

Wie gehen wir miteinander um?

fragt auch der Therapeut



Marco Thomas

Wie gehen wir miteinander um?

In der Psychotherapie gibt es Grundhaltungen, die als notwendig erscheinen, damit die Therapie überhaupt gelingen kann. Eine

„empathisch validierende Grundhaltung“ wäre das Stichwort hierzu. Also in der normalen Sprache, eine unbedingt wertschätzende und mit Einfühlungsvermögen ausgestattete Grundhaltung. Aber wie soll dies aussehen und wozu sollte das eigentlich notwendig sein?

Ich würde sagen, dass sich eine unbedingt wertschätzende Grundhaltung schon recht gut aus dem christlichen Menschenbild ableiten lässt. Wenn man bedenkt, dass „der Mensch“ als Bild Gottes erschaffen wurde und noch als sehr gut in der ersten Schöpfungsgeschichte bezeichnet wird, dann kann man schon daraus ableiten, dass jeder Mensch als grundsätzlich wertvoll angesehen werden darf. Auch mit anderen nicht christlichen Wertvorstellungen kann man zu einem ähnlichen Schluss kommen.

Sicher kann man nicht jeden Menschen gleich gut leiden oder sympathisch finden, aber darum geht es nicht. Wenn man erkennt, dass das Gegenüber vermutlich ähnliche Motive für sein Handeln hat wie man selbst (geliebt werden, anerkannt werden, selbständig sein, sich als wirksam in der Welt empfinden, etc.), dann wird es auch leichter mit dem anderen umzugehen. Wenn man dann noch in Rechnung stellt, dass es sich um eine von Gott geliebte Person handelt, dann sollte auch eine empathisch validierende Grundhaltung kein Problem darstellen.

Daraus folgt aber auch, dass im Kontakt oder in der Kommunikation mit den Mitmenschen eine von diesen Werten/Grundhaltungen geprägte Verhaltensweise an den Tag gelegt werden sollte.

Damit wäre eigentlich schon alles gesagt, wenn es nicht so verflucht schwer wäre, dies auch in den alltäglichen Situationen zu befolgen.

Es hat mich mal ein dreiviertel Jahr gekostet, um mir das Schimpfen und Fluchen beim Autofahren abzutrainieren. Wie gut das heute noch funktioniert, kann man gerne bei meiner Frau und dem Sohn nachfragen. Oder aber auch beim Telefonieren, fällt es mir überhaupt nicht schwer, formal noch korrekt, aber sehr fordernd und unfreundlich zu werden. Keine gute Eigenschaft aber ich kann auch daran arbeiten. Aber es ist schon Arbeit. Wie leicht fällt es einem, die Fehler bei den Anderen zu sehen. Wie schnell sind wir bereit negativ über den Nächsten zu urteilen. Und wie schwierig ist es gute Vorbilder für Diskussionen und Auseinandersetzungen zu finden. Häufig bestehen sogenannte Diskussionen nur noch aus den wiederholten Darstellungen der eigenen Meinung, ohne in irgendeiner Art und Weise auf die Argumente des Anderen eingegangen zu sein. Damit lässt sich aber auch keine Veränderung bewirken. Man geht nicht mehr auf den Mitmenschen ein, sondern bezeichnet ihn als irgendwie seltsam, in seiner Blase gefangen und macht sich auch nicht die Mühe, den ersten Schritt zu machen.

Wie unterschiedlich ist hier die Vorgehensweise von jemanden, der alles hat und dem alles gelingt, der die größte Macht besitzt und sich mit keinem Menschen auseinandersetzen müsste, weil er nicht darauf angewiesen ist. Gott müsste nicht mit den Menschen kommunizieren und doch hat Gott seinen Sohn gesandt, um die Menschen zu retten.

Wie häufig hat Gott erleben müssen, dass sich sein Volk oder andere Menschen von ihm abgewandt haben und er ist immer noch bereit zu einer liebevollen Kommunikation und „opfert“ dafür sogar seinen eigenen Sohn, um den

Menschen nah zu sein.

Im Gegensatz dazu sind wir wohl nicht so bereit unser Ein und Alles für die Fortsetzung des Dialogs zu opfern. Aber zumindest sollte es möglich sein, ein wenig Zeit und Aufmerksamkeit für den Nächsten zu opfern, um ihn zu verstehen, um ihn und seine Beweggründe kennen zu lernen.

Dabei bleibt immer noch Raum für unterschiedliche Meinungen und Haltungen. Selbst, wenn die Lebenswelten, Werte und Haltungen extrem auseinanderliegen.

die beschimpft wurden, denen gesagt wurde, dass sie zu nichts zu gebrauchen sind.

Wenn man sieht, was unfreundliche Worte alles anrichten können, wie sie ein Menschenleben zerstören können, dann erschrecke ich manchmal, wenn mir wieder mal etwas Unfreundliches rausgerutscht ist. Wenn man sieht, was mit Menschen geschehen kann, die noch nicht einmal die unfreundlichen Worte gehört haben, aber bemerkt haben, dass die Eltern sie wohl doch nicht lieben, auch wenn sie es behauptet haben. Wenn man sieht, was negative Haltungen beim



Foto: onnola - www.flickr.com

„Und falls ich beim Aktenstudium gegen einen Täter eine Aversion entwickeln sollte, darf ich den Fall ohnehin nicht übernehmen. Mein subjektives Empfinden darf in ein solches Gutachten nicht einfließen.“

(Jakob Gutmark, Forensischer Gutachter)

Dabei kann man sehen, wie vorsichtig man sein kann und soll, wenn man andere Menschen beurteilt, selbst, wenn diese Schreckliches getan haben.

Ich finde es wahnsinnig faszinierend, die unterschiedlichsten Menschen in meinem Beruf wirklich kennenzulernen. Und immer wieder handelt es sich um Menschen, die verletzt worden sind von anderen, die abgewertet wurden,

Gegenüber bewirken können, dann hinterfragt man sich auch nochmal, ob man wirklich eine gute, empathische und validierende Grundeinstellung besitzt.

Für das „Therapeutengeschäft“ ist das eine Grundvoraussetzung, sonst funktioniert die Therapie nicht. Aber auch im normalen Leben gilt: Wenn ich meinen Nächsten Sch... finde, dann kann ich es aufgeben, zu versuchen ihn von meinen Ansichten zu überzeugen. Der verändernde Dialog gelingt nur mit einer liebevollen Haltung:

„Alles was Ihr tut, geschehe in Liebe.“