

Die Kunst des Zuhörens

Vortrag von Harvey Jackins vor der Gesellschaft für psychische Gesundheit in Merced County, Kalifornien, USA, November 1981

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time. Nr. 46, Januar 1982, Seattle.

Übersetzt von Irene Thelen und Hubert Winkelmann, aktualisiert von Uta Allers und Ralf Wagner

Ich und eine Gruppe von Freunden sind nun schon etwa 31 Jahre dabei, ein System zu entwickeln, auszudehnen und zu verbessern, mit dessen Hilfe Menschen unterstützende Beziehungen miteinander haben können. In den letzten 11 Jahren sind unsere Bemühungen über die Stadt Seattle hinausgegangen und haben sich in diesem Zeitraum in fast jedem Staat in unserem Land, in den meisten kanadischen Provinzen und in etwa 38 anderen Ländern ausgebreitet. Wir haben ein explosionsartiges Wachstum erlebt. Unser Verständnis der Sache verbessert sich kontinuierlich. Ständig gibt es neue Entwicklungen. Es ist eine Herausforderung, mit all dem Schritt zu halten, was wir lernen.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich dem zu nähern, was wir „Neuauswertungscounseln“ (Re-evaluation Counseling) genannt haben. Eine davon wäre, euch aufzufordern, einmal anzuschauen, was passiert, wann immer Menschen zusammen sind und Gelegenheit zum Sprechen haben, jedenfalls immer, wenn sie nicht gerade völlig mit ihrer Arbeit oder anderen Aktivitäten beschäftigt sind. Wenn ihr an einen Cafébesuch oder ein Picknick oder an eine ähnliche Situation zurückdenkt, werdet ihr euch erinnern, dass Menschen überall und immer, wenn sie in Gesellschaft sind, entweder versuchen, Zuhörer zu finden und jede Chance zu reden wahrnehmen, oder dass sie geduldig oder ungeduldig auf eine Gelegenheit warten, eine Person, die gerade spricht, zu unterbrechen, um selbst anzufangen zu reden. Denkt darüber nach! Ihr werdet sehen, dass Leute, wann immer sie zusammen sind, sich bemühen, Zuhörer zu finden; und dass sie trotzdem aber sehr selten angehört *werden*, weil der Mensch, den sie zum Zuhörer bewegen wollen, gerade selbst verzweifelt und ungeduldig auf eine Möglichkeit wartet, angehört zu werden.

IRGENDJEMAND MUSS ZUHÖREN

Wenn wir das, was wir zu tun gelernt haben, in einem oder zwei Sätzen ausdrücken müssen – und es gibt noch vieles mehr, viele komplizierte Anwendungsformen, die sich daraus ableiten – würde es darauf hinauslaufen, den Leuten zu erklären, dass das, was sie die ganze Zeit über versuchen, dass dieses Bemühen, angehört zu werden, ein ganz tiefgreifender Vorgang ist. Er bringt tiefgreifende Ergebnisse hervor, wenn er je eine Gelegenheit bekommt stattzufinden, und er wird stattfinden, *wenn man sich abwechselt*. Man muss sich nur abwechseln und abmachen: Ja, ich *werde* dir zuhören und dir wirklich für eine Weile Aufmerksamkeit schenken, wenn du mir Gelegenheit gibst, dasselbe später auch zu tun. Wir nennen das „Counseln“. Das etwas schwerfällige Wort „counseln“ bedeutete für die meisten Leute „Rat geben“, als wir anfangen, es zu benutzen. Inzwischen hat es aber viel von der Bedeutung angenommen, in der wir es im Laufe der 35 Jahre gebraucht haben, die ganz und gar nicht „Rat geben“ ist, sondern im wesentlichen *Zuhören und Aufmerksamkeit geben*.

Dieser uns angelegte Prozess, für den wir alle die notwendigen Voraussetzungen haben, ist im allgemeinen „abgewürgt“ worden, einfach weil zu seinem Funktionieren außer uns selbst

noch ein anderer Mensch nötig ist, der wirklich Aufmerksamkeit gibt, während wir sprechen und über uns nachdenken und die Schmerzen wiedererleben, die wir angesammelt haben.

VON NATUR AUS SIND WIR GUT

Die Realität ist wohl, dass Menschen ihrem Wesen nach ganz wunderbar sind, und dass sie den Weg zu diesem natürlichen Zustand zurückgehen und ihre wunderbare Natur zeigen, wann immer sie Gelegenheit dazu haben. Es ist wahr, dass wir eine physiologische Ausstattung von uneren vormenschlichen Vorfahren geerbt haben, die eine Menge von Instinkten und körperlichen Festlegungen in sich birgt, aber wir haben auch einen Geist entwickelt, eine Fähigkeit zu denken, die fast einzigartig im Reich des Lebens auf diesem Planeten ist. (Einige von uns nehmen natürlich an, dass wir irgendwo draußen im Sternensystem ältere Brüder und Schwestern haben, die irgendwann demnächst in einem Raumschiff ankommen und uns die Hand reichen, aber sie sind noch nicht gekommen.) Diese Fähigkeit zu denken ist bemerkenswert.

Wir definieren „Intelligenz“ als die Fähigkeit, jeder neuen Situation mit einer brandneuen, genau angemessenen Reaktion zu begegnen, also niemals ein altes Verhalten in einer neuen Situation zu gebrauchen, weil eine neue Situation eben neu ist. Wenn du versuchst, so zu reagieren, wie es in einer früheren Situation gut war, wird das für die neue Situation, die ja noch niemals zuvor so vorgekommen ist, nicht ganz passend sein. Es gibt keine identischen Wesenheiten im Universum, nicht einmal zwei Elektronen sind absolut identisch, und deshalb werden zwei Situationen im Leben eines Menschen niemals exakte Wiederholungen voneinander sein. Immer wird irgendetwas Neues daran sein. Wenn wir auf der Grundlage dieser speziellen menschlichen Fähigkeit funktionieren, dieser flexiblen Intelligenz, die wir besitzen, sind wir voll und ganz in der Lage, die gesamte Information, die eine Situation für uns bereit hält, aufzunehmen. Wir können eine Reaktion wählen, die ähnlich der ist, die verwandte Situationen in der Vergangenheit bewältigt hat, aber trotzdem abgewandelt ist, um den individuellen Eigenarten dieser neuen Situation gerecht zu werden, und wir können, da diese Reaktion vollkommen angemessen ist, jede neue Situation gut handhaben.

Diese Fähigkeit scheint ihren Ursprung in unserem kolossalen zentralen Nervensystem zu haben. Noch weiß niemand wirklich, wie das alles funktioniert, aber wir tasten uns im Kriechtempo an dieses Wissen heran. Wissenschaftler, die ihr Leben damit verbracht haben, das zentrale Nervensystem zu untersuchen, bekommen jetzt langsam eine vage Vorstellung davon. Es lohnt sich, einmal zur Kenntnis zu nehmen, dass von den 40 Milliarden Neuronen (das heißt: ungefähr 40 Milliarden – ich denke nicht, dass irgendjemand sie genau gezählt hat), die jeder von uns besitzt, nur ein paar hundert damit beschäftigt sind, Informationen von den Sinnesorganen, dieser exzellenten Ausstattung mit Sinnesorganen, die wir haben, in das Zentralnervensystem zu übermitteln. Nur ein paar hundert dieser Nervenzellen nehmen neue Informationen auf, und ein paar hundert weitere senden vom zentralen Nervensystem Befehle an die Drüsen und Muskeln aus. Der Rest der 40 Milliarden ist einfach da und kommuniziert miteinander. Es findet hier eine ungeheuer rege Interaktion statt. Wir sind sehr komplex angelegt. Wir können alle mit Recht sehr gut von uns denken, denn der dümmste Fehler, den wir je gemacht haben, war in Wirklichkeit ein enormer Triumph komplexen Verhaltens. Es gibt nichts Simples an uns.

UNSER INTELLIGENTES VERHALTEN KANN UNTERBROCHEN WERDEN

Unsere rationale menschliche Intelligenz, also die Fähigkeit, mit frischen, neuen Antworten auf jede Situation aufzuwarten, wird durch Stresssituationen oder durch schmerzhaftes Gefühle oder körperliche Schmerzen unterbrochen. Jede Art von körperlicher oder emotionaler Verletzung unterbricht unsere Intelligenz in einem größeren oder geringeren Maße. Unter diesen Bedingungen werden die Informationen, die aus der Umgebung auf uns einströmen und die normalerweise sehr leicht und in großer Menge von unserer enormen Intelligenz verarbeitet werden, nicht ausgewertet, nicht verstanden, nicht dem gegenübergestellt, was wir schon wissen, und auch nicht als nützliche Informationen gespeichert. Stattdessen erstarren sie, und diese unausgewerteten Eindrücke werden zu einer Aufzeichnung dessen, was während dieser schlechten Zeiten geschah, und diese Aufzeichnung bleibt in uns bestehen. In ihr sind unser wirkungsloses Verhalten sowie die schmerzhaften Gefühle *und* die Aussetzung unseres Denkens gespeichert.

Wir haben die Fähigkeiten, eine solche Aufzeichnung einer Schmerzerfahrung wieder auszulöschen. Das ist die wichtigste Botschaft, die ich habe: wie man die Aufzeichnung wieder aufheben kann (oder vielleicht genauer: wie man ihre Aufhebung unterstützen kann, da der Prozess eigentlich ganz spontan und angeboren ist). Aber da die Fähigkeit zur Heilung, der Heilungsmechanismus und der Heilungsprozess gewöhnlich durch gesellschaftliche Konditionierung gestört werden, bleibt die verhärtete, nicht verstandene Information aus einer Schmerzerfahrung stattdessen als eine Aufzeichnung von schlechten Gefühlen und ein zwanghaftes Verhaltensmuster zurück. Wenn wir durch Ähnlichkeiten in einer neuen Situation stark genug an die ursprüngliche erinnert werden (die Leute sagen dann: „Das erinnert mich zu sehr an ...“), werden wir in eine Wiederholung der Unfähigkeit zu denken zurückgeworfen, die durch den ursprünglichen Schmerz verursacht wurde, und so handeln wir in der neuen Situation schematisch, erfolglos, nicht überzeugt von dem, was wir tun und gewöhnlich unaufmerksam. Diese Tatsache aber führt dazu, dass sich zusätzliche Schmerzen ansammeln und aufhäufen.

MENSCHEN SIND GUT

Diese Vorstellung von einer Schmerzaufzeichnung als verhärtete Eindrücke einer Schmerzerfahrung, die nicht aufgelöst und neu ausgewertet werden konnte, ist eine sehr einfache, aber doch sehr tiefgreifende Erklärung all der Dinge, die uns Kopfzerbrechen über Menschen bereitet haben. Jede/r von uns weiß – und ich erinnere euch noch einmal daran –, dass er oder sie ein wirklich guter Mensch ist. Man hat dir erzählt, dass du es nicht bist, und wenn du heute wieder einmal kritisiert wirst, stellt sich dieses Gefühl wieder ein, aber im Grunde deines Herzens weißt du, dass du ein guter Mensch bist, dass du immer das Beste getan hast, was du konntest, *und das ist wahr*. Jede/r von uns weiß, dass er oder sie viel gescheiter ist, als er oder sie oft zeigen kann, dass er oder sie eine Menge Intelligenz besitzt, die nicht zum Zuge kommt in der Angespanntheit der Examenprüfung oder in einer unangenehmen und schwierigen Situation, *und das ist wahr*. Ich sage dir nun, dass das, was du über dich selbst weißt, auch für alle anderen Menschen gilt. Dieses grundlegende Wissen, das du versteckt hast, um dich nicht dem Spott auszusetzen; dass du ein guter Mensch bist, dass du immer dein Bestes tust und dass du viel gescheiter bist als es sich manchmal in deinem Handeln zeigt oder als die Leute denken – *dieses Wissen gilt nicht nur für dich, sondern für andere Leute auch*.

DER HEILUNGSPROZESS

Unsere wunderbare menschliche Natur, die durch solche Schmerzaufzeichnungen überlagert und verdeckt wird, will, kann und wird wieder hervorbrechen, wenn man bestimmte Vorgänge ungehindert stattfinden lässt. Diese sind das, was wir „Entlastung“ nennen. „Entlastung“ ist ein allgemeiner Begriff, der einige sehr tiefgreifende Prozesse umfasst, die äußerlich zuverlässig charakterisiert sind durch Tränen, durch Weinen, durch Zittern, durch Lachen (in vielen Formen), durch wütendes Toben, durch Gähnen und durch nicht wiederholendes, lebhaftes Sprechen. Diese Prozesse verschmelzen die Starrheiten der Schmerzmuster und wandeln deren Inhalte wieder um in die nützlichen Informationen, die sie eigentlich von vornherein hätten sein sollen. Diese Vorgänge befreien auch unseren gewaltigen Intellekt und unser flexibles Verhalten so, dass sie wieder funktionieren. Jede Entlastung – alle Tränen, jedes Zittern, jedes Lachen, jedes Gähnen (Gähnen ist das zuverlässige Anzeichen für den Abbau körperlicher Schmerzen und Verspannungen) – hat die Tendenz, uns dahin zurückzubringen, dass wir entsprechend unserer ursprünglichen Veranlagung leben können, und diese Veranlagung ist die einer genialen Intelligenz und eines sehr guten Menschen, und außerdem – dies erkennen wir mehr und mehr – eines sehr *machtvollen* Menschen. Die Machtlosigkeit, von der die meisten von uns sich angesteckt fühlen („Ich kann nicht“, „Ich wünschte ich könnte“, „Ich muss warten“ und „Eines Tages wird jemand mir sagen, dass ich es kann“) ist voll und ganz erlernt worden. Wir alle sind gezeugt worden und die meisten von uns sind geboren worden mit dem Gefühl, dass wir alles tun können. Dies kommt näher an die tatsächliche Realität heran, und nur die gesellschaftliche Konditionierung hat es verdunkelt – die ungeheuren Mengen von Unterdrückung, die systematisch auf uns gehäuft werden.

ZUFÄLLIGE VERLETZUNGEN UND ANSTECKUNG

Die Schmerzmuster, die wir erwerben, die hemmenden Zäune, die um uns aufgebaut werden, rühren teilweise von zufälligen Verletzungen her. Es passiert zum Beispiel, dass man ausrutscht, hinfällt und sich verletzt. In größerem Maße stammen sie aus der Ansteckung mit einem Schmerz. Der Mensch, der einmal verletzt wurde, wird von dem dadurch entstehenden Schmerzmuster in bestimmten Situationen dazu getrieben, jemand anderen zu verletzen. Der kleine Junge, der von seinem Vater geschlagen wurde, verspürt den Drang, seinen Sohn auf dieselbe Weise zu schlagen und die Verletzung weiterzugeben. Schmerz ist auf eine gewisse Art ansteckend.

AUCH SYSTEMATISCHE UNTERDRÜCKUNG

Während wir das Phänomen erforschen und unseren Weg heraus aus dieser einschüchternden Last von Schmerz finden, erkennen wir immer klarer, dass in unserer Gesellschaft auch ein *systematischer* Prozess im Gange ist, der den Menschen Verletzungen zufügt. Eine unterdrückerische Gesellschaft fügt Menschen systematisch Verletzungen zu, um sie dahin zu bringen, bestimmte starre unterwürfige Rollen oder in einigen Fällen auch bestimmte dominierende, unterdrückende Rollen einzunehmen. Wir haben in den letzten Jahren herausgefunden und können es nun mit großer Zuversicht behaupten, dass kein Mensch seine eigene Unterdrückung zuließe, wenn nicht zuerst Schmerzmuster in ihm angelegt würden. Wir würden es nicht erlauben, in irgendeiner der Rollen der Unterdrückung gezwängt zu werden (und wir alle sind unterdrückt – wir sind unterdrückt als Arbeiter, wir sind unterdrückt als Frauen, wir sind unterdrückt als Kinder, wir sind unterdrückt durch Rassismus, und wir sind noch von vielen anderen Unterdrückungen unterdrückt), niemand von uns würde eine Rolle bei irgendeiner dieser Unterdrückungen akzeptieren, wenn wir

nicht zuerst als Kinder so früh verletzt worden wären, dass wir noch nicht fähig waren, Widerstand zu leisten, und wenn nicht so die Grundlage von Schmerzmustern hätte gelegt werden können, auf die neue Unterdrückungen gehäuft wurden, während wir älter wurden. Mehr als das, und das gibt uns viel Hoffnung: niemand würde ohne diese Schmerzerfahrungen eine Unterdrückerrolle spielen. Kein Mann würde sich Frauen gegenüber sexistisch verhalten, wenn er nicht zuerst verletzt worden wäre und dann in das andere Ende der Unterdrückungskonstellation manipuliert worden wäre. Kein Adliger würde jemals die einfachen Leute herablassend und schlecht behandeln, wenn er nicht zuerst als junger Mensch schlecht behandelt worden wäre. (In England zeigt sich dies sehr eindrucksvoll. Die jungen Angehörigen der Elite werden auf speziellen Schulen geschickt und dort absichtlich verletzt, um sie auf ihre späteren Rollen vorzubereiten. Es ist immer leichter, dies in einer anderen Gesellschaft zu sehen als unserer eigenen.)

VIELE LERNEN

Diese große Last von aus Schmerzerfahrungen herrührenden Verhaltensmustern, die uns eingeschränkt und frustriert hat und die über uns hängt wie eine schwere Decke, die uns ab und zu richtig herunterdrückt und sich dann wieder ein wenig anhebt, während wir wieder herausklettern und frei funktionieren, die uns immer Grenzen setzt, ständig das Gefühl vermittelt, dass wir eine begrenzte Rolle in der Gesellschaft annehmen müssen, weil wir weiblich sind oder weil wir jung sind oder weil unsere Eltern nur einfache Arbeiter sind oder was auch immer die Unterdrückung sein mag – all das kann abgeschüttelt werden und wird auch tatsächlich zur Zeit von einer wachsenden Anzahl von Leuten über Bord geworfen. Seit sich das Neuauswertungscounseln über Seattle hinaus verbreitet hat, haben wir auf verschiedenen Wegen durch Einführungskurse oder Vorträge oder Unterstützungsgruppen ungefähr eine halbe Million Leute erreicht. Es ist eine sehr rasche Entwicklung gewesen.

Wir haben viele Hindernisse überwunden. Anfangs hatten wir keine Literatur. Inzwischen gibt es zwölf oder dreizehn Bücher. Wir veröffentlichen in unregelmäßigen Abständen 25 Zeitschriften. Es gibt eine spezielle Zeitschrift für Frauen, eine eigene Zeitschrift für Menschen aus der Arbeiterklasse, für Lateinamerikaner, für Menschen asiatischer Herkunft. Es gibt ein Magazin für junge Leute und eins für Beschäftigte im psychologischen und psychiatrischen Bereich. Es heißt „Heilung und Wiederauftauchen“ (Recovery and Re-emergence), und es dient dem Informationsaustausch zwischen den CounselorInnen, die im Bereich der seelischen Gesundheit arbeiten.

Wir haben eine Menge gelernt, aber alles, was wir gelernt haben, baut auf dieser recht einfachen Wiederentdeckung auf, und all der Fortschritt ruht auf dieser Grundlage: Wenn sich wenigstens zwei Leute abwechseln und einer oder mehrere von ihnen zuhören, finden bemerkenswerte und gute Veränderungen bei der Person statt, der zugehört wird.

DER INHALT IST WELTWEIT GÜLTIG

Jedesmal, wenn wir das Neuauswertungscounseln in ein neues Land bringen oder wieder einmal eine Sprachgrenze überschreiten oder anfangen, in einem neuen Kulturkreis zu arbeiten, wird uns mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit gesagt, dass dies „nicht in unsere Kultur hineinpasst“. Es ist wahr, dass einiges äußeres Drum und Dran, das wir aus der Kultur der Vereinigten Staaten hineinbringen, in anderen Ländern nicht so passt. Oft sind wir uns dieser Dinge gar nicht bewusst, bis die neuen Leute uns darauf hinweisen und uns helfen, sie

abzustreifen. Aber es ist auch wahr, dass die Grundlagen des Counselings universal gültig sind. Man versicherte mir sehr ernsthaft, dass wir arabische Männer nicht mit Gesprächen über das Bedürfnis von Männern zu weinen erreichen könnten, weil arabische Männer nicht weinten. (An dieser Warnung ist schon was dran, denn über das Counseling zu sprechen ist oft nicht der geeignete Weg, es zu vermitteln; manchmal sollte man es stattdessen demonstrieren.) Ich habe bisher ungefähr zwölf arabische Männer ihre erste Counselsitzung gegeben, und zehn von ihnen weinten schon beim ersten Mal sehr stark.

Der Inhalt dieser heilenden Beziehung ist weltweit gleich. Alle Menschen sind menschlich. Die kulturellen Unterschiede sind interessant und vielfältig, aber es ist vollkommen ungerechtfertigt, aufgrund unserer verschiedenen Kulturen irgendwelche *Trennungslinien* zwischen uns zu ziehen. Wir alle sind sehr, sehr menschlich. Ich erinnere mich daran, wie ich in den Entwicklungsjahren des Neuauswertungscounselns als Counselor arbeitete, als viele meiner Klienten Frauen waren: daran, wie sie sich öffneten und mir alles über sich selbst erzählten. Mit wachsenden Erstaunen erkannte ich, dass Frauen genauso sind wie Männer. Das hatte ich vorher nie vermutet! Zur Zeit sind wir dabei zu versuchen, die Schranken, die sich zwischen Männern und Frauen entwickelt haben, niederzubrechen, und wir arbeiten daran, engere Freundschaften zwischen Frauen und Männern zu schaffen. Frauen hören voller Staunen zu, wenn sie entdecken, dass Männer genauso wie Frauen sind!

Wenn du ganz einfach zuhören kannst, ist das schon gut. Oft können Leute, die mit dem Counseling anfangen, wegen ihres inneren Drucks, selber zu sprechen, nicht gut zuhören. Wenn sie mit Zuhören an der Reihe sind, sagen sie: „Okay, fang an“, sind aber noch sehr unaufmerksam (er demonstriert schlechte Aufmerksamkeit). Oft wünschen sich die Leute, denen sie „zuhören“, so verzweifelt, angehört zu werden, dass sie einfach so tun, als ob ihr Gegenüber zuhören würde, und sie haben eine tolle Sitzung! Später, wenn besseres Zuhören nötig ist, hat derjenige, der als zweiter an der Reihe ist, seine Sitzung gehabt und ist nicht mehr ganz so unaufmerksam, und der Prozess verbessert sich. Das Counseling ist eine Art von Vorgang, bei dem man sich gegenseitig hochzieht. Du kannst dich nicht an deinen eigenen Schnürsenkeln hochheben, aber ihr könnt euch abwechselnd gegenseitig hochheben. Das funktioniert, und natürlich funktioniert es auch in Gruppen mit mehr als zwei Leuten, aber aus Zeitgründen wird meistens zu zweit gecounselt, wobei man die Rolle tauscht, so dass derjenige, wer zuerst redet, anschließend dem anderen zuhört. Das ist so in etwa das, worauf alles hinausläuft.

MENSCHEN SIND MENSCHEN

Auf unserem Weg sind wir mit einigen sehr schweren und komplizierten Problemen fertig geworden. Eines davon war, uns selbst von der Allgemeingültigkeit des Heilungsprozesses zu überzeugen. Während der frühen Jahre des Neuauswertungscounselns habe ich eine Zeit lang sehr stark schmerzbelastete Menschen als Klienten angenommen. Ich musste Vermutungen darüber anstellen, wie ich mit ihnen umgehen sollte und machte viele Fehler, aber ich lernte dabei eine ganze Menge. Im Grunde versuchte ich, folgendes herauszufinden: gibt es eine Art von Menschen, die in psychologische Institutionen und Heilanstalten gesteckt werden, und daneben eine andere Art, nämlich Menschen, die ihr Leben selbst meistern können? Das musste ich in der Praxis herausfinden. Die Theorie konnte nicht genügen. Ich freue mich sehr, nun zu wissen – dass es nur eine Sorte von Menschen gibt. Der Mensch, der in eine andere, fremde Kategorie zu gehören scheint, ist jemand, der sehr tief verletzt worden ist; jemand, auf dem sich eine große Last von Schmerz angehäuft hat, der sehr schwer unterdrückt worden

ist und es häufig immer noch wird. Vorausgesetzt, dass ihm oder ihr genügend Hilfe gegeben wird (das Wort *genügend* ist wichtig), ist jeder Mensch fähig, den ganzen Weg aus dem Schmerz zurück zum mühelosen, guten, eleganten „Funktionieren“ zu finden. Es ist gut, diese Aussage zu machen, und ich mache sie mit sehr viel Überzeugung. Den Prozess in die Tat umzusetzen, ist natürlich eine andere Sache, denn man braucht eine Menge Energie, um jemanden zu unterstützen, der viel aufzuholen hat. Das ist für euch, die ihr im Bereich der psychischen Gesundheit arbeitet, keine Neuigkeit.

WIE MAN COUNSELT

Wir können inzwischen viel klarer als bisher sagen, was erforderlich ist, um ein effektiver Zuhörer für jemanden zu sein, dem du helfen willst (einseitige Form) oder für jemanden, mit dem du Hilfe austauschen willst (gegenseitig, wie im Counseling). Es ist sehr einfach zu sagen, und ich bin froh, dass ich es so klar sagen kann, nachdem ich es 35 Jahre lang auf verschiedenste andere Arten formuliert habe. Wenn du jemandem helfen willst und vorhast, ihm zuzuhören, so ist einfaches Zuhören gut, aber es gibt Schmerzen, die ein bisschen mehr als das erfordern, und je mehr du darüberhinaus tun kannst, desto mehr wirst du bewirken können.

Du musst a) den Betreffenden genug Aufmerksamkeit geben, damit du genau erkennst, wo ihre Schmerzen liegen. Eine der Methoden, dies herauszufinden, ist beispielsweise zu fragen: „Was macht dir Sorgen?“, und dann höre zu, und sie werden es dir erzählen. Sie werden dich niemals ohne Antwort lassen. „Was würdest du gerne an dir ändern?“ „(Seufzer) Hm, das hat mich noch niemals jemand gefragt, aber ...“, und sie werden es dir erzählen.

Falls ein hemmendes Verhaltensmuster dir im Weg steht und sie dir deshalb nicht klar antworten, kannst du sie einfach ansehen, und der Ausdruck auf ihren Gesichtern, der sich zeigt, wenn sie nicht gerade weinen oder lachen oder auf irgendeine andere Art und Weise entlasten, wird dir über ihren Schmerz Auskunft geben. Es ist ein Gesichtsausdruck, der dir völlig vertraut ist, aber es ist nicht wirklich der ihre. Es ist ein Ausdruck eines chronischen Verhaltensmusters, der sich aus einem chronisch gewordenen Schmerz entwickelt hat. Er kann so sein (H.J. demonstriert einen Gesichtsausdruck) oder er kann so aussehen (er zeigt einen weiteren) oder wie auch immer, aber egal wie er aussehen mag, er wird dir etwas erzählen.

Schau dir die Körperhaltung an. Kommt die natürliche Haltung eines Mannes dieser hier sehr nahe (er macht sie vor)? Wie viele Männer kennst du, die so stehen oder sitzen? Die meisten Männer sind in eine Unterwürfigkeitshaltung geprügel worden. Einige von ihnen stecken in Defensivhaltungen wie in einer zweiten Haut (er demonstriert dies). Und wie steht eine Frau? Ungefähr so (macht es vor). Ich habe hierfür nicht ganz den richtigen Körperbau, aber du kannst es dir vorstellen. Aber wie viele Frauen stehen so stolz da? Wenn du ab und zu einmal eine Frau mit dieser Haltung in einer Menschenmenge siehst, wird dein Blick fast augenblicklich zu ihr gezogen. Fast alle von uns drücken in ihrer Körperhaltung die chronischen Schmerzen aus, die auf uns lasten und gegen die wir uns die ganze Zeit zu wehren versuchen. Darüber hinaus gibt es noch andere Anhaltspunkte in der äußeren Erscheinung eines Menschen.

Du gibst also a) einem Menschen genug Aufmerksamkeit um festzustellen, wo seine Schmerzen liegen. b) Du überlegst: „Wie könnte diesen Schmerzen widersprochen werden?“

Das ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Du musst wirklich über sie oder ihn nachdenken. Denke. Denke. Wie kann diesen Schmerzen widersprochen werden? c) Du widersprichst den Schmerzen. Einfach nur das. Du widersprichst ihnen. Dein Gegenüber wird entlastet. Er oder sie wird voller Eifer sprechen – entschlossen und lebhaft. (Kein "bla, bla" – diese Art zu sprechen ist nur die Erprobung eines Musters mit Wörtern). Sie werden voller Eifer sprechen, lebhaft, oder sie werden anfangen zu lachen, sie werden anfangen zu zittern, sie werden anfangen zu gähnen – etwas wird anfangen zu passieren, wenn du das tust. Wenn dies nicht geschieht, hast du dem Schmerzmuster nur nicht genug widersprochen.

In vielen Situationen ist der Widerspruch bereits ausreichend, wenn einem einfach mit Interesse und Aufmerksamkeit zugehört wird. Wann hat das jemand zum letzten Mal für dich getan? Häufig beginnt die Entlastung einfach damit. Counseling-Anfänger erzielen untereinander manchmal wunderbare Ergebnisse, indem sie es einfach schaffen, für eine kleine Weile ihren Mund zu halten. Es gibt natürlich noch mehr zu lernen, und das tun wir die ganze Zeit.

ANZUNEHMENDE HALTUNGEN

Es gibt gewisse weitere, allgemeine Dinge zu lernen, wenn du ein guter Zuhörer oder eine gute Freundin sein möchtest (ich nehme an, dass du dies wenigstens in Erwägung ziehst). Gewissen allgemeinen Verletzungen, an denen Menschen gelitten haben, kann ebenfalls allgemein widersprochen werden. Es gibt eine Reihe von Haltungen, die, wenn du sie annehmen kannst, dich zu einer besseren Zuhörerin und einem besseren Freund machen, als wenn du einfach herumsitzt und die Zähne zusammenbeißt, um still zu bleiben. Zunächst mag es schwer sein, diese anzunehmen, aber wenn du nur versuchst, dich so zu verhalten, als wenn du diese Haltungen hättest, wird es helfen. Es wird dich aus einigen deiner eigenen Gewohnheiten herausbringen, und es wird dich als Zuhörer viel attraktiver und ansprechender für die Person machen, der du zuhörst.

Welche Haltungen können wir der Person, der wir zuhören, noch anbieten, um damit ihren Schmerzmustern allgemein zu widersprechen? Eine davon ist *Anerkennung*. Ich schaue euch jetzt anerkennend an. Wer von uns hat sich jemals verletzt gefühlt, wenn ihn oder sie jemand anerkennend angeschaut hat? Es mag vorkommen, aber es ist nicht üblich. Eine weitere ist *Freude*. Ich sollte euch gegenüber erfreut sein. Wer wurde jemals in einem Moment verletzt, wenn jemand von einem erfreut war? (Stimme aus dem Publikum: "Ich nicht!"). Ich behaupte nicht, dass ich nicht eines Tages einen Fall finden werde, aber noch habe ich keinen gefunden. Nimm eine Haltung von *Respekt* an. Höre zu, als wenn die Worte der Person, was sie zu sagen hat und was sie fühlt volle Beachtung verdient. Fast alle Schmerzmuster gehen mit Geringschätzung einher. Sicher liegt im Kern aller Unterdrückungen, die uns wahrscheinlich das Hauptmaß an Schmerzerfahrungen zufügen, Geringschätzung.

Bei der Arbeit mit Jugendlichen war die verinnerlichte Unterdrückung (die bei jeder Gruppe stattfindet, die unterdrückt worden ist) so schwerwiegend, dass wir nach einem Weg gesucht haben, sie zu unterbrechen. (Dies geschah zuerst bei einer Gruppe in England, aber es klappte bei allen Gruppen junger Leute, mit denen wir es seitdem versuchten.) Wir baten sie, sich folgendes Versprechen zu geben: "Ich verspreche hiermit, dass ich von diesem Moment an keinen Jugendlichen, mich selbst eingewilligt, mehr mit weniger als vollem Respekt behandeln werde." Wir hatten nie eine Gruppe junger Menschen beieinander, in der mehr als zwei von ihnen dieses Versprechen abgegeben haben, bevor alle aus der Gruppe zu weinen

anfinden, sich in die Arme nahmen und schluchzten. Der Mangel an Respekt ist ein entscheidendes Element der Misshandlung, die junge Menschen aushalten.

Es liegt auch im Kern jeder anderen Unterdrückung. Was ist der Kern von Sexismus? Eine respektlos behandelte Frau. Was ist der Kern von Rassismus? Respektlos behandelte nicht-weiße Menschen. Was ist der Kern von Altersdiskriminierung ("ageism")? Ältere Menschen, die wie Abfall behandelt werden. "Oh Großmutter, jetzt setzt du dich einfach mal hin." Mangel an Respekt.

Wenn du also als Zuhörer eine Haltung voller Respekt einnehmen kannst und du die Person, der du zuhörst, fühlen lässt, dass alles, was sie zu sagen hat, wichtig ist, wirst du effektiver sein. Dem, was du hörst, solltest du mit Respekt zuhören, denn es handelt sich entweder um Gedanken, und die Gedanken aller verdienen Respekt, oder es handelt sich um ein Schmerzmuster, das die Person auszudrücken versucht, um es dort herauszulassen, wo sie es sehen und auseinander nehmen kann, und das verdient ebenfalls viel Respekt. Wenn du eine respektvolle Haltung einnehmen kannst und sie solange beibehältst, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen ist, bis sie zu einer guten Gewohnheit geworden ist, dann wird dein Zuhören wirkungsvoller.

VERTRAUEN

Was noch? Welche anderen Verletzungen sind so allgemein dass wir eine allgemeine Haltung entwerfen können, um ihnen zu widersprechen? Wie wär's mit Vertrauen? Wie wäre es, der Person, der du zuhörst, zu vertrauen, dass sie das erreichen kann, was sie erreichen möchte? Sie sagt "Ich wünschte, ich könnte...", und du sagst "Ich glaube, du schaffst es. Ich glaube, du bist genau der richtige dafür." Wenn du diese Haltung aufrechterhältst, kannst du dir vorstellen, wie ermutigend das wirkt? Sehr wenigen Menschen wurde viel Vertrauen gezeigt. Sogar unsere lieben Eltern, die so verzweifelt versucht haben, uns den bestmöglichen Ausgangspunkt ins Leben zu schaffen, waren selbst so verletzt, dass sie uns statt Vertrauen und Unterstützung Warnungen vermittelten. "Geh nicht zu weit!" und "Riskieren nicht den Kopf!" und "Such dir einen guten, geregelten Arbeitsplatz und halte daran fest" sind solche Aussagen. Wir erhielten ihre Ängste statt ihr Vertrauen. Wenn du also Vertrauen vermitteln kannst, wenn du sagen kannst "Ich weiß, dass du es schaffen wirst. Ich bin sicher, dass du Erfolg hast", wird es fast immer nützen.

HOHE ERWARTUNGEN

Welche anderen hilfreichen Einstellungen können wir annehmen? Ich denke hohe Erwartungen zu haben, ist eine. Immer wieder höre ich von Klienten "Von mir wurde nicht viel erwartet. Ich wollte Kernphysiker werden, aber alle sagten mir, das sei nur Zeitverschwendung, weil ich sowieso heiraten und eine Familie gründen würde." Ich biete dann die Erwartung an: "Jetzt ist deine Familie erwachsen, du kannst zur Schule zurückkehren und Kernphysiker sein, wenn du möchtest. Gib dich nicht mit weniger zufrieden als mit dem, was du möchtest." Diese Haltung vermittele ich.

VERSPRECHEN

Auf der Fahrt von Fresno hierher half ich jemandem, ein Versprechen zu abzugeben. Versprechen sind ein sehr kraftvolles Mittel, es muss sich nur um das richtige handeln. Es

muss das der Person eigene Versprechen sein. In diesem Fall lautete es: "Ich verspreche hiermit, dass ich mich von diesem Moment an nie wieder mit weniger als dem Ganzen zufrieden geben werde." Hört sich ein wenig ehrgeizig an, oder? Aber versuch es ein paar Mal. Du wirst erstaunt sein, welche Gedanken dir dabei durch den Kopf gehen. Denke daran, in deiner Rolle als ZuhörerIn und guter Freund hohe Erwartungen zu haben.

Keine Beschuldigungen! Davon gibt es schon zu viele. "Warum hast du keine bessere Note bekommen? Nur eine 1+? Warum warst du nicht besser? Biete stattdessen die zuversichtliche Erwartung: "Wenn du willst, kannst du es schaffen, und ich werde dich auf dem ganzen Weg dahin unterstützen." "Du bist unsicher, ob du klug genug bist? Ich weiß, dass du klug bist. Kannst du das schaffen, was du vorhast? Ja, gar keine Frage."

Wenn du daran denkst, dass dein Ziel ist, ein guter Zuhörer und eine gute Freundin zu sein, und daran, was für eine starke Macht Zuhören besitzt, und wenn du dann daran denkst, welche Haltungen du dir immer schon von jemand anderem dir gegenüber gewünscht hättest, weißt du, was zu tun ist. Du kennst die Haltung, auf die dein Freund wartet. Vertrauen, Respekt, Freude, Sicherheit, Anerkennung, Aufmerksamkeit, die Bestätigung, dass die Person immer ihr Bestes getan hat, natürlicher Körperkontakt. Versprechen. "Ich bleibe bei dir. Ich verlasse dich nicht, welche Schwierigkeiten auch immer aufkommen sollten." Das mag sich wie eine schreckliche Last anfühlen – wenn man fünf Leuten zuhört und Versprechen abgibt, kann man die folgende Woche für alle die Drecksarbeit erledigen – aber das ist etwas anderes. Wenn ein Muster einfordert, dass du die Drecksarbeit erledigen sollst, um zu beweisen, dass du wirklich für jemanden da bist, kannst du entgegnen: "Tut mir Leid, das habe ich nicht gemeint. Ich bin für *dich* da, nicht für deine Drecksarbeit." Die Gefahr ist nicht so groß, wie sie sich für dich anfühlen mag.

LIEBE

Es gibt eine große Haltung, die uns alle anfangs wahrscheinlich Unbehagen und Angst bereitet: Liebe. Wenn du die Person, der du zuhörst, mit voller, warmer, uneingeschränkter Liebe anschauen kannst, werden vielerlei Dinge möglich. Etwas passiert, wenn man jemandem wirklich gut zuhört (und ich vermute, dass wenigstens einige von euch das schon kennen). Wenn der- oder diejenige sich öffnet und so heftig weint, wie es nur geht, zeigt sich die wahre Person. Es ist, als wenn mit den Tränen, dem Lachen oder dem Zittern eine Leinwand wegfährt, du die Person richtig siehst und dich dabei ertappst, dich zu verlieben. Das ist gut. Hab' keine Angst. Sei aufmerksam, aber nicht ängstlich. Habt keine Angst, euch ineinander zu verlieben. In der Co-Counseling-Gemeinschaft gibt es Regeln, dass man mit Menschen, die man als Co-CounselorIn trifft, nicht ins Geschäft kommt. Man versucht nicht, ihnen eine Lebensversicherung zu verkaufen, man wird nicht romantisch miteinander oder macht sich aus dem Staub und heiratet. Aber sie zu lieben – ja. Liebe sie durch und durch. Die Haltung der Liebe verbessert dein Zuhören. Die meisten von uns leiden an unzureichenden Gelegenheiten, Liebe auszudrücken. In den meisten staut sich so viel Liebe. Es wird euch gut tun.

Das Bedürfnis zu lieben ist sogar ein viel größeres rationales Bedürfnis, als geliebt zu werden. Unsere Kultur betont, dass Menschen Liebe bedürfen, und das ist wahr, aber es ist eine Kleinigkeit im Vergleich zu dem Bedürfnis *zu lieben*. Wenn man seine Liebe nicht wirklich herauslässt, wird man innerlich sauer. Deshalb ergänze dein Zuhören um die Haltung der Liebe. Arbeite aufmerksam und vorsichtig daran. Verwechsle es nicht damit, sich

gegenseitig beim Abwasch zu helfen. Belass es bei dem, was es ist, einfach Liebe, und es wird helfen. Einige von euch arbeiten sicher beruflich auf dem Gebiet psychischer Krankheiten, und ihr würdet trainiert, auf der anderen Seite des Schreibtisches zu sitzen und nicht betroffen zu werden. Ich möchte eure Ausbildung nicht entwerten, aber wenn man die übergeordnete Haltung der Liebe einnehmen kann, ist das egal. Ihr könnt auf eurem Podest bleiben, wenn es sein muss, und sie dennoch lieben, und jeder eurer Klienten oder Patienten oder wie ihr sie auch immer nennt, wird sofort den Unterschied erkennen. Sie werden ermutigt sein, ihre Füße in die Hand zu nehmen und schnurstracks aus dem Morast laufen, viel schneller als sie es sonst getan hätten.

Im Allgemeinen spreche ich nicht mit Leuten über einseitiges Zuhören. Das ist ein besonderes Problem. Normalerweise spreche ich mit Leuten darüber, diese Beziehung *abzuwechseln*, und auf diese Weise möchte ich es auch mit euch tun. Denn wenn man einen großen Haufen an Fällen zu bearbeiten hat, kann man dies auch nur gut erledigen, wenn man eine unterstützende Beziehung mit einer *gleichrangigen* Person hat. Interessierst du dich für Co-Counseling und möchtest es anwenden lernen, kannst du dir irgendeine Zeitschrift hier nehmen. (Es gibt noch viele mehr, die ich vorhin nicht erwähnt habe: „Heritage“ (Erbe) für indianische CounselorInnen, „Colleagues“ (Kollegen) für CounselorInnen, die an Universitäten und Hochschulen unterrichten, „Classroom“ (Klassenzimmer) für LehrerInnen an Grund-, Haupt- und höheren Schulen, und noch viele mehr. Das Lesen einer Zeitschrift allein macht dich allerdings noch nicht zum/r CounselorIn. Was du liest, ist interessant, aber du musst eine natürliche Beziehung mit einem anderen Menschen auf gleicher Augenhöhe herstellen. Mach's mit jemandem, der/die auch in deinem Fach arbeitet. Mach's mit einem/r NachbarIn. Macht einfach aus, euch abwechselnd zuzuhören. Anfangs wirst du es nachlässig tun – das war bei allen bisher der Fall, und ich wüsste nicht, warum es bei dir anders sein sollte. Aber es wird besser werden, und etwas, was du in deinem ganzen Leben gesucht hast, beginnt, wirklich zu werden.

Ich sage euch nicht, dass das „leicht“ ist. Ich sage wohl, es ist einfach. Diese Einfachheit wird aber fortwährend wieder verdunkelt – durch den Schmerz selbst, durch die Restimulation, die das Alltagsleben ständig in uns auslöst, und durch die einsamen kleinen Unterdrückungen und Entmutigungen. Trotzdem, *es ist einfach*, und wenn man daran festhält, macht es einen großen Unterschied im Leben eines Menschen aus.

WERT, GETAN ZU WERDEN

Erst seit 15 Jahren existiert das Counseling außerhalb von Seattle, und es sind sehr hektische 15 Jahre gewesen. Ich habe mich bei meinen Bemühungen, überall herumzureisen und Arbeitstreffen und Vorträge zu halten und Counseling-Gemeinschaften zu gründen, bis zur Erschöpfung verausgabt, aber es ist sehr befriedigend gewesen. In den letzten Wochen habe ich eine lange Reise an die Ostküste (der USA) gemacht. Auf zwei der Workshops, die ich geleitet habe – einer war für jüdische LeiterInnen und einer war für Leiterinnen – habe ich ein Phänomen beobachtet. Eine Menge der Leute auf beiden Workshops waren „old-timers“. Sie wetteiferten ein bisschen miteinander darum, wer von ihnen wohl schon am längsten dabei sei. „Ich counsele schon neun Jahre“, und „Ich bin schon zehn Jahre drin“, so etwa. Diese Leute hatten sich grundlegend geändert. Das war so offensichtlich. Diese Menschen hatten ihr Leben in der Hand, hatten vollkommenes Vertrauen in ihre Mitmenschen, wussten was sie tun und waren bereit, einige Probleme anzugehen, über die bloß nachzudenken der Großteil der Bevölkerung nicht fähig ist, weil sie ganz einfach vor Angst davor erstarrt sind.

Ich denke beispielsweise an die Tatsache, dass wir sämtliche Kernwaffen abschaffen müssen, wenn wir nicht alle in ungefähr zwölf Jahren tot sein wollen. Diese Leute waren tatsächlich fähig, darüber nachzudenken. Sie wussten, wie sie ihre Ängste entlasten konnten, und machten Pläne, um zu gewährleisten, dass ihre Enkel eine Chance haben zu leben.

Ich möchte euch also dazu ermutigen, Co-Counseling zu erkunden, wenn ihr könnt. Erkundet es über die Literatur. Macht es über die Teilnahme an einer Counseling-Gemeinschaft, wenn ihr könnt; falls das nicht geht, benutzt das Wissen, das ihr schon habt und an das ich euch heute Vormittag erinnert habe.

Ihr habt all das, was ich euch heute Morgen erzählt habe, schon gewusst, nur ist es verdunkelt worden. Bleibt dabei und benutzt es, und organisiert es soweit, dass ihr mit mindestens einem Menschen eine feste Abmachung trefft, euch abwechselnd zuzuhören und dabei zu versuchen, euer Zuhören zu verbessern.

Das wird nicht wie ein Zauberstab funktionieren. Gerade wenn du anfängst, dich aufgrund deiner ersten Erfolge viel besser zu fühlen, wirst du dich irgendwann entscheiden, einen tieferen Schmerz hervorzuholen, und auszuprobieren, ob du auch ihn in den Griff bekommen kannst. Dann wirst du dich eine Zeitlang völlig erschöpft fühlen, weil du mehr in deiner Pfanne hast, als du überhaupt braten kannst; aber wenn du weitermachst, wird das Leben für dich an Bedeutung gewinnen. Du wirst dir eine viel bessere Perspektive zurückerobern. Du wirst das Bild davon zurückgewinnen, wie das Leben sein sollte, als du jung warst. Du wirst einiges Vertrauen wiedergewinnen, dass du dein Leben nach dieser Vorstellung gestalten kannst. Du wirst dieses wundervolle, schöne Leben, das wir leben können, voll ausnutzen. Du wirst nicht so viel Zeit deines Lebens eingefangen in Schmerzen verbringen oder so viele Tage und Stunden in Grauschleiern mit Angstgefühlen und Entmutigung und Verzweiflung und Verwirrung und Panik verstreichen lassen. Du wirst Verantwortung übernehmen. Mehr und mehr werdet ihr Verantwortung für euer eigenes Leben übernehmen. Und so ganz nebenbei werdet ihr auch in eurem Beruf besser und erfolgreicher werden.

LEBT WIRKLICH

Es ist unser Leben. Das hat man uns nicht gesagt. Man hat uns das Gegenteil gesagt, aber unser Leben gehört uns. Mitunter sage ich zu fortgeschrittenen CounselorInnen: „Es gibt kein ‘Soll’ im Universum.“ Sie sehen mich dann manchmal ganz erschrocken an und fragen: „Wenn ich keine Soll-Verpflichtungen habe, um mich bei dem, was ich tue, zu leiten, wie soll ich dann wissen können, ob ich das Richtige tue?“ Aber es gibt kein „Soll“ im Universum. Deine eigene Intelligenz ist völlig ausreichend, um dein Leben zu leiten. Du bist niemandem verpflichtet. Ich dachte jahrelang, dass ich zumindest meinen Kindern verpflichtet sei, und ich konnte nicht los von diesem Gedanken. Dann wurde mir eines Tages nach einigem Counseling klar, dass ich alles, was meine Kinder je von mir brauchen würden, täte, weil ich es wollte. Ich bräuchte dazu nicht verpflichtet sein.

Es gibt kein „Soll“. Es ist dein Leben. Nimm es in die Hand. Hab Spaß dran.