ihr Empfinden ist, schränkt aber ein:

“Aber ich muß natürlich nicht allen gerecht werden, das ist mir schon klar, das ist mein eigenes Teil, genau.”

(1) Ob das wirklich ihr Empfinden ist

Karen bejaht.

(3) Wie sich das für sie anfühlt, wie sie reagiert, wenn sie allen gerecht werden muß

Karen sagt, daß das sehr belastend ist.

(3) Ob es einen Grund für sie gibt, weiter an diesem Gedanken fest zu halten

“Also ich halte nicht an dem Gedanken fest- ich halte an dem Gefühl fest.”

Es ergibt sich für sie daraus auch kein Vorteil oder Grund, der irgendwie friedvoll ist, an diesem Gefühl fest zu halten.

Es hat was mit Kontrolle zu tun

Karen sagt, daß es mit Kontrolle zu tun hat. Sie erläutert, daß sie viele Dinge auch für sich selbst macht:

“...indem ich festhalte an diesem Gefühl...weil es gibt mir auch etwas, in den Stall zu fahren und.....”.

“.....und wenn ich zum Beispiel versuche, dir als meinem Freund gerecht zu werden, werde ich automatisch mir selbst gerecht, das ist doch logisch....”.

Sie bestätigt, daß sie das Gefühl hat, allen gerecht werden zu müssen, weil sie sich selber damit gerecht wird.

(1) Ob es wirklich wahr ist, daß sie auch sich gerecht wird, wenn sie allen gerecht wird

Das hat mit Wohlgefühl zu tun

Karen sagt, daß sie ja überwiegend Sachen macht, von denen sie eben auch profitiert. Auf meine Frage, ob sie sich dann auf der ‘sicheren Seite’ fühlt:

“Nein, das hat mit ‘sicherer Seite’ jetzt irgendwie nichts zu tun. Das hat auch mit Wohlgefühl zu tun....mit Freude eben auch.”

Sie beschreibt, daß es ihr eine ganze Menge gibt, wenn sie fühlt, daß sie allem gerecht geworden ist. Sie fühlt dann eine gewisse Zufriedenheit und daß das mit Angst nichts zu tun hat. Sie hat hierbei auch nicht das Gefühl, die ganze Welt auf den Schultern zu tragen.

(1) Warum sie überhaupt noch ärgerlich ist, wenn dieses Geben und Nehmen doch ihr Leben ist und sie davon profitiert

Zu viele Projekte

“...Und ich verzettle mich dann vielleicht oder so- das ist vielleicht das Problem.”

Lachend fügt sie hinzu:

“... ich müßte den Freund vielleicht streichen”.

Prioritäten setzen- gar nicht leicht

“...und ich habe das Gefühl, Wichtigkeiten setzen zu müssen, das müßte ich lernen.”

“...Aber ich habe ja auch immer mit Lebewesen zu tun und das heißt, wenn ich, weil das Pferd meine Aufmerksamkeit im Moment noch mehr fordert als sonst, ich also wirklich definitiv jeden Tag hinfahre, um dem Pferd die Arznei zu verabreichen, dann muß ein anderes Lebewesen, d.h. mein Freund oder der Hund oder die Kinder Abstriche machen unter Umständen und das wiederum macht mir dann wieder....”.

(1) Ob sie wirklich wissen kann, daß die anderen Abstriche machen

Sich selbst vergessen?

Karen sagt, daß sie vielleicht selbst es ist, die Abstriche macht. Ich frage Karen, ob sie dann allen Lebewesen ihres Lebens in der Summe immer gerecht werden müsse. Sie bejaht.

Ich frage sie, wen sie sie bei all der Aufmerksamkeit und Zuwendung dann auch schnell mal vergessen kann.

“Mich selbst?”

(1) Ob sie manchmal ärgerlich ist, weil sie sich selber nicht mehr gerecht wird

“...das stimmt, wobei das natürlich wie gesagt ja so ist, da ich von allen immer etwas bekomme..”

Sie ist dann nicht mehr bei sich

“...also weil eigentlich das negative Gefühl, wenn ich also irgend jemandem nicht gerecht geworden bin, dann das negative Empfinden dabei das positive Gefühl überdeckt.”

Das ganze System am kippen

Sie bestätigt, daß es genau ihre Situation ist, daß bei all der Aufmerksamkeit und Zuwendung sie sich einfach überanstrengen muß.

(1) Ob ihre allererste Priorität nicht in ihrer Liebe zu sich selbst liegen sollte

Vielleicht liebe ich mich selbst nicht

“ ..ich fühle doch mich selbst nur dadurch, daß ich...daß ich liebe?”

Ist das nicht schwer?

“Ja, vielleicht ist es so, vielleicht bin ich, warte mal, irgendwie komme ich dem jetzt auf die Spur. Vielleicht liebe ich mich selbst nicht.....Ja genau, aber ich brauche ganz viel oder ich gebe ganz viel Liebe nach außen um Liebe nach innen zu bekommen, die ich sonst nicht habe.”

Liebe von anderen und zu sich selbst -erst, wenn der eigene Anspruch, allen gerecht zu werden, erfüllt ist

“Ich kann mich nur durch die anderen lieben... so fühlt es sich jedenfalls an.”

Diese Haltung hat Tradition

Sie findet auch, daß sie sich in ihrem bisherigen Leben um viele Menschen kümmern mußte (Kinder, Partner, Eltern, Freunde) und dadurch den Kontakt zu sich selber verloren hat.

Sich selber lieben kann nicht erzwungen werden

“Also ich meine, man kann die eigene Liebe zu sich selbst doch nicht erzwingen”.

Liebe ist immer da?

Ich äußere, daß Liebe eigentlich immer da ist, nur aus verschiedenen Gründen von uns nicht mehr wahrgenommen wird.

“..aber bist du dir eigentlich sicher, daß man selbstverständlich eine Liebe zu sich selbst hat?”

Ich sage, daß ich nur wissen kann, was ich fühle.

“Aber du mußt nicht von dir selbst auf andere schließen”.

4.9.3. Aussagen

4.9.3.1 Äußerungen und Reaktionen nach den Workfragen

Karen: 'Andrea hält sich nicht an Abmachungen'

1 Ist das wahr

1 Wie sieht die Wirklichkeit aus - was passiert

1 Ist das wahr

3 Wie sie darauf reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält

3 Wie sie sich fühlt, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin sich im Grunde genommen nicht an Abmachungen hält

1 Wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin sich an Abmachungen hält oder nicht

Eine Frau, die denkt, daß sich ihre Kollegin nicht an Abmachungen hält, kann in einer Wahrheitsüberprüfung, die Wahrhaftigkeit ihrer Behauptung noch einmal bestätigen; etwa, indem sie sagt, daß etwas geschieht, was sie nicht besprochen hatten. In der Frage **(1)**, wie die Wirklichkeit aussieht und was passiert, kann sie eine Beschreibung der Verhaltensweisen ihrer Kollegin liefern, etwa, wie ihre Kollegin ihre Abmachungen nicht einhält. In einer weiteren Wahrheitsüberprüfung **(1)**, ob das wahr ist, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, kann sie eine faktische Bestätigung aussprechen. In der Frage **(3)**, wie sie darauf reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, kann sie eine Überforderung zum Ausdruck bringen, etwa, die sich aus ihren Umständen ergibt. In der Frage **(3)**, wie sich fühlt, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin sich im Grunde genommen nicht an Abmachungen hält, kann sie Verärgerung äußern. In der Frage **(1)**, wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin sich an Abmachungen hält oder nicht, kann sie eine deutliche Stellungnahme abgeben, etwa, daß das eine Angelegenheit ihrer Kollegin ist.

2 Ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin sich nicht an Absprachen gehalten hat

1 Ob es nicht auf längere Sicht besser ist, wenn ihre Kollegin nicht kommt

1 Ob sie die Ursache für die Veränderung der Kollegin ist

1 Ob es wirklich besser ist, wenn beide die Abmachungen einhalten würden

1 Ob es nicht auch für sie besser ist, wenn ihre Kollegin nicht kommt

1 Ob sie dann nicht auch gefühlsmäßig entlastet wäre, wenn sich ihre Kollegin auch um das Pferd kümmern würde

1 Ob sie dann wirklich nicht auch gefühlsmäßig entlastet wäre, wenn ihre Kollegin kommt

In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung **(2)**, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin sich nicht an Absprachen gehalten hat, kann sie ihre klare Überzeugung kund tun, und diese auch begründen. In der Frage **(1)**, ob es

nicht auf längere Sicht besser ist, wenn ihre Kollegin nicht kommt, kann sie mit einer Begründung bestätigend antworten, etwa, daß ihre Kollegin ihre Probleme auch am Pferd ausläßt. In der Frage (1), ob sie die Ursache für die Veränderung der Kollegin ist, kann sie ärgerlich eine Verneinung der Frage äußern. In Frage (1), ob es wirklich besser ist, wenn beide ihre Abmachungen einhalten würden, kann sie eine Bestätigung aussprechen. In der Frage (1), ob es nicht auch für sie besser ist, wenn ihre Kollegin nicht kommt, kann sie ambivalent antworten, etwa, daß sie einerseits weiß, daß das gar nicht so schlecht ist, sie andererseits unter Zeitdruck geraten würde. In der Frage (1), ob sie dann nicht auch gefühlsmäßig entlastet wäre, wenn sich ihre Kollegin auch um das Pferd kümmern würde, kann sie Ambivalenz zum Ausdruck bringen, etwa, daß es beim Fehlen der Kollegin dem Pferd besser gehen würde und andererseits bei Anwesenheit der Kollegin sie sachlich und gefühlsmäßig entlastet wäre. In der Wiederholungsfrage (1), ob sie dann wirklich nicht auch gefühlsmäßig entlastet wäre, wenn ihre Kollegin kommt, kann sie eine Verneinung der Frage aussprechen, etwa, indem sie sich mit den besonderen Umständen der Situation auseinandersetzt.

3 Ob sie einen Grund sehen kann, den Gedanken fallen zu lassen, daß sich ihre Kollegin an Abmachungen halten sollte

3 Ob sie einen friedvollen Grund finden kann, an ihrem Gedanken festzuhalten, daß ihre Kollegin sich an Abmachungen halten sollte

1 Wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin kommt oder nicht

1 Ob es wirklich wahr ist, daß man sich an Abmachungen halten sollte

3 Wie sich das anfühlt, wenn ihre Kollegin diese Abmachung nicht einhält

3 Ob sie irgendeinen angenehmen Grund dafür hat, daß man sich an Abmachungen halten sollte

3 Ob sie einen Grund sehen könnte, diesen Gedanken fallen zu lassen

3 Welchen Vorteil sie davon hätte, den Gedanken fallen zu lassen

In der Frage (3), ob sie einen Grund sehen kann, den Gedanken fallen zu lassen, daß ihre Kollegin sich an Abmachungen halten sollte, kann sie Äußerungen in Erinnerung rufen, etwa, daß sie einige Gründe genannt hatte. In der Frage (3), ob sie einen friedvollen Grund finden kann, an ihrem Gedanken festzuhalten, daß ihre Kollegin sich an Abmachungen halten sollte, kann sie einen wichtigen Grund benennen, etwa, daß sie dann zeitlich entlastet wäre. In der Frage (1), wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin kommt oder nicht, kann sie ein Zugeständnis artikulieren, etwa, daß es eigentlich nicht ihre Angelegenheit ist. Auch kann sie ihre Anfangsforderung wiederholen, etwa, daß man sich an Abmachungen zu halten hat. In der Frage (1), ob es wirklich wahr ist, daß man sich an Abmachungen halten sollte, kann sie eine Erklärung liefern, etwa, daß beide einen mündlichen Vertrag abgeschlossen haben. In der Frage (3), wie sich das anfühlt, wenn ihre Kollegin die Abmachungen nicht einhält, kann sie große Verärgerung zeigen und das verbal auseinandersetzen. In der Frage (3), ob sie irgendeinen angenehmen Grund dafür hat, daß man sich an Abmachungen halten sollte, kann sie eine Frage stellen, etwa, ob nicht ohne dieses Ideal, diesen Gedanken, überhaupt alles leichter wäre. In (3) ob sie einen Grund sehen könnte, diesen Gedanken, daß man sich an Abmachungen halten sollte, fallen zu lassen, kann sie spontan Wohlbefinden äußern, etwa indem sie sagt, daß es ihr dann besser gehen würde. In (3) welchen Vorteil sie davon hätte, den Gedanken fallen zu lassen, kann sie für sich eine größere Natürlichkeit und mehr Realismus zum Ausdruck bringen.

4 Wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß man sich an Abmachungen halten soll

4 Was denn im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie die Abmachung nicht einhält

1 Ob sie wirklich wissen kann, daß ihre Befürchtungen wahr ist

1 Ob das, was gerade geschieht, auch das Beste ist

In Frage (4), wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß man sich an Abmachungen halten soll, kann sie ein Wohlbefinden äußern, daß sie mit Verantwortungsgefühl zeigt, etwa, indem sie auch eine Sorge um das Pferd zum Ausdruck bringt. In der Einladung zur Frage (4), was denn im schlimmsten Falle passieren kann, wenn sie die Abmachung nicht einhält, kann sie eine sorgenvolle Beschreibung mit negativen Konsequenzen zum Ausdruck bringen, etwa, was mit dem Pferd geschehen wird. In einer Wahrheitsüberprüfung (1), ob sie wirklich wissen kann, daß ihre Befürchtungen wahr sind, kann sie sich Gedanken über grundsätzliche Entscheidungen machen, etwa, daß sie sich völlig aus der Verantwortung für das Pferd zurück zieht. In (1), ob das, was gerade geschieht, auch das Beste ist, kann sie eine eingeschränkte Bestätigung aussprechen, etwa, daß es das beste für das Pferd ist, aber nicht für sie.

5 Den Gedanken 'Andrea hält sich nicht an Abmachungen' mal umzukehren

3 Wie sie sich bei diesem Gedanken fühlt

5 Noch eine Umkehrung für 'Andrea hält sich nicht an Abmachungen

5 Noch eine Umkehrung zu 'Andrea sollte sich an Abmachungen halten'

5 Die Umkehrung: 'Sie sollte sich selbst an ihre Abmachungen halten'

1 Ob sie wirklich ihre Abmachungen mehr halten muß, wenn ihre Kollegin sie weniger hält

In der Einladung zu einer Umkehrung (5) zu 'Andrea hält sich nicht an Abmachungen' kann sie zu einer Formulierung finden, etwa: 'Ich halte mich nicht an Abmachungen'. In der Frage (3), wie sie sich bei diesem Gedanken fühlt, kann sie spontan Empörung äußern, etwa indem sie sagt, daß das unerhört ist. Auch kann sie Hinweise von ihrem Gesprächspartner zur Kenntnis nehmen, etwa, daß auch sie sich nicht an die Abmachungen gehalten hat, weil sie zuviel des Guten geleistet hat. In der Aufforderung (5) nach noch einer Umkehrung zu 'Andrea sollte sich an Abmachungen halten' kann sie zu einer weiteren Formulierung kommen, etwa: 'Sie sollte sich nicht an Abmachungen halten'. In (5) kann sie sich mit dem Vorschlag des Gesprächspartners: 'Ich halte mich nicht an mein Denken' auseinandersetzen und die Idee äußern, daß sie mehr Flexibilität zeigen könnte. Auch kann sie Nachteile aus dieser Idee ableiten, etwa, daß sie sich dadurch wieder in Zeitnot bringt. In der Umkehrung (5), daß sie sich selbst an ihre Abmachungen halten sollte, kann sie Zustimmung äußern, etwa, daß sie daran arbeitet und sich auch bemüht, daß zu tun. Sie kann auch Gründe anführen, warum sie die Situation weiterhin kontrollieren muß. In (1), ob sie wirklich ihre Abmachungen mehr halten muß, wenn ihre Kollegin sie weniger hält, kann sie Sorge äußern, etwa, was das Pferd betrifft.

4 Was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie nur ihren Teil der Abmachung einhält

1 Ob es wirklich wahr ist, daß das Pferd weniger bewegt wird

2 Ob sie sicher wissen kann, daß das Pferd dann weniger bewegt wird

4 Was sie befürchtet, wenn ihre Kollegin für sie Bewegung des Pferdes bezahlt

1 Ob sie sich wirklich darüber ärgert, daß sie für ihre Kollegin in den Stall fährt

1 Ob das wirklich wahr ist, daß sie sich darüber ärgert

1 Ob sie sich wirklich darüber ärgert

1 Ob das wirklich wahr ist, daß 'die anderen' zu kurz kommen

In der Frage (4), was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie nur ihren Teil der Abmachung einhält, kann sie konkrete Befürchtungen äußern, etwa, daß dann das Pferd nicht bewegt wird. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wirklich wahr ist, daß dann das Pferd weniger bewegt wird, kann sie eine sichere Bestätigung ihrer Behauptung liefern, etwa, indem sie sagt, daß das natürlich wahr ist. In der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie das sicher wissen kann, daß dann das Pferd weniger bewegt wird, kann sie nochmals die Wahrhaftigkeit ihrer Angaben bestätigen, und auch Konsequenzen anführen, etwa, daß ihre Kollegin dann für die Bewegung des Pferdes bezahlen muß. In (4), was sie befürchtet, wenn ihre Kollegin für die Bewegung des Pferdes bezahlt, kann sie einerseits Begeisterung über diese Möglichkeit äußern, andererseits Zweifel über ihre Machbarkeit ausdrücken. In (1), ob sie sich wirklich darüber ärgert, daß sie für ihre Kollegin in den Stall fährt, kann sie eine Bestätigung aussprechen. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wirklich wahr ist, daß sie sich darüber ärgert, kann sie nochmals eine Bestätigung ihre Aussage abgeben, etwa, daß sie sich nicht ärgert, wenn ihre Kollegin ihre Abmachungen nicht einhält, sondern, weil sie die Verantwortung für ihre Kollegin mit tragen und öfter in den Stall fahren muß.

In (1), ob sie sich wirklich darüber ärgert, kann sie zu einer Beschreibung der Konsequenzen für die Bewältigung ihres Arbeitstages kommen, etwa, indem alle anderen Belange ihres täglichen Lebens zu kurz kommen. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wirklich wahr ist, daß die anderen Belange zu kurz kommen, mag sie eine Aufforderung an den Gesprächspartner (ihrem Freund) richten, etwa, daß er sich das selbst einmal fragen soll.

2 Ob sie absolut sicher wissen kann, daß 'die anderen' zu kurz kommen

1 Ob das wirklich wahr ist, daß sie allen gerecht werden muß

6 Was sie nie wieder mit ihrer Kollegin erleben möchte (=Frage 6 Arbeitsblatt)

1 Ob es wahr ist, daß sie die volle Verantwortung für das Pferd hat

1 Ob ihre Kollegin die volle Verantwortung für das Pferd tragen sollte, weil sie die Besitzerin ist

6 Umkehrung (zu Frage 6 Arbeitsblatt): Ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält

6 Umkehrung (zu Frage 6 Arbeitsblatt): Ob sie sich darauf freuen kann, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin Abmachungen nicht einhält

In einer erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie absolut sicher wissen kann, daß die anderen Belange zu kurz kommen, kann sie zu einer Rückgabe der Frage an den Gesprächspartner kommen, etwa, indem sie ihn fragt, ob er sich zu kurz gekommen fühlt und dabei hinzufügen, daß sie allen gerecht werden will.

In einer Wahrheitsüberprüfung (1), ob das wahr ist, daß sie allen gerecht werden muß, kann sie Verärgerung zeigen, etwa darüber, daß sie gar nicht allen gerecht

werden kann.

In der spontanen Einladung zur Frage 6 aus ihrem Arbeitsblatt, was sie nie wieder mit ihrer Kollegin erleben möchte, kann sie von einer Begebenheit mit ihrer Kollegin erzählen, die sie sehr belastet hat.

In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wahr ist, daß sie die volle Verantwortung für das Pferd hat, kann sie eine Bestätigung aussprechen. In der Frage (1), ob ihre Kollegin die volle Verantwortung für das Pferd tragen sollte, weil sie die Besitzerin ist, kann sie auch eine Bestätigung aussprechen. In einer Einladung zur Umkehrung für die Frage (6) von ihrem Arbeitsblatt, ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, kann sie mit großer Verärgerung reagieren, etwa, indem sie sagt, daß sie das unerhört und unerträglich findet. In der erweiterten Umkehrung zu Frage (6) ihres Arbeitsblattes, ob sie sich darauf freut, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin Abmachungen nicht einhält, kann sie zunächst mit Ironie reagieren, und dann eine deutliche Absage erteilen, etwa, daß sie sich das nicht vorstellen kann.

1 Wie sieht die Wirklichkeit aus- ob sie sich eigentlich nicht darüber ärgert, daß ihre Kollegin ihre Abmachungen nicht einhält, sondern, daß sie allen gerecht werden muß

3 Ob der Gedanke, allen gerecht werden zu müssen, ihr Streß bereitet

1 Ob das Problem dadurch gelöst wäre, daß sie einfach nicht mehr daran denkt, allen gerecht werden zu müssen

1 Ob es wahr ist, daß sie den Gedanken hat, allen gerecht werden zu müssen

1 Ob das wirklich ihr Empfinden ist, allen gerecht werden zu müssen

3 Wie sich das anfühlt, wie sie reagiert, wenn sie allen gerecht werden muß

3 Ob es einen Grund für sie gibt, weiter an diesem Gedanken fest zu halten

In der Frage (1), wie die Wirklichkeit aussieht, ob sie sich eigentlich nicht darüber ärgert, daß ihre Kollegin ihre Abmachungen nicht einhält, sondern sich darüber ärgert, daß sie allen gerecht werden muß, kann sie Zustimmung äußern. In Frage (3), ob der Gedanke, allen gerecht werden zu müssen, ihr Streß bereitet, kann sie in einer Berichtigung beantworten, etwa, daß es ihr Streß bereitet, *nicht allen gerecht werden zu können*. In der Frage (1), ob das Problem dadurch gelöst wäre, daß sie einfach nicht mehr daran denkt, allen gerecht werden zu müssen, kann sie in Erstaunen versetzen, etwa, indem sie zurück fragt, ob das so einfach ist. In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wahr ist, daß sie den Gedanken hat, allen gerecht werden zu müssen, kann sie eine Neuformulierung der Frage äußern, etwa, ob es wahr ist, daß sie *das Gefühl hat*, allen gerecht werden zu müssen. In der Frage (1), ob das wirklich ihr Empfinden ist, allen gerecht werden zu müssen, kann sie eine Bestätigung zum Ausdruck bringen.

In der Frage (3), wie sich das für sie anfühlt, wie sie reagiert, wenn sie allen gerecht werden muß, kann sie zu einer Äußerung ihres Befindens kommen, etwa, daß das sehr belastend für sie ist. In der Frage (3), ob es einen Grund gibt, weiter an diesem Gedanken fest zu halten, kann sie eine Korrektur der Frage zum Ausdruck bringen und nähere Gründe für ihr Verhalten aufzeigen; etwa, indem sie betont, daß sie dabei nicht an einem Gedanken, sondern an einem Gefühl festhält und daß sie sich selber gerecht wird, wenn sie anderen gerecht wird.

1 Ob es wirklich wahr ist, daß sie auch sich gerecht wird, wenn sie allen gerecht wird

1 Warum sie überhaupt noch ärgerlich ist, wenn dieses Geben und Nehmen doch ihr Leben ist und sie davon profitiert

2 Ob sie wirklich wissen kann, daß die anderen Abstriche machen

1 Ob sie manchmal ärgerlich ist, weil sie sich selber nicht mehr gerecht wird

1 Ob die allererste Priorität nicht in ihrer Liebe zu sich selber liegen sollte

In der Wahrheitsüberprüfung (1), ob es wirklich wahr ist, daß sie auch sich gerecht wird, wenn sie allen gerecht wird, kann sie Vorteile ihres Verhaltens benennen, etwa, daß sie davon profitiert und daß das mit Freude und Wohlgefühl zu tun hat. In Frage (1), warum sie überhaupt noch ärgerlich ist, wenn dieses Geben und Nehmen doch ihr Leben ist und sie davon profitiert, kann sie zu einer Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten aus ihrer Handlungsweise kommen, etwa, daß sie zuviele Projekte hat, bei denen sich verzettelt, -daß sie das Gefühl hat, Wichtigkeiten setzen zu müssen, - über ihre Verantwortung, es immer mit Lebewesen zu tun zu haben. In der erweiterten Wahrheitsüberprüfung (2), ob sie wirklich wissen kann, daß die anderen Abstriche machen, kann sie sich über Nachteile ihrer Handlungsweise äußern, etwa, daß sie Abstriche machen muß und sich selbst bei aller Aufmerksamkeit und Zuwendung für andere, vergißt.

In der Frage (1), ob sie manchmal ärgerlich ist, weil sie sich selber nicht mehr gerecht wird, kann sie eine Bestätigung aussprechen und über negative Konsequenzen ihres Handelns erzählen, etwa, daß sie sich manchmal einfach überanstrengen muß. In der Frage (1), ob die allererste Priorität nicht in ihrer Liebe zu sich selber liegen sollte, kann sie eine Nachdenklichkeit zeigen und sie zu verschiedenen Äußerungen bewegen, etwa, daß man das *Sich selber lieben* nicht erzwingen kann.

4.9.3.2 Aussagen nach den Forschungsfragen

Über die Entwicklung der Befragten im Gespräch

Karen, problematischer Gedanke: "Andrea hält sich nicht an Abmachungen"

Eine Frau, die an einem für sie problematischen Gedanken haftet,

kann in einem Workgespräch schrittweise zu einer Veränderung ihres Blickwinkels kommen und dabei ihr Augenmerk nach innen wenden zu tieferen Ursachen ihres Stresses. In dieser Innenschau über eigene Beweggründe und Motive ihres Verhaltens kann sie einen gewissen Zusammenhang bestimmter Gefühle und ihrer Probleme zum Ausdruck bringen

°sie kann die Wahrhaftigkeit ihrer Anfangsbehauptung bestätigen

-etwa, indem sie als Grund für ihr Denken das Verhalten eines anderen Menschen anführt.

-sie kann sich im Weiteren mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen und wichtige Gründe anführen, warum sie so sehr an ihrem Gedanken haftet
(etwa, indem sie ein stark empfundenenes Verantwortungsgefühl und eine zeitliche Entlastung in der Bewältigung ihrer täglichen Pflichten anmahnt)

°sie kann zugeben, daß sie sich in den Angelegenheiten einer anderen Person befindet

°sie kann sich in der weiteren Auseinandersetzung fragen, ob sie nicht grundsätzlich leichter ohne ihren belastenden Gedanken leben könnte und dabei auch über Veränderungen in ihren Lebensentscheidungen nachdenken
(etwa, eine Verpflichtung aufzugeben)

°sie kann sich in dem Gespräch fragen lassen, ob sie ihr beklagtes Verhalten nicht auch selbst an den Tag legt und dies bestätigen
(etwa, indem sie sich selbst auch nicht an Abmachungen hält, weil sie diese in einer übertriebenen Weise erfüllt)

°sie kann ihre Bereitschaft äußern, sich mit ihrem Verhalten zukünftig verstärkt auseinanderzusetzen zu wollen

°sie kann in ihrer Auseinandersetzung mit den Workfragen genauere Einsichten über Motive und Gründe für ihren Streß und ihre Verärgerung zum Ausdruck bringen
(etwa über einen Anspruch, allen gerecht werden zu wollen berichten).

°so sie kann über Erlebnisse erzählen, in denen sie sich mit ihrem Anspruch bloßgestellt fühlte und eine Bereitschaft zu neuen Erfahrungen dieser Art strikt und mit Verärgerung ablehnen

*°sie kann sich mit ihrem Anspruch nochmals tiefergehender auseinandersetzen, und ihr Problem präziser beschreiben.
(etwa, daß er einem intensiven eigenen Gefühl entspricht, daß sie zu bestimmten Handlungen motiviert)*

*°sie kann hier auseinandersetzen, welche Vorteile sie aus ihrem Verhalten zieht, ihren Anspruch zu erfüllen.
(indem sie etwa über damit einhergehende angenehme Gefühle berichtet)*

*°sie kann über eigene Schwierigkeiten berichten, die sich aus ihrem Verhalten ergeben.
(etwa daß sie zu viele Projekte hat und sich dabei verzettelt und bei aller Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für andere zuweilen ihre eigenen Bedürfnisse vergißt, sich selbst nicht mehr wahrnimmt und das alles sie überanstrengt)*

*°sie kann einen Bezug ihrer Handelns zu ihrem Selbstverhältnis herstellen und darüber entsprechende Aussagen machen.
(etwa, indem sie Angaben über ihre Eigenliebe macht und daß sie viel nach außen geben muß, um nach innen zu bekommen.*

5. Gesamtauswertung

Auch die Gesamtauswertung kann für sich allein gelesen werden.

Hier sollen nun die aus den Einzelauswertungen der neun Gespräche gewonnenen Ergebnisse zusammengestellt werden, damit ein Gesamtüberblick der Erlebensweisen und im Nachhinein übergeordnete Aussagen gebildet werden können. Stellten die zuvor gewonnenen personenbezogenen Aussagen einen Blick in Längstrichtung dar, so verändert sich unsere Perspektive nun in Querrichtung. Zuvor wurde der Entwicklungsprozeß der jeweiligen Befragten in den Aussagen gezeigt, welchen Prozeß die jeweilige einzelne Person also mit den Workfragen durchgemacht hat.

Hier werden nun alle Aussage der Personen zu den jeweiligen Workfragen 1-6 zusammengeführt, also was alle Personen zur Frage 1, 2, ..etc. gesagt haben, um Gesamtergebnisse zu den beiden Forschungsfragen herauszuarbeiten. Es können sich so Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten des Erlebens der Befragten klarer zeigen. In der Zusammenführung der Aussagen ergibt sich eine genauere Darstellung von Themenbereichen, abhängig davon, was überhaupt und insgesamt alles von den Gesprächspartnern mitgeteilt wurde.

Vorgehensweise und Ergebnis

Es wird als erstes alles zusammengefasst, was die Befragten zu einem Thema, also der jeweiligen Workfrage gesagt haben. Im Anschluß werden Gesamtaussagen personenunabhängig formuliert, ähnlich wie zuvor in den personenbezogenen Aussagen. Was dabei entsteht, läßt sich ähnlich beschreiben, wie Inghard Langer es einmal zum Ausdruck gebracht hat (2000: 82), als "Bilder einer Ausstellung"- eine themenbezogene Galerie des Erlebens der Work von Byron Katie aus der Sicht der Befragten, wie sie im Blickfeld dieser Arbeit bestaunt werden kann.

5.1 Fragen zur Wahrheit (1)

Hier haben sich in den Gesprächen vier verschiedene Gruppen von Fragen ergeben:

(1) Ist das wahr? Kann die Person ihre Ausgangsbehauptung oder Aussage in ihrer Wahrhaftigkeit annehmen und bestätigen?

(1) Fragen zur Realität der Person Wie sieht die Wirklichkeit aus? Die Aussagen zielen auf die Lebenswirklichkeit der Person, was wirklich und genau geschieht- und sie können in Beziehung zu der Anfangsbehauptung (dem problematischen Gedanken) gesetzt werden. Zweck ist, zu überprüfen, ob die Behauptung, die Überzeugung oder der Glaubenssatz der Person dann immer noch stimmt. Im Gespräch ergaben sich eine Menge Fragen, die in diese Richtung beantwortet werden konnten.

(1) Wessen Angelegenheit ist das? In welchen Angelegenheiten befindet sich die Person mit ihrer Behauptung, Glaubenssatz, Ausgangsbehauptung?

(1) Eingaben und Äußerungen des Fragenden Alle direkten Äußerungen und persönlichen Anmerkungen des Untersuchers.

5.1.1 (1) Ist das wahr?

5.1.1.1 Panorama der Erlebensweisen

In Gespräch 2 verwirft Catrin ihren Wunsch an ihren Partner, etwa, daß er sich seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen soll. Sie äußert statt dessen andere Wünsche an ihren Mann, etwa, daß er seine betäubten Gefühle kennen lernen soll.

Im Gespräch 3 bestätigt Lutz die Wahrhaftigkeit seiner Aussage, etwa, daß er nicht vergeben kann. Im weiteren Gespräch bejaht er eine völlig gegenteilige Aussage zu seiner Anfangsbehauptung, etwa, daß auch er vergeben kann. Er stimmt auch wichtigen ergänzenden Fragen zu, etwa, daß Vergeben für ihn auch eine Stärke bedeutet und illustriert diese Einsicht mit zwei Beispielen.

In Gespräch 4 widerspricht Catrin völlig ihrer Anfangsbehauptung, indem sie einen gegenteiligen Wunsch äußert, etwa, daß ihr Partner ein Spielverderber sein sollte, wenn er Lust dazu hat. Sie stimmt auch einer Umkehrung ihres Vorwurfs auf sich selbst zu, etwa, daß sie selbst manchmal auch ein Spielverderber ist.

In Gespräch 5 spricht Charla eine Bestätigung ihres Vorwurfs aus, etwa, daß ihre Freundin sie verletzt. In einer weiteren Wahrheitsüberprüfung verwirft sie eine eigene Aussage, etwa, daß sie sich selbst verletzt.

In Gespräch 6 bestätigt Lutz die Wahrhaftigkeit seiner Aussage, etwa, daß er wahnsinnig vor Angst ist. Etwas später, -in der Frage, *ob er gar nicht wahnsinnig vor Angst ist* - kann er seine Gefühle konkretisieren, etwa, daß er im Augenblick nicht wahnsinnig ist, sondern nur eine tiefsitzende Angst verspürt. In einer weiteren Wahrheitsüberprüfung stimmt er einem neuen Erklärungsansatz für sein Problem zu, etwa, daß sein *'Denken' wahnsinnig vor Angst ist* und gelangt hierdurch zu einem anderen Verständnis seines Denkens. In einer Wahrheitsüberprüfung, etwa, ob der Gedanke wahr ist, daß seine Freundin ihn verlassen wird, äußert er den Wunsch, seinen Satz in eine Richtung zu formulieren, die ihn mehr interessiert, etwa, die Frage zu bearbeiten, *ob er Angst hat*. Er bestätigt in der Überprüfung danach tatsächlich, daß er Angst hat. Kurz hiernach in einer Wahrheitsüberprüfung, *Wie das sein kann, daß er keine Angst hat*, - macht er sich Gedanken über seine Gefühle und Empfindungen und kommt dabei zu neuen Einsichten, etwa, daß er nur sehr stark empfindet und daß seine Partnerin mit dieser Eigenart gar nichts zu tun hat, und daß er sich mehr damit beschäftigen will, wer er selber ist. In der Frage, ob es tatsächlich genau so wahr sein kann, daß *sein Denken Angst hat und macht*, bestätigt er die Stimmigkeit dieser Aussage und drückt diese auch sofort sinnlich spürbar aus, etwa, indem er sagt, daß *'Denken diesen sauren Beigeschmack hat, der mir überhaupt nicht mundet'*. In der Überprüfung, ob *'Mein*

Denken hat Angst' noch wahrer sein kann als 'Ich habe Angst' spricht er sofort eine Bestätigung aus und drückt das dann nochmal bildlich für sich aus, etwa, indem er sagt, daß sein Denken 'eine Art Zutat' ist, 'die sehr beunruhigt'.

In einer Wahrheitsüberprüfung in Gespräch 7, spricht Wanda eine klare Bestätigung aus auf die Frage, ob sie wütend auf ihre Umwelt ist, weil die sie nicht so annimmt, wie sie ist. Im Verlauf des Gesprächs - in der Frage, ob sie wirklich noch nicht die Erfahrung gemacht hat, daß ihre Umwelt sie annimmt, wie sie ist- gibt sie eine Bewertung ihrer Situation ab, etwa, daß ihr die bisherige Akzeptanz durch ihre Umwelt nicht zum Überleben reichte.

In Gespräch 8 äußert Annemarie die Befürchtung, daß ihre Kollegin nicht mit ihr zusammen arbeitet. Etwas später umgeht sie die direkte Beantwortung der Frage, und kommt statt dessen zu einer Formulierung grundsätzlicher Unterschiede zwischen sich und der Kollegin. In der Frage, ob ihre Kollegin sie nicht wegen ihres Erfahrungsvorsprungs anerkennt, spricht sie eine Bestätigung aus und äußert auch weitere Kritik an ihre Kollegin, etwa, daß diese sie nicht in die Arbeit mit einbezieht und ihre tatsächliche Arbeit nicht anerkennt. In der Frage, ob ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, äußert sie Ratlosigkeit und neue Befürchtungen, etwa, daß ihre Kollegin ihre Arbeit zwar anerkennt, ihr das aber nicht signalisiert. In der Frage, ob es nicht genau so wahr ist, daß ihre Kollegin ihre Arbeit doch anerkennt, äußert sie Mißtrauen und Skepsis ihrer Kollegin gegenüber, etwa, daß sie ihr nicht mehr glaubt. In der Frage, ob es wahr ist, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, spricht sie eine Bestätigung aus. In der Frage, ob es wahr ist, daß ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft sein sollte spricht sie eine Bestätigung aus, etwa, daß sie selbst dann auch wieder locker wäre. In der Frage, ob es wirklich wahr ist, daß sie dann auch wieder locker wäre, wenn ihre Kollegin es ist, drückt sie ein großes Mißtrauen der Situation gegenüber aus.

In der Frage, ob es wahr ist, daß alle Kritikpunkte an ihre Kollegin *auch auf sie* zutreffen, drückt sie Zustimmung aus und kommt dabei noch zu der Konkretisierung einiger Punkte, etwa, daß sie selbst Angst mit Angriffslust ausdrückt. In der Frage, ob es wahr ist, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, spricht sie eine Bestätigung aus.

In Gespräch 9, in der Frage, ob es wahr ist, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, bestätigt Karen die Wahrhaftigkeit ihrer Behauptung und begründet das auch kurz, etwa, indem sie anführt, daß etwas geschieht, was sie nicht besprochen hatten. In einer Wiederholung dieser Prüfung, ob das wirklich wahr ist, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, kann sie nochmals ihre Aussage als Fakt bestätigen. In der Frage, ob das wirklich wahr ist, daß man sich an Abmachungen halten sollte, liefert sie eine genauere Erklärung für ihre Forderung, etwa, indem sie sagt, daß sie und ihre Freundin einen mündlichen Vertrag abgeschlossen haben. In einer Frage, ob sie wirklich wissen kann, daß ihre Befürchtungen wahr sind, macht sie sich grundsätzliche Gedanken über bestimmte Lebensentscheidungen, etwa, ob sie sich aus der Verantwortung für die Betreuung eines Pferdes ganz zurückziehen sollte. In der Frage, ob das Pferd weniger bewegt wird, wenn sie sich nur noch um ihren Teil der Abmachung mit ihrer Kollegin kümmert, liefert sie eine Bestätigung. In einer weiteren Wahrheitsüberprüfung gibt sie eine wesentlich differenziertere Aussage zu ihrer Anfangsbehauptung ab, etwa, daß sie sich nicht darüber ärgert, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, sondern weil sie die Verantwortung ihrer Kollegin mit tragen und sich dafür öfter um das Pferd kümmern muß. In der Frage, ob andere Belange bei ihr zu kurz kommen,

wenn sie sich zu sehr um das Pferd kümmern muß, gibt sie die Frage direkt an den Gesprächspartner, der auch ihr Freund ist, zurück, etwa, daß er sich das einmal selber fragen soll. In der Frage, ob sie allen gerecht werden muß, zeigt sie Unmut und Verärgerung darüber, daß sie nicht allen gerecht werden kann. In der Frage, ob sie die volle Verantwortung für das Pferd hat, spricht sie eine Bestätigung aus. In der Frage, ob sie den Gedanken hat, allen gerecht werden zu müssen, korrigiert sie die Frage, indem sie sie umformuliert, etwa, *daß sie nicht den Gedanken, sondern das Gefühl hat, allen gerecht werden zu müssen*. In der Frage, ob sie auch sich gerecht wird, wenn sie allen gerecht wird, bejaht sie, indem sie auch Vorteile ihres Verhaltens benennt, etwa, daß sie davon profitiert und daß das etwas mit Freude und Wohlgefühl zu tun hat.

5.1.1.2 Zusammenfassende Aussagen

Die Fülle des Mitgeteilten über die Antworten zur Frage **(1) Ist das wahr?** soll nun in übergeordneten, nicht mehr personenbezogenen Aussagen zusammengefaßt werden.

Menschen verschiedener Altersstufen, etwa zwischen Anfang zwanzig und Mitte Fünfzig mit unterschiedlichem beruflichen und privaten Hintergrund können in einer Untersuchung von der Work, einer psychologischen Gesprächsmethode von Byron Katie Stevenson auf die Frage **(1) Ist das wahr?** sehr unterschiedlich und vielfältig antworten und reagieren.

1.) Äußere Bewegungen: Reaktionen der Befragten

-Personen können im Gespräch ihre Behauptungen für wahr halten oder die Wahrhaftigkeit ihrer Aussagen wieder verwerfen.

° *Personen können ihre Wünsche und Forderungen an andere aufgeben oder verändern*

° Befragte können eine andere Aussage für wahrer halten.

-Personen können zwischen Lösungsalternativen wählen und sich für stimmigere, trefflichere oder wahrhaftigere Aussagenalternativen entscheiden

° *Ein Mann entscheidet sich für eine ihm stimmiger erscheinende Formulierung: daß sein 'Denken Angst macht und Angst hat'.*

-Befragte können Vermutungen und Annahmen zum Ausdruck bringen

° *Eine Frau sagt, daß ihre Kollegin sie aus dem Beruf drängen will.*

- Befragte können häufige Wechsel ihres Arbeitsthemas vornehmen

° Eine Frau thematisiert ständig neue Befürchtungen und Kritik an eine Kollegin und entfernt sich so von ihrem ursprünglichen Arbeitsthema, ihrem Ausgangsgedanken.

2.) Innere Bewegungen : Spiel der Gedanken und Erkennen

-Menschen können den Inhalt einer Aussage ausweiten.

° Indem jemand Beispiele dafür findet, daß 'Vergeben' auch stark zu sein für ihn bedeutet.

-Personen können eigene Eigenschaften auf andere Menschen projizieren

° Eine Frau entdeckt, daß sie manchmal auch ein Spielverderber ist.

-Befragte können erkennen, daß eine Aussage gar nicht auf sie zutrifft

° Ein Mann entdeckt, daß er gar nicht wahnsinnig vor Angst ist.

-Jemand kann sich im Gespräch einen neuen Standpunkt erarbeiten, von dem er seine Situation anders beurteilt

° Ein Mann findet innere Ruhe und kann nun viel gelassener seine Situation betrachten, ohne die Angst, daß alles über ihm zusammen bricht.

-Personen können im Gespräch ihren Fokus auf bestimmte Fragen lenken

° Jemand interessiert sich mehr für sein Angstgefühl als für die Frage, ob er und seine Partnerin sich trennen werden.

-Menschen können sich im Gespräch völlig neue Einsichten und Erkenntnisse erarbeiten

° Ein Mann erkennt, daß er keine Angst hat , indessen aber einen großen Reichtum an Empfindungen besitzt.

-Menschen können Gedanken fühlen

° Sie können Erkenntnisse auch bildlich und sinnlich spürbar zum Ausdruck bringen (Jemand beschreibt, daß sein 'Denken jenen sauren Beigeschmack hat', der ihm 'überhaupt nicht mundet,... und...'eine Zutat ist, die sehr beunruhigt').

3.) Ergebnisse und Folgen

-Befragte können Lebenswünsche entdecken und im Gespräch artikulieren oder über grundsätzliche Lebensentscheidungen nachdenken

° Ein Mann möchte sich mehr damit beschäftigen, wer er selber ist, eine Frau überlegt sich, ob sie die Betreuung an einem Pferd völlig aufgeben soll.

-Befragte können abschließende oder endgültige Bewertungen über Lebenssituationen formulieren

° Eine Frau bewertet, daß die bisherige Akzeptanz durch ihrer Umwelt ihr nicht zum Überleben reicht.

-Personen können im Gespräch zu tiefer liegenden Ursachen ihrer Motive und Empfindungen vordringen und dann auch verbalisieren

° Eine Frau äußert starkes Mißtrauen und Skepsis gegenüber einer Kollegin, und warum sie die Situation an ihrem Arbeitsplatz zu kontrollieren versucht.

-Befragte können im Laufe des Gesprächs eine differenziertere Sicht ihrer Probleme entwickeln und damit ihre Behauptungen weiter untersuchen

° Eine Frau erörtert, warum sie sich nicht darüber ärgert, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, und beschreibt, welche Folgen ihr Verantwortungsempfinden für das Handeln hat.

5.1.1.3 Bemerkenswertes

Inhaltliche Bewegungen durch einmaliges Fragen

In den wenigsten Fällen haben die Personen einfach mit "Ja" oder "Nein" geantwortet, oder einfach einen Standpunkt formuliert und diesen begründet, was meine Erwartung war.

Die Befragten äußerten statt dessen einerseits umfassendere und andererseits präzisere Inhalte zu der Frage:

- So konnten sofort Forderungen an andere Personen aufgegeben und statt dessen neue Wünsche an sie formuliert werden.

-Es wurde die Wahrhaftigkeit der eigenen Aussagen beteuert und etwas später völlig Gegenteiliges behauptet.

-Auch wurden an Personen abgelehnte Eigenschaften plötzlich von ihnen

eingefordert oder vom 'Kritiker' an sich selber entdeckt.

-Personen konnten sofort mit differenzierten Aussagen zu ihrem Problem auf den Punkt kommen. So konnte zum Beispiel eine junge Frau die wirkliche Ursache für ihren Ärger dadurch lokalisieren, indem sie erkannte, daß sie immer allen gerecht werden will. Sie konnte auch eigene Motive für ihr Verhalten beschreiben, indem sie sagte, daß ihr Verhalten profitabel für sie ist.

- Gesprächspartner konnten neue wichtige Lebenswünsche entdecken und zum Ausdruck bringen, etwa, daß sie sich mehr damit beschäftigen wollten, wer sie selber sind.

-Sie konnten Erkenntnisse bildlich und sinnlich spürbar ausdrücken, zwischen verschiedenen Lösungsalternativen wählen und sich für stimmigere Alternativen entscheiden.

-Es wurden Lebensentscheidungen angedacht und tiefliegende Befürchtungen auf verschiedene Art zum Ausdruck gebracht.

-Personen haben zunächst in vielfältige Art andere Menschen kritisiert und konnten am Ende des Gesprächs eine klare und deutliche Kritik gegen sich äußern und auch annehmen.

Aus meiner Sicht zeigen die Ergebnisse, daß die Frage "1: Ist das wahr?" eine starke Motivation dafür sein kann, daß Menschen auf ihre Art die Wahrhaftigkeit ihrer Aussagen überprüfen. Ihre Antworten können deshalb auch sehr überraschend ausfallen.

Menschen können in Konfrontation mit einer Wahrheitsüberprüfung vielfältige Reaktionen und Handlungsweisen zeigen, um ihr gerecht zu werden.

5.1.2 (1) Fragen zur Realität der Person

5.1.2.1 *Panorama der Erlebensweisen*

In Gespräch 1 rief sich Lutz für das Gespräch relevante Äußerungen seiner Freundin wieder in Erinnerung, etwa, daß er sich dauernd Geschichten ausdenkt, an die er auch glaubt. Er gesteht sich ein, daß er sich im Kontakt mit anderen Menschen schämt. Er berichtet über große Schwierigkeiten mit der eigenen Ehrlichkeit. Er gibt zu, daß er das Gefühl hatte, immer stark zu sein zu müssen in seinem Leben und erkennt, daß es auch wichtig für ihn ist, schwach zu sein.

In Gespräch 2 kommt Catrin zu einer detaillierten Innenschau und liefert vielfältige Aussagen über ihre 'betäubten Gefühle'.

In Gespräch 3 gibt Lutz zu, daß 'Vergebung' eine 'Schwäche' für ihn ist. Er äußert Schwierigkeiten dabei, sich selbst zu öffnen, weil das seiner Meinung nach etwas mit 'Hingabe' zu tun hat. Er bestätigt, daß 'Vergebung' für ihn auch eine Bedeutung von 'Rettung' hat. Er erkennt, daß er sich selber rettet, wenn er vergibt.

In Gespräch 4 bestätigt Catrin mit einem lauten Lachen die Vorstellung, keine Spielverderberin zu sein, und bittet um die Fortführung des Gespräches.

In Gespräch 5 kritisiert Charla ihre Freundin und beschreibt die problematische Situation mit ihrer Freundin. Sie äußert Ärger darüber, daß sie sich ihrer Freundin gegenüber geöffnet und sie um Rat gefragt hat. Sie bringt Wut über die Freundin zum Ausdruck, beschreibt die Beziehung zu ihr und bewertet die Freundin dann negativ. Sie äußert auch, daß ihre Freundin ziemlich ehrlich ist und das macht, was sie will. Auch sagt sie, daß sie ihrer Freundin ihre Verzweiflung nicht offen zeigen kann. Sie beschreibt ihre Aggressionen, die sie der Freundin gegenüber zeigt.

In Gespräch 6 sieht Lutz sein augenblickliches Verhalten als Beweis dafür, daß er gar nicht 'wahnsinnig' ist. Er bestätigt, daß ihn seine Angst gar nicht 'wahnsinnig' macht und ist erleichtert. Er zeigt am Ende des Gespräches, daß er sich wohl fühlt, äußert vielfältige Eindrücke und Gedanken.

In Gespräch 7 äußert Wanda Ratlosigkeit darüber, wer sie wütend, traurig, ärgerlich macht oder enttäuscht und weshalb. Sie sagt, daß sie das gar nicht konkretisieren kann und äußert dann Vermutungen über die Ursachen ihres Problems. Sie beschreibt, wie in etwa ihr Problem aussieht, daß sie sich einerseits willkommen auf der Welt fühlt, andererseits nicht so sein darf, wie sie ist. Sie vermutet Ursachen, nämlich 'vorgeburtliche Prozesse' und als erstes Kind in der Familie nicht als Junge geboren worden zu sein. Sie sagt, daß sie auf die Regeln der Umwelt wütend ist, weil sie sich nicht respektiert fühlt. Sie sagt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt und sie verzerrt. Sie erklärt, daß sie wütend auf sich selbst ist, weil sie sich auch im Erwachsenenalter nicht von ihrem Problem frei machen konnte. Sie beschreibt eine heikle Situation, die sie später klären konnte und in der sie sich auch wahr genommen fühlte. Sie lehnt hier ihre

positiven Eindrücke ab und begründet das. Sie nimmt eine Konkretisierung ihrer Anfangsaussage an, indem sie ihr Problem eher auf spezielle Lebenssituationen und Erlebnisse bezieht.

In Gespräch 8 zeigt Annemarie Gleichgültigkeit und äußert Vorwürfe über ihre Arbeitskollegin, weil sie sie daran hindert, ihre besonderen spirituellen Erfahrungen in ihre Arbeit einzubringen. Später im Gespräch beschreibt sie positive Erfahrungen mit einer früheren Kollegin, wo beide 'offen, locker und unverkrampft' waren. Sie konkretisiert, daß sie nie wieder von ihrer Arbeitskollegin ausgegrenzt werden will. Sie beschreibt sich selbst am Ende des Gesprächs als angriffslustig und schwierig, undiplomatisch, direkt und verletzend und sagt, daß sie sich gut kennt.

In Gespräch 9 beschreibt Karen problematische Verhaltensweisen einer Reitkollegin, weil diese sich nicht an Abmachungen hält. Sie beschreibt, worin hier genau die Probleme für sie anfangen und kommt zu einer umfassenden Abwägung, ob ihre Kollegin ihre Abmachungen einhalten sollte, oder nicht. Sie kommt zu der Frage, ob auch sie sich in dieser Situation problematisch verhält. Auch erkennt sie, daß es nur einen, aber gewichtigen Vorteil für sie hätte, wenn ihre Kollegin ihre Forderung erfüllt, nämlich daß sie dann zeitlich entlastet wäre. Sie findet Vorteile der bestehenden Situation heraus, etwa, daß es ihrem Pferd und auch ihr besser geht, wenn ihre Kollegin nicht in den Reitstall kommt und damit ihre Abmachungen einhält. Sie beschreibt eine Belastung aufgrund ihrer Mehrarbeit, sagt aber auch, daß ihr die Betreuung des Pferdes Spaß macht.

5.1.2.2 Zusammenfassende Aussagen

Hier sollen nun übergeordnete, nicht personenbezogene Aussagen zusammen gefaßt werden.

Personen unterschiedlicher Altersstufen, etwa zwischen Anfang zwanzig und Mitte Fünfzig mit unterschiedlichem beruflichen und privaten Hintergrund können auf die (1) Fragen zur Realität der Person sehr unterschiedlich reagieren.

1.) Personen können zu einer detaillierten Innenschau über die Wirklichkeit ihrer Gefühle, Empfindungen und Gedanken kommen und hierzu zahlreiche Aussagen liefern

Beispiele:

°sie können sich für das Gespräch relevante Äußerungen anderer Menschen ins Gedächtnis rufen

°sie können sich offen Gefühle eingestehen, etwa, daß sie sich schämen, wenn sie im Kontakt mit anderen Menschen kommen

°sie können über große Schwierigkeiten mit verschiedenen Einstellungen

berichten, etwa mit der eigenen Ehrlichkeit.

°jemand kann rückblickend Bilanz ziehen, etwa, daß er das Gefühl hatte, immer stark sein zu müssen und nun einsieht, wie wichtig es für ihn ist, auch schwach sein zu können.

°Personen können Grenzen des eigenen Vertrauens und Offenheit gegenüber anderen Personen im Gespräch aufzeigen, etwa, daß jemand seine Verzweiflung nicht offen zum Ausdruck bringen kann.

°jemand kann im Gespräch über seine Gefühle begriffliche Verbindungen zu anderen Gefühlen und Empfindungen aufzeigen, die für ihn eine Bedeutung haben

(eine Person, die von 'Vergebung' spricht, kann im Gespräch andere Bedeutungen aufzeigen, etwa daß 'Vergebung' für sie auch eine 'Schwäche' bedeutet und auch etwas mit 'Hingabe' und 'Rettung' zu tun hat)

°jemand kann im Gespräch erkennen, daß er befürchtete Empfindungen gar nicht hat, indem er sein augenblickliches Verhalten zur Rate zieht, und sich dadurch erleichtert fühlen.

°Jemand kann den Wirkungsbereich seiner Probleme genauer benennen und beschreiben, in welchen Lebenssituationen seine Schwierigkeiten liegen.

°Menschen können grundsätzliche Forderungen formulieren, etwa, indem sie nie wieder von anderen Menschen ausgegrenzt werden wollen.

°Befragte können eine detaillierte Selbstkritik zum Ausdruck bringen, etwa, indem eine Frau sich als angriffslustig und schwierig, undiplomatisch, direkt und verletzend beschreibt und hinzufügt, daß sie sich gut kennt.

°Menschen können eine Veränderung ihres Blickwinkels von ihrer Kritik am Verhalten anderer hin zu einer genaueren Betrachtung eigener problematischer Einstellungen und Verhaltensweisen durchmachen. So kann eine Frau, die kritisiert, daß sich ihre Kollegin nicht an Abmachungen hält, ihren Ärger nun mehr in ihrer eigenen Einstellung, allen gerecht werden zu wollen, lokalisieren.

°Jemand kann seine Innenschau so weit vertiefen, daß er Einstellungen und Verhaltensmuster zu erkennen vermag, die in einem Zusammenhang mit seinem Problem stehen. So kann eine Frau grundlegende Bedürfnisse bei sich entdecken, die sie zu ihrem problematischen Verhalten motivierten.

2.) Menschen können eigene Emotionen im Gespräch auch direkt zum Ausdruck bringen

Beispiele:

°indem jemand bei einer Vorstellung laut auflacht und um Fortführung des Gesprächs bittet.

°Befragte können die Ursachen ihrer Gefühle lokalisieren und beschreiben oder Ratlosigkeit über die Gründe ihrer Probleme äußern.

°Sie können Wut und Trauer zum Ausdruck bringen, etwa, wenn sie ein Problem genauer schildern.

5.1.2.3 Bemerkenswertes

In dieser Erarbeitung möchte ich die spontane und große Offenheit der Befragten wie auch die Klarheit ihrer gemachten Äußerungen noch einmal hervorheben.

Offenheit ist auch in einem besonderen Maße Ausdruck einer guten Gesprächsbeziehung, die sich zwischen dem Befragten und dem Untersucher ergeben kann. Die Geschenke, wie das Interesse an der Fragestellung und die vielen Hilfen und Anregungen, die Befragte geben, sind keine Selbstverständlichkeit.

Auch haben mich die Fülle und die Tiefe der gemachten Äußerungen sehr beeindruckt. Die Motivation der Befragten, sich mit ihren Problemen auseinander zu setzen, ist unbestritten. Sie konnten in der Frage interessante Ergebnisse erzielen, also Veränderungen in ihren Einstellungen und Sichtweisen bekommen und artikulieren. Ergebnisse, die auch mir Erkenntnisse und besondere Einsichten vermittelten.

5.1.3 (1) Wessen Angelegenheit ist das ?

5.1.3.1 *Panorama der Erlebensweisen*

In Gespräch 5 bleibt Charla bei der Beantwortung der Frage ärgerlich über ihre Freundin und beschreibt, was ihre Freundin tat. Sie gibt zu, daß ihr eigenes Verhalten auch ihre Angelegenheit ist.

In Gespräch 6 antwortet Lutz, daß er sich in den Angelegenheiten seiner Freundin befindet, wenn er sich Gedanken darüber macht, mit wem sie sich trifft. Er äußert, daß er damit gewisse Schwierigkeiten hat, indem er sich fragt, "...wo dabei denn die Liebe bleibt...". Auch beschreibt er seine Beziehung als etwas besonders Wertvolles.

In Gespräch 8 kommt Wanda zu keiner direkten Beantwortung der Frage, wessen Angelegenheit es ist, wie und mit wem ihre Arbeitskollegin zusammen arbeitet. Statt dessen formuliert sie die Forderung, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte. In der Wiederholung der Frage, wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin mit ihr zusammen arbeitet, kommt sie wiederum zu keiner direkten Beantwortung und macht sich statt dessen Gedanken über Möglichkeiten der eigenen Macht und Kontrolle und über ihren Einfluß auf ihre Kollegin. In einer späteren Frage, ob es nicht wirklich ihre Angelegenheit ist, wie sie ihre eigene Arbeit beurteilt, kann sie zustimmend antworten. In einer weiteren Frage, wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin sie ausgrenzt, kann sie zu keiner direkten Antwort kommen. Sie bringt statt dessen ihre Furcht zum Ausdruck, von ihrer Kollegin völlig aus ihrem Beruf ausgeschlossen zu werden.

In Gespräch 9 in der Frage, wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin sich an Abmachungen hält oder nicht, kann Karen die Frage direkt beantworten, indem sie sagt, daß das die Angelegenheit ihrer Reitkollegin ist. In einer späteren Frage, wessen Angelegenheit es ist, ob ihre Kollegin in den Reitstall kommt oder nicht, kann sie wieder direkt antworten, indem sie äußert, daß das eigentlich nicht ihre Angelegenheit ist. Sie kann dabei auch ihre Anfangsforderung wiederholen, indem sie sagt, daß man sich an Abmachungen zu halten hat.

5.1.3.2 *Zusammenfassende Aussagen*

Befragte unterschiedlichen Hintergrundes können die Frage (1), in wessen Angelegenheiten sie sich mit ihren Äußerungen befinden, sehr unterschiedlich beantworten:

1.) Befragte können die Frage "(1) Wessen Angelegenheit ist das?" schlicht und direkt beantworten,

etwa indem sie sagen, daß es ihre Angelegenheit ist oder daß das nicht ihre Angelegenheit ist.

2.) Personen können nicht direkt zu der Frage Stellung beziehen, sie also nicht direkt beantworten, indem sie anderes in ihrer Beantwortung ausführen,

etwa, indem sie sich Gedanken über ihren Einfluß in einer Beziehung machen oder Gedanken und Empfindungen genauer beschreiben.

3.) Menschen können diese Frage gut verstehen und das in ihrem Antwortverhalten auch zum Ausdruck bringen.

4.) Personen können zwischen ihren eigenen Angelegenheiten und den Angelegenheiten anderer Menschen unterscheiden.

5.) Befragte können sich in den Angelegenheiten anderer Menschen befinden.

5.1.3.3 Bemerkenswertes

Völlig überraschend für mich ist, daß sich *alle Befragten mit ihren Anliegen in den Angelegenheiten anderer Menschen befanden*: Lutz befürchtet, daß seine Mutter nicht ehrlich mit ihm ist, Catrin möchte das Verhalten ihres Freundes verändern, etwa, indem sie fordert, daß er sich seiner betäubten Gefühle bewußt werden soll, Catrin will, daß ihr Mann kein Spielverderber ist, Charla moniert, daß ihre Freundin sie verletzt, Wanda ist wütend und traurig, weil ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist, Annemarie ist wütend auf ihre Arbeitskollegin, weil diese nicht mit ihr zusammen arbeitet, Karen beschwert sich, daß ihre Reitkollegin sich nicht an Abmachungen hält.

Albert Ellis, Begründer der *Rational Emotiven Therapie* sagt in einem wichtigen Satz, daß *... das Setzen von Zielen in andere Personen ein illusorisches Unterfangen ist*.

Als besonderen Wert dieser Herausarbeitung möchte ich deshalb nochmal die Tatsache hervorheben, daß Personen sich sehr häufig in den Angelegenheiten anderer Menschen befinden können, an denen sie aber leider so gut wie gar nichts ändern können, statt ihren Blick und ihre Bemühungen auf sich selbst zu konzentrieren. Sie tun dies, obwohl aus den Antworten klar ersichtlich ist, *daß sie durchaus zwischen den eigenen Angelegenheiten und den Angelegenheiten anderer Menschen unterscheiden können, daß heißt, daß es ihnen durchaus bewußt ist, was sie hier eigentlich tun.*

Für Byron Katie gibt es nur drei Arten von Angelegenheiten: meine, die anderer Menschen und Gottes Angelegenheiten.

5.1.4 (1) Eingaben und Äußerungen des Fragenden

5.1.4.1 *Panorama der Erlebensweisen*

In Gespräch 1 macht die Fragerin die Bemerkung, daß alles, was der Befragte aufgeschrieben und gesagt hat, sie auch aus ihrer Realität kennt.

Auf diese Eingabe reagiert Lutz nachdenklich und stellt die Frage, wie er da noch leben soll.

◦

In Gespräch 3 macht die Fragerin eine größere Zahl an Eingaben, indem sie ähnliche Themen über sich anspricht. Sie sagt unter anderem, daß sie sich auch im Gesprächsprozeß geöffnet hat und ihr diese Entscheidung nicht leicht gefallen ist.

Lutz kann hier auch auf seine Gesprächspartnerin eingehen und wiederum das von ihr Gesagte ergänzen, indem er eigene Erfahrungen hinzufügend äußert. So entsteht am Ende des Gesprächs ein Exkurs, der Gemeinsamkeiten beinhaltet.

◦

Im Gespräch 4 macht der Untersucher eine Anmerkung, etwa, daß „..es eine ganz liebevolle Art gibt, sich über jemanden lustig zu machen, die für beide in Ordnung wäre“.

Catrin reagiert auf diese Eingabe mit Ablehnung, indem sie sagt, daß sie nichts mit seiner Äußerung anfangen kann, weil sie ein Teil von ihm ist.

◦

In Gespräch 5 stellt der Untersucher Erklärungsversuche an, etwa, „...daß Gefühle für ihre Verarbeitung längere Zeit bräuchten..“.

Charla lehnt diese Anmerkung ab, weil ihr das gar nicht weiter hilft, und hebt dabei die Richtigkeit ihrer Problemformulierung nochmals hervor.

Nach einer weiteren Äußerung des Fragenden: „...daß es nun auch für ihn stimmig ist...“ :

Charla reagiert mit Zurückweisung, indem sie sagt, daß er das gar nicht wissen kann.

Seinen Einwand, daß er alle ihre Aussagen für wahr hält,

bestätigt sie noch einmal.

Nach seiner Eingabe, daß die Work ein stimmiges Konzept ist,

hebt sie die Bedeutung des gemeinsamen Gesprächs hervor und begründet dies.

Auf die Aussage von ihm, daß man in Selbstgesprächen nur das eigene Denken hat, daß den Blickwinkel einengt,

äußert sie Punkte, die ihr im Umgang mit dieser Gesprächsmethode wichtig sind.

o

Im Gespräch 7 auf die Eingabe durch den Fragenden, daß Wanda wieder zum Ausgangsgedanken zurückkehren soll,

bringt sie ihr Problem noch einmal in einer anderen Formulierung zum Ausdruck, etwa, daß ihre Umwelt sie nicht so sehen will, wie sie ist und den Kontakt zu ihr scheut.

5.1.4.2 Zusammenfassende Aussagen

1.) Befragte Personen können auf eine Eingabe oder zusätzlichen Bemerkung des Untersuchers, in einer annehmenden oder ablehnenden Weise reagieren und entsprechend antworten.

2.) Sie können dabei verschiedene Reaktionen zeigen,

°etwa, indem sie bestätigend antworten, sachlich korrigieren, zurechtweisen, nachdenklich werden, eigene Formulierungen hervorheben, die Eingaben des Untersuchers mit eigenen Erfahrungen ergänzen, zu ihrem Ausgangsgedanken zurückkehren und ihn nochmals anders zum Ausdruck bringen und neue Gedanken äußern, die ihnen wichtig sind.

5.1.4.3 *Bemerkenswertes*

Die Befragten konnten in ihrer Beantwortung eine deutliche Stellungnahme liefern, daß heißt, sie konnten eine Anmerkung entweder annehmen und etwas damit anfangen oder für sich als irrelevant ablehnen und das auch begründen, was meistens der Fall war.

Daraus ergibt sich die Frage, ob, wann und in welcher Form Anmerkungen und verschiedene Äußerungen des Untersuchers in einem Gespräch überhaupt angebracht sind. Aus meiner Rolle als Untersucher in den Gesprächen kann ich sagen, daß ich meine Äußerungen meist spontan zum Ausdruck brachte, weil ich das Gefühl hatte, daß sie nützlich wären. Das Gegenteil war der Fall. Ich empfand jedenfalls meine Eingaben als nicht förderlich für die Gespräche.

Es kann also für für Gespräche förderlich sein, wenn die 'untersuchende Person' einfühlsam mit eigenen spontanen Äußerungen umgeht.

5.2 (2) Erweiterte Wahrheitsüberprüfung: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß.....das wahr ist ?

Diese Frage wird in der Regel nach Frage (1) *Ist das wahr?* gestellt und soll noch einmal der Person die Möglichkeit geben, ihre Antwort zu überprüfen.

5.2.1 Panorama der Erlebensweisen

In Gespräch 1 verneint Lutz auf die Frage, ob er absolut sicher weiß, daß er nicht doch einmal in seinem Leben unehrlich zu sich selbst war und sagt auch, daß ihm kein Beispiel hierzu einfällt.

In Gespräch 2 sagt Catrin, daß ihre Behauptung "...eigentlich nicht wahr ist...", daß ihr Mann seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen sollte.

In Gespräch 3 kommt Lutz zu keiner einfachen Beantwortung (mit Ja oder Nein) in der Frage, ob er absolut sicher wissen kann, daß er nicht vergeben kann. Statt dessen sagt er, daß er sich verletzt fühlt und Zeit braucht, darüber hinweg zu kommen.

In Gespräch 4 kommt Catrin zu keiner direkten Beantwortung (mit Ja oder Nein) zu der Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß sie eine Spielverderberin ist, sondern äußert Zurückhaltung, etwa, daß das "..die anderen entscheiden sollen....".

In Gespräch 5 antwortet Charla mit einer Verneinung auf die Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit weiß, daß ihre Freundin sie verletzt und fügt hinzu, daß sie weiß, daß sie sich selbst verletzt.

In Gespräch 6 zeigt Lutz Unsicherheit in der Frage, ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß das wahr ist, daß er wahnsinnig vor Angst ist - indem er sich eingesteht, daß er das nicht wissen kann. In der Frage, ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß er Angst hat, kann er nicht bestätigen, daß er Angst hat. In der Wiederholung der Frage, ob er sich diesbezüglich sicher ist, äußert er noch einmal, daß er nicht sagen kann, daß er Angst hat. In einer späteren Frage, ob er mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß es nichts Besseres für ihn gibt, als seine Freundin, spricht er sofort eine Betätigung aus und fügt eine Beschreibung eigener Probleme hinzu.

In Gespräch 7 in der Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist, bejaht Wanda. In einer weiteren Frage, ob sie sicher ist, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist, spricht sie eine Betätigung aus und äußert auch Verärgerung, etwa, daß sie in Ruhe gelassen werden will. In der Wiederholung dieser Frage zeigt sie Neugier und ein gewisses Erstaunen, weil sie in ihren gefundenen Beispielen viel Positives und Negatives entdeckt. In der gleichen Frage etwas später im Gespräch, ob die Behauptung, - daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist - für sie noch haltbar ist, kommt sie zu keiner direkten Beantwortung und beschreibt statt dessen eigene kritische Verhaltensweisen, etwa, daß sie manchmal Streitereien provoziert und

damit dann zurecht kommen muß. In der Frage, ob das wirklich wahr ist, daß ihre Umwelt nicht darauf eingeht, wie sie ist, bestätigt sie und führt dabei aus, daß ihre Umwelt sie einfach nicht mehr akzeptiert. Sie stellt auch die Rückfrage, ob ihr Gesprächspartner sie etwa provoziert.

In Gespräch 8 in der Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin *nicht* mit ihr zusammen arbeitet, sagt Wanda, daß sie sich nicht trauen würde, das so zu sagen. In einer späteren Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, antwortet sie verneinend. Wieder etwas später im Gespräch, in der Frage, ob sie wirklich wissen kann, daß sie es ihr nicht glaubt, daß ihre Kollegin ihre Arbeit anerkennt, sagt sie, daß sie selbst zwar ihre Arbeit für sich anerkennt aber eine negative Beurteilung und Bewertung von außen fürchtet. In einer späteren Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, antwortet sie bejahend, indem sie Beweise für ihre Überzeugung anführt. In einer weiteren Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin offen, locker und unverkrampft sein soll, antwortet sie bejahend und beschreibt positive Folgen dieser Annahme, etwa positive Begleitumstände einer gemeinsamen Arbeit mit der Kollegin. In der Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß es wahr ist, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, antwortet sie nicht direkt, sondern liefert eine Aufzählung von Verhaltensweisen, die dokumentieren soll, daß ihre Kollegin auch vieles ohne sie macht. In der Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, daß ihre Kollegin sie aus der Schule raus drängen möchte, antwortet sie nicht direkt, sondern beschreibt konkrete Erlebnisse mit der Kollegin, etwa eine Eskalation.

In Gespräch 9 in der Frage, ob sie mit absoluter Sicherheit wissen kann, ob ihre Kollegin sich nicht an Absprachen gehalten hat, bejaht Karen und begründet dies auch nochmal. Später im Gespräch, ob sie sicher wissen kann, daß das Pferd weniger bewegt wird, wenn sie sich nur noch an ihren Teil der gemeinsamen Abmachungen hält, bestätigt sie die Wahrhaftigkeit ihrer Angaben und beschreibt noch weitere negative Konsequenzen. In einer späteren Frage, ob sie absolut sicher wissen kann, daß die anderen zu kurz kommen, wenn sie sich mehr um das Pferd kümmert, gibt sie die Frage an ihre Gesprächspartner zurück und sagt, daß sie allen gerecht werden will. In einer späteren ähnlichen Frage, ob sie wirklich wissen kann, daß die anderen Abstriche machen, äußert sie Nachteile ihrer eigenen Handlungsweise, etwa, daß sie hier selber Einbußen in Kauf nehmen muß und bei aller Zuwendung für andere auch vergißt, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

5.2.2 Zusammenfassende Aussagen

Menschen verschiedener Altersstufen und mit unterschiedlichem beruflichen und privaten Hintergrund können auf die Frage (2) *“Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, daß das wahr ist, daß....?”* sehr unterschiedlich reagieren und antworten.

1.) Personen können auf Frage 2 eine klare Verneinung aussprechen, etwa, daß sie nicht mit absoluter Sicherheit wissen können, daß ihre Behauptung, ihr Ausgangssatz stimmt.

2.) Sie können eine Verneinung auch auf andere Art zum Ausdruck bringen

- sie können eine Rücknahme ihrer Anfangsbehauptung vornehmen, etwa, indem eine Frau den Satz, daß ihr Mann ein Spielverderber ist, als *“eigentlich nicht wahr”* beurteilt.

- Befragte können in der Frage auf ihr eigenes problematisches Verhalten verweisen.

Zum Beispiel kann eine Frau äußern, daß sie sich selber verletzt und nicht von ihrer Freundin verletzt wird.

- Personen können in Wiederholungen der gleichen Frage die Richtigkeit ihrer gemachten Angaben noch einmal bestätigen.

Zum Beispiel kann jemand in Frageschritten (nach mehreren Fragen 2) erkennen, daß er gar nicht *“wahnsinnig vor Angst “* ist.

3.) Befragte können eine Auseinandersetzung mit der Frage 2 zum Ausdruck bringen

- sie können sagen, daß ihnen keine eigenen Erfahrungswerte und Beispiele für eine positive Beantwortung der Frage zur Verfügung stehen.

- jemand kann Zurückhaltung zeigen, etwa indem er auf die Wahrnehmung und das Urteil anderer verweist, oder indem eine Frau sich nicht trauen würde, die Frage mit Ja zu beantworten.

-jemand mag die Frage auch direkt an den Untersucher zurückgeben, etwa, indem sie ihn auffordert, daß er sich die Frage selber beantworten soll.

-Menschen können begründen wollen, warum ihre bejahende Antwort stimmt, etwa indem eine Frau eigene positive Verhaltensweisen für eine Zusammenarbeit mit einer Kollegin in Aussicht stellt oder indem eine andere Frau erläutert, daß ein betreutes Pferd bewegt werden muß.

-Personen können versuchen, Beweise für die Richtigkeit ihrer Antwort zu finden, etwa, indem eine Frau Verhaltensmomente beschreibt, die zeigen sollen, daß

ihre Kollegin sie aus dem Arbeitsprozeß ausschließt.

4.) Befragte können eine bejahende Beantwortung zu Frage 2 zum Ausdruck bringen

-jemand kann auf diese Frage sofort und spontan bejahen, etwa indem ein Mann sagt, daß es "nichts besseres für ihn gibt, als seine Freundin" oder indem eine Frau sofort bestätigen kann, daß ihre Umwelt sie wirklich nicht so annimmt, wie sie ist.

5.) Befragte können zu keiner relevanten Beantwortung der Frage 2 kommen und statt dessen anderes sagen

-Menschen können dazu kommen, bestimmte Dinge über sich zu erzählen,

° jemand mag über seine Empfindungen sprechen , etwa, indem eine Frau über eine Eskalation mit ihrer Kollegin spricht und ihre Ängste vor einer Beurteilung durch andere zum Ausdruck bringt oder indem jemand sagt, daß er Zeit braucht, um über eine Verletzung hinweg zu kommen, oder indem eine andere Frau spontan Neugier und Erstaunen artikuliert über ihr bisheriges Gespräch.

° Befragte können eigene Verhaltensweisen beschreiben, wie das Provozieren von Streit oder ein Verhalten, mit dem eine Person immer allen anderen Belangen und Menschen gerecht werden will.

5.2.3 Bemerkenswertes

Hervorheben möchte ich hier, daß die Befragten nicht nur mit "Ja" oder "Nein" geantwortet haben, sondern eigene Kontexte, Ideen, Abwägungen usw. in ihre Beantwortung mit einfließen ließen. Dadurch wurde die Auswertung der Fragen sehr interessant.

Sie konnten in den meisten Fällen zu der Frage 2 klar Stellung beziehen und im Großen und Ganzen eine verneinende Beantwortung der Frage vornehmen oder eine Auseinandersetzung mit der Frage verbalisieren.

In den wenigsten Fällen wurden andere, nicht relevante Äußerungen gebracht, es wurden auch einige bejahende Antworten auf Frage 2 geliefert.

Kann man aus den Antworten der Befragten und unter Zuhilfenahme des gesunden Menschenverstandes nicht zu der Vermutung kommen, daß es eigentlich gar nichts gibt, was ganz sicher gewußt werden kann? Zeigen die vielen Nebenbemerkungen der Gesprächspartner nicht, daß ihnen die Beantwortung dieser Frage auch schwer fiel?

Aber wenn wir wirklich nicht genau wissen können, daß unser Gedanke, unsere Überzeugung oder unsere Vorstellung stimmt, wie sollen wir dann mit dieser Frage umgehen?

Ein Freund sagte mir, daß ein Gedanke, eine Befürchtung oder ein Vorurteil mindestens genau eine Millisekunde stimmt, weil sich danach das Gesamtbild, die Situation in und um die Menschen wieder verändert hat.

Aber wenn das wirklich stimmt - können wir dann nicht auch in der Auseinandersetzung mit unseren größten und schlimmsten Problemen wenigstens ein geringes Maß an Gelassenheit obwalten lassen, um uns in aller Ruhe die gesamte Situation und das Problem näher anzuschauen? Kann uns diese Erkenntnis nicht auch ein gewisses Maß an Mut und Besonnenheit wieder schenken?

5.3 (3) Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?

Andere Beispiele zu dieser Frage:

- Versuchst du ihn/sie in irgendeiner Weise zu ändern? Wie fühlt sich das an? Wie behandelst du dich, sie/ ihn? Wie fühlt sich das an?

- Was spürst du in deinem Körper, wenn du diesem Gedanken glaubst? Bringt dir der Gedanke Streß oder Frieden in dein Leben?

- Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken fallen zu lassen?

- Kannst du einen friedvollen Grund sehen, der keinen Streß erzeugt, an diesem Gedanken festzuhalten? Falls ja, ist dieser Grund wirklich friedvoll?

5.3.1 Panorama der Erlebensweisen

In Gespräch 1 in der Frage, wie er auf seinen Gedanken reagiert, daß seine Mutter nicht ehrlich mit ihm ist, sagt Lutz, daß er sich schlecht fühlt und seine Mutter auch schlecht behandelt. Er sagt, daß er andere Menschen auch als unehrlich empfindet. Etwas später soll er in sich hinein spüren, ob er jemals in seinem Leben auch unehrlich zu sich selbst war. Er überprüft hier seine Gefühle und schildert, wie er zu seiner Aussage steht. Bei Wiederholung der Frage kommt er zu der Erkenntnis, daß er durchaus auch unehrlich zu sich war und kann die "Wahrhaftigkeit" seiner Einsicht auch spüren. In einer späteren Frage, wie sich das anfühlt, wenn er so offen sagen kann, daß er große Schwierigkeiten mit seiner Ehrlichkeit hat, äußert er, daß das furchtbar für ihn ist. In der Frage, ob das Risiko groß für ihn ist, ehrlich zu sein, erzählt er über eigene Probleme, etwa, daß er so auch nicht richtig leben kann und leben will.

In Gespräch 2 in der Frage, wie sie reagiert, wenn sie ihrem Gedanken glaubt, daß ihr Ehemann sich seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen soll, nennt Catrin eine Reihe negativer Empfindungen, etwa, daß sie sich angestrengt, klein, unwichtig, nicht an der Seite ihres Mannes, alleine, einsam und überschlau fühlt.

In Gespräch 3 in der Frage, wie er reagiert, wenn er glaubt, daß er nicht vergeben kann, beschreibt Lutz seine Reaktionen und Gefühlen, wenn er verletzt wird, etwa, daß er innerlich dicht macht und sich total verschließt. In der Frage, wie es sich für ihn anfühlt, wenn er an seine Erinnerungen denkt, bringt er die Lebendigkeit bestimmter Erinnerungen zum Ausdruck. Er bewertet dabei seine früheren Taten als kindisch. In der Frage, wie er sich fühlt, wenn er denkt, daß 'Rache' kindisch ist, ist er spontan belustigt. In der Frage, wie es sich für ihn anfühlt, wenn er denkt, daß es seine größte 'Schwäche' ist, nicht vergeben zu können, zeigt er Niedergeschlagenheit und äußert, daß er alles, was ihm wichtig ist, auf längere Sicht verlieren wird, *wenn er vergibt*. In der Frage, was passiert, wenn er den Satz "*Ich kann vergeben*" hört, zeigt er Traurigkeit und bringt Zweifel an diesem Satz zum Ausdruck, etwa, daß er 'traurig und so dazwischen

ist', weil er nicht weiß, ob er das kann.

In Gespräch 4 in der Frage, wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihr Partner kein Spielverderber sein sollte, zeigt Catrin Ironie und Humor, und äußert lachend, daß sie sich dann zickig, klein, blöd und selbst wie ein Spielverderber fühlt und daß ihr Partner ihr gestohlen bleiben kann. In der Frage, wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß sie ein Spielverderber ist, drückt sie Ablehnung gegen sich aus, etwa indem sie äußert, daß sie sich falsch, schlecht und nicht würdig fühlt.

In Gespräch 5 in der Frage, wie sie darauf reagiert, wenn sie denkt, daß Marlis sie verletzt, sagt Charla, daß sie sich belastet fühlt und bringt Vorwürfe gegenüber ihrer Freundin zum Ausdruck, etwa, daß sie sich grauenhaft, nicht gesehen und mißachtet fühlt.

In Gespräch 6 wie er reagiert, wenn er dem Satz glaubt, daß er wahnsinnig vor Angst ist, äußert Lutz Unruhe und Verwirrung und bleibt plötzlich in seinem Satz stecken, und sagt danach gar nichts mehr zu der Frage. Später, in der Frage, wie er reagiert, wenn er dem Gedanken glaubt, daß er Angst hat, erzählt er über eigene Befürchtungen, Ohnmacht und Bewußtlosigkeit, etwa, daß er seine Lebensaufgaben nicht mehr bewältigen kann.

In Gespräch 7 in der Frage, wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist, erörtert Wanda ihre Bewältigungsstrategien, etwa, indem sie sich von Menschen distanziert und sie ihre eigenen Wege geht. In der gleichen Frage etwas später im Gespräch, wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist, beschreibt sie Empfindungen, die sie in Problemsituationen hat, etwa, daß sie dann nichts mehr empfindet, teilnahmslos ist und sich absolut leer fühlt.

In Gespräch 8 in der Frage, wie sie reagiert, wenn sie dem Gedanken glaubt, daß Hilda nicht mit ihr zusammen arbeitet, äußert Annemarie, daß sie sich belastet fühlt, etwa, daß sie das klein und wütend macht, weil sie nichts daran ändern kann. In der Frage, ob es einen positiven, streßfreien Grund gibt, an diesem Gedanken festzuhalten, daß ihre Kollegin nicht mit ihr zusammen arbeitet, kann sie eine Verneinung äußern, etwa, daß es in jeder Hinsicht unangenehm für sie ist. In der Frage, wie sie reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, äußert sie verschiedene Befürchtungen, etwa, daß sie nicht weiß, was ihre Kollegin von ihrer Arbeit denkt. In der Frage, wie sie ihre Kollegin behandelt, wenn sie denkt, daß diese ihre Arbeit nicht anerkennt, beschreibt sie, wie sie ihre Kollegin aus Wut heraus vor sich kleiner macht. Sie spricht weitere Vermutungen aus, etwa, daß ihre Kollegin eifersüchtig ist und ihre Arbeit deswegen nicht richtig wertschätzen kann. Sie begründet ihre Geschichte genau. In der Frage, was es bei ihr selber auslöst, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, zeigt sie Wut und Unverständnis über das Verhalten ihrer Kollegin. In der Frage, wie sie ihre Kollegin behandelt, wenn sie denkt, daß diese keine Angst haben sollte, beschreibt sie ihr eigenes Verhalten gegenüber ihrer Kollegin, etwa, daß sie unpersönlich und sachlich mit ihr umgeht. In der Frage, wie sich das für sie anfühlt, wenn sie so mit ihrer Kollegin umgeht, spricht sie über ihre Empfindungen, etwa, daß sie sich dabei "verwickelt, gedeckelt und im Halsbereich eingengt und erwürgt" fühlt.

In der Frage, wie sie ihre Kollegin behandelt, wenn sie von ihr fordert, daß sie locker, offen und unverkrampft sein soll, beantwortet sie die Frage nicht direkt, und beschreibt indessen ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, etwa, daß sie selber mißtrauisch, verletzt und verkrampft geworden ist. In der Frage, ob sie mißtrauisch reagiert, wenn ihre Kollegin locker, offen und unverkrampft ist, bestätigt sie und liefert hierzu auch eine Begründung. In der Frage, wie sie reagiert, wenn sie diese Befürchtung hat, daß ihre Kollegin sie aus dem Beruf drängen will, beschreibt sie negative Geschehnisse aus ihrer Beziehung mit ihrer Arbeitskollegin.

In Gespräch 9 in der Frage, wie sie darauf reagiert, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, sagt Karen, daß sie sich durch die Umstände der Situation überfordert fühlt. In der Frage, wie sie sich fühlt, wenn sie denkt, daß ihre Kollegin sich im Grunde genommen nicht an Abmachungen hält, äußert sie Verärgerung. In der Frage, ob sie einen Grund sehen kann, den Gedanken fallen zu lassen, daß sich ihre Kollegin an Abmachungen halten sollte, sagt sie, daß sie einige Gründe schon genannt hatte. In der Frage, ob sie einen friedvollen Grund finden kann, an ihrem Gedanken fest zu halten, daß ihre Kollegin sich an Abmachungen halten sollte, kann sie den Grund nennen, daß sie dann zeitlich entlastet wäre. In der Frage, wie sich das anfühlt, wenn ihre Kollegin diese Abmachungen nicht einhält, begründet sie in verschiedenen Argumenten nochmals ihre Verärgerung. In der Frage, ob sie irgend einen angenehmen Grund dafür hat, daß man sich an Abmachungen halten sollte, stellt sie selbst eine Frage, etwa, ob nicht überhaupt alles leichter wäre, ohne diesen Gedanken, daß man sich an Abmachungen halten muß, ohne dieses Ideal.

In der Frage, ob sie einen Grund sehen könnte, diesen Gedanken fallen zu lassen, gibt sie den Grund an, daß es ihr dann besser gehen würde. In der Frage, welchen Vorteil sie davon hätte, den Gedanken fallen zu lassen, beschreibt sie für sich mehr Realismus und eine größere Natürlichkeit.

In der Frage, wie es sich für sie anfühlt, wenn sie sich vorstellt, *daß sie sich selbst nicht an Abmachungen hält*, äußert sie spontan Empörung, etwa indem sie das 'unerhört' findet. Sie hört sich auch Ideen ihres Gesprächspartners dazu an. In der Frage, ob der Gedanke, allen gerecht werden zu müssen, ihr Streß bereitet, berichtigt sie die Frage in ihrem Sinne, etwa, daß es ihr Streß bereitet, nicht allen gerecht werden *zu können*. In der Frage, wie sich das anfühlt, wie sie reagiert, wenn sie allen gerecht werden muß, sagt sie, daß das sehr belastend für sie ist. In der Frage, ob es eine Grund gibt, weiter an diesem Gedanken festzuhalten, allen gerecht werden zu müssen, berichtigt sie wiederum die gestellte Frage, indem sie sagt, daß sie dabei nicht an einem Gedanken, *sondern an einem Gefühl festhält*.

Sie beschreibt, warum ihr dieses eigene Verhalten als vorteilhaft erscheint, indem sie persönlich davon profitiert, wenn sie allen anderen gerecht wird.

5.3.2 Zusammenfassende Aussagen

Werden Personen mit der -Frage 3 wie sie auf ihren Gedanken reagieren-konfrontiert, können sie vielfältige Antworten und Reaktionen zum Ausdruck bringen:

1.)Unmittelbare Reaktionen

-Menschen können zum Ausdruck bringen, wie sie sich fühlen, was sie empfinden, wenn sie zu ihren Reaktionen auf ihren Ausgangssatz Stellung nehmen sollen,

° etwa, indem eine Person sich bei ihrem Gedanken 'angestrengt, klein, unwichtig, nicht an der Seite ihres Mannes, alleine, einsam und überschlaue' fühlt.

° Jemand anderes kann sagen, daß er sich mit seinem Problem überfordert fühlt.

° Eine Person kann Empörung äußern, als sie ihre Kritik auch einmal auf sich beziehen soll.

-Befragte können Schwierigkeiten in der Beantwortung der Frage zum Ausdruck bringen,

° etwa, indem jemand die Beantwortung der Frage plötzlich abbricht und in seinem Satz stecken bleibt.

° Personen können die Beantwortung verweigern, etwa, indem sie darauf hinweisen, daß sie zuvor schon eine Antwort gegeben hatten.

-Befragte können Gedanken und Ideen ihres Gesprächspartners anhören und entsprechend kommentieren.

° sie können eine an sie gestellte Frage inhaltlich berichtigen und neu formulieren,
etwa, indem jemand sagt, daß es ihm nicht Streß bereitet, allen gerecht werden zu müssen, sondern: nicht allen gerecht werden zu können, oder indem jemand klarstellt, daß er nicht an einem Gedanken, sondern an einem Gefühl fest hält.

-Personen können über eigene Verhaltensweisen berichten

° jemand spricht über seine Bewältigungsstrategien in problematischen Situationen.

° Jemand beschreibt seine Empfindungen in kritischen Situationen.

2.) Befragte können mittelbar reagieren, indem sie zu Frage 3 Überlegungen anstellen und darüber ihre Ergebnisse mitteilen

-Personen können noch mal in sich gehen , eigene Gefühle überprüfen und neue Gedanken und Vermutungen entsprechend zum Ausdruck bringen,

° etwa, indem ein Mann bei sich schaut, wie es um seine Ehrlichkeit zu sich bestellt ist,

° oder indem jemand die Befürchtung äußert, was passiert, wenn er seinen problematischen Gedanken aufgibt,

° eine andere Person sich darüber ängstigt, was eine Kollegin von ihr denkt.

° jemand teilt mit, daß er die 'Richtigkeit' , 'Stimmigkeit' , 'Wahrhaftigkeit' seiner Einsichten auch spüren kann. Zum Beispiel kann sich jemand wohler fühlen, wenn er erkennt, daß auch er unehrlich zu sich oder zu seiner Mutter sein kann.

° Personen können zu einer Beschreibung eigener Erinnerungen kommen und Inhalte davon aus ihrer aktuellen Situation neu bewerten, etwa, indem jemand seine früheren Rachegefühle heute als 'kindisch' empfindet.

° Menschen können auf den Ist- Zustand ihrer Lebenssituation noch einmal eingehen, und etwa äußern, daß sie mit aktuellen Vorstellungen und Gefühlen überfordert sind, oder jemand mag mit seinen gegenwärtigen Problemen nicht weiter leben wollen.

-Es können verschiedene Einsichten artikuliert und mit Beispielen illustriert werden,

° etwa, indem jemand erstaunt erkennt, daß er auch unehrlich zu sich war, und dafür dann Beispiele aus seiner Realität nennen kann.

3.) Aussagen über Gründe und Motive

-Jemand kann zugeben, daß es für ihn keinen streßfreien und friedlichen Grund gibt, an seinem bisherigen Gedanken fest zu halten.

-Personen können in Begründungen wichtige Argumente nennen, warum sie an ihrem Gedanken fest halten,

° etwa, indem jemand sagt, daß es für ihn wichtig ist, zeitlich entlastet zu werden oder indem sie äußert, daß sie persönlich davon profitiert, wenn sie auch anderen gerecht wird.

-Jemand kann im Gespräch seinen Ausgangsgedanken völlig in Frage stellen,

° etwa, indem er sich fragt, ob es nicht überhaupt leichter wäre, ohne seinen Gedanken, sein Ideal, zu leben.

-Jemand kann im Gespräch gute Gründe nennen, seinen Ausgangsgedanken fallen zu lassen,

° etwa, indem er sagt, daß es ihm dann besser gehen würde, oder äußert, daß dann mehr Realismus und größere Natürlichkeit in seinem Leben wäre.

4.) Reaktionen auf andere Menschen

-Befragte können Reaktionen auf andere Personen mitteilen,

° etwa, indem sich jemand als grauenhaft, und von einer Freundin nicht wahrgenommen und mißachtet fühlt, oder indem jemand Wut und Unverständnis über das Verhalten einer Arbeitskollegin artikuliert.

-Menschen können andere Personen aufgrund ihres problematischen Gedankens und eigener Ansprüche schlecht behandeln,

° etwa, indem jemand aus Wut eine andere Person vor sich kleiner macht.

° indem jemand unpersönlich und sachlich mit einer anderen Person umgeht.

-Personen können auch über ihre Empfindungen berichten, die sie haben, wenn sie mit anderen schlecht umgehen,

° etwa, indem jemand sich aufgrund seines Verhaltens gegenüber einer Kollegin als "verwickelt, gedeckelt und im Halsbereich eingeengt und erwürgt" fühlt.

5.) Folgen von Gedanken, Glaubenssätzen und Forderungen

-Befragte können über Konsequenzen berichten, die ihre Überzeugungen, Gedanken und Vorurteile hatten

° Jemand kann äußern, daß er aufgrund seines Gedankens bestimmte Vorstellungen und Einstellungen entwickelt hat, etwa, indem er alle anderen Menschen als unehrlich empfindet.

5.3.3 Bemerkenswertes

Es ist schon sehr verblüffend zu beobachten, welche vielfältigen Folgen und Konsequenzen ein einziger Gedanke im Denken und Fühlen von Menschen haben kann. Und dies betrifft nicht nur die aktuelle Situation der Befragten. Sie äußerten auf vielfältige Weise, daß sie aufgrund ihrer Gedanken zu anderen Gedanken und Überzeugungen kamen und daß auch diese wieder zu weiteren Vorstellungen und Annahmen bei ihnen führten.

Der "Gedanke", die Vermutung liegt nahe, daß sich in den Wirklichkeiten und Mentalitäten von Menschen auch viele Falschvorstellungen und Irrtümer verbergen können.

Die Reaktionen der Befragten zeigen aber auch ihre Fähigkeit zu Selbstbesinnung- das heißt, auf vielfältige Weise ihre Annahmen und Überzeugungen weiter zu denken, zu fühlen oder nochmals zu überprüfen.

Ein Vorgehen, daß auch der Gefühlssituation der Gesprächspartner Raum gibt, indem es etwa nach Reaktionen auf bestimmte Gedanken und Vorstellungen fragt, ist natürlich für alle guten Gespräche förderlich. Dadurch wird auch einer Tendenz entgegen gewirkt, daß Gespräche zu sehr in eine abstrakte und verkopfte Richtung abgleiten.

Vielleicht sind Gedanken und Gefühle aber nur Seiten der gleichen Medaille, in ihrem Wesen ein und das Gleiche?

Die Befragte Karen sagte jedenfalls im neunten Gespräch, daß sie nicht *an einem Gedanken, sondern eher an einem bestimmten Gefühl festhält*, daß sie hier zu weiterem Verhalten motiviert.

In Katies *Ordnung der Schöpfung* erleben wir auf einen leidvollen Gedanken ein Gefühl und agieren meist auf falsche Weise, etwa, indem wir Ablenkung suchen in Alkohol, Sex und anderem, anstatt unseren Gedanken einer genauen Überprüfung zu unterziehen.

Aber kann es nicht auch sein, daß leidvolle Gefühle nicht auch wieder zu weiteren leidvollen Gedanken führen können? Können nicht gerade als prekär erlebte Gefühlssituationen der Nährboden für weitere leidvolle Gedanken sein?

Wenn diese Annahme stimmt, dann sind die Probleme eines Menschen auch nicht allein von der Durchführung einer einzigen guten Work gelöst. Oder doch?

Denkbar wäre es auch, daß eine einzige gute Work ein "Echo" im Denken eines Menschen erzeugen könnte, daß sich ständig wiederholt - eine gelernte ständig sich wiederholende Reaktion: Der wissenschaftlichen Erkenntnis der modernen Psychologie, daß der Mensch ein lernendes Wesen ist, schulden wir hier noch eine weitere Vermutung, nämlich, daß die Befragten durchaus die einfachen Fragen der Work lernen und nun bewußt oder auch unbewußt weiter an sich praktizieren könnten.

Daß heißt, daß sich mit der Durchführung der Work ein Mechanismus einer bewußten oder unbewußten Überprüfung leidvoller Gedanken im menschlichen Denken etablieren kann, der der Bildung negativer Gedankenketten entgegenwirken könnte. Ähnliches sagt auch Katie (S.35: *Die Überprüfung ist mehr als eine Technik*).

Empirie: Aus meinen nur drei Gesprächen, bei denen ich in der Rolle des Befragten war, kann ich mit Überzeugung sagen, daß ich nicht nur bestimmte Probleme nicht mehr habe, sondern daß ich dadurch auch zu einem leichteren und besseren Leben fand. Ich hatte mich deutlich und positiv verändert und ich schreibe diese Veränderungen auch der Work von Byron Katie zu.

5.4 (4) Wer wärest du ohne diesen Gedanken, ohne diese Überzeugung ?

Andere Beispiele zu dieser Frage:

- Stelle dir jetzt vor, du könntest diesen Gedanken nicht denken. Wer wärest du jetzt?

-Wie fühlt sich das an, ohne diesen Gedanken?

- Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn du diesen Gedanken aufgibst?

5.4.1 Panorama der Erlebensweisen

In Gespräch 1 in der Frage, wenn er den Gedanken nicht mehr denken könnte, daß seine Mutter nicht ehrlich mit ihm ist, sagt Lutz, daß er sich bei dem Gedanken wohl fühlt und daß er seiner Mutter in diesem Fall wohl ziemliches Unrecht getan hätte. In der Frage, was passieren würde, wenn er rauskriegt, daß auch er nicht ehrlich zu seiner Mutter ist, sagt er, daß auch er unehrlich sein darf, wenn er es möchte.

In Gespräch 2 in der Frage, wer sie ohne ihren Ausgangssatz wäre, daß sich ihr Ehemann seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen soll, äußert Catrin spontan Erleichterung bei dieser Vorstellung, indem sie sagt, daß sie eine Schwere verliert und auch ihren Partner klarer wahrnehmen kann. Sie sagt, daß sie sich dann zuversichtlich, ruhig, friedlich, gütig, liebevoll und auch leicht fühlt.

In Gespräch 3 in der Frage, wie er sich fühlen würde, wenn er nicht mehr den Gedanken hätte, daß er nicht vergeben kann, äußert Lutz ein lebendiges, offenes und freies Empfinden und bringt damit Erleichterung zum Ausdruck. In der Frage, was für ein Mensch er wäre, wenn er nicht mehr denken könnte, daß 'Vergeben' schwach zu sein bedeutet, äußert er wiederum Erleichterung und sagt auch, daß er dann keine Angst mehr hätte.

In Gespräch 4 in der Frage, wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihr Ehemann kein Spielverderber sein sollte, kann Catrin ihr Wohlbefinden dadurch zum Ausdruck bringen, indem sie sagt, daß sie dann freudig, spielfreudig, annehmend und vor allem großzügig wäre. In der Frage, wer sie ohne den Gedanken wäre, selbst ein Spielverderber zu sein, äußert sie Erleichterung, indem sie sich als hervorragend, rein, satt und wertvoll empfindet. In der Frage, ob das (die Frage, ob sie ein Spielverderber ist oder nicht) ziemlich tief bei ihr geht, läßt sie vor Wohlbehagen tief durchatmen und auch äußern, daß sie dann aufhört, nach verschiedenen Hilfsmöglichkeiten zu suchen, etwa nach Methoden, Seminaren, Workshops usw., und nach neuen Möglichkeiten zu forschen.

In Gespräch 5 in der Frage, wer sie ohne ihren Gedanken wäre, daß ihre Freundin sie verletzt, äußert Charla große Schwierigkeiten, sich das überhaupt vorzustellen. Sie findet eine andere Lösung, etwa, indem sie sich eine positive Vorstellung von ihrer Freundin macht. In einer Wiederholung der gleichen Frage, also, wenn sie diesen Gedanken nicht hätte, daß ihre Freundin sie verletzt, drückt sie nochmals Wertschätzung für ihre Freundin in verschiedenen Punkten aus. In der nachfolgenden Frage, ob sie ihre Freundin dann auch mögen und selbst glücklicher sein würde, wenn sie nicht mehr denken könnte, daß diese sie verletzt - entwirft sie eine positive Vorstellung von sich selber und malt sich aus, mit welcher Leichtigkeit sie mit anderen Menschen umgehen würde.

In Gespräch 6 in der Frage, wer er wäre, wenn er diesen Gedanken nicht mehr denken könnte, daß er 'wahnsinnig vor Angst' ist, kann Lutz sofort Ruhe, Ausgeglichenheit, Freude und Frieden empfinden und sagen, daß er dann auch nicht mehr schlecht über seine Freundin denkt. In einer späteren Frage, wer er ohne den Gedanken wäre, daß er Angst hat, beschreibt er eine positive Vorstellung von sich, etwa, indem er sich als friedlichen und schaffenden Menschen sieht, der alles auf die Reihe kriegt, gelassen wäre und auch anderen Menschen Kraft spenden kann. In der Frage, wie er dann (ohne seinen Gedanken, Angst zu haben) zu seiner Freundin wäre, reagiert er fröhlich und humorvoll, indem er lacht- er sagt auch, daß er wieder mehr Gelassenheit gegenüber seiner Freundin empfindet.

In Gespräch 7 in der Frage, wer sie ohne ihre Überzeugung wäre, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie ist, äußert Wanda Ruhe, Zufriedenheit und Unbeschwertheit, indem sie sagt, daß sie diese guten Gefühle kennt. Sie beschreibt auch Situationen, wo sie diese Empfindungen hat, etwa bei Freunden und in ihrem Studium.

In Gespräch 8 in der Frage, wer sie ohne ihren Gedanken wäre, daß ihre Kollegin nicht mit ihr zusammen arbeitet, äußert Annemarie ihre Erleichterung, indem sie sagt, daß sie sich dann freier fühlt und auch kreativer tätig sein kann. Sie nimmt gleich danach eine Beschreibung ihrer gegenwärtigen belasteten Situation vor, in der sie sich beschränkt fühlt. In der Frage, was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie den Gedanken aufgibt, daß ihre Kollegin nicht mit ihr zusammen arbeitet, drückt sie sofort ihre Befürchtungen aus, etwa, daß ihre Kollegin ihr die berufliche Existenz raubt. In einer späteren Frage, wie sie sich sehen würde, wenn sie den Gedanken nicht hätte, daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt, bringt sie ein Wohlbefinden entsprechend zum Ausdruck und sagt auch, daß sie dann mehr bei sich wäre. Wieder etwas später im Gespräch in der Frage, wer sie ohne den Gedanken wäre, daß ihre Arbeitskollegin keine Angst haben sollte, beschreibt sie nun negative Empfindungen bei sich, etwa, daß sie sich dann (wenn ihre Kollegin also tatsächlich keine Angst hätte) ohnmächtig, tatenlos, gelähmt, 'im Nebel feststeckend' und handlungsunfähig fühlt. In der nachfolgenden Frage, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn sie diesen Gedanken aufgibt, daß ihre Kollegin keine Angst haben sollte, äußert Annemarie spontan Gleichgültigkeit, indem sie sagt, daß ihre Kollegin doch machen soll, was sie will.

In einer späteren Frage, wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihre Kollegin offen, locker und unverkrampft sein soll, sagt sie, daß sie dann auch unverkrampfter und lockerer wäre. Wieder später im Gespräch in der Frage, wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß ihre Kollegin sie aus der Arbeit drängen will, sagt sie, daß sie Angst davor hat, (ohne ihren Gedanken) die Kontrolle zu verlieren und damit ihrer Kollegin vollkommen ausgeliefert zu sein. In der Frage, was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie den Gedanken aufgibt, daß ihre Kollegin sie aus der Arbeit drängen will, äußert sie Befürchtungen über eigenen Kontrollverlust und daß sie dann nicht mehr das Gefühl hat, die Situation zu beherrschen.

In Gespräch 9 in der Frage, wer sie ohne diesen Gedanken wäre, daß man sich an Abmachungen halten soll, kann Karen bei der Vorstellung Wohlbefinden äußern und gleich danach auch eine Sorge um ein von ihr betreutes Pferd beschreiben. In der Frage, was denn im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie ihre Abmachung nicht einhält, nennt sie Befürchtungen, indem sie negative Konsequenzen für das betreute Pferd aufzählt. Im weiteren Gesprächsverlauf, in der Frage, was im schlimmsten Fall passieren kann, wenn sie nur ihren Teil der Abmachung einhält, sagt sie, daß bei ihrer Abwesenheit im Stall das Pferd nicht bewegt wird. In der Frage, was sie befürchtet, wenn ihre Kollegin für die Bewegung des Pferdes bezahlen würde, zeigt sie Begeisterung für diese Möglichkeit, zweifelt aber auch ihre Machbarkeit an.

5.4.2 Zusammenfassende Aussagen

Personen können sehr unterschiedliche Angaben zu ihrem Befinden machen, wenn ihnen zuvor Frage 4 gestellt wurde - sie sich also vorstellen sollten, wer sie ohne ihren belastenden Gedanken wären.

1.) Äußerungen zu Reaktionen

-Befragte können in der Vorstellung, ohne ihren belastenden Gedanken zu sein, spontan Wohlbefinden zum Ausdruck bringen

° So können Personen äußern, daß sie sich bei ihren Vorstellungen wohl fühlen, sie können spontan Erleichterung beschreiben und ihre positiven Empfindungen mit vielfältigen Begriffen zum Ausdruck bringen, etwa, indem sie sich zuversichtlich, ruhig, friedlich, gütig, liebevoll und auch leicht fühlen, oder spielfreudig und annehmend, großzügig. Jemand kann etwa ein lebendiges, offenes und freies Empfinden zum Ausdruck bringen und sagen, daß er keine Angst mehr hat. Personen können ihre Wohlgefühle auch spontan und direkt im Gespräch äußern, etwa, indem sie tief durchatmen, laut auflachen und um Fortführung des Gesprächs bitten.

° Personen können zu Quellen eigener Kraft und guter Gefühlen finden, etwa,

indem jemand aus seiner Erfahrung Situationen und Erlebnisse schildert, wo er sich als genährt und wohligh erlebt, zum Beispiel mit Freunden oder im Studium.

-Jemand kann sich in der Vorstellung, ohne seinen belastenden Gedanken zu sein, schlecht fühlen

° etwa, indem jemand sagt, daß er sich 'ohnmächtig, tatenlos und gelähmt' fühlt, wenn er die Vorstellung aufgibt, daß eine andere Person keine Angst mehr haben soll

° oder indem jemand sagt, daß er Angst davor hat, die Kontrolle zu verlieren und die eigene Situation nicht mehr beherrscht und einer Person dann vollkommen ausgeliefert wäre, etwa, wenn er die Vorstellung aufgibt, daß die andere Person ihn aus der Arbeit drängen will.

-Befragte können auch Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Frage 4 zum Ausdruck bringen,

° etwa, indem jemand Probleme damit hat, sich vorzustellen, seinen belastenden Gedanken überhaupt nicht mehr zu haben.

-Personen können auf Frage 4 ambivalent reagieren, also sich eine andere Situation als angenehm vorstellen, gleichzeitig aber auch belastende Gefühle ihrer aktuellen Situation wahrnehmen,

° etwa, indem jemand äußert, daß ihm der Gedanke, daß sein Kollege doch mit ihm zusammen arbeitet, angenehm ist, sich aber auch durch seine aktuelle Situation eingeschränkt und bedroht fühlt.

° jemand kann Erleichterung ohne seinen belastenden Gedanken empfinden und sich gleichzeitig Sorgen um ein zu betreuendes Pferd machen.

-Menschen können in Frage 4 eigene Probleme und Befürchtungen äußern,

° etwa, indem jemand sagt, daß er befürchtet, seiner beruflichen Existenz beraubt zu werden.

° jemand anderes kann zu einer Aufzählung von negativen Konsequenzen für ein zu betreuendes Pferd übergehen und mag diese auch genau begründen.

2.) Äußerungen zu eigenen Einsichten

-Menschen können bei Frage 4 einen kritischen Blick auf ihr eigenes Verhalten werfen und Erkenntnisse mitteilen

° etwa, indem jemand sagt, daß er eine Person ungerecht behandelt hat,

- ° eine andere Befragte äußert, daß sie ihren Partner klarer wahrnimmt.
- ° Menschen können sich in Frage 4 vorstellen, eigene Handlungsweisen zu ändern, etwa, indem jemand sagt, daß er nicht mehr nach Hilfsmöglichkeiten, wie Methoden, Seminaren und workshops sucht oder indem eine andere Person äußert, daß sie nicht mehr negativ über eine andere Person denkt.
- ° Personen können bei der Beantwortung der Frage 4 neue Ideen und Vorstellungen entwickeln, etwa, indem jemand eine positive Sicht auf eine andere Person bekommt und sie dann wieder mehr wertschätzen kann oder eine angenehme Phantasie von sich entwirft, in der ihm der Umgang mit Menschen und eignen Problemen leichter fällt.
- ° Befragte können in Frage 4 auch andere Einstellungen zu ihren Problemen und zu anderen Menschen bekommen, etwa, indem jemand gelassener auf seine Freundin reagiert.

5.4.3 Bemerkenswertes

In der Herausarbeitung der Aussagen war es für mich völlig überraschend, zu sehen, daß die Befragten sich im Kontext der Frage 4 *sofort* eine bestimmte Vorstellung zu schaffen vermochten. Sie konnten also unmittelbar ein Bild oder eine Phantasie imaginieren und ihre Gefühle und Empfindungen hierzu äußern. Dabei spielte es keine Rolle, in welche Richtung diese Vorstellung ging.

Diesen Umstand hatte ich so nicht erwartet. Meine Erwartung war, daß die Befragten sehr an ihrem belastenden Gedanken gebunden wären und zumindest ein wenig Zeit bräuchten, um eine andere Vorstellung zu ihrem Problem zu entwickeln.

Aus meiner dreimaligen Erfahrung als Befragter kann ich mein Erleben auch selbst einmal mitteilen: In den Gesprächen fühlte ich mich behütet, wohl und sicher, war gleichzeitig eingebunden und konnte mich so auch gut öffnen. Meine Reaktionen auf Frage 4 empfand ich nicht als anstrengend, eher leicht, als ein Zulassen neuer Möglichkeiten. Empfindungen von Freude spielten hierbei auch eine große Rolle.

Es ist nicht einfach, eine genaue Beschreibung davon zu liefern, was mit einer Person im Workprozeß wirklich passiert und welche Gedanken und Empfindungen dabei erlebt werden. Wer hier genaueres erfahren möchte, sollte sein ehrliches und leidvolles Anliegen einfach selber mit einer workerfahrenen Person durcharbeiten. Es lohnt sich bestimmt.

Aber es ist schon ein positiver Umstand, daß eine Gesprächsform Menschen den Raum schafft, eigene Vorstellungen und Phantasien zu haben, in denen sie auch Distanz zu ihrem Leid gewinnen können, etwa, indem sie eine Gegenvorstellung

dazu aufbauen.

Vielleicht weist aber gerade dieser Weg der Gesprächsführung in eine neue und gute Richtung - durch einen gezielten Einsatz von Imaginationsmöglichkeiten.

In einer schnellebigen und vornehmlich wirtschaftlich orientierten Gesellschaft wird der Mensch, der sich hier sein Überleben zu erhalten sucht, oft mit seinen Gedanken und Befürchtungen alleine gelassen. Daß da vielfach auch der Raum für schöneres im Menschen fehlt und viele auch schon die Möglichkeit zum Phantasieren völlig verloren haben, steht außer Frage. Wir wollen dankbar sein für jedes Therapieangebot, daß den Möglichkeiten einer freien Fantasie und Imagination auch ihren Platz einräumt.

Und genau deshalb war ich von den Ergebnissen aus Frage 3 so erfreut. Die Befragten zeigten mir in ihren Antworten etwas, was ich schon längst als verloren und verschwunden angenommen hatte: ihre Freiheit und Fähigkeit zur Phantasie und zu einer anderen Alternative!

5.5 (5) Die Umkehrung (zu den Fragen 1 bis 5 vom Arbeitsblatt)

5.5.1 Panorama der Erlebensweisen

In Gespräch 1 (Lutz: Meine Mutter ist nicht ehrlich mit mir)

Schritte:

In der Umkehrung, daß er *nicht ehrlich zu seiner Mutter ist*, äußert er dieser Möglichkeit gegenüber Ablehnung.

In Wiederholung der Umkehrung ändert er seine Meinung, und sagt, daß diese Möglichkeit genau so wahr ist, wie seine Aussage, daß seine Mutter nicht ehrlich mit ihm ist. Er nennt ein Beispiel hierzu.

Er äußert Erstaunen, wie schnell ihm Einsichten kommen. Er führt in einer weiteren Aufforderung ein Beispiel an, *mit dem er seine eigene Unaufrichtigkeit dokumentiert*, etwa indem er seiner Mutter gegenüber wichtige Dinge *nicht mitteilt*.

Er schildert noch ein Beispiel, *wo er seiner Mutter etwas vormacht*. Auch setzt er hinzu, daß *er nicht vergeben kann*.

Er kommt in einem weiteren Beispiel zu der Einsicht, daß seine Mutter doch ehrlich zu ihm ist und findet hierfür auch Beispiele.

In einem weiteren Beispiel *beschreibt er Situationen, wo er seine Gefühle nicht offen ausdrücken kann*.

Etwas später im Gespräch findet er die Umkehrung *“Man kann immer stark sein”* und bearbeitet diesen Satz weiter. In der Bitte, vor sich herzusagen, daß er auch *immer schwach sein kann*, äußert er spontane Zweifel, indem er fragt, ob das auch wirklich stimmt.

In Gespräch 2 (Catrin: “Klaus soll seine betäubten Gefühle zu Bewußtsein kommen lassen”)

Schritte:

kann Catrin sofort den Satz formulieren, daß *ihr Partner sich nicht seiner betäubten Gefühle voll bewußt sein sollte*. Sie bezieht im weiteren die Forderung auch auf sich, *indem sie sich ihrer betäubten Gefühle voll bewußt werden sollte*. In einem weiteren Satz geht sie noch einen Schritt weiter : *daß sie sich ihrer betäubten Gefühle gegenüber ihrem Partner voll bewußt werden sollte*.

Sie kommt zu einer Beschreibung ihrer Gefühle, die sie zu ihrem Partner hat.

Auch äußert sie sich offen, wie sie zum laufenden Gespräch und zu ihrem Gesprächspartner steht, indem sie Ängste äußert, sich weiter zu öffnen und Schamgefühle zeigt, weil ihr Gesprächspartner ein Mann ist.

In Gespräch 3 (Lutz: "Ich kann nicht vergeben")

Schritte:

macht Lutz die Umkehrung, *daß er doch vergeben kann*. Er sagt, daß sich das gut für ihn anhört und bestätigt, daß der Satz auch für ihn wahr ist. Er kann seine neue Behauptung mit einem Beispiel dokumentieren, was ihn in seiner Einsicht bestärkt, daß er auch wirklich vergeben kann.

Er findet erstaunt ein weiteres gewichtiges Beispiel aus seiner Beziehung zu seiner Freundin, daß seine Ansicht bestätigt. Er findet daraufhin ein weiteres gutes Beispiel aus seiner Beziehung mit seinem verstorbenen Vater, daß wiederum seine Erkenntnis bestätigt, daß er vergeben kann. Danach findet er noch ein Beispiel aus seiner Beziehung mit seiner verstorbenen Großmutter, daß ihm zeigt, daß er wirklich vergeben kann.

Er stellt sich eine Reihe von Fragen, etwa, *warum er bisher überhaupt dachte, daß er nicht vergeben kann*.

In Gespräch 4 (Catrin: "Klaus soll kein Spielverderber sein")

Schritte:

In einer Einladung zu einer Umkehrung, sagt Catrin, *daß sie ein Spielverderber sein sollte* und äußert hierbei Schuldgefühle.

In einer weiteren Umkehrung formuliert sie, *daß sie kein Spielverderber ist*. In der Bitte um Beispiele hierfür äußert sie Wohlbefinden und, *daß sie sich nun auch erlauben möchte, ein Spielverderber zu sein, wenn sie es wünscht*.

Sie findet selbst in einem weiteren Satz eine andere Alternative, *daß ihr Denken ein Spielverderber ist*. Auf ihr Beispiel bringt sie ein lebendiges und kreatives Verhalten zum Ausdruck, indem sie mit Worten und Begriffen spielt und sagt, daß ihr das Ernste im Leben nicht so wichtig ist.

Sie kann zu einer längeren Auseinandersetzung mit ihrem Problem ausholen, indem sie über Ursachen und Auswirkungen ihres Problems spricht, und wo die tieferen Ursachen ihres Problems liegen, indem sie sagt, daß sie sich schon sehr lange verletzt fühlt.

Sie äußert weitere Einsichten, etwa, daß dieses Problem auch mit ihren anderen problematischen Verhaltensweisen in Zusammenhang steht, zum Beispiel mit

ihrer Neigung, eigene Gefühle in ihrer Beziehung zu betäuben.

In Gespräch 5 (Charla: "Marlis verletzt mich")

Schritte:

lehnt Charla die Einladung zu einer ersten Umkehrung ab, indem sie sagt, daß sie zunächst Frage 4 machen möchte. Sie weist dabei auf die Ernsthaftigkeit und Dringlichkeit ihres Anliegens hin, indem sie sagt, daß sie zuvor über ihr Problem schon mit vielen Leuten gesprochen hatte.

Dann formuliert sie etwas später, *daß ihre Freundin sie nicht verletzt hat, und daß sie auch gar nicht diese Absicht hatte, sondern sich indes ihr gegenüber wohlwollend verhielt.*

Danach äußert sie, *daß sie sich selber verletzt und wie sie das im Gespräch mit ihrer Freundin getan hat.* Im Gespräch äußert sie weiter, *daß sie selbst ihre Freundin verletzt und kann das auch genauer erklären.*

Sie kommt daraufhin in einer Umkehrung aller Vorwürfe an ihre Freundin zu *einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Verhalten, etwa, indem sie es Punkt für Punkt dokumentiert und neue Einsichten daraus gewinnt.*

In Gespräch 6 (Lutz: "Ich bin wahnsinnig vor Angst")

Schritte:

formuliert Lutz, *daß er nicht wahnsinnig vor Angst ist.* Etwas später braucht er einige Überlegung, um zu einem weiteren Ergebnis zu kommen. Er kommt auf die Idee, *daß sein Denken wahnsinnig vor Angst ist.* Er spricht die Vermutung aus, daß *"die Energie für dieses 'Wahnsinnsgefühl' und meine Angst aus meinem eignen Denken kommt"*. Er kann diese Idee für sich untersuchen und bestätigen.

In einem späteren Gesprächspunkt formuliert er, *daß er keine Angst hat* und kann diese Annahme danach überprüfen und auch bestätigen.

Danach vermutet er, *daß sein Denken Angst hat* und bestätigt danach die Stimmigkeit, Trefflichkeit und Wahrhaftigkeit seiner Lösung.

In Gespräch 7 (Wanda: "Ich bin wütend und traurig, weil meine Umwelt mich nicht so annimmt, wie ich bin")

Schritte:

kann Wanda Beispiele aus ihrem Studium für die Umkehrung finden, *daß ihre*

Umwelt sie doch so annimmt, wie sie wirklich ist. Sie nennt dafür noch weitere Beispiele, indem sie über ihre Freunde erzählt, das aktuelle Gespräch lobt und über einen für sie wichtigen Kontakt mit einer Amtsperson spricht.

Kurz danach äußert sie Kritik an der Polizei und liefert die Beschreibung einer für sie problematischen Situation, die sie auch im Nachhinein noch psychisch belastet. Sie erwähnt, daß sie sich auch hier wahrgenommen fühlte und diese Situation gut auflösen konnte.

In einer weiteren Einladung zu einer Umkehrung etwas später im Gesprächsverlauf äußert sie Appelle an ihre Umwelt, etwa, daß sie wahrgenommen werden will, ihren Raum braucht, um sich zu entfalten und daß man ihr vertrauen soll.

Einer ihr angebotenen Möglichkeit, *daß sie wütend auf sich selbst ist, weil sie sich nicht so sein läßt, wie sie ist*, begegnet sie mit Ablehnung, indem sie das für einen Witz hält und äußert, daß sie noch viel freier sein will, etwa, indem sie ganz exzentrische Dinge macht. Dann läßt sie diese neue Möglichkeit aber doch zum Teil zu, indem sie sagt, *daß das bei ihr nur manchmal zutrifft*.

Einer weiteren Wiederholung der Frage, *ob ihre Umwelt sie doch so annimmt, wie sie ist*, lehnt sie ab, indem sie sagt, daß das keine Umkehrung für sie ist und daß sich dieser Satz für sie ungewohnt, fremd und unreal anhört, weil sie diese Erfahrung bisher noch nicht gemacht hat.

In Gespräch 8 (Annemarie: "Ich bin wütend auf Hilda, weil sie nicht mit mir zusammen arbeitet")

Schritte:

formuliert Annemarie in einer Einladung zu einer Umkehrung, *daß ihre Kollegin (doch) mit ihr zusammen arbeitet*. Sie kann dazu auch sofort Beispiele nennen, indem sie über eine Zeit berichtet, wo beide anfangen, zusammen zu arbeiten und auch Situationen beschreiben, wo ihre Kollegin auf ihre Zusammenarbeit angewiesen ist, wie etwa ihre Abwesenheit durch eine Erkrankung.

Danach formuliert sie, *daß sie selbst nicht mit ihrer Kollegin zusammen arbeitet*, indem sie sagt, daß sie sich von ihrer Kollegin abgrenzt. Etwas später sagt sie, *daß sie mit sich zusammen arbeitet* und hält das für genau so wahr. In allen Aussagen konnte sie eine Stimmigkeit und Trefflichkeit mit sich bestätigen.

In einem späteren Gesprächsabschnitt formuliert sie, *daß ihre Kollegin ihre Arbeit nicht anerkennt* und drückt dabei die Befürchtung aus, daß ihre Arbeit von außen negativ bewertet wird. Der ihr angebotene Lösungsvorschlag, *daß ihre Kollegin ihre Arbeit doch anerkennt*, stößt bei ihr auf Anklang und sie kann diesen auch für sich annehmen. Er hält der Wahrheitsüberprüfung danach aber nicht stand, weil sie sagt, daß ihr dazu das nötige Vertrauen zu ihrer Kollegin fehlt und sie ihr nicht

mehr glaubt.

Etwas später im Gespräch sagt sie, *daß ihre Arbeitskollegin doch Angst haben sollte*. In einer weiteren Umkehrung sagt sie, *daß sie selber Angst haben sollte* und lehnt diese Möglichkeit sofort wieder ab. Dann findet sie, *daß sie selbst keine Angst haben sollte* und kommt dabei zu der Einsicht, daß sie in dieser Situation tatsächlich auch Angst hat.

Im weiteren Gesprächsverlauf äußert sie die Forderung, *daß ihre Kollegin zwar verkrampft sein kann, aber ehrlich sein sollte und ihre Ängste dabei offen zugeben sollte*. Danach äußert sie Befürchtungen für den Fall, wenn ihre Kollegin tatsächlich locker, offen und unverkrampft wäre. Einen Vorschlag, *daß sie selber locker, offen und unverkrampft sein sollte*, beantwortet sie mit der Frage, ob sie wirklich ihre eigenen Ängste ihrer Kollegin gegenüber offen zugeben sollte. Danach bestätigt sie, *daß sie selber locker, offen und unverkrampft sein sollte*.

Wieder später im Gespräch (in Punkt 5 des Arbeitsblattes) *liefert sie in einer Liste eine detaillierte negative Beschreibung und Kritik an ihre Kollegin*. In einer Einladung, all diese Kritikpunkte einmal auf sich zu beziehen, kann sie in dieser Auseinandersetzung fast alle Kritikpunkte auch bei sich wiederfinden, zum Beispiel, daß auch sie angriffslustig, renitent und verschlossen ist. Sie bestätigt in der nachfolgenden Wahrheitsüberprüfung ihre Aussagen und kommt darüber hinaus noch zu Konkretisierungen einiger Punkte, etwa, daß sie ihre Angst mit Angriffslust zum Ausdruck bringt. Sie kann ihre Liste der Kritikpunkte noch einmal vollständig und auf sich bezogen vorlesen, und die resultierende Eigenkritik "...in aller Ruhe annehmen".

In Gespräch 9 (Karen: "Andrea hält sich nicht an Abmachungen")

Schritte:

formuliert Karen, *daß sie selbst sich nicht an Abmachungen hält*. Sie begegnet dieser Möglichkeit mit Empörung.

Sie formuliert danach die Möglichkeit, *daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen halten sollte*.

Einem Vorschlag, *daß sie (Karen) sich nicht an ihr Denken halten sollte*, läßt sie die Idee äußern, daß sie mehr Flexibilität zeigen könnte. Sie kann die Nachteile dieser Idee formulieren, etwa, daß sie das wieder in Zeitnot bringt.

In der Umkehrung, *daß sie selbst sich an ihre Abmachungen halten sollte*, äußert sie Zustimmung, indem sie nochmals zubilligt, daß sie daran arbeitet und sich darum bemüht. Sie erklärt, warum sie die Betreuungssituation für das Pferd ohne ihre Kollegin weiterhin kontrollieren muß.

5.5.2 Zusammenfassende Aussagen

Menschen verschiedener Altersstufen, etwa zwischen Anfang zwanzig und Mitte Fünfzig mit unterschiedlichem privaten und beruflichem Hintergrund können auf die Frage 5 sehr unterschiedlich und vielfältig reagieren.

1.) Personen können in Frage 5 unterschiedliche unmittelbare Reaktionen zeigen

etwa indem sie Ablehnung, Erstaunen, spontane Zweifel, Wohlbefinden, Lebendigkeit, Kreativität und Empörung zeigen können.

2.) Befragte können in Frage 5 verschiedene Handlungsweisen verbalisieren

-Befragte können Umkehrungen zu ihren Ausgangssätzen finden, diese auf ihre Stimmigkeit und Trefflichkeit mit ihrem Empfinden überprüfen, artikulieren und für sich ablehnen oder annehmen.

-Personen können im Gespräch weitere Umkehrungen formulieren und auch dazu wieder Alternativen suchen. Dadurch kann es zu grundsätzlichen Veränderungen ihrer Anfangsaussagen und Glaubenssätze kommen.

° Personen können im Gespräch einen Zuwachs an Informationen zum Ausdruck bringen, etwa, indem sie Einsichten und Ideen äußern, Vermutungen haben, Erkenntnisse bestätigen, ihre Meinung ändern, und neue Fragen stellen und überprüfen. Sie können im Gespräch neue Gedanken und Vermutungen weiter untersuchen und auf ihre Wahrhaftigkeit überprüfen. Sie können dabei völlig neuen Alternativen zustimmen.

-Befragte können zum aktuellen Gespräch und zum Gesprächspartner Stellung nehmen und dazu Äußerungen vornehmen

-Menschen können im Gespräch auf verschiedene Weise zu Umkehrungen und anderen Schlußfolgerungen kommen

° Menschen können sich im Gespräch an Lebenssituationen erinnern und anhand ihrer entdeckten Beispiele neue Umkehrungen formulieren, sie können aber auch gefundene Umkehrungen mit Beispiele dokumentieren, 'beweisen'.

° Befragte können verschiedene Fragen im Gespräch auseinandersetzen, explorieren, und zwischendurch oder abschließend ihre Ergebnisse mitteilen, etwa, in Stellungnahmen, Klarstellungen, Berichtigungen, Konkretisierungen, in der Formulierung von Standpunkten und in der Tätigkeit von Meinungsäußerungen.

° Gesprächspartner können eigene Anliegen zum Ausdruck bringen, etwa, indem

sie Gegenfragen haben, Kritik äußern, Wünsche und Appelle artikulieren, Forderungen formulieren.

° Befragte können das Gespräch mit Informationen anreichern, indem sie Geschichten erzählen, Angaben machen, Beschreibungen über eigene Gefühle und Umstände liefern.

5.5.3 Bemerkenswertes

Der besondere Wert dieser Ausarbeitung liegt für mich darin, zu sehen, daß die Befragten *in einem Feld vielfältiger Reaktionen und Handlungsmöglichkeiten im Gespräch*, völlig neue Alternativen finden, und diese dann auch als stimmig, trefflich und wahrhaftig für sich annehmen können.

Sie haben dadurch die Möglichkeit, Wirklichkeiten zu finden, die besser zu ihnen passen, etwa, indem sie sich wohler mit ihnen fühlen, oder die sie als wahrhaftiger für sich empfinden. Auch kann durch diese Vorgehensweise ein gewisser verbaler Spieltrieb oder eine Experimentierfreudigkeit bei den Befragten angeregt werden, die über das bestehende Gespräch hinaus fort besteht. Menschen können so lernen, sich Raum für eigene wichtige Belange zu nehmen oder zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen in ihrem Leben zu unterscheiden.

In den Wahlmöglichkeiten der Frage 5 können Personen realere Lösungen entdecken, sich ihrer eigenen Realität damit nähern oder sich schlichtweg selber besser kennen lernen.

Der Umgang mit der Frage 5 kann uns eine Ahnung von unserer Realität vermitteln, nämlich, daß gar nichts im Leben bleibt, wie es ist, daß sich alles ändern kann, oder eigentlich gar nichts so ist, wie es uns zunächst erscheint. Um hier Klarheit zu bekommen, brauchen wir wieder den Mitmenschen, das *Persönliche Gespräch* und den Austausch. Und es gibt uns die Möglichkeit, ein lockereres und entspannteres Verhältnis zu unseren Gedanken, Gefühlen und Problemen zu finden.

Wie sich Sichtweisen entwickeln können zeigt das vierte Gespräch mit Catrin:

Catrin hatte an ihren Ehemann die Forderung, daß er kein Spielverderber sein soll. Sie findet daraufhin die Möglichkeit, daß auch sie ein Spielverderber sein sollte und äußert mit diesem Gedanken Schuldgefühle und Schwierigkeiten. Danach kommt sie zu dem Schluß, daß sie gar kein Spielverderber ist und äußert großes Wohlbefinden über Beweise, Beispiele, die sie hierzu findet. Aufgrund ihrer Vorgehensweise kann sie sich entspannen und neue Überlegungen in Erwägung ziehen. Sie möchte sich nun auch wieder erlauben, selbst ein Spielverderber zu sein, wenn sie es wünscht.

Man kann beobachten, daß in diesem Spiel der Möglichkeiten die Befragte einen völlig anderen Standpunkt für sich orten, diesen einnehmen und sich damit auch besser fühlen kann. Aus Catrins Äußerungen geht hervor, daß es sich bei ihrem Problem etwa um keine fixe Idee handelt, sondern daß sie hier eines ihrer größten Lebensprobleme zum Ausdruck brachte. Sie empfindet auch die neuen Lösung auf Anhieb als wahrer und trefflicher.

Im weiteren Gesprächsverlauf liefert Catrin eine weitere Alternative, nämlich daß *ihr Denken ein Spielverderber ist*. Im Gespräch ist zu beobachten, daß sie lebendiger wird, sich über ihre Kreativität freut und sich in ihrer Betrachtung mehr öffnet. Sie kann nun explorieren, warum ihr Denken 'ein Spielverderber' sein kann.

Sie beschreibt zahlreiche Aspekte ihrer Einstellungen und Gefühle und erkennt sogar Verbindungen zu anderen Lebensproblemen und kommt damit auch zu einer ganzheitlicheren Schau ihrer Situation.

5.6 (6) Die beiden Umkehrungen (zur Frage 6 vom Arbeitsblatt)

-Die erste Umkehrung zur Frage 6 lautet: *"Ich bin bereit, wiederzuerleben, daß..."*.

-Die zweite Umkehrung zu Frage 6 lautet: *"Ich freue mich darauf, wiederzuerleben, daß..."*

5.6.1 Panorama der Erlebensweisen

In Gespräch 3 in der Frage, ob er bereit ist, wieder zu erleben, daß er nicht vergeben kann, nimmt Lutz die Frage mit Humor und bestätigt seine Bereitschaft. Er stellt die Frage, ob diese Bereitschaft notwendig ist, damit er mit seinem Problem besser umgehen kann. In der Frage, ob er sich auch darauf freuen kann, wieder zu erleben, daß er nicht vergeben kann, zeigt er Nachdenklichkeit und antwortet zögerlich, daß er dann auch denken würde, daß er schwach ist.

In Gespräch 5 in der Frage, ob sie die Bereitschaft hat, solche Situationen auch wieder zu erleben oder sich gar darauf zu freuen, daß ihre Freundin sie verletzt, spricht Charla eine Bestätigung in ihrer Antwort aus und äußert dabei auch Freude und Begeisterung über ihre neuen Einsichten und über die Work.

In Gespräch 7 in der Frage, ob sie bereit ist, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß ihre Umwelt sie nicht so annimmt, wie sie wirklich ist, gibt Wanda eine bejahende Antwort und fügt hinzu, daß dies auch ein positives Beispiel, ein gutes Ziel für sie wäre. In der Frage, ob sie sagen kann, daß sie sich auch darauf freut, wieder zu erleben, darauf wütend zu sein, daß ihre Umwelt sie nicht annimmt, wie sie ist, antwortet sie nicht direkt mit Ja oder Nein und beschreibt statt dessen Situationen, in denen sie sich zu viel zugemutet hat und wie sie dabei empfunden hat.

In Gespräch 8 in der Frage, ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, äußert sich Annemarie ablehnend und betont, daß sie sich ihrer Kollegin gegenüber nicht einschränken will, sondern sich direkt, ungemütlich und angstmachend ihrer Kollegin gegenüber verhalten will. In der Frage, ob sie sich darauf freuen würde, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sie ausgrenzt, kommt sie zu keiner direkten Beantwortung und beschreibt statt dessen, was ihr an der Work anfangs gut gefallen und sie dazu motiviert hat, diese auch zu machen.

In Gespräch 9 in der Frage, ob sie bereit ist, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin sich nicht an Abmachungen hält, reagiert Karen mit großer Verärgerung, indem sie sagt, daß sie das unerhört und unerträglich findet. In der Frage, ob sie sich darauf freuen kann, wieder zu erleben, daß ihre Kollegin Abmachungen nicht einhält, reagiert sie mit Ironie und verneint dann die Frage, indem sie hinzufügt, daß sie sich das nicht vorstellen kann.

5.6.2 Zusammenfassende Aussagen

Menschen unterschiedlichen Alters und Hintergrundes können verschiedene Reaktionen und Verhaltensweisen auf Frage 6 zum Ausdruck bringen.

1.) Emotionale Reaktionen

-Personen können in Konfrontation mit den Fragen 6 verschiedene Gefühle und Empfindungen zum Ausdruck bringen

° Sie können humorvoll und belustigt, nachdenklich, mit Freude und Begeisterung, in großer Verärgerung, empört und mit Ironie auf die Fragen 6 antworten

2.) Die Antworten

-Personen können bestätigend bejahend, ablehnend verneinend oder auf andere Weise die Fragen 6 beantworten

-Befragte können sofort direkt oder zögerlich unsicher antworten

-Menschen können in den Antworten weitere Gedanken äußern und zusätzliche Anmerkungen machen - meist dann, wenn sie die Frage nicht direkt beantworten.

5.6.3 Bemerkenswertes

Es ist interessant, daß die meisten Befragten ihren leidvollen, problematischen Erfahrungen am Ende der Work wieder mit einer gewissen Bereitschaft oder sogar mit Freude begegnen wollten, während andere Personen auf diese Möglichkeit mit Ärger und Empörung reagierten.

Ein Grund hierfür kann darin liegen, daß Menschen ihre Einstellungen im Gesprächsprozeß ändern konnten, daß heißt, es gelernt hatten, ihr Problem neu zu sehen und das auch sinnvoll fanden, während andere Befragte die gleiche Einstellung zu ihren Gedanken behielten.

Die Frage 6 kann so auch ihre besondere Bedeutung in der Funktion haben, ein Indikator dafür zu sein, in wie weit sich die Befragten dem Gesprächsprozeß und möglicherweise auch neuen Alternativen öffnen konnten, und dies ungeachtet der

Frage, inwieweit sie inhaltliche Bewegungen in ihren Einstellungen und Vorstellungen durchgemacht hatten.

Eine freudige Bereitschaft zum Erleben neuer und gleicher problematischer Situationen ist immer auch als ein Fortschritt für Menschen in Gesprächen anzusehen.

Gleichwohl ist es auch in Ordnung und entsprechend zu achten und zu respektieren, wenn Menschen ihren Standpunkt behalten, zu ihm stehen und dann auch keine Bereitschaft zeigen, ihren problematischen Situationen und Erfahrungen wieder zu begegnen.

6. Ergebnisdiskussion

Hier nun möchte die erarbeiteten Ergebnisse in den Aspekten der Gültigkeit, Verallgemeinerbarkeit und des Anwendungsbezugs diskutieren. Welchen Wert haben die Aussagen? Am Schluß soll der Aspekt der *therapeutischen Beziehung* einer genaueren Betrachtung unterzogen werden.

6.1 Gültigkeit der Ergebnisse

Inghard Langer hebt den *“wissenschaftlichen Aussagewert aufgrund der Erhebung der Alltagserfahrungen in einem aufrichtigkeitsfördernden Forschungskontext”* hervor und begründet diese Aussage mit eigener Forschung:

...hier sind:

“Einschränkungen der Zuverlässigkeit und Gültigkeit von persönlichen Mitteilungen...vor allem aus unfreien, wahrnehmungseingeschränkten oder beziehungsbeeinträchtigten Situationen bekannt (2000:93).”

Gesprächsbedingungen:

Die Frage, die sich hier stellt, ist, wie eine echte, authentische Äußerung von Erleben in den Gesprächen beeinträchtigt oder gestört werden kann.

Folgende Gesichtspunkte möchte ich darum hinsichtlich meiner geführten Gespräche nochmals einer eingehenderen Betrachtung unterziehen:

°Ob die Umgebungsbedingungen in unseren Gesprächen immer gesprächsförderlich waren, und ob ich ein Gesprächsklima schaffen konnte, daß es den Befragten ermöglichte, sich uneingeschränkt zu öffnen?

Ich muß redlicherweise sagen, daß ich diese Frage nicht erschöpfend beantworten kann:

In den ersten vier Seminargesprächen waren sicherlich nicht die Bedingungen vorhanden, die man sich für ein gutes Gespräch vorstellen würde. Bei den Telefongesprächen war die Ausgangssituation schon besser, obwohl hier ein Augenkontakt nicht möglich war. Sehr förderlich und im gemütlichen Rahmen fanden die Gespräche 7 bis 9 statt. Ich hatte dennoch den Eindruck, daß alle Gespräche sehr ungezwungen stattfanden.

°Der Aspekt der Freiwilligkeit

Alle Gesprächspartnerinnen nahmen ganz freiwillig und aus eigenem Antrieb an den Gesprächen teil, sei es, weil ich sie angesprochen hatte, sei es, weil sie mich vorher gefragt hatten. Die Motive waren unterschiedlich: Einerseits gab es Betroffenheiten aufgrund dringender Probleme (Charla), andererseits zeigten

sich die Befragten auch neugierig (Catrin und Wanda) und es gab auch Themen von Interesse, die die Befragten einmal aufarbeiten wollten (Annemarie und Karen).

°Kann es dennoch sein, daß die Befragten sich in irgendeiner Weise aufgefordert fühlten oder dazu beeinflußt wurden, die Gespräche mit mir zu machen?

Auch diese Frage vermag ich nicht wirklich vollständig zu beantworten. Soweit ich mich an sie wandte, machte ich ihnen ein Angebot oder fragte sie einfach. Sie konnten natürlich auch immer meinen Vorschlag ablehnen.

Zur Motivation, also dem Antrieb der Befragten, in den Gesprächen überhaupt etwas mitzuteilen, kann ich meinen Eindruck dahingehend schildern, als daß ich ein lebhaftes Interesse der Gesprächspartnerinnen fast in allen Gesprächen wahrnahm. Äußerungen des Interesses oder einer Zufriedenheit über Erarbeitetes hörte ich öfter.

°Manipulationen im Gespräch?

Auch muß ich mir hier die Frage stellen, inwieweit ich die Befragten in ihren Äußerungen vielleicht gestört und sie zu Äußerungen bewegt habe, die sie so nicht gemacht hätten, sie zu einer Offenheit oder Freigabe von Äußerungen gebracht habe, die sie aus sich heraus so nicht vorgenommen hätten.

Im Großen und Ganzen habe ich den Befragten Raum gegeben, sie einfühlsam in ihren Explorationen begleitet und bin behutsam mit ihnen in den Situationen umgegangen. Es gab mehrere Situationen, in denen ich eigene Theorien und Vermutungen in das Gespräch einbrachte, und damit eher auf negative Resonanz stieß (siehe Gesamtauswertung (1) Eingaben der Fragenden).

Die Work erlaubt es aber auch dem Untersuchenden, auf einer Frage zu beharren oder sie nochmals zu wiederholen. Diese Vorgehensweise brachte oft auch neues zutage, etwa, indem die Befragten zu Ideen kamen. In solchen Situationen habe ich aber trotzdem versucht, sehr einfühlsam zu agieren und den Gesprächspartnerinnen in ihrer Entfaltung Raum zu geben. Mein Eindruck war, daß mein Wunsch, etwas genauer zu wissen oder nachzufragen, die Befragten eher motivierte.

° Offenheit der Gesprächsatmosphäre ?

Oft spürte ich eine besondere Verbundenheit mit den Befragten und hatte ein geradezu feierliches Interesse, näheres über sie zu erfahren. Auch kann ich mir vorstellen, daß diese echte Anteilnahme es meinen Gesprächspartnerinnen ermöglichte, sich ihrerseits noch mehr zu öffnen. Ich empfand das Klima in den Gesprächen meist als sehr angenehm und glaube, den Befragten ging es auch so. Es war eben der Kontakt miteinander- spürbar. Auch sind hier schöne gemeinsame Erlebnisse zu nennen, etwa, eine wahre oder treffliche Aussage als stimmig zu erleben und sich darüber zu freuen. Oft haben die Befragten über solche gefühlten Stimmigkeiten neue Wahrheiten über sich entdeckt, die mehr zu

ihnen passten.

Natürlich gab es auch Situationen, wo wir uns gestreßt fühlten oder auch einen Schmerz empfanden- dies hing aber mit den Themen selbst zusammen und war nicht gesprächsbedingt. In einem Fall allerdings hatte ich zu schnell gefragt und meine Gesprächspartnerin nicht ausreden lassen. Ich entschuldigte mich und gab ihr das Wort zurück.

°Ob alles frei mitgeteilt werden konnte?

Die Gespräche gaben uns die Möglichkeit, daß als wahr zum Ausdruck zu bringen, was wir mit uns als stimmig und spürbar richtig empfanden. In solchem freien Mitteilen kann sich viel Authentisches zeigen. Und eine solche Entfaltung der Befragten in den Gesprächen lag mir sehr am Herzen. In diesem Sinne halte ich das, was geäußert wurde, für sehr authentisch. In den Wahrheitsüberprüfungen von The Work können Menschen eine große Nähe zu sich, zu bestimmten Gefühlen und Gedanken und zu eigenen Problemen bekommen. Somit unterliegt der Umgang mit den Workfragen auch einer großen Verantwortung.

Die Freiheit der Befragten lag aber auch in meiner Zusicherung, die Aussagen nach ihren Vorstellungen zu berichtigen, und in einer Gewährleistung ihres Schutzes in der Möglichkeit der Anonymisierung ihrer Daten. Damit wurde eine zusätzliche natürliche Grundlage für Vertrauen in Gesprächen gelegt. Sie ist sehr wichtig für die Authentizität und Bedeutsamkeit des Mitgeteilten.

°Rückschau

In der Rückschau auf alle von mir geschilderten Vorkehrungen und Handlungsweisen, um die Authentizität des Mitgeteilten zu gewährleisten, vermute ich sehr gute Chancen, dieser Anforderung im Großen und Ganzen gerecht geworden zu sein, insofern ich nicht doch hier und da mal Fehler gemacht habe. Auch diese waren für mich im Nachhinein sehr lehrreich.

Der Ausdruck des Mitgeteilten

Langer weist über die *Datenerhebung* mittels *des Persönlichen Gesprächs* hinaus auf eine Ebene der weiteren wissenschaftlichen Betrachtung des Mitgeteilten:

“Ein zentraler Aspekt zur Gültigkeit der Aussagen ist die gewählte Sprachebene der Aussagen. Die Aussagen mittels des persönlichen Gesprächs bleiben sprachlich auf der Ebene, in der die untersuchten Personen sich selbst ausdrücken.....”.
(Langer 2000:94)

Die Auswertung der Mitteilungen geschieht also in einer alltagsnahen Sprache und die Befragten bleiben die Experten für ihr Thema. Sie stellen für uns die *Realität des Mitgeteilten* dar.

Diese Vorgehensweise stimmt auch mit einem grundlegenden Prinzip von The Work, von Byron Katie überein:

“Was ist, ist”: “Woher weiß ich, daß der Wind wirklich wehen soll? Er weht!”
(Lieben, was ist : 33).

Und genau diese Vorgehensweise soll in unserer Forschung auch Ausdruck finden: *Die Realität echter, authentischer Mitteilungen und Aussagen hierüber.*

6.2 Verallgemeinerbarkeit

6.2.1 Formulierung der Ergebnisse

Wie schon gesagt, ist es mein Anliegen, die Ergebnisse, also die Inhalte der Mitteilungen der Befragten in möglichst unverfälschter, realitätsnaher Form zu formulieren.

Damit halte ich mich auch von Zielsetzungen ‘gängiger’ Forschungsvorhaben fern, die ihre Ergebnisse oft unbedingt und sofort auf andere Zusammenhänge oder Kontexte übertragen wollen. Für mich steht hier mehr eine Realitätsschau im Vordergrund, als eine vorschnelle Verwertung von Daten. Erleichtert wird mein Vorhaben durch den Umstand, daß im *Persönlichen Gespräch* zunächst einmal auf die Voraussetzung eines theoretischen Gebäudes, vornehmlich als Theorie oder in verschiedenen Thesen formuliert, verzichtet wird. In solcher Forschung gilt es, erst einmal viele Ergebnisse aus unterschiedlichsten Untersuchungen zusammenzutragen, um weitere Schritte in Richtung verallgemeinernder Maßnahmen vornehmen zu können. Auch kann hier eine Bezugnahme eigener Ergebnissen zu bereits bestehenden Forschungsbefunden einen Anhaltspunkt für weitere Verallgemeinerung bringen.

Die Verallgemeinerbarkeit von Resultaten ist also bei Qualitativer Forschung nicht sofort und leicht erreichbar.

Im Methodenkapitel (3.6) ist nachvollziehbar, daß die Ergebnisse in ihrer Formulierung als *personenunabhängige Existenzaussagen* bereits eine gute Vorbereitung darstellen für weitere vernünftige und differenzierte Verallgemeinerung. In ihrer auf die Person bezogene Form (*personenbezogene Aussagen*) und in einer über die Person hinausgehende Form (*verallgemeinernde Aussagen*) bleiben sie realitätsnah und präzise, wie Langer selber anmerkt (2000:65). Ihr Charakter ist schlüssig und folgerichtig, weil das in den Aussagen beschriebene da ist und vorkommen kann, da es im entsprechenden Fall vorhanden ist. Forschung stellt hier auch eine genaue Beobachtung ihrer eigenen Handlungsschritte dar: denn wie weiter verallgemeinert werden soll oder nicht, ist abhängig von der bestehenden realen Situation in den Mitteilungen und muß

entsprechend immer wieder neu entschieden werden. Es ist hier eine zusammenschauende Betrachtungsweise zu entwickeln, die prüfen soll, unter welchen Umständen eine sinnvolle Übertragung -in ihrer Aussagekraft und Genauigkeit - auf entsprechende Situationen vorgenommen werden kann.

Mir erschien diese Betrachtungsweise von Mitteilungen und Aussagen als natürlich und sehr realitätsnah, da die Sprachebene in der weiteren wissenschaftlichen Nutzung, wie schon gesagt, auf der der befragten Personen bleibt (Langer 2000:94).

Schwieriger für mich war es, bei der Formulierung von Aussagen eine vernünftige Zusammenschau von Aussagekraft und Detailgenauigkeit bezüglich der Übertragung auf andere Fälle zu finden.

Ich orientierte mich hier an Langer's Formulierung einer schlüssigen Form der Einzel- und der darüber hinausgreifenden Aussagen:

"So (so, wie es jetzt ausgesagt wird) ist der Sachverhalt a u c h , nicht nur, nicht bei allen Personen, nicht in allen Situationen, nicht allgemein; aber das Ausgesagte existiert." Wir haben es mit festgestellten Vorkommensweisen zu tun (Langer 2000:64)".

Um es genauer auszuführen: das Ausgesagte wird in einer 'Kann-Aussage' zum Ausdruck gebracht. Zu beachten ist, daß hier natürlich auch das Nicht-Ausgesagte in der Realität genauso vorkommen kann. Auch sind Aussagen hier zunächst einmal spezifischer formuliert: "Ein Mann kann sich durch einen Gedanken verletzt fühlen..." unterscheidet sich von einer zu verallgemeinernden Aussageformen wie: "Männer sind von ihren Gedanken verletzt" und sollen, wie oben (Zitat) gezeigt, den entsprechenden Sachverhalt genauer festhalten.

Ein ähnliches Vorgehen zur Aufnahme von Realität von Personen finden wir bei der Work von Byron Katie in ihrem Arbeitsblatt. Katie sagt, daß dieses Arbeitsblatt eine momentan gelebte Wirklichkeit der Befragten wie ein Photo festhalten soll. Die Bearbeitung, also die eigentliche Work erfolgt nach dieser Momentaufnahme der Realität. Sehr wichtig ist hier die genaue Bezugnahme auf dieses 'Photo', obwohl sich die Situation der Befragten zwischenzeitlich schon wieder geändert haben kann. Gerade diese spezifische Bezugnahme auf das hier von der Befragten wörtlich festgehaltene kann eine gute Work ausmachen.

Genauso ist es mit der Formulierung der Kann-Aussagen. Wir schauen uns die Realität der Personen an und gewinnen einen direkten und unverfälschten Eindruck, wie die Realität einer Person *sein kann*. Und genau so soll auch unser Blick auf die Wirklichkeit einer Person festgehalten werden: als Kann-Aussage. Erst in der Zusammenschau mehrerer Eindrücke, zum Beispiel wie hier die Betrachtung mehrerer Personen in dieser Arbeit, oder in der Sichtung unterschiedlicher Eindrücke aus ähnlicher Forschung können wir eine genauere Vorstellung von Realität hinsichtlich bestimmter Fragestellungen gewinnen.

6.2.2 Vorauswahl der Gesprächspartnerinnen

Ein weiterer Faktor, der die Verallgemeinerbarkeit von Ergebnissen beeinflussen kann, ist die Vorauswahl. Das Thema ist deswegen so wichtig, weil eine Vorauswahl den Bereich einer weiteren Verallgemeinerbarkeit der gewonnenen Aussagen negativ einschränken würde.

Bei genauerer Betrachtung meiner Gesprächspartnerinnen (*siehe Gesprächsschema im Methodenteil 3.3 : Wahl der Gesprächspartnerinnen*) fällt auf, daß Charla und Catrin workerfahren sind. Beide Befragte hatten eine umfassende Workerfahrung und auch entsprechende Begeisterung. Sie erleben entsprechend ihrer Erfahrung The Work als ein sehr wirkungsvolles und erfolgreiches Verfahren und nahmen ihre Einstellung auch in die Gespräche mit. Die längsten Gespräche führte ich mit Wanda, Annemarie und Karen. Sie waren workunerfahren und hatten dementsprechend auch noch keine Gesprächserfahrung. Aufgrund dieses Umstandes taten sie sich oft schwerer im Vorverständnis und in der Beantwortung der Fragen. Auch ich hatte vor meinen drei Eigengesprächen noch keine Workerfahrung und erlebte diese Gespräche als etwas für mich völlig neues.

Es wurden also drei Gespräche mit workerfahrenen Befragten geführt, während sechs Gespräche mit workunerfahrenen Gesprächspartnern abliefen. In den drei Eigengesprächen davon wollte ich selbst genauere Erfahrungen über das Verfahren sammeln. Diese Ausgangslage widerspricht wohl den Bedingungen einer Vorauswahl.

Insofern schränkt die Auswahl der Gesprächspartner den Bereich der Verallgemeinerbarkeit hier nicht unbedingt ein. Dennoch müssen noch weitere umfassendere Gesprächsdaten in ergänzenden Befragungen gesammelt werden, um auch die Ergebnisse in nachfolgender Forschung verallgemeinerbarer zu machen oder in die Befunde bereits bestehender Forschung einzugliedern. Ich sehe meine Gespräche hier auch als einen ersten Schritt, um die Work weiter in Richtung wissenschaftlicher Betrachtung zu rücken und um Interesse anderer Forschender zu wecken.

6.2.3 Einbettung in die Psychotherapieforschung

Bei Resultaten, die mit dem *Persönlichen Gespräch* erarbeitet werden, steht nicht unbedingt ein Anspruch auf Vollständigkeit, Verallgemeinerbarkeit und Repräsentativität im Vordergrund (Langer 2000:38f).

Die Übertragung von Ergebnissen einer Studie auf eine größere Menschengruppe oder Population findet zudem unter statistischen und methodischen Bedingungen statt, die oft für den *Wissennachvollziehenden* schwer vorstellbar sind.

Hier ist es auch zunächst einmal nicht das Ziel, Aussagen über Personengruppen zu machen.

Langer betont hier eine *“Ergiebigkeit hinsichtlich der Lebenserfahrungen von Personen”* (2000: 38 f.) :

“Wir laden Personen zu Gesprächen ein, die Ergebnisse und Hintergrundsituationen zu unserem Forschungsthema intensiv und bewußt durchlebt haben. Das kann sogar eine kleine Minderheit sein. Ziel ist es allerdings, der Vielfältigkeit der Erfahrungen zu einem Lebensthema in einer Forschungsarbeit Raum zu geben. So kann neben dem Kriterium der Ergiebigkeit im Erfahrungshintergrund einer Person auch das Kriterium der Verschiedenheit der Personen im Lebenskontext und in den Erfahrungsbedingungen als Auswahlkriterium für die Personen herangezogen werden. Ein drittes Kriterium wäre noch die realistische Aussicht, mit den infrage kommenden Personen in eine vertrauensvolle Beziehung eintreten zu können...”

Die Repräsentativität der ausgewählten Person ist gewiß auch kein Hinderungsgrund für eine Forschungsarbeit mithilfe von Gesprächen, wenn sie sich realistisch herstellen läßt”.

Und genau hier, in einer Sphäre intensiver Mitteilung kann sich das erweisen, was Rogers formuliert hat: *“Das Persönlichste ist das Allgemeinste”* (siehe Rogers 1973: 41). In diesem Sinne können sich auch die Aussagen, die im *Persönlichen Gespräch* gewonnen wurden, durchaus als verallgemeinerbar erweisen, und das in einem weithin nachvollziehbaren Sinne. Im Alltag, in der Therapie und in der Forschung kann der Einzelne etwas erzählen und berichten, worin andere Menschen sich wiederfinden können.

Und so können auch die Berichte und Bezugnahmen auf Fragen durch meine Gesprächspartnerinnen vieles beinhalten, was auch für andere Menschen typisch sein kann, aber nicht typisch sein muß. Die Verschiedenartigkeit und Vielfalt der Menschen ist einfach zu groß. Der Nutzen vom Mitgeteilten kann einfach auch darin liegen, das eigene Gespür für Aussagen zu schärfen und eine Intuition im Umgang mit Äußerungen zu bekommen. Insofern haben die bloßen Mitteilungen und Erzählungen der Personen auch ohne die nachfolgenden Aussagen und Ergebnisaussagen durchaus ihre Berechtigung und können neue kreative Prozesse bei den Fragenden oder den Befragten in Gang setzen.

Zu meinen Befunden

Die Frage hier ist also, ob sich die herausgearbeiteten Aussagen unter den eben genannten Bedingungen verallgemeinern ließen. Lassen sich vielleicht auch die Aussagen auf andere, erfolgreiche therapeutische Prozesse übertragen? Hier muß ich zugestehen, daß ich das nicht wirklich wissen kann. Es läßt sich hier vermuten, daß Änderungs- und Entwicklungsprozesse, welche die Menschen in unseren Works durchgemacht haben, natürlich auch in anderen Therapieformen stattfinden können. Ganz sicher lassen sie sich auch in anderen Workgesprächen in dieser Form wieder finden. Dies kann ich durch die Sichtung von ungefähr hundert Works aus Audio- und Videomaterial durchaus bestätigen. Aufgrund meiner eigenen Therapieerfahrungen kann ich auch von ähnlichen Beobachtungen berichten. Es könnte also sein, daß diese Ergebnisse zum Teil für gelingende Therapien typisch sind- ganz sicher sind sie es für andere Works. Viele Erlebnisse aus diesen Gesprächen kamen mir vertraut und in irgendeiner Weise auch typisch vor, wenn ich über das nachdenke, was ich über die

Wirkungen einer gelingenden Therapie bei Rogers weiß (Rogers 2002 : 45f.).

Also will ich hier nicht behaupten, daß meine Befunde für sich verallgemeinerbar wären, was bei neun Gesprächen nicht möglich ist, so können sie doch eine Datenbasis liefern für weitere Studien über The Work und damit auch für weitere Schritte der Verallgemeinerung, und sich hier wahrscheinlich ganz gut in vorhandene oder noch folgende Ergebnisse eingliedern lassen. Hier spreche ich vor allem Forschungen zur Gesprächs- oder therapeutischen Beziehung an und deren Ergebnisse: den Veränderungen Befragter in Therapieprozessen. Auch spielen hier bestimmte Fragen nach Kommunikationsprozessen eine wichtige Rolle.

Hier können Anknüpfungspunkte geschaffen werden zu weiteren Forschungen über The Work von Byron Katie, über Prozesse der Begegnung, wie Martin Buber sie verstand, Interventionsmethoden innerhalb von Gesprächen, etwaiger Einflüsse der Work auch auf Gruppengespräche und einiges mehr. Der Möglichkeiten sind hier viele.

6.3 Anwendungsbezug

Hier stellt sich nun die Frage, für welche Menschen diese Arbeit von Nutzen sein kann, wer also möglicherweise mit den Ergebnissen dieser Herausarbeitung etwas anfangen kann. In Kapitel 1.2 (*Fragestellung und Anliegen der Arbeit*) wurde schon beschrieben, daß das Personen sein können, die offen und neugierig sind und auch nach anderen Gesprächsformen und Möglichkeiten der Selbsterfahrung suchen als die 'traditionellen therapeutischen Verfahren' und entsprechenden Methoden, wie etwa die der Gesprächstherapie, der Verhaltenstherapie, die psychoanalytische Therapie u.ä. Dies können natürlich auch Leute sein, die Vorbehalte gegenüber diesen Therapieformen haben oder sich wegen verschiedener Bedenken nicht trauen, eine dieser Therapien zu beginnen. Die Arbeit mit der Work kann durchaus auch erste Anhaltspunkte darüber liefern, wo eigene Probleme liegen können und wie man mit ihnen umgeht, und vielleicht kann ein solcher Zwischenschritt auch Mut machen, dann eine richtige Therapie zu beginnen. Solcherart Interessierte finden oft auch die Entwicklungen und Lebensläufe anderer interessant, und wie sie mit ihren Schwierigkeiten und Problemen umgegangen sind. Dies und darüber hinausgehende Lebenserkenntnisse finden sich zahlreich in den Verdichtungen der Gespräche. Die Erfolge in unseren Gesprächen können Leser dazu motivieren, selbst einmal eine Work zu machen. Meine Gesprächspartnerin Catrin wies auch richtigerweise darauf hin, daß nicht alles im Leben bierernst sein muß, daß man sich der Methode auch spielerisch nähern kann und auf diese Weise eigene Erfahrungen sammeln darf.

Umgekehrt können Menschen mit einiger Therapieerfahrung vielleicht nach Methoden der eigenen Klärung und Problemlösung suchen, die schneller, zeitsparender und effizienter sind. Die Work kann so eine Methode sein. In den Gesprächen wurden von den Partnern zahlreiche Themen bearbeitet, auch unter

Berücksichtigung einer gewissen Gesprächstiefe. In den personenbezogenen Aussagen dieser Arbeit lassen sich die Einsichten der Befragten gut nachlesen und daraus Rückschlüsse auf die Wirksamkeit des Verfahrens ziehen. Vielleicht kann die Lektüre dieser Abschnitte Mut machen, eigene Probleme in Angriff zu nehmen.

Hier sollen auch Menschen angesprochen werden, die sich durch leidvolle Erfahrungen und Sorgen aller Art belastet fühlen. Die Work kann eine Möglichkeit sein, Schwierigkeiten bewußter zu begegnen und diese zu untersuchen. Die einzige Voraussetzung ist laut Katie ein Wunsch nach eigener Wahrhaftigkeit (2.4 *Das Geheimnis von The Work*). Es ist hier empfehlenswert, sich an einen ausgebildeten Worktherapeuten zu wenden, oder mit einer Person zu worken, die schon einige Erfahrung mit dem Verfahren hat. Die in den Gesprächen mitgeteilten Erfahrungen können zeigen, wie Menschen mit großen Schwierigkeiten und in beklemmenden Situationen eine wohltuende Distanz zu ihrer Lage finden und ihr Problem wieder selbst in die Hand nehmen, und wie eine Arbeit mit angenehmen Vorstellungen und Imaginationen einem Gesprächsprozeß positiv fördern kann. Die Ergebnisse zeigen, daß die Befragten in nahezu allen Gesprächen Einsichten und Fortschritte erreichen konnten. Vielleicht können die Gesamtaussagen zeigen, daß auch neue und andere Verfahren, als die gängigen therapeutischen Arbeitsweisen durchaus gute Ergebnisse erzielen können.

Auch können Menschen, die schon etwas über *The Work* gehört oder gesehen haben, in dieser Arbeit einen tieferen Einstieg in das Verfahren finden. Vielleicht hat sie die Philosophie Katies auch besonders angesprochen (siehe 2: *The Work von Byron Katie*) und neugierig gemacht. Eine Lektüre im Theorieteil kann einen guten Überblick über das Verfahren von *The Work* geben.

Worktherapeutinnen haben hier vielleicht die Möglichkeit, ihr Verfahren auch einmal aus einer anderen Perspektive zu reflektieren. In der Methode des *Persönlichen Gesprächs von Inghard Langer* können sie wichtige und wissenschaftlich gesicherte Kenntnisse einer gesprächsförderlichen Grundhaltung erlangen und somit Workgespräche auf eine neue und vielleicht bessere Grundlage stellen. Auch kann es für Gesprächstherapeuten interessant sein, die Work selbst einmal auszuprobieren. Der Umstand, ständig mit einer gleichen Methode zu arbeiten, bedingt die Gefahr, vielleicht auch 'betriebsblind' zu werden. Hier kann der Einstieg in ein solches Verfahren mit sich bringen, daß eigene Einstellungen und therapeutische Handlungsweisen kritisch in Augenschein genommen und reflektiert werden, oder daß auch andere Verfahren in Ergänzung zur Ausübung in Erwägung gezogen werden. Vielleicht können hier die *Ergebnispanoramen und Zusammenfassenden Aussagen* einen Eindruck über die Wirkungsweisen von Workfragen vermitteln und auch etwas über die Folgen einer Anhaftung an negativen Gedanken und Überzeugungen sagen. Obwohl die Work ein Verfahren ist, daß eine bestimmte Intention verfolgt, nämlich daß Befragte ihre stressigen und leidvollen Gedanken klären können- so hat sie auch gezeigt, daß Raum und Möglichkeiten bestehen, damit Menschen auf

kreative, spielerische Weise Wege finden, um ihr eigenes Verhalten und Leben neu zu gestalten. Die Erlebnisweisen und Mitteilungen der Befragten zeigten dies ganz deutlich. Vielleicht sollte Forschung hier auch ansetzen und sich genauer anschauen, wie dies geschehen kann. Ich bin auch davon überzeugt, daß die Work hier bereits einen guten Platz gefunden hat: beim *Persönlichen Gespräch von Inghard Langer*.

Wie schon erwähnt, kann die Work in weitere Forschungen einfließen (siehe 6.2.3) etwa über ihre Wirkung im Vergleich zu anderen Therapierichtungen- durch die Untersuchung leidvoller Gedanken und Überzeugungen. Es gibt unterschiedlichste Anknüpfungspunkte zu theoretischen Überlegungen und empirischer Forschung. Zum Abschluß möchte ich einen Blick werfen auf einen wichtigen Faktor für ein gelingendes Workgespräch, *die therapeutische Beziehung*.

6.4 Die therapeutische Beziehung

Sehr überraschend für mich war, daß gleich zu Beginn der Works die Befragten ihre Sätze mit Interesse und Motivation bearbeiteten. Diese Spontaneität bei meinen Gesprächspartnerinnen hatte ich so nicht erwartet, auch wegen ihrer vielfältig vorgetragenen Probleme und angesichts der Unmittelbarkeit einer neuen Gesprächssituation.

Statt dessen konnten sich die Befragten dem Gesprächsgeschehen sofort öffnen und den entsprechenden Fragen widmen. Warum?

Rogers findet hierfür seine eigenen Worte (2002:77f.) :

„Er (der Klient) bewegt sich auf einen Zustand des Im-Fluß-Seins hin, in dem sich ständig verändernde Gefühle augenblicklich, wissentlich und offen erfahren und genau geäußert werden können. Dieser Prozeß schließt eine Veränderung der Erlebnisweise ein.“

In der Beschreibung seiner Personenzentrierten Haltung bringt er seine Grundüberzeugung über die hinreichenden, förderlichen Bedingungen zum Ausdruck, die zur Offenheit und Beweglichkeit von Klienten in Gesprächen führen können (aus Langer, 2000 : 22f.*):

„Die zentrale Hypothese dieser Einstellung kann kurz umrissen werden. Sie besagt, dass das Individuum in sich selbst eine Fülle von Hilfsmitteln hat für sein Selbstverständnis, zur Änderung seines Selbstkonzepts, seiner Einstellungen und selbstbestimmtes Verhalten. Diese Hilfsquellen können nur angezapft werden, wenn ein definierbares Klima erleichternder psychologischer Bedingungen geschaffen werden kann. Es sind drei Bedingungen, die dieses wachstumsfördernde Klima konstituieren....(sie) lassen sich in der Tat auf jede Situation anwenden, in der ein Ziel die Entwicklung der Person ist....

Das erste Element hat zu tun mit Echtheit, Authentizität, Kongruenz. Je mehr der Therapeut in der Beziehung er selbst ist....., umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß der Klient sich in konstruktiver Weise verändern und wachsen wird.

....

Die Zweite wichtige Einstellung.....ist unbedingte positive Aufmerksamkeit, den anderen

anzunehmen oder sich um ihn zu kümmern oder ihn wertzuschätzen. ...

Der dritte erleichternde (facilitative) Bestandteil der Beziehung ist empathisches Verstehen. Es bedeutet, dass der Therapeut genau die Gefühle und persönlichen Bedeutungen, die der Klient erlebt, spürt, und daß er dieses Verstehen dem Klienten mitteilt.

Wenn dies in größtmöglicher Weise gelingt, ist der Therapeut so sehr innerhalb der privaten Welt des anderen, dass er nicht nur die Bedeutungen klären kann, derer sich der Klient bewußt ist, sondern sogar jene, die sich gerade eben unter dem Bewußtseinsniveau befinden. Zuhören auf diese besondere Weise, ist eine der stärksten Kräfte in Richtung auf Veränderung, die ich kenne."

Und:

"Praxis, Theorie und Forschung machen klar, daß sich der personenzentrierte Zugang zum Menschen auf ein grundsätzliches Vertrauen in die Person aufbaut".

Transzendenz bei Rogers:

Rogers erweitert hier seine Aufzählung wachstumsfördernder Merkmale um einen neuen Bereich, der bisher für ihn noch nicht empirisch untersucht wurde (aus Langer 22f.):

"Wenn ich als Gruppenfacilitator oder als Therapeut am besten bin,wenn ich meinem inneren intuitiven Selbst am nächsten bin, wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekanntem in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewußtseinszustand bin, dann scheint mir, was immer ich tue, voll heilender Kraft zu sein. Dann ist allein meine Anwesenheit befreiend und hilfreich. Es gibt dann nichts, was ich tun kann, um dieses Erleben zu forcieren, aber wenn ich mich entspannen kann und dem transzendentalen Kern meiner selbst nah sein kann, dann mag ich mich fremdartig und impulsiv in der Beziehung verhalten, in einer Art und Weise, die ich rational nicht rechtfertigen kann, die nichts zu tun hat mit meinen gedanklichen Vorgängen. Diese seltsamen Verhaltensweisen erweisen sich jedoch als richtig, wenn auch auf merkwürdige Weise. In diesen Augenblicken scheint es, dass meine innere Psyche über mich hinausgreift und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung transzendiert sich und ist Teil von etwas größerem geworden. Tiefgreifendes Wachstum, Heilung und Energie sind gegenwärtig...."

Ich bin mir bewußt, dass dieser Zugang zum Menschen am Mystischen teilhat. Unsere Erfahrungen, das ist klar, schließen das Transzendente ein, das Unbeschreibliche, das Geistige. Ich bin gezwungen zu glauben, dass ich, wie viele andere, die Bedeutung dieser mystischen, spirituellen Dimension unterschätzt habe.....

Die personenzentrierte Haltung ist demnach primär eine Art und Weise des Seins, die ihren Ausdruck findet in Einstellungen und Verhaltensweisen, die ein wachstumsförderndes Klima schaffen. Sie ist mehr eine basale Philosophie als nur eine Technik oder eine Methode.

Wenn diese Philosophie gelebt wird, hilft sie der anderen Person, die Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu erweitern...., stimuliert sie konstruktiven Wandel bei anderen. Sie stärkt das Individuum, und wenn diese persönliche Kraft gespürt wird, zeigt die Erfahrung, dass sie dahin tendiert, für persönliche und soziale Veränderungen genützt zu

werden." *

* Aus: Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie. Jahrgang 1, Heft1, 1982, 75-77):

Byron Katies' s Grundhaltung in Gesprächen

Byron Katie offenbart eine andere Vorstellung über Transzendenz in Gesprächen: *Hier ist der Gesprächspartner eine Spiegelung der eigenen Person* (aus Boerner S.198 f.):

"Ich bin du. Wenn du mich anschaust, siehst du dich selbst. Wer mich nicht erkennt, gibt damit lediglich zu verstehen, daß er nicht weiß, wer er ist. Es gibt nur das eine. Erkenne dich selbst, und du findest das eine. Du bist mehr als dein kleines Selbst. Es gibt keine Trennung. Was auch immer du von dir zu sehen glaubst, es ist eine Spiegelung deiner selbst....

Das eine besteht aus purer Liebe. Alles andere (=unsere Gedanken und Vorstellungen, Anm. d. Verfas.) fügen wir selbst hinzu. Bleibe in dem Zustand, in dem du keine neue Illusion erzeugst. Bleibe im "Ich bin". In diesem "Ich bin" ist alles bereits erhalten."

Christin Lore Weber macht in ihrem Buch *Schrei in der Wüste* (S.209) den Versuch, *Byron Katies Einstellung* als Form eines *Einheitsbewußtseins* genauer zu skizzieren:

"In meiner spirituellen Tradition, dem Christentum, nennt man das, was ihr (Katie) widerfahren ist, 'Gnade'. Gnade ist ein Geschenk. Kein Bemühen des Menschen und sei es noch so groß, vermag sie herbeizuführen. Man kann sie nicht erwerben, sie ist kostenlos, frei. Es ist das Bewußtsein, vom Göttlichen berührt worden zu sein, mit ihm in Verbindung zu sein.

Byron lebt einen Schritt jenseits von dem, was die spirituelle Tradition der römisch - katholischen Kirche den Weg der Vereinigung nennt. Bisher dachten wir, die Vereinigung mit Gott sei der vollkommenste Seinszustand, der den Menschen möglich ist. Aber Vereinigung impliziert Dualität: Gott und ich, vereint. Das ist die Bedeutung des Vereinigungsweges. Der inspirierten Arbeit von Bernadette Roberts haben wir es zu verdanken, dass wir jetzt einen noch weiter reichenden Seinszustand benennen können: Das Sein in der Einheit, in dem all das, was wir das kleine 'Selbst' nennen könnten, in das absolute Selbst Gottes rückt und darin verschwindet, wie der Tropfen im Meer. Es ist der Zustand, in dem das 'Ich' nicht mehr auf eine Weise existiert, dass man es erfahren oder aus ihm heraus handeln könnte. Gott allein ist. Dieser Zustand des 'Nicht - Selbst' scheint dem, was Byron beschreibt, am nächsten zu kommen."

Katies Rolle in den Works

Katie nimmt sich als Person vollständig zurück und stellt die Untersuchung der Fragen in den Vordergrund. Sie sagt auch warum (aus Boerner S.198 f.):

"Nichts, was ich habe, hat einen Wert für andere, aber die Antworten, die sie für sich finden, sie haben Wert. Die Menschen beginnen, sich zu verändern. Ich helfe ihnen im Grunde, sich dessen bewußt zu werden, daß sie ich sind. Darin liegt die Kraft von

The Work. Ich helfe aber nur denen, die darum bitten, denn wer es nicht tut, für den ist die Zeit nicht reif. Auf diese Weise geschieht, was geschehen soll, und so soll es sein.”...

“Ich sage die Wahrheit, die ich bin. Ich kann diese Wahrheit nicht direkt aussprechen, niemand würde es verstehen. Aber mit Hilfe der vier Fragen und der Umkehrungen geschieht es, daß die Menschen für sich ihre Wahrheit entdecken.”

Katies Arbeit mit der Work begann direkt nach ihrer schweren Krise. Boerner (S.198) berichtet aus seinen Recherchen über Katie:

“Vom ersten Tag an strömten Menschen zu ihr, mit denen sie The Work tat. Während sie es tat, bearbeitete sie ihre eigenen Überzeugungen. Sie sagt daher nicht: “Ich war deren Therapeut”, sondern: “Sie machen Therapie mit mir”. Dieser Vorgang dauert im Grunde an, es gab keine Unterbrechung. Sie sagt zu den Menschen, die zu ihr kommen: “Du bist alles, was von mir übrig ist”.

In *“Lieben, was ist”* (S.64) beschreibt sie ihre Rolle als Helferin:

“Sie brauchen niemanden, der ihnen dabei hilft, wenngleich die Anwesenheit einer anderen Person sehr förderlich sein kann. Andererseits kann es nützlich sein, zu beobachten, wie jemand anders The Work mit einem Helfer praktiziert, und dabei in ihrem Inneren nach eigenen Antworten zu suchen. Durch diese Art teilnehmender Beobachtungen lernen Sie besser, selbst mit den Fragen zu arbeiten....

Bei einem typischen Workshop melden sich einige Freiwillige, die der Reihe nach aufs Podium kommen, um mit mir gemeinsam vor dem Publikum die Aussagen durchzugehen, die sie auf ihrem Arbeitsblatt notiert haben. Dann helfe ich ihnen bei der Überprüfung mit den vier Fragen und der Umkehrung und leite sie zu eigenen Erkenntnissen an.”

Zu einer Personenzentrierten Haltung bei Katie

Bei einer Inaugenscheinnahme verschiedener Works kann man den Eindruck gewinnen, daß sich grundlegende Bestandteile einer *personenzentrierten Haltung*, wie Authentizität, eine unbedingte positive Aufmerksamkeit und Wertschätzung, ein empathisches Verstehen sowie ein grundsätzliches Vertrauen in die befragte Person im Gesprächsverhalten von Katie durchaus beobachten und finden lassen.

Sie beschreibt in *“Übungen zur ehrlichen Kommunikation”*, wie sie ihre Dialoge sieht (aus ihrem Handbuch *“Jeder Krieg gehört aufs Papier”*, S.160):

“Kommunikation ist Liebe, und Liebe als Kommunikation trifft sich mit oder begegnet Menschen immer da, wo sie gerade stehen. Genau gesagt, sind wir niemals voneinander getrennt. Ich spreche hier von einem einfachen Gewährwerden, daß sich öffnet und der Realisation (und nicht nur dem Glauben daran) von dem, was wahr ist.”

In den "Übungen, sich selbstbewußt wahrzunehmen" zeigt sie auf, was sie dabei unter Realisation (oder Selbstrealisation, Erleuchtung) versteht und wie diese erlangt werden kann (Handbuch S.173):

"Mir ist klar geworden, dass jeder Mensch, der vor mir steht, eine Widerspiegelung meines Denkens ist. Alle sind buchstäblich ein Abbild meiner Gedanken, die mir zurückgespiegelt werden, um realisiert zu werden (von mir bewußt wahrgenommen zu werden - Anmerk. d. Verfass.).Jenseits meiner Geschichte darüber, wer 'wir' sind, jenseits jeglicher äußerer Erscheinungsform, gibt es nur die Essenz des Gut - Seins, und das ist, wer und was ich bin. Keine Geschichte - nichts - kann das verändern. Sie kann nur Stress erzeugen und mich dadurch auf meine Verrücktheit aufmerksam machen. The Work ist eine Möglichkeit, um diese Wahrheit zu realisieren.

Die Geschichte, die jetzt erscheint, ist alles, was von uns oder dir existiert hat. Wenn du das erkennst, bietet sich dir vielleicht die Gelegenheit, die Erfahrung von Präsent-sein in allen Formen zu machen.

Der Mensch, der vor dir steht, ist die Gelegenheit, dich selbst zu erkennen. Durch dein denken über ihn trennst du dich entweder von ihm oder verbindest dich mit ihm. Die Untersuchung gestattet dem Herzen, vor Liebe und Dankbarkeit über das Auftauchen dessen, mit dem du zusammen bist, überzufließen."

Was die Work genau ist

Katie beschreibt The Work als eine Überprüfung oder Untersuchung (aus "Lieben, was ist, S.42 f.):

"Ich benutze das Wort "Überprüfung" als Synonym für The Work. Die Überprüfung bedeutet, daß wir einen Gedanken oder eine Geschichte mit den vier Fragen und der Umkehrung...konfrontieren. Die Überprüfung der Selbstbefragung ist eine Möglichkeit, der Verwirrung ein Ende zu machen und inneren Frieden zu erleben, sogar angesichts einer offenkundig chaotischen Welt. Vor allem geht es bei der Überprüfung darum, zu erkennen, daß sämtliche Antworten, die wir brauchen, ständig in unserem Inneren verfügbar sind."

7. Persönlicher Rückblick

Geschafft! Es ist ein schönes Gefühl, solch einen Forschungsprozeß einmal durchlaufen zu haben. An seinen Stationen ging es mir sehr unterschiedlich. Beim Finden von Gesprächspartnerinnen fühlte ich mich ziemlich verloren, da ich lange Zeit brauchte, um einiges Interesse an meinem Projekt zu wecken. Mit der Zeit aber konnte ich mich auch in dieser Situation entspannen und gelassener werden und genau da meldete sich auch Neugier und Interesse bei den Leuten, die etwas über die Arbeit von mir erfuhren. Ich lernte, daß man bei etwas Neuem immer Geduld braucht, damit es wachsen und seinen Ausdruck finden kann.

In den Gesprächen fühlte ich mich wohl und wurde durch die vielfältigen Eindrücke in den Works fast überwältigt. Sie verstärkten ein Interesse, daß ich aus ersten Beobachtungen solcher Gespräche bereits hatte. Die Dynamik und Bewegungen, die Lebhaftigkeit und Bereitschaft meiner Gesprächspartnerinnen beeindruckten mich sehr und ich begann mich ernsthaft zu fragen, welche Ausdrucksmöglichkeiten sie in den Gesprächen wohl finden und welche Entwicklungen und Veränderungen sie durchmachen würden. Auch fand ich es interessant, wie dabei die einzelnen Workfragen an diesen Prozessen beteiligt sein könnten. Beides drückte sich dann auch in meinen Forschungsfragen aus. Die Ausarbeitung der personengebundenen Aussagen empfand ich als ein schwieriges Unternehmen, weil hier ein Pfad zu beschreiten war zwischen zu starker Verallgemeinerung und überspezifischer Beschreibung. Ich lernte hier, daß eine Übertragung auf die Realität immer wieder zu hinterfragen und entsprechend zu überprüfen war. Als gute Orientierung empfand ich ihre korrekte Formulierung als wissenschaftliche "Existenzaussagen". Eine weitere Sicherheit bekam ich durch die Korrekturen und Rückversicherungen der *kommunikativen Validierung* mit meinen Gesprächspartnerinnen- im *Persönlichen Gespräch* fand ich Rückhalt und Entspannung, wenn mich meine Gedankengänge überlasteten. Auch die Gespräche mit meiner besten Freundin Heidi und meiner Partnerin Karen empfand ich hier als sehr heilsam und anregend. Leichter hatte ich es, mich gedanklich in den Mitteilungen meiner Befragten zu bewegen. Der Grund dafür war, daß mich ihre Äußerungen oft sehr beeindruckten. Die *Ausgangsgedanken* der Befragten konnten auch oft als *Quintessenzen* ihrer eigenen Probleme gesehen werden, was auch beinahe alle Befragten in den Spiegelungen ihrer Umkehrungen zeigten. In der Bearbeitung des Theoretischen und Methodischen Teils konnte ich die Richtung der weiteren Erarbeitung noch einmal genauer festlegen. Die Zueinanderstellung von *Personenzentrierter Haltung* und *Katies Work am Schluß dieser Arbeit* empfand ich als sehr aufschlußreich und mir wurde klar, wie sehr mir die Bedingungen einer *Personenzentrierten Haltung* am Herzen liegen. Während meiner gesamten Arbeit fühlte ich mich in der Methode des *Persönlichen Gesprächs* von *Inghard Langer* heimisch. Das gab mir auch den nötigen Halt gab, die Arbeit zu vollenden. Ich bin dankbar für Geduld und Vertrauen sowie für eine ganz wunderbare Betreuung durch Inghard - und empfand auch unsere Arbeitsbeziehung als sehr angenehm.

Für mich sind natürlich noch lange nicht alle Fragen geklärt und ich fühle mich sehr motiviert, Works weiter durchzuführen, aus den mitgeteilten Welten der Gesprächspartner zu erfahren und zu lernen. Dabei interessieren mich besonders spielerischen Aspekte und Handlungsweisen in Works und in Therapien, welche auch in dieser Arbeit zum Ausdruck kamen. Sehr viel mehr möchte ich mich noch mit kommunikativen Prozessen und Haltungen in Gesprächen beschäftigen, das beinhaltet auch die Ebenen geistiger Haltungen, mit denen Menschen einander begegnen. Diesbezüglich fand ich es besonders interessant, mich mit der Einstellung von Katie (im Text: *Die Therapeutische Beziehung*) zu beschäftigen und Aspekte von Transzendenz bei Rogers und Katie einmal näher anzuschauen. Was in den Works - und in Gesprächen überhaupt wirklich geschieht - das bleibt für mich weiterhin ein Geheimnis, daß mich zu weiterem Forschen anregt.

Die Arbeitsweise der Methode des *Persönlichen Gesprächs* kennengelernt und ihre Arbeitsweisen und Bedingungen einmal durchgemacht zu haben und auch 'eigene Früchte davon geerntet zu haben', das alles hat mir auch einen großen Spaß gemacht - ganz abgesehen von den Stunden, wo es nicht so gut lief. Auch finde ich den Gedanken irgendwie faszinierend, von anderen Forschenden unter einem Titel und einer Nummer in der Fachbereichsbibliothek wahrgenommen zu werden.

Bleibt nur zu hoffen, daß ich hiermit auch irgendeinen Beitrag zum Ganzen leisten konnte.

Literaturverzeichnis

Amelang, Manfred/ Zielinski, Werner (2002): *Psychologische Diagnostik und Intervention*. 3., erw. und aktual. Aufl. Berlin - Heidelberg.

Bartling, Gisela/ Echelmeyer Liz/ Engberding Margarita/ Krause Regina (1992): *Problemanalyse im therapeutischen Prozeß*. 3., überarb. u. erweit. Aufl. Stuttgart.

Boerner, Moritz (1999): *Byron Katies The Work*. Originalausg. München.

Buber, Martin (1978): *Begegnung*. Heidelberg: Lambert Schneider

Buber, Martin (1983): *Ich und Du*. Heidelberg: Lambert Schneider

Dethlefsen, Thorwald/ Dahlke, Ruediger: *Krankheit als Weg*. München

Dörner, Klaus/ Plog Ursula/ Teller Chistine/ Wendt Frank (2002): *Irren ist menschlich*. Bonn.

Flick, Uwe (2000): *Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Reinbek.

Häcker, Hartmut O./ Stapf Kurt-H. (2004): *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. 14. vollst. überarb. u. erweit. Aufl. Bern.

Jung, C.G. (1995): *Aion - Beiträge zur Symbolik des Selbst*. Sonderausgabe. Düsseldorf.

Katie, Byron (2006): *Byron Katie über Arbeit und Geld*. 2. Aufl. München (Amerikan. Orig.: Byron Katie on...Work and Money, 2005).

Katie, Byron/ Mitchell, Stephen (2007): *Eintausend Namen für Freude*. 1. Aufl. München. (Amerikan. Originalausg.: *A thousand names of Joy* (2007), by Harmony Books, New York/ USA).

Katie, Byron (2006): *Byron Katie über Gesundheit, Krankheit und Tod*. 1. Aufl. München. (Amerikan. Originalausg.: *Byron Katie on...Health, Sickness and Death* (2005).

Katie, Byron/ Katz Michael (2005): *Ich brauche deine Liebe- stimmt das?*. 1. Aufl. München. (Amerikan. Originalausg.: *I need Your Love- Is that true?* (2005) by Harmony Books, New York).

Katie, Byron (2000): *Jeder Krieg gehört aufs Papier*. Das Handbuch zu the Work of Byron Katie, Version 3. Amerikan. Originalausg.: *All war Belongs on Paper* (2000).
Manhattan Beach, California.

- Katie, Byron (2006): *Byron Katie über Liebe, Sex und Beziehungen*. 1. Aufl. München. (Amerikan. Originalausg.: *Byron Katie on Love, Sex and Relationships* (2005)).
- Katie, Byron/ Mitchell, Stephen (2002): *Lieben, was ist*. 7. Aufl. München. (Amerikan. Originalausg.: *Loving what is* (2002) bei Harmony Books, New York.
- Katie, Byron (2006): *Byron Katie über Selbstverwirklichung*. 1. Aufl. München. (Amerikan. Originalausg.: *Byron Katie on ...Self- Realization* (2005)).
- Klein, Gernot/ Hoffbauer, Gabi (2001): *Knauers großes Handbuch der Heilmethoden*. München.
- Kleining, Gerhard (1995): *Lehrbuch entdeckende Sozialforschung. Bd.1: Von der Hermeneutik zur qualitativen Heuristik*. Weinheim.
- Langer, Inghard (2000): *Das Persönliche Gespräch als Weg in der psychologischen Forschung*. Köln.
- Lange, Inghard/ Schulz von Thun, Friedemann/ Tausch, Reinhard (1993): *Sich verständlich ausdrücken*. 5., verb. Aufl. München-Basel.
- Rogers, Carl R. (2002): *Entwicklung der Persönlichkeit*. 14., um ein Vorwort erweit. Auflage Stuttgart. (Orig.: *On Becoming a Person*. 1961).
- Rogers, Car, R. (1992): *Partnerschule*. Sonderausgabe Frankfurt am Main. (Originalausg.: *Becoming Partners: Marriage and its Alternatives*, 1972, New York.
- Rogers, Carl R. (1994): *Therapeut und Klient*. Frankfurt a. M.
- Weber, Christin Lore (2005): *Schrei in der Wüste*. 4. Aufl. Bielefeld. (Originalausg.: *A Cry in the Desert. The Awakening of Byron Katie*, 1996).
- Weltgesundheitsorganisation (2000): *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10, Kapitel V (F); klinisch- diagnostische Leitlinien*. Übers. und hg. Von H. Dilling. 4., durchges. und erg. Aufl. Bern 2000
- Wikipedia (2009): http://de.wikipedia.org/wiki/Qualitative_Sozialforschung

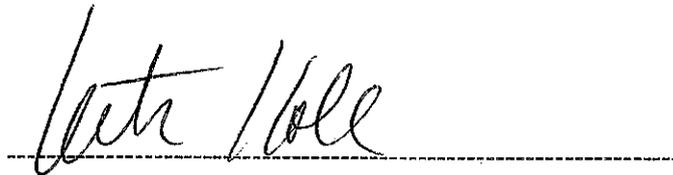
Erklärung

Hiermit versichere ich, daß ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel

*“Ist das wirklich wahr?” -
Byron Katie Stevenson’s Gesprächsmethode “The Work - Process”*

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall durch Angabe der Quelle, auch der verwendeten Sekundärliteratur, als Entlehnung kenntlich gemacht.

Hamburg, Oktober 2009



Ute Hölle