

- Betreuungsangebote zur Unterstützung im Alltag nach § 45 a SGB XI
 - Einzel- und Gruppenangebote (auch in unseren Räumlichkeiten)
 - Kassenzulassung für Betreuungsleistungen vorhanden
-
- Psychologische Beratung und Supervision für Menschen jeden Alters
 - Seminare / Fortbildungen / Workshops / Gruppenveranstaltungen
 - Gitarrenunterricht

HILFELADEN • Hauptstraße 163 / 165 • 42349 Wuppertal

HILFELADEN

Hauptstraße 163/165
42349 Wuppertal

Fon: 0202 49606196
Fax: 0202 45956731
Str.-Nr.: 132/5327/3169
Mail: info@hilfeladen.net
Web: www.hilfeladen.net

Datum: 14.04.2020

**Bereich Assistenz und
Betreuung:**

Ellen Mamrot

Diplomverwaltungswirtin
Betreuungsassistentin
gem. § 53 c SGB XI
Demenzbegleiterin
Eigentümerin
Geschäftsführerin

Tel.: 0151 2658 3453

**Bereich Beratung und
Ausbildung:**

Detlef Mamrot

Dr.-Ing.
Psychologischer Berater
Personal Coach
Burn-Out-Berater
Demenzbegleiter
Gitarrenlehrer

Tel.: 0172 822 6825

Skript zur

FORTBILDUNG

für leistungserbringenden Personen nach § 8 der
Verordnung über die Anerkennung von Angeboten zur
Unterstützung im Alltag und Förderung der Weiterentwicklung
der Versorgungsstruktur in Nordrhein-Westfalen
(Anerkennungs- und Förderungsverordnung – AnFöVO)

Thema: BEWUSST HELFER SEIN

Von der ausführenden Hilfs- zur gestaltenden Fachkraft

Teil 1) Wege zur kongruenten Persönlichkeit

Umfang: 8 Unterrichtsstunden

Autor: Detlef Mamrot

Hinweis: Dieses Skript ist in Teilen nur dann gut verständlich,
wenn die im Seminar gegebenen Erläuterungen hinterlegt werden.



Mitglied Nr. 26552 im Verband
Freier Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie
und Psychologischer Berater e.V.

1	Vorübung	3
2	Bewusst Helfer Sein – Wege zu einer kongruenten Persönlichkeit	7
3	Die Welt ist anders als man meint	9
3.1	Begrenzte Wahrnehmung	9
3.2	Täuschungen innerhalb dieser begrenzten Wahrnehmung	11
3.3	Gedankliche Täuschungen	12
3.4	Erinnerungstäuschungen	13
3.5	Was also ist Wahrheit?	13
4	Die Entwicklung des ICH-Bewusstseins	14
4.1	Kindheit	14
4.2	Was Menschen brauchen	15
4.3	Was Menschen stattdessen bei uns oft bekommen.	15
5	Zwischen Veränderung und Stabilität	17
5.1	Vom ES zum SELBST - Ebenen des ICH	17
5.2	Die „Verknöcherung“ des ICH	19
6	Zwischen Autonomie und Gemeinschaft	21
7	Der humanistische Ansatz	23
7.1	Carl Rogers und das Zwiebelmodell	23
7.2	Die Methode von Marshall Rosenberg	23
7.2.1	Gewaltfreie Kommunikation	23
7.2.2	Eine Metapher von Schlange und Giraffe	24
7.3	Schlangen- und Giraffendenken und die Verknöcherung des ICH	26
7.4	Vorgriff auf Seminar 2: Mit Schlangen- oder Giraffenohren hören	26
8	Gewaltfreie Kommunikation	27
8.1	Das Stufenkonzept	27
8.2	Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation	27
9	Abschluss Seminarteil 1 und Ausblick auf Teil 2	32

Anlage 1: Die Nonnenstudie

1 Vorübung

Übung 0: Das eigene Sprechverhalten

Bitte kreuzen Sie für die folgenden Gesprächssituationen spontan die Antwort an, die Sie ihrem Gegenüber üblicher Weise geben würden. Die Sachinhalte spielen dabei nur eine untergeordnete Rolle.

Fall 1: 35 jährige Freundin: „Kein Mensch traut mir irgendetwas zu. Das war schon immer so.“

- A Ach komm, es gibt bestimmt jemanden, der dir was zutraut. Ich zum Beispiel.
- B Ja manchmal bist du aber auch umständlich. Daran solltest du was ändern.
- C Du sehnst dich danach, dass dir endlich mal jemand etwas zutraut.
- D Woher genau weißt du das? Hast du Beispiele dafür?
- E Versuch doch einmal mit deinem Chef darüber zu reden.

Fall 2: 15jähriger Neffe: "Die anderen tun immer so cool, sind die aber gar nicht."

- A Und das ärgert dich dann, wenn die anderen etwas vormachen.
- B Das ist in eurem Alter ganz normal.
- C Du stehst oft außen vor, da müsstest du mal drüber nachdenken.
- D Vielleicht könntest du eine andere Gruppe finden. Zum Beispiel in der Kirche.
- E Woran merkst du, dass die das nicht wirklich sind?

Fall 3: 70jährige Klientin: "Die Kinder besuchen mich kaum. Darüber schimpfe ich oft mit ihnen."

- A Laden Sie sie doch alle einmal mit einer Postkarte ein.
- B Ja wenn sie immer schimpfen, wird das wohl nicht besser werden.
- C Da will Ihr Ärger darüber dann auch mal raus und geäußert werden.
- D Wann war denn das letzte Mal jemand bei Ihnen?
- E Na ja, die haben halt viel zu tun.

Fall 4: 35 jähriger Gast zu Ihnen als Kellner/in: "Ich warte nun schon 10 Minuten auf meine Bestellung."

- A Es ist viel zu tun. Da müssen leider alle warten.
- B Sie könnten ja wo anders hingehen.
- C Bei wem hatten Sie denn bestellt?
- D Da werden Sie langsam ungeduldig.
- E Wenn Sie drängeln geht es auch nicht schneller.

Fall 5: 6 jähriges Kind: "Mama (Papa), der Junge hat mit Sand geschmissen".

- A) Dann geh doch weg von dem.
- B) Das hat der bestimmt nicht absichtlich gemacht.
- C) Du hast doch bestimmt wieder angefangen.
- D) Weißt du genau, dass es der Junge war?
- E) Und das findest du gar nicht in Ordnung.

Die Erläuterungen für eine Auswertung finden Sie auf der Folgeseite.

Auswertung Übung 0

1A / 2B / 3E / 4A / 5B → Bagatellisieren: Im Vordergrund steht der gut gemeinte Versuch des Beruhigens. Als Folge erscheint es dem Gegenüber jedoch so, dass seine Gefühle und Gedanken als nicht wesentlich bewertet werden. Er bekommt (ggf. auch nur unterbewusst) das Gefühl, nicht richtig zu denken, zu fühlen oder zu handeln.

1D / 2E / 3D / 4C / 5D → Fragen: Fragen zur Sache sollen dem Frager Zeit verschaffen, sein Interesse verdeutlichen und meist auf eine weniger emotionale, lösungsorientierte Sachebene führen. Auch das ist gut gemeint, die Sachebene ist jedoch bei Fragen mit emotionaler Ladung nicht angemessen. Durch Fragen lenken Sie außerdem das Gespräch. Die „richtige“ Zielrichtung wird deshalb weniger durch die Problemlösungskompetenz des Klienten gefunden, sondern zu einem großen Teil von Ihnen dirigiert. Fragen heißt auch immer: Ich verstehe dich nicht.

1E / 2D / 3A / 4B / 5A → Ratschläge geben: Hier wird noch stärker als beim Fragen Ihre Sichtweise einfließen und die stimmt in den seltensten Fällen mit den inneren Vorgängen ihres Klienten überein. Zudem wird hier, besonders gegenüber Kindern, die Kompetenz des anderen zur Entwicklung eigener Problemlösung (zur Entwicklung von Coping-Strategien) nicht gestärkt.

1B / 2C / 3B / 4E / 5C → Werturteile abgeben: Die Bewertung des Erlebens oder Verhaltens einer Person durch Sie ist nur dann keine Grenzüberschreitung, wenn diese Person verbal und innerlich dafür einen Auftrag erteilt hat. Selbst wenn der verbale Auftrag vorliegt („Schatz, findest du mich zu dick?“) ist eine innere Einwilligung dennoch oft nicht vorhanden. Wenn Sie urteilen glauben Sie außerdem zu wissen, was richtig und was falsch sei. Im Extrem wollen Sie Ihren Gegenüber „aufwecken“, damit der doch „endlich verstehen“ möge. Das alles führt nicht zu einer wirklich vertrauensvollen Beziehung.

1C / 2A / 3C / 4D / 5E → Personenzentrierte Gesprächsführung: Der Berater verdeutlicht, dass er mit seiner ganzen Person in die Erlebenswelt des Klienten eintaucht, sich interessiert und das Erleben des anderen vollständig akzeptiert. Er drängt nicht, bagatellisiert nicht, wertet nicht und lenkt nicht. Dies ist das Grundverhalten in der Methode von Carl Rogers. Der Berater eröffnet durch sein verstehendes Verhalten einen sicheren Beziehungsraum.

1. Bitte ordnen Sie ihre jeweilige Antwort A bis E in dieser Tabelle durch ankreuzen zu:

Ihre Antwort	Bagatellisieren	Frage stellen	Ratschlag geben	Werturteil abgeben	Personenz. Gespräch
1					
2					
3					
4					
5					

2. Bitte besprechen Sie, wenn Sie mögen, Ihre Zuordnungen mit den anderen Teilnehmern.

3. Bitte analysieren Sie, welche Antworten aus welcher Kategorie Sie am häufigsten gaben.

„Come and enjoy my pain“

Bitte einer an Krebs erkrankten Freundin an M. Rosenberg¹: „Komm (zu mir) und genieße meinen Schmerz“. Erläuterung durch die Freundin: „Das Schlimmste am Schmerz ist es, zu sehen, wie andere Menschen nicht damit umgehen können. Es endet meist damit, dass ich mich um sie kümmere. Also komm bitte und genieße meinen Schmerz.“

Für sie waren die Besuche kraftzehrend, bei denen Kommunikationsformen wie das Bagatellisieren, Fragen, Ratschläge und Werturteile geben dominierten. Besucher die so kommunizierten waren eben nicht in der Lage, ihre eigenen psychischen Abwehrmechanismen – und diese versteckten sich in ihren Kommunikationsformen - gegen das ihnen sich zeigende Leiden aufzugeben und „kongruent“ (Erläuterung des Begriffs folgt gleich) zu sein. Sie litten vielmehr unbewusst mit. Damit fühlte sich Rosenbergs Freundin in diesen Situationen angehalten, ihren Besuchern zu helfen, obgleich sie selbst doch die Erkrankte war.

¹ Marshall B. Rosenberg, 1934 – 2015, Psychologe, Weltweite operierender Krisen-Mediator

2 Bewusst Helfer Sein – Wege zu einer kongruenten Persönlichkeit

Der Titel unserer Veranstaltung setzt sich aus Begriffen zusammen, die kurz erläutert werden sollten.

<u>Bewusst:</u>	Stufe 0)	Unbewusstes agieren nach erlernten Verhaltensweisen (EGO).
	Stufe 1)	Beobachten und reflektieren, was man in der Welt tut, verursacht oder bewirkt (allgemein Bewusstsein genannt).
	Stufe 2)	Beobachten und reflektieren, was man selbst denkt, fühlt, wahrnimmt und will (allgemein auch Bewusstsein genannt, zur Unterscheidung besser Achtsamkeit oder Introspektion 1).
	Stufe 3)	Den Vorgang der Achtsamkeit beobachten (Introspektion 2).

Helfer: Wirksam agierende Person, die mehr oder weniger bewusst dort arbeitet, wo Hilfe angenommen und/oder gebraucht wird.

Sein: Bezeichnet hier den Grad der Identifikation des Helfers mit seiner Rolle und die Übereinstimmung dieser Rolle mit der eigenen Persönlichkeit. Die Summe von Persönlichkeitsmerkmalen, die für gute Kommunikation hilfreich wäre, wurde von Carl Rogers² mit dem Adjektiv „**kongruent**“ umschrieben.

Kongruenz: Basiert auf einer ehrlichen, offenen und dadurch auch für andere durchschaubaren Persönlichkeit. Gefördert wird die Kongruenz, wenn die oben aufgeführten Bewusstseinsstufen entwickelt werden (dazu mehr weiter unten).

Sachliche Informationen zu Hauswirtschaft, Krankheiten, Hygiene, Datenschutz, Gesetze, Verhalten im Notfall, u.a.m. wurden Ihnen in der Basisqualifikation nach § 8 AnFöVo oder im Rahmen ihrer sonstigen Ausbildung bereits vermittelt. In dieser Fortbildung hier werden wir ihre Kommunikation mit sich selbst hinterfragen um kongruentes Verhalten zu begünstigen. In einem Folgeseminar wird dann die Kommunikation mit anderen der Schwerpunkt sein.

Grundlegend für die menschlich hilfreiche Begegnung mit den Klienten ist unser Kommunikationsverhalten (denn wir sind die Helfer!), was wiederum abhängig von unseren Einsichten, Fähigkeiten und persönlichen Einstellungen zu uns selbst, zu unserem Gegenüber und allgemein zu unseren Mitmenschen und der Welt ist. Dies gilt insbesondere dann, wenn unser Gegenüber als ein „schwieriger Charakter“ erscheint.

² Carl Ransom Rogers (1902-1987), Psychologe und Psychotherapeut, Entwickler der Personenzentrierten Gesprächsführung und Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie.



Der alten Dame im linken Bild zugewandt und positiv zu begegnen fällt nicht schwer. Bei dem Herrn rechts ist es schwieriger. Er hat große Sorgen und Angst. Können Sie das auch sehen?

Warum ist das schwierig? Wird es dann, wenn Sie Ihr erstes Urteil über seinen Gesichtsausdruck zurückstellen vielleicht besser? Fällt es Ihnen schwer, ihr Urteil zurückzustellen? Glauben Sie zu wissen, was der Herr denkt oder fühlt? Sagt Ihnen ihr „Gewissen“, dass Sie nicht so fühlen sollten, wie sie spontan fühlen? Woher kommt der Eindruck, den Sie von einer Person in der ersten Sekunde haben? Woher die nach einer Weile vielleicht korrigierte Meinung? Wer hat festgelegt, worauf sich ihre Meinung gründet? Sie selbst? Ihre Eltern? Lehrer? Freunde? Haben diese dadurch auch aktuell starken Einfluss auf Sie?

Das Zurückstellen des eigenen Selbst bei gleichzeitig vollständiger Präsenz (geistig und körperlich uneingeschränkte Anwesenheit) ist eine Voraussetzung, dass der von Ihnen Betreute sich urteilsfrei wahrgenommen, beachtet und akzeptiert fühlt. Dadurch erst kann er angstfrei mit ihnen interagieren und sich öffnen.

Aber: Wie weit gelingt es Ihnen, für die Dauer persönlicher Begegnungen mit anderen Menschen ihre eigene Welt, mit ihren Urteilen, Bewertungen, Anforderungen, Problemen, Sehnsüchten, Unzulänglichkeiten, Erwartungen, Terminen, Muss und Soll, Ärger und Freude, Lob und Tadel, Angst, Hoffnung und Sorge und damit „sich selbst“ und ihre „sie selbst“ definierende persönliche Geschichte zurückzustellen? Wie weit können Sie sich öffnen und wie weit fühlen Sie sich dadurch (noch) verletztlich?

Wenn Sie mögen gehen wir dem im Folgenden etwas auf den Grund.

3 Die Welt ist anders als man meint

Ich möchte Sie im Folgenden zunächst etwas „irritieren“ und ihre gewohnte Sichtweise auf die Welt ein wenig in Frage stellen.

Neben den Fähigkeiten des Fühlens und dem Antrieb des Wollens verfügt der Mensch über die geistigen Fähigkeiten des Wahrnehmens, des Denkens und des Erinnerns. Alle diese Bereiche sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig.

Dieses Netz aus Wahrnehmungen, Gedanken, Erinnerungen, Gefühlen und Bedürfnissen bildet die Basis, auf denen das Konzept vom eigenen **SELBST** beruht. Es ist die Grundlage auf der wir (auf einer ersten Ebene) von **ICH** sprechen.

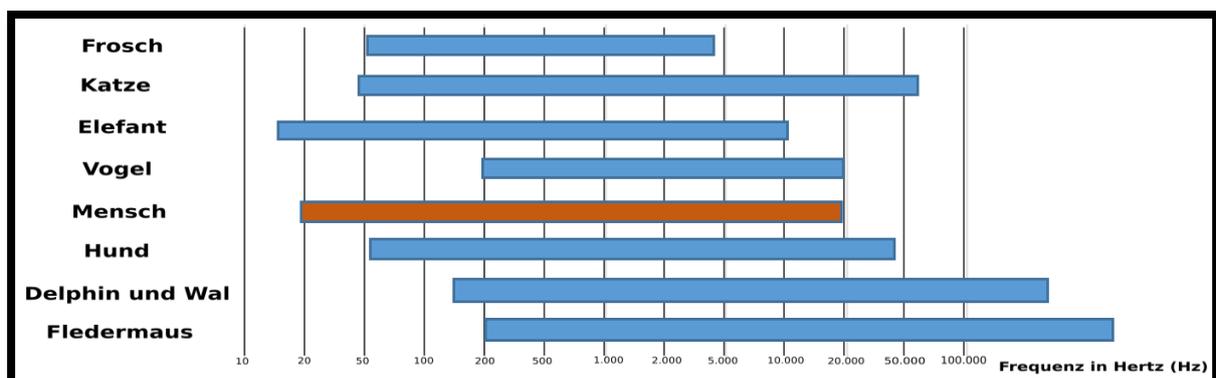
Gefühle und Bedürfnisse sind immer echt und wahr. Sie lassen sich nicht wirklich „von außen“ prüfen. Wahrnehmung, Denken und Erinnerung allerdings täuschen uns, was sich relativ einfach zeigen lässt.

3.1 **Begrenzte Wahrnehmung**

Unser Wahrnehmungsapparat (unsere Sinne) nimmt nur einen kleinen Ausschnitt der Welt wahr. Dazu einige Fakten.

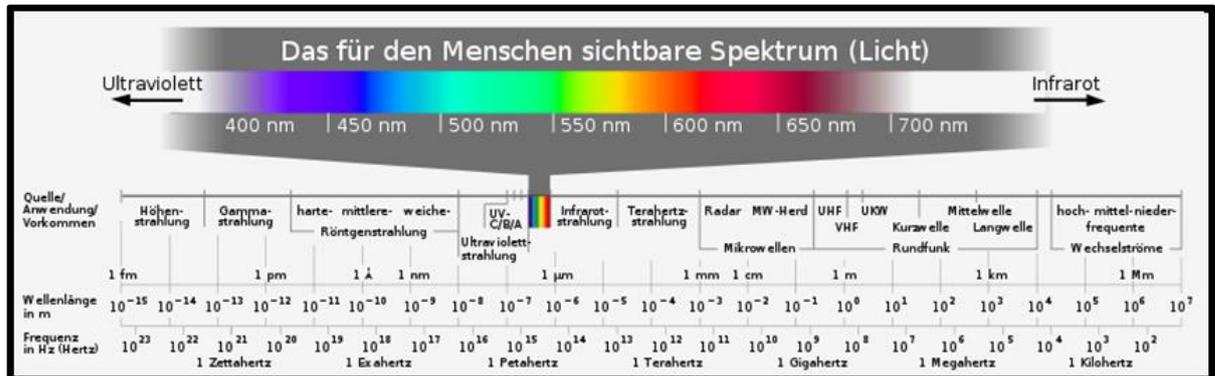
Hören

Beim Hörvermögen steht der Mensch noch ganz gut da, allerdings gibt es Frequenzbereiche (z.B. zwischen 20.000 und 200.000 Hertz (sehr hohe Töne)) die der Mensch nicht hören kann, folglich existiert dort eine ganze Welt der Geräusche, die wir nicht erkennen. Ebenso verhält es sich mit Frequenzen unterhalb von etwa 20 Hertz, in dem zum Beispiel Elefanten kommunizieren.



Sehen

Sehen können wir nur einen äußerst begrenzten Wirklichkeitsbereich. In der Abbildung erkennen Sie den Bereich des elektromagnetischen Spektrums zwischen den Frequenzen 400 bis 700 nm (Wellenlänge in Nanometer), der von uns als Licht wahrgenommen wird. Wie Sie sehen kann nur ein Bruchteil dessen was in der Welt existiert von uns gesehen werden.



Werden junge Katzen die ersten Wochen in einer Umgebung gehalten, die ausschließlich vertikale Linien aufweist, können diese als ausgewachsene Katzen keine horizontalen Linien sehen und umgekehrt. Das führt dazu, dass eine Katze die nur vertikale Linien sah, später eine Treppe nicht sehen kann (und dort also auch nicht hinaufläuft) und eine Katze, die nur horizontale Linien sah, keine Bäume sehen kann. Was alles können wir nicht sehen?

Riechen

Die Riechschwelle von Buttersäure³ liegt beim

- Menschen bei: 2,5 Millionen Moleküle pro mm³.
- Beim Hund bei: 9 Moleküle pro mm³.

Damit hat der Hund ein etwa 280.000fach sensibleres Geruchsempfinden als der Mensch. Können Sie sich vorstellen, welche Welt der Gerüche existiert aber für uns nicht erkennbar ist? Welche Vielfalt an Informationen ein Hund aus seiner Hundewelt entnimmt, die für uns verschlossen bleibt? Und selbst der riecht nicht alles.

Zeit

Ein komplizierteres Thema, aber auch sehr interessant: Wird dem Auge ein Bild in einer schneller werdenden Frequenz, also flimmernd gezeigt, kann der Mensch diese Bilder bis 60 pro Sekunde differenzieren, danach sieht er ein Standbild. Eine Fliege schafft es, 250 Bilder und mehr

³ Buttersäure stellt Anteile bei Geruch von Erbrochenem und Schweiß.

pro Sekunde auseinanderzuhalten. Damit vergeht die Zeit für eine Fliege viermal so langsam, wie für einen Menschen. Dies ist der Grund, warum sich die Fliege eher totlacht über ihre Bemühungen, sie zu fangen, als dass es ihnen gelänge (von besonderer Kunstfertigkeit einzelner abgesehen). Bei einer Schildkröte sind es 15 Bilder und damit verläuft für sie die Zeit 4mal so schnell wie für den Menschen. Wir leben also mit anderen Lebewesen noch nicht einmal in derselben Zeit!

3.2 Täuschungen innerhalb dieser begrenzten Wahrnehmung

Selbst das, was wir wahrnehmen stellt sich als eine Täuschung heraus. Beispiele:

1) Ungerechtfertigte Ergänzungen



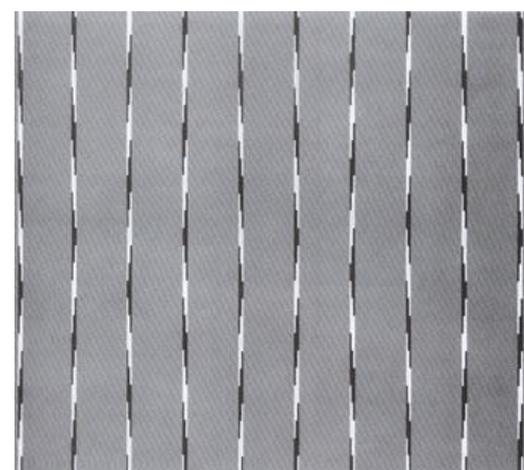
2) Kreative Musterinterpretationen



3) Illusionäre Größenunterschiede



4) Gerade - Ungerade



Erläuterung siehe Folgeseite.

- Zu 1) Den Würfel, den Sie sehen, gibt es nicht. Zu sehen sind nur schwarze Kreissegmente.
Zu 2) Was sehen Sie in dem Muster? Wenn Sie es einmal erkannt haben, können Sie es nie wieder nicht sehen. Bis dahin existiert das „Ding“ allerdings nicht für Sie.
Zu 3) Messen Sie nach: Die beiden Damen mit Kopftuch sind an jeder Position gleich groß.
Zu 4) Legen Sie ein Lineal an: Die Linien sind gerade, nicht gebogen.

Innerhalb des kleinen Ausschnittes der Welt den wir wahrnehmen können, täuschen uns unsere Sinne erheblich. Das was wir letztlich sehen, wird im Gehirn passend gerechnet.

3.3 Gedankliche Täuschungen

Klassifizierungen

Wer war der folgende Mann?

Gefreiter in der Armee

Stadtpräsident von Schaffhausen

Opernrezensent

Ideale: Rodin, Beethoven

Verwaltungsrat der „Neue Schauspiel AG“

Wer war dieser Mann?

Vorsitzender eines linken Soldatenkomitees

Studium am Technikum Winterthur nach 3 Semestern abgebrochen

Über zehn Wohnadressen

Ideale: Trotzki, Lenin

Mitglied im Vorstand der kommunistischen Partei

Wie könnten Sie den linken, wie den rechten Herrn charakterisieren?

Oder wissen Sie sogar, welche Namen dahinter stecken? Die Lösung steht auf der nächsten Seite.

Lösung zur Frage Kap. 3.3.1: Wer es war ist nicht so wichtig, aber: Beide Male handelt es sich um denselben Menschen, den ehemaligen Schweizer Nationalrat Walter Bringolf.

Relative Urteile

Der pingelige / schlampige Arbeitskollege



Ist jemand viel genauer als Sie selbst, ist er (!) dann pingelig?

Ist jemand gar nicht so genau wie sie selbst, ist er (!) dann ein Chaot?

Die Frage, was wie „ist“ oder zu sein scheint hängt davon ab, als was sie selbst sich sehen.

3.4 Erinnerungstäuschungen

Film 1: Der Telefonanruf - <https://www.youtube.com/watch?v=wBoMjORwA-4>

Film 2: Wer ist der Mörder? - <https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

Auf Ihre Erinnerung ist nicht viel Verlass, oder?

3.5 Was also ist Wahrheit?

Wahrnehmung, Denken und Erinnerung sind nicht dazu da, die „Wahrheit“ in dieser Welt aufzuzeigen. Vielmehr dienen sie dazu, dass der Mensch sich orientieren und erfolgreich einpassen kann und das Gefühl der **Kohärenz** (=mit der Welt in Einklang zu sein) erzielt.

Wenn also Wahrnehmung, Denken und Erinnerung so leicht zu täuschen sind, wie wahrhaftig ist dann eigentlich unser Konzept vom eigenen Selbst (worauf wir uns immer dann beziehen, wenn wir „ICH“ sagen) bzw. wie wahrhaftig sind dann unsere Urteile über die Welt und vor allem: Über uns selbst und über andere Menschen?

Muss jemand vielleicht oft „ICH“ sagen (das meistgebrauchte Wort auf Erden), weil er noch nicht so ganz sicher ist, wer er eigentlich ist? Gründet jedes Benennen und Denken von „ICH“ zutiefst auf dem Bedürfnis, sich selbst zu erkennen, ist es also die Suche nach dem eigenen Selbst? Wenn ja, dann sind Personen mit starkem ICH-Bezug (Narzissen) die am meisten verunsicherten.

4 Die Entwicklung des ICH-Bewusstseins

4.1 Kindheit

Das ICH eines Menschen entwickelt sich mit fortschreitender Kindheit. Zunächst lernt das Kind, dass seine Aktionen Reaktionen (vor allem bei den Eltern) hervorrufen, ohne dazu zunächst einen bewussten ICH-Begriff zu benötigen. In den nächsten Monaten setzt das Kind es fort, seinen Körper zu entdecken und als zu sich zugehörig und beeinflussbar zu empfinden. Etwa ab dem Ende des zweiten Lebensjahres identifiziert das Kind seinen Körper als den der autonomen Person ICH, denn es erkennt sich in einem Spiegel. Erkennbar ist der Prozess der ICH-Entwicklung auch daran, dass ein kleiner Junge zunächst vielleicht noch „Max hat Hunger“ sagt, bevor daraus ein „ICH habe Hunger“ wird.

Mit zunehmendem Sprachgebrauch beginnt dann die Phase, in der der komplexer werdende Verstand Zuordnungen und Klassifizierungen einübt. Gehört ein Stuhl zunächst noch in die Gruppe der Dinge auf die man sich setzen kann (was ja auch eine mögliche Kategorie für das Denken wäre) oder mit dem man vor allem ein Schiff oder eine Straßenbahn bauen kann, lernt das Kind, das ein Stuhl zu den Möbeln gehört. Seine Welt wird dadurch kanalisiert und rationalisiert. Zugunsten der Eingliederung des Selbst in die vom Denken geprägte westliche Kultur verliert es so meist nach und nach den Zauber des kindlich unbefangenen Spielens und Entdeckens.

Parallel dazu entsteht eine Kategorie „Mein“, sozusagen als erweitertes ICH. Werden dem ICH „Dinge“ zugeordnet (z.B. Schnuller oder Schaufel beim Kind, Autos, Grundstück oder Partner beim Erwachsenen) und werden diese bedroht, beschädigt oder fortgenommen, entsteht im Körper des so scheinbar „verletzten“ ICH Stress und heftige (psychische und körperliche) Schmerzen folgen. Das dem ICH zugeordnete „Mein“ lässt sich sogar auf den Straßenraum vor dem eigenen Auto ausdehnen, fährt dort jemand „unberechtigt“ ein. „Mein“ umfasst auch illusionäre Konstrukte wie „Vaterland“ oder „Ehre“.

4.2 Was Menschen brauchen

Menschen sind bereits vom Zeitpunkt ihrer Zeugung an mit zwei Lebensumständen bekannt und beseelt: Sie wollen wachsen und lernen (autonome Wesen werden → ICH) und sie wollen gleichzeitig in tiefer Verbindung mit anderen Menschen stehen (Gemeinschaft erleben → WIR).

Film 3: Gerald Hüther - https://www.youtube.com/watch?v=T5zvk7FmY_0

Wir sollten Menschen deshalb einladen, ermutigen und inspirieren zu: Verbundenheit (STABILITÄT und WIR) und Autonomie (WANDLUNG und ICH). Dies geht vor allem dann, wenn dass, was erlebt wird als Bedeutsam und mit Begeisterung wahrgenommen wird.

Für das gesund erhaltende und sogar heilende Gefühl der Übereinstimmung mit der (eigenen) Welt (Kohärenz) muss man a) diese Welt verstehen können, b) diese beeinflussen können und c) Sinn dabei empfinden⁴. Alle drei Elemente sind im Alter erheblich gefährdet. Bei starker Separierung und Inkohärenz werden wir krank.

Ein faszinierendes Beispiel für die Wirkung dieser dreier Komponenten auf die Gesundheit stellt die so genannte wissenschaftlich gesicherte „**Nonnenstudie**“ dar, die ich Ihnen hier als **Anhang 1** beigefügt habe. Der Grund, warum Nonnen mit bei der Obduktion festgestellten schwersten degenerativen Veränderungen des Gehirns keine dementiellen Symptome zeigten wird von Gerald Hüther darin gesehen, dass sie eine verstehbare Welt erlebten, die sie (durch das Beten) beeinflussen konnten und die zutiefst Sinn ergab. Der „Dünger“ für das Gehirn blieb also aktiv und Umstrukturierungsprozesse im Gehirn konnten auch in hohem Alter stattfinden.

4.3 Was Menschen stattdessen bei uns oft bekommen.

Film 4: Marshall Rosenberg - <https://www.youtube.com/watch?v=SRZ4QPfaHv8>

Definition von Gewalt: Gegen jemanden oder gegen Etwas rücksichtslos angewendete, physische oder psychische Kraft, mit der etwas erreicht werden soll (Duden).

⁴ Siehe Aaron Antonovsky, Salutogenese (= Entstehung von Gesundheit)

Hier noch einmal das, was Marshall Rosenberg sinngemäß im Film sagte:

Wenn Sie beginnen wollen ihr Kind zur Gewalt zu erziehen, bringen Sie ihm bei darauf zu achten, ob das was es tut richtig oder falsch, gut oder böse, normal oder unnormale ist.

Wenn Ihnen das nicht reicht, bringen Sie ihm bei, darauf zu achten, ob andere Gutes oder Böses, Richtiges oder Falsches, Normales oder Unnormales tun.

Wenn Sie das noch verschlimmern wollen, bringen Sie ihm bei, sich zu fragen, was der andere wohl meint, dass es tue und vor allem: was der andere von ihm hält.

Wenn Sie das noch verschlimmern wollen, bringen Sie ihm das Konzept des „Verdienens“ bei. Liebe muss danach erworben werden. Und wenn es sich schlecht verhält bringen Sie ihm bei, zu verstehen, dass es die Strafe verdient. Und bringen Sie ihm außerdem noch bei, dass wenn sich jemand anderes schlecht verhält er diese Strafe verdiene.

Wenn Sie das noch verschlimmern wollen: Bringen sie ihm bei, dass Strafe manchmal notwendig sei um Menschen dahin zu bringen, wo sie sein sollten.

Noch schlimmer? Bitte: Bringen Sie ihm bei, Lob einzusetzen um das zu erreichen was es will.

Schlimmer? Bringen Sie ihm bei, dass auch Sie das Gefühl von Schuld nutzen können um andere zu manipulieren. „Ach mein Kind, du weißt doch wie unglücklich ich bin, wenn du dein Zimmer nicht aufräumst! (Schluchz)“. Oder allgemeiner formuliert: Bringen Sie ihm bei, Gefühle so einzusetzen, dass es erreicht was es will.

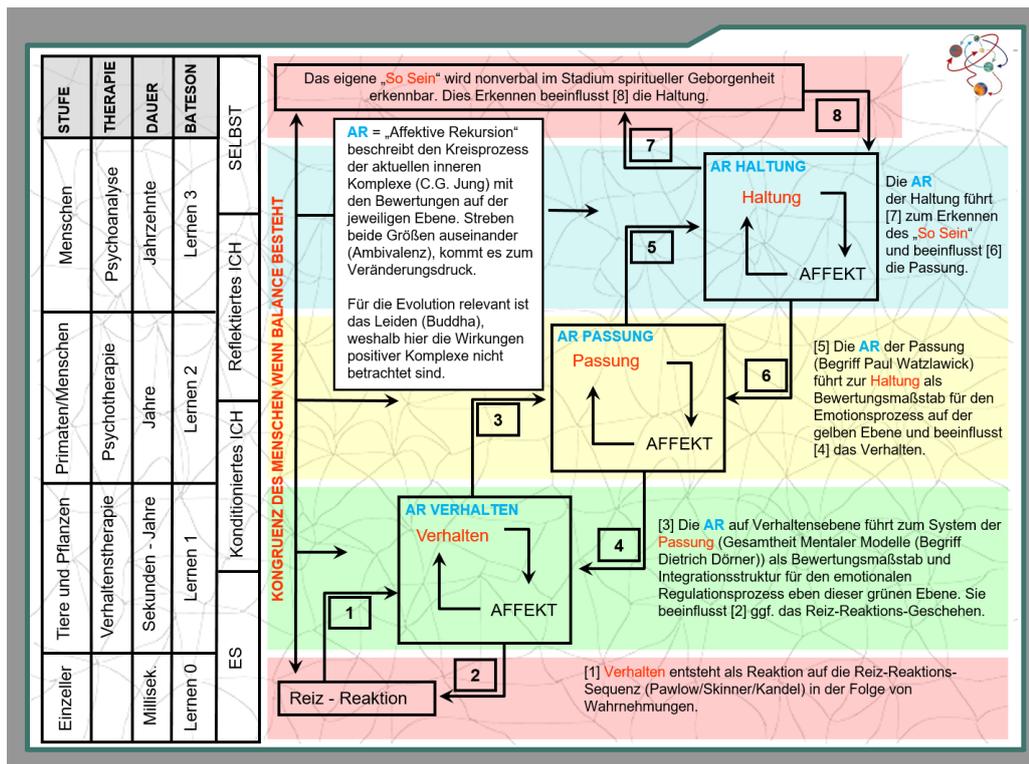
Wenn Sie ein Monster wollen: Zeigen sie ihm, wie es aus vorgenannten Konzepten Macht gewinnen kann und lehren Sie es eine Sprache, die unterschlägt, dass es Wahlmöglichkeiten gibt. Dazu eignen sich Begriffe wie „Immer“, „Nie“, „Alle“, „Keiner“, „Er/Ich muss oder sollte“ ...

Wenn Sie das tun, vergessen ihre Kinder, wie wunderbar die Liebe sein kann und es beginnt ihnen Freude zu machen, anderen Menschen Schmerzen zuzufügen.

5 Zwischen Veränderung und Stabilität

5.1 Vom ES zum SELBST - Ebenen des ICH

Dieses Kapitel dient besonders interessierten Lesern als Ergänzung zur Frage des Entstehens von Kongruenz.



Mit dem oben dargestellten Modell möchte ich hier zeigen, wie Kreisprozesse auf verschiedenen Ebenen des Menschseins dazu führen, das psychische System zu stabilisieren und wie in diesem Sinne Kongruenz zu verstehen ist. Antrieb für die in den Quadraten erkennbaren Kreisprozesse sind erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse, die Affekte (Gefühlswallungen) auslösen⁵. Diese Affekte führen auf der jeweiligen Ebene zu Veränderungen (des Verhaltens, der Passung und der Haltung) und beeinflussen darüber wiederum die benachbarten Ebenen.

Die Ebenen von unten nach oben sind:

⁵ Gedanke von Marshall Rosenberg.

- Reiz-Reaktion: Die auf einen äußeren Reiz folgende Reaktion ist ein bereits bei Einzellern festzustellender Prozess. Sie kennen das: Schlägt Ihnen der Arzt auf die Patellarsehne unterhalb Ihres Knies, zuckt Ihr Unterschenkel nach vorne.
- Verhalten: Lernt ein Organismus bestimmte Reiz-Reaktionsmuster herbeizuführen oder zu vermeiden, spricht man von Verhalten. Bekommt ein Pferd immer dann Stromschläge aus dem Stallboden in eines seiner Hufe wenn eine Glocke läutet, so wird es den Huf jedes Mal heben, wenn die Glocke läutet. Bekommt es Futter wenn es mit der Schnauze gegen einen Hebel drückt, so wird es auch dies lernen. Auch Pflanzen sind zu diesen Lernprozessen in der Lage. Das Verhalten beeinflusst (nach unten) die Reize, denen sich ein Organismus aussetzt und führt (nach oben) auf die Ebene der Passung.
- Passung: Führt das Verhalten dazu, dass Bedürfnisse befriedigt oder nicht befriedigt werden, passen Wesen sich in die bestehenden Strukturen mehr oder weniger ein. Dies trifft vorwiegend auf Menschen und Tiere, aber auch auf Pflanzen zu. Der Organismus korrigiert (nach unten) sein Verhalten und entwickelt (nach oben) eine Haltung.
- Haltung: Menschen sind über die Fähigkeit des abstrakten Denkens (Denken als internes Probehandeln⁶) und Erinnerns in der Lage, sich in einem gedachten Zeitkontinuum zwischen Vergangenheit und Zukunft zu positionieren, abstrakte Begriffe darin zu entwickeln und diesen Begriffen Bedeutung und Wert zuzuordnen. Insgesamt ist dies eine illusionäre Traumwelt, da Vergangenheit vergangen und die Zukunft noch nicht da ist⁷. Nichts anderes existiert als der jetzige Moment. Dennoch hat diese illusionäre Welt erhebliche Auswirkungen auf die darunterliegenden Ebenen.
- So Sein: Die Ebene des So-Sein bildet den geistigen Grund auf dem die Haltung gegenüber der Welt entsteht. Es ist die Ebene, auf der der Mensch nicht mehr durch affektive Kreisprozesse entwickelt wird, sondern, die ausschließlich der Betrachtung des jetzigen Momentes dient. Sie ist immer und unverändert vorhanden. Sie war da, als Sie 5 Jahre alt waren und im Sandkasten spielten und ist heute da, wo Sie in diesem Seminar sind. Sie ist die Konstante in Ihrem Leben. Wie erkennbar und wie bewusst Ihnen diese spirituelle Ebene ist, wird (von unten) durch die Haltung beeinflusst.

⁶ Gedanke von Dietrich Dörner

⁷ Gedanke u.a. Meister Eckhart (um ca. 1300 n. Chr.)

Ein Mensch, der diese Ebenen zeitweise und/oder situationsabhängig in guter Balance halten kann und bei dem diese Ebenen in ihrer Funktionsweise leicht für andere erkennbar sind, kann **kongruent** genannt werden: Er ist zumindest zeitweise in Übereinstimmung mit sich selbst. Kinder und Tiere (die die Ebene der Passung respektive der Haltung noch nicht erreicht haben) sind dies meist, Erwachsene in Industriestaaten hingegen selten.

Andere Personen, Kinder und Tiere fühlen sich zu kongruenten Menschen (und Tieren) hingezogen, weil diese in ihrer Persönlichkeitsstruktur transparent und klar sind. Das Gefühl des kongruenten Menschen gegenüber der Welt ist das oben bereits angesprochene Gefühl der **Kohärenz**, also das der Übereinstimmung mit seiner Welt.

5.2 Die „Verknöcherung“ des ICH

Das wie oben gezeigt sich entwickelnde ICH fällt schnell Urteile über die Objekte seiner Betrachtung. Dies umso mehr, wenn das Fällen von Urteilen kulturell akzeptiert bzw. honoriert wird. Wie dies bereits in der Erziehung angelegt ist, wurde oben gezeigt (Kap. 4.3 - Marshall Rosenberg). Urteile sind in weiten Teilen unbewusst und werden schneller gebildet, als es ein bewusst kontrollierter Gedanke je verhindern kann⁸. Dies ist als eine Art „Körperintelligenz“ sehr sinnvoll und überlebenswichtig.

Ein Beispiel: Ein von unseren Augen wahrgenommenes Abbild unserer Umwelt wird sowohl auf einem „schnellen“ wie auch auf einem „langsameren“ Weg „durch das Gehirn geschickt“. Auf dem schnellen Weg werden Gehirnareale angesprochen, die ein schwarz-weiß-Bild geringer Auflösung erhalten, auf dem langsamen Weg wird ein farbiges Bild in hoher Auflösung bereitgestellt. Die Areale auf dem schnellen Weg dienen der Abschätzung, ob eine unmittelbare Gefahr droht und eine rasche Reaktion erfolgen muss. Die Areale des langsamen Weges dienen dazu, das Bild einer möglichen bewussten Wahrnehmung und Analyse zuzuführen. Erst das langsame Signal ermöglicht es, schnell getroffene Urteile zu stoppen oder anzupassen. Manchmal leider nicht rechtzeitig. Dann hat man etwas gesagt oder getan, was man lieber zurücknehmen würde.

Hinzu kommt: Wir sehen das in unserer Welt, was wir (unbewusst) denken. Das unbewusst erfolgende, schnelle Urteil lenkt die Aufmerksamkeit auf äußere Gegebenheiten, die zum Vor-

⁸ Siehe Experimente von Benjamin Libet

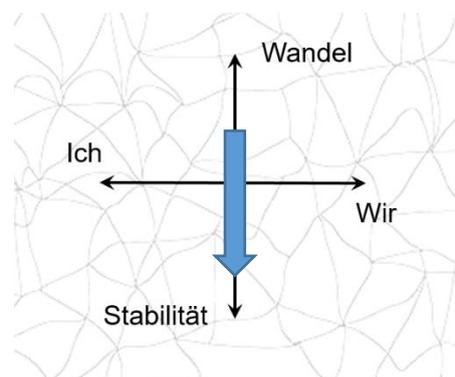
urteil passen. Dieser Prozess sucht vor allem nach Bestätigung der eigenen Vorannahme. Psychologisch ist dies damit zu begründen, dass die Bestätigung vorhandener eigener Meinungen das Selbstwertgefühl (Position in der Rangordnung der Welt) erhöht und damit das Kohärenzgefühl (Übereinstimmung mit der Welt) verbessert.

Bei der Verarbeitung neuer Informationen kosten zudem das Überdenken der eigenen Anschauung und die Änderung der psychischen Muster erheblich mehr Energie als das Bestätigen bestehender Auffassungen und Urteile. Die Natur sucht im Allgemeinen den energieärmsten Zustand und unterlässt deshalb gerne aufwendige „Sanierungsarbeiten“, auch im Bereich der Gehirnstrukturen.

Mit zunehmendem Alter gibt es somit immer weniger Eindrücke, die nicht den bestehenden eigenen Urteilen (Glaubenssätzen) zugeordnet werden könnten. Da das, was ich weiß, das beeinflusst, worauf und wonach ich schaue, erstarren die psychischen Strukturen nach und nach und werden immer weniger anpassungsfähig.

Damit erlebt der Mensch nicht viel Neues mehr: Der Dünger für das Gehirn mit Namen „Bedeutsamkeit“⁹ nimmt ab.

Dass die sich ändernde Welt viele Angebote des Neuen macht, widerspricht dem nur scheinbar. Vielmehr führt dies zu einem zweiten erstarrungsbeschleunigendem Effekt. Die äußere Welt verändert sich rasant, was für den älter werdenden Menschen besonders am Verhalten anderer Personen zu erkennen ist. Diese neuen Entwicklungen werden aber nicht als Bedeutsam für das eigene Leben angenommen. Vielmehr passt das, was der Mensch als Welt außen sieht in immer mehr Aspekten nicht mehr zu dem, was er in sich repräsentiert. Neben der Bedeutsamkeit nimmt damit die Kohärenz (die Übereinstimmung mit der Welt = der zweite Dünger für das Gehirn) ab.



⁹ Siehe obigen Film mit Gerald Hüther

Viele Menschen benötigen immer stärkere äußere Anreize um noch Neues und damit Wandel zu erleben, was aber nicht nachhaltig ist. Dieser Effekt füllt derzeit Flugzeuge und Schiffe des Massentourismus mit all ihren nachteiligen Folgen und lässt die Verkaufszahlen von SUV's in die Höhe schnellen.

Dass es auch anders geht zeigen Geschichten wie die von dem 84jährige Mann, der eine „schnuckelige“ 72jährige Chinesin trifft, sich in diese verliebt, nach China zieht und dort noch ganz passabel Chinesisch sprechen lernt (Geschichte ebenfalls von Gerald Hüther).

6 Zwischen Autonomie und Gemeinschaft

Der Mensch in den Industriestaaten versteht sich häufig als eine nahezu ausschließlich autonome Einheit (separiertes Selbst) und gründet sein Selbstkonzept auf einem starken ICH-Gedanken (siehe Kap. 4.3). Ursächlich ist die oben von M. Rosenberg dargestellte Erziehung zur Gewalt.

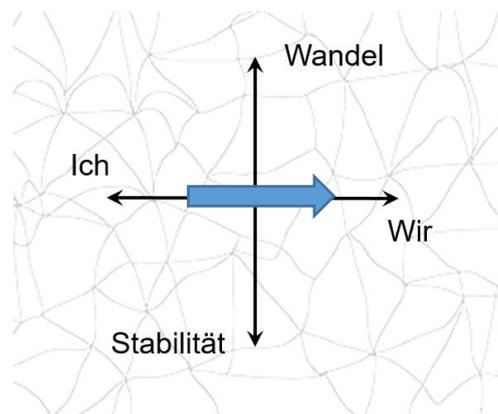
Das so entwickelte ICH, was im Konkurrenzkampf der Jugend nützlich erscheint, separiert den Menschen vor allem dann, wenn die Gesellschaft Gemeinschaft nicht mehr als hohes Gut kultiviert (Kirche, Vereine, Freundeskreise) sondern den Individualismus fördert, wenn Sportstudios gefragter sind als Handball-, Fußball- und Turnvereine.

Der Mensch verliert dann zunehmend vor allem die Verbundenheit zu den Bedürfnissen und Gefühlen anderer und kann auch seine eigenen Gefühlen und wahren Bedürfnisse immer weniger reflektieren und in einen Ausgleich bringen. Oft sucht er sein Leben lang im Materiellen, im Haben und nicht im Sein¹⁰. Autos werden immer größer, Fitnessstudios immer voller und Zalando und Amazon immer reicher weil das Bedürfnis nach Anerkennung und Aneignung als Ersatz für das Bedürfnis nach mitmenschlicher Verbindung erhalten muss.

Weil man immer weniger ist, muss man immer mehr haben. Man hat sogar einen Mann (eine Frau), Zahnschmerzen oder Glück. Statt dass man in Partnerschaft lebt, der Zahn schmerzt oder man glücklich ist. Heute sagen Eltern ihren Kindern statt „Ich liebe Dich“ eher „Ich habe dich lieb“.

¹⁰ Siehe Erich Fromm, Haben oder Sein

Die Separation scheint in jungen Jahren zunächst nützlich im „Konkurrenzkampf“ mit anderen. Nachdem der Gefechtslärm aber verklungen ist, also im höheren Alter, sind die geistigen Strukturen oft immer noch „kampfbereit“ vorhanden, aber es gibt oft nichts lohnendes mehr zu kämpfen. Die Strukturen erzeugen dann noch mehr Leid als zu der Zeit, als sie scheinbar nützlich waren. Im Kontakt mit sich selbst und auch im Kontakt mit anderen.



Das Bedürfnis nach Verbindung (WIR) wächst damit oft im Alter, die Fähigkeiten zum WIR¹¹ sind hingegen oft nicht mehr ausreichend ausgebildet. Viele Ältere kommen deshalb zurück zu einem Gottesglauben, den sie lange Jahre für ihre Selbstdefinition nicht „brauchten“. Zurück zu den Wurzeln. Einigen gelingt es so im höheren Alter auf das Wesentliche zurückzukommen. Vielen gelingt das nicht.

Ein Zeichen der Auflösung der Separation ist das Empfinden von Liebe (als Ausdruck des Geistes). Ein anderes das Empfinden von Schönheit (als Ausdruck des Körpers). In dem Moment, in dem wir aktuell Liebe oder Schönheit empfinden, ist die Separation aufgelöst und wir sind kohärent. Das ist wie die Millisekunde des Nießens. Nur das Nießen ist dann da. Oder? Kein Gedanke, keine sonstige Wahrnehmung, keine Erinnerung, kein Gefühl. Das Nießen ergreift uns ganz und gar. Mit Haut und Haaren. Im Hier und Jetzt. Ohne ICH-Gedanken zu haben.

In dem Moment des Sonnenuntergangs am Meer ist es die tiefe Verbundenheit mit der Welt, die uns ergreift. Ebenso auch dann, wenn eine Melodie oder ein Bild uns tief erfasst oder wir die Bewegung einer Katze bewundern. Ebenso sind wir manchmal verbunden, wenn wir unsere Kinder und Enkel betrachten.

¹¹ Man würde heute eher „Soft-Skills“ statt „Fähigkeiten“ sagen.

7 Der humanistische Ansatz

7.1 Carl Rogers und das Zwiebelmodell



„der innerste Kern der menschlichen Natur, die am tiefsten liegende Schichten seiner Persönlichkeit, die Grundlage seiner tierischen Natur ist **von Natur aus positiv** – von Grund auf sozial, vorwärtsgerichtet, rational und realistisch.“

Die Zwiebelschalen bestehen aus Angst, Abwehr, Verteidigung, Flucht, Unterordnung, Schuld, „Sündhaftigkeit“ und angreifende Gewalt. Sie fallen weg, wenn es keinen Grund für sie gibt. Es gibt keinen Grund, wenn eine tiefe menschliche Beziehung aufgebaut wird.

Wie das Gesicht eines Menschen aussieht, der die „Zwiebelschalen“ verliert, zeigt folgender Film:

Film 5: Papaji - <https://www.youtube.com/watch?v=8XAnQEi-plc>

7.2 Die Methode von Marshall Rosenberg

7.2.1 Gewaltfreie Kommunikation

Basis jeder guten menschlichen Beziehung ist die verbale und non-verbale Kommunikation.

Drei Teilbereiche wollen wir heute bearbeiten und erste Ansätze entwickeln, wie sie geübt werden können. Sie entsprechen dem Grundgedanken der von Marshall Rosenberg entwickelten Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

- a) Die Trennung von Beobachtung und Bewertung.
- b) Das Erkennen von Gefühlen und der dahinter stehenden Bedürfnisse.
- c) Das Ausdrücken von Bitten in einer klaren Handlungssprache.

Wir haben ein wunderbares Versuchslabor, um diese drei Elemente zu untersuchen, zu verstehen und ihre Anwendung einzuüben:

Uns selbst!

7.2.2 Eine Metapher von Schlange und Giraffe¹²

Schlangengeschichte:

Ich gehe über einen Bürgersteig. Bin heute nicht der sicherste. Fühle mich schwach und wenig wirksam. Hab schlecht geschlafen und nur doofes Zeug geträumt. Hab keine Lust in die Arbeit zu gehen.

Ein kleines Mädchen kommt mir weinend entgegen und läuft an mir vorbei. Ich denke: „Ach je, was hat es denn? Naja, wird schon. Was geht’s mich an.“

Ein großer tätowierter Mann kommt um die Ecke. Er schaut aggressiv. Er spricht mich an. Ich zucke leicht zurück. Lege meine Stirn in Falten. Er sagt wütend: „Haben Sie ein kleines Mädchen die Straße runterlaufen sehen?“ Ich denke: „Was will der von dem Mädchen?“ Ich sage: „Nein. Hab jetzt auch keine Zeit!“ und gehe rasch weiter. Hoffe, er greift mich nicht von hinten an.

Giraffengeschichte:

Ich gehe über einen Bürgersteig. Hab gut geschlafen, die Vögel haben heute Morgen an mein Fenster geklopft und ich bin gut gelaunt. Freue mich auf meine Arbeit.

Ein kleines Mädchen kommt mir weinend entgegen und läuft an mir vorbei. Ich denke: „Ach je, was hat es denn? Jetzt war die so schnell, dass ich mich gar nicht kümmern konnte.“

¹² M. Rosenberg verwendete Wolf und Giraffe. Angesichts der derzeitigen Hysterie bzgl. den sich wieder ansiedelnden Wölfen schien es mir besser, auf die Gestalt der Schlange auszuweichen.

Ein junger Mann kommt um die Ecke, schaut besorgt aus. Er spricht mich aufgeregt an: „Haben Sie ein kleines Mädchen die Straße runterlaufen sehen?“ Ich denke: „Gott sei Dank.“ und sage: „Die ist an mir vorbeigelaufen. Da unten geht sie gerade um die Ecke.“

Sie ahnen es: Es ist möglich, dass es beide Male derselbe junge Mann war.

Marshall Rosenberg: Beurteile nicht das Verhalten (damit aktivierst du eigene Urteile auf der Basis deiner Konditionierung) sondern schaue auf das, was du siehst und auf das Gefühl, was sich zeigt. Verstehe das Bedürfnis was dadurch bei dir (oder beim anderen, Seminarteil 2) entsteht.

Beispiel: Auf der Straße kommt mir ein wahrscheinlich türkischer Mann entgegen. Eine verschleierte Frau geht hinter ihm und trägt schwer an einigen vollen Taschen.

Mein schnelles Urteil:

„Türken achten ihre Frauen nicht.“

Schlangenreaktionen zu mir selbst:

„Lass dieses Nazidenken!“ oder

„Ich sollte so nicht denken.“ oder

„Ich kenne ja auch sehr nette Ausländer ...“

Giraffenreaktion zu mir selbst:

„Ich bin irritiert. Vielleicht ist es mein Bedürfnis, sicher zu sein, wie sich ein anderer verhält und ich kann das Verhalten bei Menschen aus anderen Kulturen schlecht einschätzen, weil die sich oft für mich ungewohnt verhalten“.

Was halten Sie von folgender Pointe: Der Mann war Deutscher mit türkischen Wurzeln, die Frau hatte nichts mit ihm zu tun und war Schwedin, kann doch sein ☺, oder?

7.3 Schlangen- und Giraffendenken und die Verknöcherung des ICH

Schlangendenken bewirkt Stillstand:

Fertiges Urteil → gerichtete Aufmerksamkeit → Beobachtung wird mit Interpretation vermischt → eigene Vorurteile werden bestätigt → zunehmende Einengung und Verhärtung des psychischen Systems → (neues = altes) Fertiges Urteil → ...

Giraffendenken bewirkt Entwicklung:

Erkundungsdrang → offene Aufmerksamkeit → Beobachtung ohne Interpretation → neue Erfahrung → Umarbeiten bisheriger Annahmen → Neue Fragen → Erkundungsdrang → ...

7.4 Vorgriff auf Seminar 2: Mit Schlangen- oder Giraffenhören hören

Vater: Hast du mit deinem Mofa eine Beule in mein Auto gefahren?

Sohn (lügt): Nein, habe ich nicht.

Schlangenhören: Vater denkt: Er lügt mich an!! Mein eigener Sohn ist solch ein Lügner geworden. Wie kann er das nur machen.

Vater sagt: Was bildest du Dir ein, mich auch noch anzulügen. Das macht es nur noch schlimmer! Dafür bekommst du extra Hausarrest ...

Giraffenhören: Vater denkt: Ihm ist es unangenehm, dass ihm das passiert ist und nun hat er Angst, dass ich sauer bin.

Vater sagt: Ist es dir sehr unangenehm, dass du in mein Auto gefahren bist und hast du jetzt Sorge, dass ich sauer bin?

Voraussetzung für die Giraffenhören ist, dass das Selbst des Vaters reif und gefestigt ist. Sein Sohn kann ihn durch Lüge gar nicht angreifen, denn der Vater weiß, dass sein Sohn die Lüge aufgrund seiner noch nicht ganz entwickelten Persönlichkeit und aufgrund der Randbedingungen als die beste Lösung sieht (sehen muss), um seinen Bedürfnissen zu entsprechen.

8 Gewaltfreie Kommunikation¹³

8.1 Das Stufenkonzept

Beobachtung ohne Bewertung (ohne Gedanken, warum das Beobachtete „so ist wie es ist“)

Gefühl ohne Interpretationen (nicht angegriffen, unverstanden, übergangen, ...)

Bedürfnis ohne Strategie (ohne „Ich muss jetzt ..., weil ich ...“)

Bitte ohne Forderung (ohne Konsequenz bei Nichterfüllung)

Bitte lernen Sie die vier Stufenbezeichnungen auswendig.

8.2 Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation

Seminar 1) Gewaltfreie Kommunikation für Selbstempathie und Kongruenz

Die Situation beobachten ohne sie zu bewerten (Übung 2)

Feststellen der eigenen Gefühle als Reaktion auf ein Bedürfnis (Übung 3)

Feststellen des eigenen Bedürfnisses hinter dem Gefühl (Übung 4)

Richtiges Bitten (Übung 5)

Übung 1:

Denken Sie bitte an ein Erlebnis mit einer anderen Person, das Sie sehr störte und das Sie hier im Kreis der Seminarteilnehmer berichten könnten. Schreiben Sie es hier unten bitte kurz auf.

¹³ Einige Übungen stammen aus dem Buch: Gewaltfreie Kommunikation von M. B. Rosenberg

Übung 2: Beobachten ohne Bewertung

2.1: Schreibt bitte auf, was ihr in eurer Geschichte beobachtet habt.

2.2: Bitte gebt an, wo im Folgenden eine Beobachtung ohne Bewertung beschrieben wird.

1. Karl war gestern völlig grundlos wütend auf mich.
2. Gestern Abend hat Nina beim Fernsehen an ihren Nägeln gekaut.
3. Klaus hat mich während des Meetings nicht um meine Meinung gebeten.
4. Mein Vater ist ein guter Mensch.
5. Jenny arbeitet zu viel.
6. Hans ist aggressiv.
7. Christine war in dieser Woche immer die erste in der Warteschlange.
8. Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.
9. Franz hat zu mir gesagt, gelb steht mir nicht besonders.
10. Meine Tante klagt immer, wenn ich mit ihr spreche.

Das Ergebnis steht auf der folgenden Seite, bitte erst selbst ausfüllen.

Gemeinsame Analyse eurer eigenen Geschichten.

Mögliches Ergebnis Übung 2: Sätze 2 / 3 / 7 und 9

Übung 3: Gefühle ohne Interpretation

Gefühle geschehen im Bauch- und Brustraum. Ist eher Ihr Kopf aktiv, handelt es sich um eine Interpretation.

3.1: Schreiben Sie bitte auf, welches Gefühl in Ihrer Geschichte bei Ihnen entstand.

3.2: Bitte geben Sie an, wo im Folgenden ein Gefühl ohne Interpretation beschrieben wird.

1. Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.
2. Ich bin traurig, dass du gehst.
3. Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.
4. Wenn du mich nicht grüßt, dann fühle ich mich vernachlässigt.
5. Ich freue mich, dass du kommen kannst.
6. Du bist ekelhaft.
7. Ich habe Lust, dich zu schlagen.
8. Ich fühle mich missverstanden.
9. Ich habe ein gutes Gefühl zu dem, was du für mich getan hast.
10. Ich fühle mich wertlos.

Das Ergebnis steht auf der folgenden Seite, bitte aber erst selbst lösen.

Gemeinsame Analyse Ihrer eigenen Geschichten.

Mögliches Ergebnis Übung 3: Sätze 2 / 3 / 5 und 9

Übung 4: Bedürfnisse erkennen und Verantwortung dafür übernehmen

Die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen Sie dann, wenn Sie sich ihrer Gefühle und den diesen zugrunde liegenden Bedürfnissen bewusst werden und die Ursachen dafür bei sich selbst finden können. Die Handlung anderer wird lediglich als Auslöser (Trigger) für eigenes Empfinden gesehen.

4.1: Schreiben Sie auf, welches Ihrer Bedürfnisse in Ihrer Geschichte nicht befriedigt wurde.

4.2: Markieren Sie unten die Sätze, in denen der Sprecher die Verantwortung für seine Gefühle vollständig übernimmt.

1. Sie verärgern mich, wenn Sie Firmendokumente auf dem Boden im Konferenzraum liegen lassen.
2. Ich bin ärgerlich, wenn Sie das sagen, weil ich Respekt möchte und ich verstehe Ihre Worte als Beleidigung.
3. Ich bin frustriert, wenn du zu spät kommst.
4. Ich bin traurig darüber, dass du nicht zum Essen kommst, weil ich gehofft hatte, wir könnten den Abend zusammen verbringen.
5. Ich bin enttäuscht, weil du gesagt hast, du würdest das machen, und du hast es nicht gemacht.
6. Ich fühle mich entmutigt, weil ich mit meiner Arbeit gerne weiter gekommen wäre, als es jetzt der Fall ist.
7. So kleine Bemerkungen, die manchmal jemand fallen lässt, verletzen mich.
8. Ich bin glücklich, dass sie diesen Preis bekommen haben.
9. Ich bekomme Angst, wenn du so laut wirst.
10. Ich bin dankbar, dass du mich mitgenommen hast, weil ich vor den Kindern zu Hause sein muss.

Das Ergebnis steht auf der folgenden Seite, bitte erst selbst ausfüllen.

Gemeinsame Analyse Ihrer eigenen Geschichten.

Mögliches Ergebnis Übung 4: Sätze 2 / 4 und 6

Übung 5: Eine Bitte anstelle einer Forderung aussprechen (Vorgriff auf Seminar 2)

Bitten richten sich an andere und beziehen sich auf machbare Handlungen. Bitten sind konkret. Die Nichterfüllung von Bitten hat keine Konsequenz. Die angestrebte Änderung des Verhaltens soll zur Folge haben, dass die Bedürfnisse des Bittenden besser erfüllt werden.

5.1: Schreiben Sie bitte auf, welche Bitte Sie an die Person in Ihrer Geschichte stellen könntet.

5.2: Bitte markieren Sie die Sätze, in denen eine Bitte nach obigen Kriterien formuliert wird.

1. Ich möchte, dass du mich verstehst.
2. Bitte nenne mir eine Sache, die ich gemacht habe und die du schätzt.
3. Ich hätte gerne, dass du mehr Selbstvertrauen hast.
4. Höre bitte (generell) mit dem (Alkohol-) Trinken auf.
5. Ich möchte gerne, dass man mich mich selbst sein lässt.
6. Sei bitte ehrlich zu mir über das Meeting gestern.
7. Ich hätte gerne, dass du nicht schneller als erlaubt fährst.
8. Ich möchte dich gerne besser kennenlernen.
9. Bitte respektiere meine Privatsphäre.
10. Ich hätte gerne, dass du öfter das Abendessen machst.

Das Ergebnis steht auf der folgenden Seite, bitte erst selbst ausfüllen.

Übung wie man eine Bitte formuliert anhand der eigenen Geschichte.

Mögliches Ergebnis für Übung 5: Sätze 2 und 7

9 Abschluss Seminarteil 1 und Ausblick auf Teil 2

Wir haben besprochen und geübt:

- Kap. 1: Wie Sie üblicher Weise auf Probleme reagieren.
- Kap. 2: Gute Betreuung lebt von der Verbundenheit mit (auch schwierigen) Klienten. Diese wiederum von einer kongruenten Persönlichkeit.
- Kap. 3: Unsere Bewertungen und Urteile basieren zu großem Teil auf Täuschungen.
- Kap. 4: Was Menschen auf dem Weg zu einer kongruenten Persönlichkeit (zu einem reifen ICH) brauchen und was sie in den Industrieländern stattdessen bekommen.
- Kap. 5: Wie Denken und Verhalten sich im Alter verfestigen und starr werden.
- Kap. 6: Wie Menschen unter dem Selbstverständnis, ein separiertes Wesen zu sein leiden und wie das Bedürfnis nach WIR im Alter wieder wächst.
- Kap. 7: Wie der humanistische Ansatz des empathischen und gewaltfreien Umgangs mit uns selbst die Basis für Kongruenz und Kohärenz legt.
- Kap. 8: Wie die Gewaltfreie Kommunikation mit uns selbst (Selbstepathie) funktioniert.

Es ist noch zu besprechen und zu üben:

Seminar 2) Gewaltfreie Kommunikation in der Interaktion mit anderen

- Wie man Beobachtungen im Kontakt mit einer anderen Person benennt.
- Wie man eine Vermutung zu den Gefühlen anderer Personen äußert.
- Wie man eine Vermutung zu den Bedürfnissen des Anderen äußert.
- Wie man obiges bestätigt bekommt oder anpasst.
- Wie man eine Bitte An den anderen formuliert.
- Wie wir dadurch den angstfreien Raum in der Betreuungsarbeit schaffen.

Und im Skript zu ergänzen:

- Kap. 9: Wie wir mit anderen gewaltfrei interagieren und so den sicheren Raum eröffnen, in dem Menschlichkeit, mit den Formen Frieden, Offenheit, Ehrlichkeit und Zuneigung, uneingeschränkt möglich ist.

Bis bald, Ihr/Euer Detlef Mamrot

Die Nonnenstudie von Markus Klug

Text herausgegeben vom Dialogzentrum Demenz:

<http://dzd.blog.uni-wh.de/index.html%3Fp=9977.html>

Bahnbrechende Studien aus der Forschung: Die Nonnenstudie

Die Nonnenstudie hat bewiesen, dass ein stark verändertes Gehirn nicht zwingend zum Tod von geistig anspruchsvollen Tätigkeiten führt. In diesem Beitrag erfahren Sie mehr zu den Hintergründen der Studie. Außerdem hat sich Marcus Klug die Frage gestellt, was wir von Nonnen lernen können, wenn es um die Prävention von Alzheimer geht.

Schwester Bernadette war eine hochbegabte Frau und hatte zu Lebzeiten keinerlei Anzeichen von Demenz. Als man jedoch nach ihrem Tod ihr Gehirn untersuchte, war dieses mit Plaques übersät. Demnach war es eigentlich unmöglich, dass Schwester Bernadette bis zu ihrem Lebensende geistig anspruchsvolle Tätigkeiten ausüben konnte, wo doch die Gewebeproben ihres Gehirns, die man nach ihrem Tod untersucht hatte, für das Gegenteil standen: für eine schwer demente Frau – quasi ohne Gedächtnis, ohne Orientierung und beinahe sprachlos – ausgestattet mit einem Gehirn, regelrecht überwuchert von eiweißhaltigen Ablagerungen – das absolute Endstadium von Alzheimer. Wie konnte das bloß möglich sein?

Allgemeine Angaben zur Nonnenstudie

Die Nonnenstudie wurde von dem Epidemiologen David A. Snowdon und seinem Forschungsteam zunächst an der Universität von Minnesota in den USA durchgeführt. Dabei lautete die Forschungsfrage: **“Welche Faktoren in der frühen, mittleren und späten Lebensphase erhöhen das Risiko, an Alzheimer zu erkranken?”**.

Ab 1986 lief die Nonnenstudie unter Beteiligung von 678 katholischen Nonnen aus der Kongregation der “Armen Schulschwestern von Unserer Lieben Frau” (“School Sisters of Notre Dame”) im Alter zwischen 75 und 106 Jahren. Snowdon und sein Forschungsteam haben zunächst 1986 eine Pilotstudie durchgeführt, welche gesammelte Daten von den “School Sisters of Notre Dame” enthielt, bis die Studie im Jahr 1990 durch ältere Nonnen aus der Kongregation erweitert wurde, die über die gesamte USA verteilt waren. Dabei fand auch ein Ortswechsel für das Forschungsteam von Snowden statt: Man begann zunächst an der Universität of Minnesota, wechselte dann aber 1990 an die Universität von Kentucky (Sanders-Brown Center on Aging, University of Kentucky Chandler Medical Center).

Die Nonnen, die an der Studie teilgenommen haben, sind römisch-katholischer Herkunft. Der Orden der “School Sisters of Notre Dame” hat eine über 150-jährige Tradition und wurde ursprünglich in Bavaria (der latinisierte Ausdruck für Bayern), also in Deutschland begründet. Das Besondere an diesem Orden ist zudem, dass deren Nonnen vielfach neben ihren geistlichen Tätigkeiten als Lehrerinnen in der College-Ausbildung aktiv sind.

Snowdon erwähnt außerdem auf die Frage, wer an der Studie teilnahm, eine weitere Differenzierung: “Über 85 Prozent der Teilnehmerinnen waren Lehrerinnen. Die Teilnehmerinnen innerhalb der Nonnenstudie repräsentierten eine große Bandbreite von Funktionsfähigkeit und Gesundheit, von

Schwestern in den 90iger Jahren, die geistig noch hoch funktionsfähig waren und einer Vollbeschäftigung nachgingen, bis hin zu Schwestern in den 70iger Jahren, die bereits geistig schwer beeinträchtigt waren, unfähig zu sprechen und ans Bett gefesselt“ (Übersetzung ins Deutsche durch den Verfasser – Quelle: <http://www.alzheimermonterrey.com/estudios/estudios/Estudio-Monjas-I.pdf>).

Studiendesign

Bei der Nonnenstudie handelt es sich um eine Längsschnittstudie (bzw. Querschnittstudie). Diese Methode ist vor allem in den Sozialwissenschaften häufig anzutreffen, wird aber auch in anderen Forschungsbereichen angewandt. So wurden bei der Nonnenstudie auch Methoden benutzt, die in den Sozialwissenschaften so nicht anzutreffen sind. Neben der Auswertung von umfangreichen biographischen Material der insgesamt 678 katholischen Nonnen und regelmäßigen mentalen Tests (Snowden testete die geistigen Fähigkeiten dreimal am Tag), wurden nach dem Tod einzelner Nonnen auch deren Gehirne anhand von Gewebeproben untersucht.

Bei der Nonnenstudie handelt es sich zudem um eine Kohortenstudie, was ein Sonderfall dieses Studiendesigns darstellt. Dabei werden ganze, ungefähr gleichartig geschichtete und in sich möglichst einigermaßen homogene Gruppen im Zeitverlauf miteinander verglichen. In diesem Zusammenhang möchte ich außerdem anmerken, dass bei vielen Studien dieser Art das Problem besteht, dass die Lebensweisen von erwachsenen Probanden oft stark voneinander abweichen.

Im Falle der Nonnenstudie fand der Epidemiologe David Snowdon und sein Forschungsteam aber einen Ort, an dem Erwachsene über viele Jahrzehnte einen sehr ähnlichen Lebensstil pflegten: ein Kloster. Damit war auch gesichert, dass Snowdon eine Gruppe von Personen untersuchte, die sich in ihren Lebensstil sehr gut miteinander vergleichen ließen, da alle Nonnen eine ähnliche Arbeit verrichteten, Gebet und Enthaltbarkeit praktizierten, sowie einen ähnlichen Tagesablauf durchliefen.

Wesentliche Erkenntnisse

Zunächst, so Snowdon, wurde die Annahme bestätigt, dass ein Zusammenhang zwischen eiweißhaltigen Ablagerungen im Gehirn – den sogenannten “Plaques” – und Alzheimer besteht. Es gab also zunächst tatsächlich Nonnen, bei denen man nach ihrem Tod in ihren Gehirnen diese Ablagerungen fand, und die, passend zur Plaques-Theorie – zu Lebzeiten an Alzheimer erkrankt sind. Dann entdeckte er und sein Forschungsteam jedoch “eines der schlimmsten Alzheimer-Gehirne, das wir jemals hatten”, so Snowdon, nämlich das Gehirn von Schwester Bernadette. Das Problem: Schwester Bernadette ist bis zu ihrem Lebensende mit 85 Jahren stets körperlich und geistig fit gewesen. Das passte demnach überhaupt nicht zu der Plaques-Theorie.

Nach diesem Fall wurden auch noch weitere Fälle von Nonnen entdeckt, die bis zu ihrem Lebensende sowohl geistig als auch körperlich sehr aktiv gewesen sind, obwohl ihre Gehirne starke eiweißhaltige Ablagerungen aufwiesen. Schließlich kam man nach einer längeren Forschungsperiode zu dem Ergebnis, dass nur in etwa 10% der untersuchten Fälle ein Zusammenhang zwischen der Plaques-Theorie und dem Alzheimer-Befund bestand. In allen anderen Fällen mussten dagegen andere Ursachen für die Entstehung von Alzheimer herangezogen werden, unter anderem der Lebensstil. Bei Nonnen: Geistige und körperliche Aktivitäten – häufig bis ins hohe Alter, soziale Faktoren, starke Gläubigkeit, Gebet und Enthaltbarkeit (wenig bis kein Alkohol, kein Nikotin, ausgewogene und dosierte Ernährung), sowie eine abwechslungsreiche und erfüllende Arbeit.

Ein Leben in Arbeit, Gebet und Enthaltbarkeit kann also vor Gedächtnisverlust schützen. Zumindest wurde durch Snowdons Forschungen gezeigt, dass die Plaques-Theorie alleine nicht ausreicht, die Entstehung von Alzheimer zu erklären. Snowdon geht mittlerweile davon aus, dass sich der Verlust von geistigen Fähigkeiten zumindest teilweise auf kleinere Schlaganfälle zurückführen lässt. Denn bei einigen Nonnen ließen die geistigen Fähigkeiten nach einer Abfolge von mehreren Schlaganfällen rapide nach.

Neueste Erkenntnisse aus der Plaques-Forschung haben außerdem gezeigt, dass diese Art von Ablagerungen, die oft auch als "Müll" bezeichnet werden, wohl doch kein Müll sind. Dies konnte unter anderem ein Forscherteam um Rudolph Tanzi vom Massachusetts General Hospital in Boston nachweisen. Durch zahlreiche Untersuchungen an Zellkulturen fanden diese Forscher heraus, dass Plaques durchaus eine schützende Funktion aufweisen können (siehe dazu folgenden Link: http://www.welt.de/welt_print/wissen/article6643305/Alzheimer-Ist-die-Plaques-Theorie-falsch.html).

Fazit: Was können wir von Nonnen lernen, wenn es um Prävention geht?

Nonnen können nur bedingt ein Vorbild für den Lebensstil sein, denn beispielsweise viele gestresste Großstädter in den Metropolen Europas praktizieren. So wissen wir, dass immer mehr Menschen in unsicheren und befristeten Beschäftigungsverhältnissen arbeiten (siehe dazu folgenden Link: http://www.ilo.org/berlin/presseinformationen/WCMS_369593/lang-de/index.htm). Oder dass soziale Beziehungen an Unsicherheit zunehmen, da wir häufiger unsere Partner und unser Umfeld im Laufe eines Lebens wechseln.

Auf der anderen Seite denke ich, dass wir zumindest in Teilbereichen des Alltags etwas von Nonnen lernen können: Wer etwa häufig in seinem Beruf Stress erlebt, sollte ebenso genug Zeit zur Kontemplation finden. Auch zeigen uns die Nonnen, wie sich ein geistig und körperlich aktives Leben positiv auf die grauen Zellen auswirken kann: So haben manche Nonnen wie Schwester Matthia aus der Nonnenstudie im biblisch anmutenden Alter von 104 Jahren noch ihr tägliches Arbeitspensum absolviert, geistig sehr rege und wach!

Weiterführende Literatur:

- Offizielle Nun Study Homepage, siehe: <https://web.archive.org/web/20131229163933/https://www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/>
- Interview with a Nun (2001), Transcript: <http://edition.cnn.com/TRANSCRIPTS/0105/07/lad.02.html>
- Maier, T. (2014): Nonnen für die Alzheimerforschung. Abrufbar unter folgender Online-Quelle: <http://scienceblogs.de/weitergen/2014/03/nonnen-fuer-die-alzheimerforschung/>
- Snowdon, D. (2000): The Nun Study. Abrufbar unter folgender Online-Quelle: <http://www.alzheimermonterrey.com/estudios/estudios/Estudio-Monjas-I.pdf>
- Snowdon, D. (2001): Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. New York, Toronto, London, Sydney, Auckland: Bantam Books. Excerpt: https://web.archive.org/web/20110714090229/http://www.healthstudies.umn.edu/nunstudy/pdf/Aging_With_Grace_Excerpt.pdf