

## **Wie man mit Neuauswertungscounseling beginnt**

Übersetzt von Ralf Wagner und Gudrun Onkels, Juli 2008

Wenn du schon von NC gehört hast und von den Vorteilen, es in deinem Leben anzuwenden, und darauf drängst, es auszuprobieren, findest du im Folgenden eine Starthilfe.

Neuauswertungscounseling (NC) zu kennen, wird hilfreich für dich sein, um über dein Leben nachzudenken. Aber erst die praktische Anwendung des Neuauswertungscounselings (Co-Counseling) wird wirklich etwas für dich verändern. In ihrer einfachsten Form besteht sie darin, dass zwei Menschen einander abwechselnd zuhören.

(Viele denken, dass schon ein Gespräch unter zwei Leuten „einander abwechselnd zuhören“ bedeutet, und auf gewisse Weise stimmt das auch. Aber uns geht es um eine behutsamere, wirkungsvollere Art des Zuhörens. Uns geht es darum, mit Aufmerksamkeit zuzuhören und über die Person gegenüber und ihre Worte nachzudenken, ohne das Zuhören durch Vorschläge oder Kommentare zu unterbrechen, sondern einfach mit ganzem Herzen zuzuhören.)

### **Sich beim Zuhören abwechseln**

Es ist ganz einfach anzufangen. Es braucht dafür nur zwei Leute. Wenn du einen Freund hast, der NC mit dir ausprobieren will, oder eine Kollegin oder dein Mann oder deine Frau, einigt ihr beide euch darauf, einander abwechselnd ohne Unterbrechung für einen gleichlangen, festgelegten Zeitraum zuzuhören. Anschließend entscheidet ihr, wer anfängt zuzuhören. Die andere Person redet dann über was immer sie will. Der Zuhörer hört aufmerksam zu und unterbricht nicht mit Ratschlägen oder Kommentaren oder eigenen Gefühlsäußerungen.

Wenn die vereinbarte Zeit vorüber ist, wird der Redende zum Zuhörer und wer zuvor zugehört hat, spricht nun, worüber er oder sie möchte.

Es ist ein fairer Tausch. Niemand bleibt dem anderen etwas schuldig. Üblicherweise fühlen sich beide erfrischt und können leichter denken, nachdem ihnen zugehört wurde. Und sie haben die Erfahrung genossen, jemandem zuzuhören.

Co-Counseling ist sinnvoll, wann immer sich dir die Gelegenheit bietet. Wenn du öfter auf diese Weise zuhörst, wirst du feststellen, dass ihr euch immer besser kennen lernen und mehr und mehr mögen werdet. Du wirst auch immer besser im Zuhören werden. Der ganze Prozess wird immer wirkungsvoller, je öfter du ihn anwendest.

Co-Counseling-Sitzungen (“sessions” im Englischen) können so lang oder kurz sein, wie ihr Zeit habt. Nur ein paar Minuten, die du mit deinem Co-Counselor teilst, können einen großen Unterschied darin bewirken, wie du denken und funktionieren kannst. Zwei geteilte Stunden, wenn ihr so viel Zeit habt, sind dementsprechend besser.

### **Die Gefühle herauslassen**

Manchmal mag die redende Person (die „Klientin“) anfangen zu lachen, weinen oder laut zu werden, oder manchmal zu zittern oder zu gähnen. Es ist eine gute Sache, wenn das passiert. Es bedeutet einfach, dass die Person in Bezug auf etwas angespannt ist, vielleicht Verlegenheit empfindet oder Kummer oder Angst oder körperliches Unwohlsein, und sie löst die Spannung auf diese Weise. Sie wird „un-verlegen“, „un-bekümmert“, „un-ängstlich“. Manchmal nennen wir all diese Arten des Spannungsabbaus „Entlastung“. Die zuhörende Person (der „Counselor“) kann sich freuen und entspannen, wenn das passiert, und einfach der Klientin weiter Aufmerksamkeit geben, ohne die auftretende Entlastung zu unterbrechen. Wenn die Klientin mit der Entlastung aufhört, kann der Zuhörende sie darin bekräftigen, dass es in Ordnung ist, damit weiterzumachen.

### **Was meinst du dazu?**

Dies ist die Grundidee des Co-Counselings – zwei Leute hören einander abwechselnd zu. Allein durch die Kenntnis und Anwendung dessen kannst du viele Veränderungen in deinem Leben bewirken.

Wenn du dies mit jemandem gemeinsam liest, könntet ihr an dieser Stelle aufhören und versuchen, euch jeweils 10 Minuten gegenseitig zuzuhören. Anschließend schildert euch eure Eindrücke.

Wenn du mehrmals mit der gleichen Person gecounselt hast, nehmt euch Zeit, um darüber zu sprechen und zu sehen, was ihr von der Erfahrung haltet. Wie fandest du es, jemanden zu haben, die dir ohne Unterbrechung zuhört? Hast du es genossen? Wie fandest du es, ohne Unterbrechung zuzuhören? Würdest du es gern weiter versuchen? In diesem Artikel kannst du mehr darüber erfahren, wie man das erfolgreich macht.

### **Was man in einer Sitzung macht**

Die Zeit, in der man einander ohne Unterbrechung zuhört, wird meistens „Sitzung“ genannt. Hier sind einige Dinge, mit denen du in deinen Sitzungen experimentieren kannst:

#### „Gutes und Neues“

Eine gute Art, deine Sitzung als Klient zu beginnen, ist, der Counselorin von guten Dingen zu erzählen, großen oder kleinen, die vor Kurzem passiert sind. Das kann der schöne Sonnenuntergang sein, den du gestern Abend gesehen hast, oder dein neuer Job oder ein Problem, das du letzte Woche lösen konntest. Die Idee dahinter ist, dir die Gelegenheit zu geben, die Dinge, die gut laufen, wahrzunehmen. (Das ist eine besonders gute Idee, wenn du dich entmutigt fühlst. Es erinnert dich daran, dass es um die Dinge vielleicht nicht so schlecht steht, wie es sich anfühlt.) Manchmal verbringen Leute ihre gesamte Sitzung damit, „Gutes und Neues“ zu erzählen, und fühlen sich hinterher viel positiver und können klarer denken.

#### Ärger aus der letzten Zeit

Wenn vor Kurzem etwas passiert ist, das dich aufgebracht hat, ist eine Co-Counseling-Sitzung ein guter Ort, um darüber zu sprechen. Du kannst so viel oder wenig darüber erzählen, wie du möchtest. Du kannst es einmal erzählen oder immer und immer wieder.

Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass viele deiner Probleme viel kleiner erscheinen, wenn du nur die Gelegenheit bekommst, darüber zu sprechen, ohne dass jemand versucht, dir Ratschläge zu geben oder sie für dich zu lösen. Du wirst in der Mehrzahl der Fälle merken, dass du eine gute Lösung findest, wenn dir einfach jemand zuhört und dir vertraut, während du ärgerlich bist und über das Problem redest.

### Probleme aus der Vergangenheit

Wenn du als Klient deine Sitzung für etwas nutzt, das dich beschäftigt, und du die Gelegenheit hattest, eine Weile über den Ärger zu reden, kannst du (oder dein Counselor) dich fragen: „Woran erinnert dich diese Situation oder dieses Gefühl? Wann hast du dich schon einmal so gefühlt?“ Dir wird fast immer eine Situation aus der Vergangenheit einfallen, die auf ähnliche Weise schmerzvoll oder verwirrend war. Es ist klar, dass alte Gefühle aus dieser Zeit dir immer noch irgendwie auf dem Herzen liegen und in der gegenwärtigen Situation für mehr Verwirrung und schlechte Gefühle sorgen, als sonst vorhanden wären. Wenn du über die frühere Situation sprechen kannst und darüber, was damals passierte, wie du dich gefühlt hast und was es mit dir gemacht hat, können einige dieser alten, schlechten Gefühle entlastet werden. Es wird dir möglich sein, einen neuen Blick auf die jetzigen Schwierigkeiten zu werfen.

### Lebensgeschichten

Wenn du als Klientin in deine Sitzung kommst und es in deinem derzeitigen Leben nichts zu geben scheint, über das du zu sprechen brauchst, versuche, deine Lebensgeschichte zu erzählen. Die meisten hatten noch nie eine Gelegenheit, die ganze Geschichte ihres Lebens zu erzählen, und jeder braucht eine Chance, das zu tun.

Während du deine Lebensgeschichte erzählst, werden manche Ereignisse von ihrem Einfluss auf dich her wichtiger als andere erscheinen. Diese Ereignisse sind es wert, auf sie zurückzukommen und sie viele Male in Co-Counseling-Sitzungen anzusprechen. Die Möglichkeit, sie immer und immer wieder mit jemandem besprechen zu können, der wirklich zuhört, kann Überraschendes für dein Denken bewirken. Schlechte Gefühle, die aus alten, schmerzvollen Erfahrungen stammen (einschließlich solcher Erfahrungen, die du schon vermeintlich hinter dir gelassen hast), können an die Oberfläche kommen und entlastet werden, sodass du dich leichter fühlst und deine Gedanken freier sind. Gute Erfahrungen, die noch einmal mit der Aufmerksamkeit eines guten Zuhörers durchgegangen werden, können auch zur Entlastung von negativen Gefühlen aus alten Zeiten führen. Damit kannst du wieder eine positivere Perspektive gewinnen.

Deine Lebensgeschichte kannst du auf viele Weisen erzählen – als die Lebensgeschichte eines Mannes oder einer Frau, oder einer anderen Rolle deines Lebens, die dir wichtig ist, oder in Bezug auf eine Sache, wie etwa Geld. Verschiedene Erinnerungen werden mit den jeweiligen Ansätzen aufkommen. Du erhältst die Gelegenheit, wichtige Aspekte deines Lebens von einem neuen und nützlichen Standpunkt aus zu betrachten.

### Selbstwertschätzung

Erfahrenen Co-Counselern ist klar geworden, dass jeder Mensch in der Welt erniedrigt und misshandelt wurde (natürlich einige mehr als andere), sodass es heute schwer fällt, uns selbst

zu mögen. Wir wurden für Dinge verurteilt, auch wenn wir unser Bestes getan haben. Uns wurden viele Unwahrheiten erzählt. Uns wurde gesagt, dass wir eingebildet sind, wenn wir uns selbst mögen und gut leiden können. Das ist nicht wahr. Menschen müssen sich mit sich selbst wohl fühlen. Dann behandeln wir andere Menschen besser, nicht schlechter.

Wenn du Klient in einer Co-Counseling-Sitzung bist, erzähl deiner Counselorin, was du an dir magst. Sag es ihr in einem stolz klingenden Tonfall (nicht überlegen, nur stolz) – immer und immer wieder. Auch wenn du es schwer findest, bleib dabei. Hindere dich nicht am Lachen, Weinen oder sonstiger Entlastung. Versuche, alles an dir wertzuschätzen – alles – und wenn du bemerkst, was schwerer wertzuschätzen ist (z. B. wie du aussiehst oder wie klug du bist), konzentriere dich darauf.

Bestimmt erinnerst du Momente deines Lebens, in denen du kritisiert, beschuldigt oder missbraucht wurdest. Schau dir diese Situationen in einer Counseling-Sitzung an und sprich darüber, wenn du Klient bist.

### Ziele

Es erleichtert dein Leben, wenn du dir selbst Ziele setzt oder du deine Annäherung an bereits gesetzte Ziele verfolgst. Eine Co-Counseling-Sitzung ist hierbei sehr nützlich für dich als Klientin.

Es ist hilfreich, wenn dir jemand zuhört, während du über verschiedene Perioden in deinem Leben redest und probeweise entscheidest, was du morgen, nächste Woche, in diesem Jahr, in den nächsten fünf Jahren oder in deinem Leben schaffen möchtest.

Während du über die einzelnen Abschnitte sprichst, kannst du an die Schritte denken, die nötig sind, um diese Ziele zu erreichen. Um dich dabei zu unterstützen, kannst du von Zeit zu Zeit deine Ziele und alle ersichtlichen Hindernisse anschauen.

### **Entlastung anhalten lassen**

Wenn dir auffällt, dass etwas, was du in einer Co-Counseling-Sitzung erzählst oder machst, lebhaftes Reden, Lachen, Tränen, Zittern, Schwitzen oder Gähnen (alle Formen von Entlastung) hervorruft, eile nicht schnell zu etwas anderem. Es kann eine gute Sache sein, das gerade von dir Gesagte oder Gemachte so lang wie möglich zu wiederholen, bis du nicht mehr entlastest. Die größten Vorteile des Co-Counselings entstehen nach diesen Momenten des Spannungsabbaus, die es ermöglichen, auf eine Art zu denken und handeln, die zuvor blockiert war.

### **Eine Sitzung beenden**

Nimm dir am Ende einer Co-Counseling-Sitzung etwas Zeit, um deine Gedanken auf etwas zu lenken, auf das du dich freust, oder auf ein einfaches, spannungsfreies Thema, insbesondere, wenn du zuvor über etwas für dich Schwieriges gesprochen hast: Zum Beispiel die Namen einiger Freunde, dein Lieblingsgericht oder eine Landschaft, die du dir gern anschaust. Dadurch kannst du entspannt vom Klienten zum Counselor (wenn du an der Reihe sein solltest) oder zu anderen Tätigkeiten übergehen.

Damit ihr euch sicher genug fühlt, um wirklich über alles sprechen zu können, einigt ihr euch am besten darauf, mit niemandem über das zu reden, was die andere Person in ihrer Sitzung als Klientin gesagt hat, und sie auch selbst nicht darauf anzusprechen, es sei denn, sie gibt ihr Okay. Außerdem solltet ihr daran denken, dass Alkohol und Drogen die gute Wirkung der Entlastung verhindern.

### **Unterstützungsgruppen**

Zusätzlich zum Co-Counseln zu zweit finden viele es hilfreich, eine kleine Gruppe von Leuten zum gegenseitigen Zuhören einzuladen. (In NC nennen wir dies eine Unterstützungsgruppe.) Jede Person erhält ungefähr die gleiche Zeit zu Sprechen, während der Rest der Gruppe zuhört.

Eine Person dient als Gruppenleiter, um bei der Entscheidung zu helfen, wie viel Zeit die einzelnen Leute erhalten, wer anfängt usw. Wenn alle ihre Zeit als Klient bekommen haben, kann das Treffen abgeschlossen werden, indem jede Person die Chance erhält zu sagen, was ihr am besten daran gefallen hat, sowie eine Sache, auf die sie sich freut.

Unterstützungsgruppen können sich so oft und so lange treffen, wie die Teilnehmenden es möchten. Es kann sich um eine Gruppe von Freunden, Kolleginnen, Nachbarn oder Leuten aus ähnlichen Verhältnissen oder mit ähnlichen Interessen handeln. In einer Gruppe von Leuten zu sein, die etwas miteinander teilen und sich respektvoll zuhören, macht es Menschen oftmals möglich, sich sicherer zu fühlen und über wichtige Dinge zu sprechen.

Unterstützungsgruppen, die als hilfreich angesehen wurden, sind zum Beispiel Unterstützungsgruppen für Frauen, Männer, Eltern, junge Erwachsene, Jugendliche, Menschen aus der Arbeiterklasse, Angehörige einer bestimmten ethnischen Gruppe oder Religion, Menschen mit Behinderung, Künstler und viele andere.

Teilnehmende einer Unterstützungsgruppe haben oft Freunde, die sie zur Gruppe einladen möchten. Das ist eine gute Art, um mehr Leute ans Counseling heranzuführen. Wenn die Gruppe zu groß wird, kann sie geteilt und eine neue Gruppe mit neuem Leiter gegründet werden. Beide können weiter wachsen und wieder geteilt werden, wenn sie zu groß geworden sind. Ungefähr acht Personen scheint die optimale Gruppengröße zu sein, aber sie können auch kleiner oder größer sein. Wenn sie jedoch sehr viel größer werden, müssen sie wahrscheinlich aufgeteilt werden. Dies wird eine gute Übung für den zweiten Gruppenleiter sein.

Unterstützungsgruppen sind eine gute Struktur für Menschen aus ähnlichen Verhältnissen oder in ähnlichen Situationen, um darüber zu sprechen, was sie daran mögen, Teil dieser Gruppe zu sein, und worauf sie stolz sind in Bezug auf die Menschen in dieser Gruppe. Sie eignen sich auch, um von Schwierigkeiten zu erzählen, von Wünschen, was andere an ihrer Gruppe verstehen sollen, welche Hoffnungen und Träume sie für Angehörige ihrer Gruppe haben und was sie für diese Gruppe gern verändern würden.

In einer Frauen-Unterstützungsgruppe, zum Beispiel, würde jede Frau mit den anderen teilen können, was sie daran mag, eine Frau zu sein, was daran schwer gewesen ist, was sie möchte,

dass Männer es an Frauen verstehen, wie sich das Leben von Frauen verbessern soll und auf welche Weise sie andere Frauen erreichen möchte.

Teilnehmende von Unterstützungsgruppen stellen oft fest, dass sie in ihrem Leben etwas verändern können, das ihnen vorher nicht möglich erschien.

### **Wenn du mehr erfahren möchtest**

Wenn du Co-Counseling ausprobierst und gern mehr erfahren möchtest, kannst du mit dem zentralen Büro des Neuauswertungscounselings Kontakt aufnehmen (siehe Adresse und Telefonnummer am Ende dieses Artikels) und erfragen, ob Counselor in deiner Nähe wohnen. Du kannst auch einige einführende Publikationen bestellen. Ein guter Anfang sind beispielsweise:

- Die Menschliche Seite der Menschen (NC-Theorie, 4,00 US-\$)
- Handbuch für elementares Counseling (NC beginnen, 6,00 US-\$ )
- Die Kunst des Zuhörens (Ein Einführungsgespräch über NC, 2,00 US-\$)
- Einführung ins Co-Counseling (Eine sehr kurze Beschreibung von NC, 1,00 US-\$)
- Die Situation des Menschen (Aufsätze über diverse Themen, 6,00 US-\$)
- Present Time (Allgemeine Zeitschrift, erscheint viermal im Jahr, 4,00 US-\$)

Wenn du einen Videorekorder oder Kassettenspieler hast, kannst du auch Audio- und Videokassetten bestellen. (Diese sind alle auf Englisch, jedoch haben wir unterschiedliche Videoformate für verschiedene Länder. Wir haben außerdem getippte Abschriften von allen Videokassetten.) Im zentralen Büro kann man dir sagen, welche sich für den Anfang für dich eignen könnten.

Wenn du dir keine Literatur leisten kannst, erkläre es dem Büro und frage, ob der Outreach Fonds zur Starthilfe einige Publikationen bezahlen kann.

Wenn du sehr interessiert daran bist, mehr über NC zu erfahren, und andere kennst, die dies ebenfalls wollen, können wir eventuell einen Leiter zu eurer Gruppe schicken oder jemanden an einem Workshop teilnehmen lassen.

Es gibt eine (englische) NC-Website im Internet unter <http://www.rc.org> mit vielen Informationen und Artikeln. Wenn in deiner Region noch keine NC-Kurse angeboten werden, du aber einen Zugang zum Internet hast, findest du vielleicht den Online-Kurs auf dieser Seite hilfreich.

Menschen, die Neuauswertungscounseling anwenden, stellen fest, dass sie damit besser nachdenken, Beziehungen verändern, für die richtigen Dinge einstehen und das Leben mehr genießen können. Co-Counselorinnen und -Counselor werden in der Regel freier in ihrem Denken, wenn sie NC nutzen, und sie werden auch in der Anwendung von NC besser. Sie lehren es anderen und zeigen ihnen, wie sie es anderen beibringen können, sodass an manchen Orten viele Leute NC anwenden, Kurse und Workshops anbieten, voneinander lernen, sich gegenseitig unterstützen und ermutigen.

Wir bieten Literatur in ungefähr dreißig verschiedenen Sprachen an, geschrieben von Co-Counselorinnen und -Counseloren aus der ganzen Welt und mit Geschichten über die NC-Praxis und Informationen über Leute unterschiedlichen Alters und Hintergrunds in verschiedenen Situationen.

Es gibt einige wenige Grundregeln und eine Sammlung von Gemeinschaftsrichtlinien, die Co-Counseloren helfen, gut organisiert zu bleiben.

Viel Erfolg!

International Re-evaluation Counseling Communities  
719 Second Avenue North  
Seattle, Washington 98109  
USA

Tel. +1 206 284 0311  
Fax +1 206 284 8429  
[ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org)  
[www.rc.org/](http://www.rc.org/)