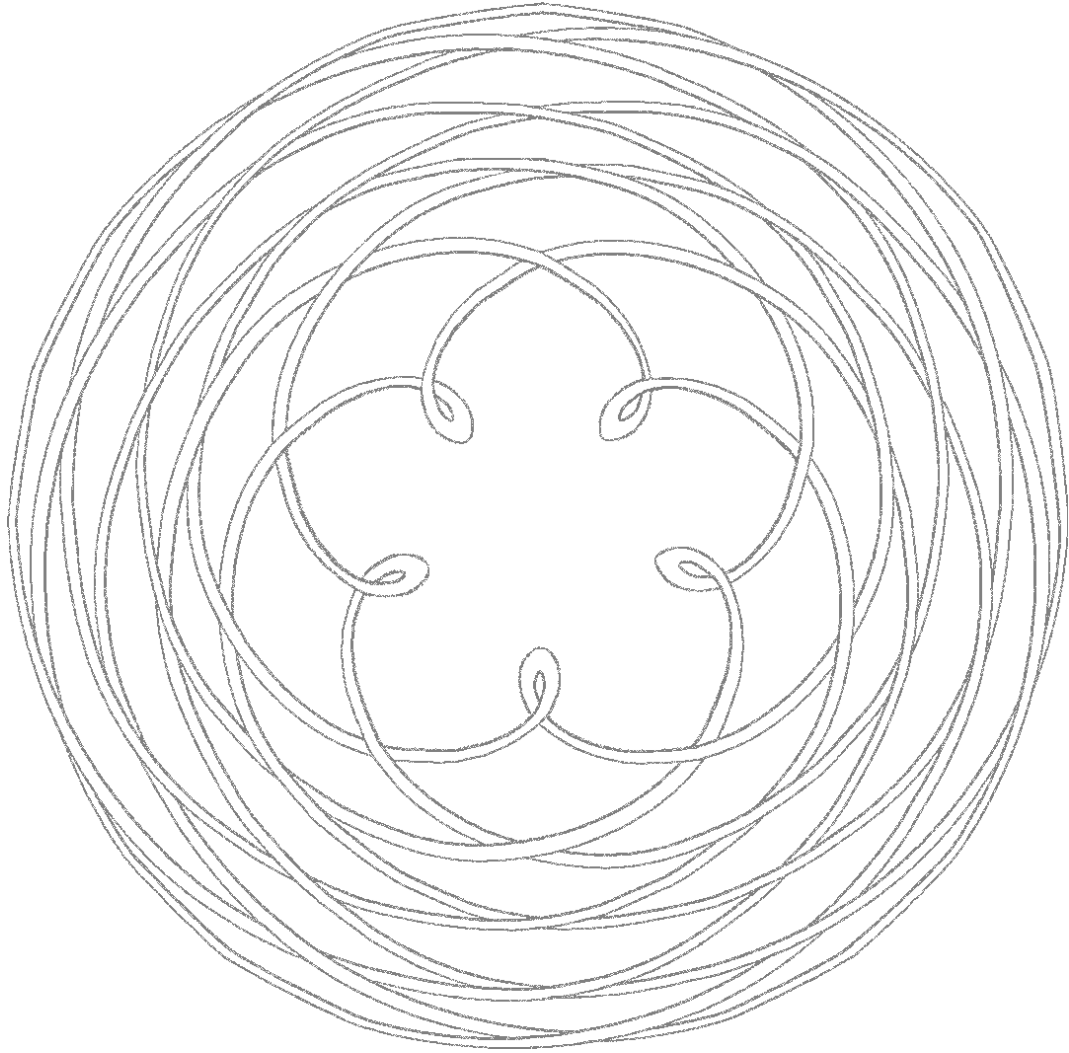


# Das Heilsame Gespräch



Gewaltfreie Kommunikation für  
Kopf, Herz, Hand und Fuss

# Einleitung

**Unser Verhalten ist ein Spiegel unserer Sprache.  
Wenn wir uns anders verhalten wollen, brauchen  
wir eine andere Sprache.  
Marshall B. Rosenberg\***

Wir stehen heute am Anfang eines neuen Abschnitts der menschlichen Geschichte. Die alten Machtstrukturen sind im Zerfall begriffen und machen mehr partnerschaftlich orientierten Bewegungen Platz. Ein Beispiel ist die Befreiung der Frauen, die - obwohl noch nicht vollendet, in den letzten 100 Jahren doch gewaltige Fortschritte gemacht hat. Mehr und mehr wollen die Menschen partnerschaftliche Strukturen und sind im Begriff sie auch umzusetzen. Oft ist dieser Prozess äusserst schmerzhaft, weil die Herrschaftsstrukturen nicht nur äusserlich als Institutionen wirken – z.B. durch Ausschluss von Frauen aus vielen öffentlichen Ämtern, sondern genauso mächtig auch innerlich als Gedanken-Muster. Wie oft brauchen wir Begriffe wie „herrlich“ oder „dämlich“, ohne uns über deren Bedeutung und Herkunft klar zu sein.

Viele andere Begriffe aus der Umgangssprache sind mit Werten der Herrschaftsstrukturen verknüpft. „Sollen, müssen, dürfen“ implizieren ja eine Autorität, d.h. eine Macht, welche die Guten belohnt, die Schlechten aber bestraft. Wenn wir versuchen solche Begriffe loszulassen, merken wir, wie tief wir darin verstrickt sind. Je älter wir werden, desto grösser ist die Herausforderung alte Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und zu ändern. Ich plädiere nicht für die totale Abschaffung der Herrschaftsstrukturen, sondern für ein Bewusstsein derselben. Frei sein heisst auch eine Wahl zu haben. Eine Wahl haben wir nur, wenn wir die Alternativen kennen. Die obigen Beispiele von Sprachgebrauch zeigen, wie wichtig es ist daran zu arbeiten, wollen wir wirklich beitragen zu mehr Partnerschaft. Unser Denken beherrscht nicht nur Sprache, sondern auch Beziehungen und Handeln.

Das Heilsame Gespräch, basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg ist eine Gesprächsmethode auf partnerschaftlicher Basis. Die Haltung, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten gleich viel zählen steht im Vordergrund. Neben dem intellektuellen Verständnis des Prozesses soll das Erleben und Handeln gefördert werden.

Das Heilsame Gespräch vermittelt Bewusstsein und Haltung, dem Leben und Leiden neu zu begegnen. Wir erlernen Techniken, um dieses Bewusstsein und diese Haltung zum Ausdruck zu bringen. Damit gewinnen wir die Fähigkeit, im eigentlichen Sinne heilsam zu wirken, - auf uns selbst und auf andere.

Angesprochen sind Menschen, die mit ihrem Verständnis wirklich tief an die Wurzeln menschlichen Fühlens und Verhaltens und der daraus entstehenden Konflikte gehen wollen.

**\*Alle mit \* bezeichneten Zitate stammen von Marshall B. Rosenberg**

# Was braucht es?

Es gibt eine Welt jenseits von „richtig und falsch“.  
Da treffen wir uns!

Rumi

Was braucht es für ein gutes, gesundes Leben? Was sind die Bedingungen, dass das Leben sich seinem Wesen gemäss entfalten und weiterentwickeln kann?

Was hindert diese gesunde Entwicklung?

Wie kann eine krankhafte Entwicklung geheilt werden?

Diese Fragen bilden die Grundlage des Heilsamen Gesprächs. Sie erfordert ein tiefes Verständnis für das menschliche Leben im emotionalen und sozialen Kontext. Der Mensch hat Bedürfnisse physischer, sozialer und geistiger Art. Sind sie erfüllt, geht es ihm gut. Mehr braucht es nicht. Alles was Menschen – und Lebewesen überhaupt tun, steht im Dienste dieser Bedürfnisse.

*„Ist denn das nicht totaler Egoismus, wenn jeder nur noch an seine Bedürfnisse denkt?“*

Dieser Einwand kommt natürlich sofort. Er entfällt nach dem Hinweis, dass wichtige menschliche Bedürfnisse im Sozialen liegen: Beitragen zum Wohle anderer, wird mehr und mehr als lebensnotwendig wahrgenommen. Wie die Mutter sich um das Wohl des Säuglings kümmert, geht es uns in der Regel umso besser, je mehr wir für die anderen tun, und damit wirklich eingebunden sind ins Ganze der menschlichen Gesellschaft.

## **Eine Auswahl menschlicher Bedürfnisse:**

*Abwechslung, Aktivität, Akzeptanz, Aufmerksamkeit, Austausch, Ausgewogenheit, Authentizität, Autonomie, Bewegung, Beständigkeit, Bildung, Dialog Effektivität, Ehrlichkeit, Einfühlung, Entspannung, Entwicklung, Feiern, Freiheit, Freude, Frieden, Geborgenheit, Gesundheit, Gemeinschaft, Glück, Harmonie, Identität, Integrität, Inspiration, Intensität, Kultur, Kongruenz, Kontakt, Kraft, Kreativität, Lebensfreude, Liebe Menschlichkeit, Mitgefühl, Nähe, Natur, Offenheit, Originalität, Ordnung, Respekt, Ruhe, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Sicherheit, Sinn, Schutz, Sexualität, Spiritualität, Struktur, Unterstützung, Verantwortung, Verbundenheit, Vergnügen, Vertrauen, Verständigung, Wärme, Wertschätzung, Zentriertheit, Zugehörigkeit.*

Offensichtlich führt die Unfähigkeit, eines oder mehrere solcher Grund-Bedürfnisse zu erfüllen zu Unwohlsein und Krankheit. Was aber sind die Gründe für solche Unfähigkeit? Leider sind wir uns oft nicht bewusst was wir wirklich brauchen. Statt uns dieser Frage anzunehmen, suchen wir nach „Fehlern“ oder „haben Probleme“ - uns suchen nach Lösungen. **Ohne Bewusstsein für Bedürfnisse, schaffen wir so stets neue Probleme.**

# Konflikte

Alle Gewalt ist das Ergebnis davon, dass wir glauben, unsere Gefühle seien nicht das Ergebnis von dem was in uns abläuft, sondern weil da draussen etwas falsch abläuft.\*

Ein Konflikt entsteht, wenn – bewusst oder unbewusst - versucht wird, Bedürfnisse auf Kosten anderer zu erfüllen. Heilung des Konflikts bedeutet, die zu kurz gekommenen Bedürfnisse zu benennen und nach Möglichkeit Wege zu ihrer Erfüllung zu finden.

Um dies verständlich zu machen wollen wir tiefer eintauchen zum Wesen der Bedürfnisse. Bedürfnisse in unserem Sinne bilden die Lebensgrundlagen. Autonomie, Akzeptanz, Rücksichtnahme, Unterstützung... sind Begriffe für etwas, was wir alle brauchen. Sie sind nicht zu verwechseln mit Strategien - wie etwas bestimmtes zu tun oder zu lassen. Bedürfnisse liegen allem menschlichen Handeln zugrunde. Nichts geschieht aus einem anderen Grund, als dass Bedürfnisse erfüllt werden möchten. So enthält auch jede Aussage mehr oder weniger versteckt Bedürfnisse.

Die Kunst des Heilsamen Gesprächs besteht im Wesentlichen darin, diese Bedürfnisse klar zu benennen. Dies gilt sowohl für das Sprechen wie für das Zuhören. Wenn ich z.B. folgende Aussage höre: *„Mit dieser Person kann man einfach nicht reden. Immer weiss sie es besser. Ich finde das zum Kotzen!“* kommen da Bedürfnisse nach Austausch, nach Gleichwertigkeit und Wohlbefinden zum Ausdruck. Ich könnte dann beispielsweise fragen: ***„Legst du Wert darauf , dass deine Meinung auch zählt?“***

## Aufgabe:

Bitte versuch in den folgenden Sätzen zu erraten, welche Bedürfnisse sich darin verbergen.

- *„Das glaub ich dir einfach nicht!“*
- *„Warum hast du denn das nicht früher gesagt?“*
- *„Diese ewige Streiterei geht mir auf die Nerven!“*
- *„Das geht dich überhaupt nichts an!“*
- *„Du bist ein sturer Bock!“*
- *„Wieso denn schon wieder ich?“*
- *„Du weisst überhaupt nicht, was in mir vorgeht!“*
- *„Was hab ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?“*
- *„Das ist dein Problem. Damit hab ich nichts zu tun.“*
- *„Hab ich das nicht gleich gesagt?“*
- *„Das haben wir schon immer so gemacht!“*

# Gefühle

**Gefühle brauchen keine Berechtigung!\***

„Wie geht's“ lautet oft die erste Frage, wenn sich Menschen begegnen. Sind wir uns bewusst, wie zentral diese Frage im Grunde ist? Obwohl so selten wirklich beantwortet, wird sie doch immer wieder gestellt.

„Was fehlt Dir?“ lautet die nächste Frage, wenn wir jemanden leiden sehen.

Banal? Im Gegenteil, es ist oft die erste Frage, die Heilung einleitet, gibt sie doch dem Gegenüber den Raum, selbst zu spüren was ihm wirklich fehlt!

Unsere Gefühle zeigen sehr deutlich, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Angenehme Gefühle bestätigen: Es ist alles in Ordnung. Das zufriedene Baby bringt wunderbar zum Ausdruck, dass es alles hat was es braucht.

## **Gefühle die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen:**

*agil, aktiv, angenehm, anhänglich, arbeitsam, atemlos, attraktiv, aufgedreht, aufgekratzt, aufgereggt, aufmerksam, ausgeglichen, ausgelassen, begeistert, behäbig, behaglich, behände, belebt, beruhigt, berührt, beschaulich, beschwingt, besinnlich, beständig, beweglich, bewegt, bezaubert, blendend, dankbar, dynamisch, eifrig, ekstatisch, empfindsam, emsig, energievoll, enthusiastisch, entspannt, entzückt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erwartungsvoll, fantastisch, fasziniert, frei, freudig, freundlich, friedlich, frisch, froh, fröhlich, gebannt, geborgen, gelassen, gelöst, gemütlich, gesammelt, gesellig, gespannt, gesund, glücklich, gut, gut gelaunt, heiter, hellwach, herzlich, hungerissen, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, konzentriert, kräftig, lebendig, lebhaft, leicht, locker, lustig, lustvoll, motiviert, munter, mutig, neugierig, offen, optimistisch, robust, romantisch, ruhig, sanftmütig, satt, schmelzend, schöpferisch, schwungvoll, selbstsicher, selig, sich freuen, sicher, sorglos, spontan, spritzig, stabil, stark, still, stolz, tapfer, tatkräftig, tiefsinnig, träumerisch, überglücklich, übermütig, überrascht, überschäumend, überschwenglich, überwältigt, unabhängig, unbekümmert, unbeschwert, unbesorgt, unempfindlich, unerschütterlich, unverzagt, vergnügt, verliebt, verspielt, vertrauensvoll, verträumt, vertraut, verzaubert, wach, warmherzig, weich, weit, zart, zärtlich, zufrieden, zugeneigt, zugewandt, zuversichtlich.*

Zeigt sich dann Hunger, wird das Baby dies zuerst spüren und bald mal deutlich mitteilen – seinen Möglichkeiten gemäss als Schreien. So deutet jedes unangenehme Gefühl auf unerfüllte oder zu kurz gekommene Bedürfnisse. Gefühle und Bedürfnisse sind also untrennbar miteinander verbunden.

### **Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen**

Abgespannt, abwehrend, aggressiv, alarmiert, angespannt, angsterfüllt, ängstlich, antriebsarm, apathisch, ärgerlich, aufgekratzt, ausgelaugt, bedrückt, beklommen, benebelt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, deprimiert, distanziert, dumpf, durcheinander, durchgedreht, düster, eifersüchtig, einsam, Ekel, erschöpft, erschrocken, explosiv, fahrig, faul, frustriert, furchtsam, gedankenverloren, gehemmt, geistesabwesend, geladen, gemein, giftig, gleichgültig, hart, hektisch, hilflos, in Panik, irritiert, jämmerlich, kalt, kaputt, kraftlos, krank, kribbelig, kühl, labil, lahm, lasch, leblos, leer, lethargisch, lustlos, miserabel, missmutig, müde, mutlos, nervös, panisch, passiv, peinlich, perplex, pessimistisch, rastlos, ratlos, resigniert, ruhelos, rastlos, scheu, schläfrig, schlapp, schlecht, schockiert, schrecklich, schüchtern, schwach, schwer, schwermütig, sentimental, skeptisch, sorgenvoll, starr, teilnahmslos, todmüde, träge, traurig, trist, trotzig, trüb, trübsinnig, überwältigt, unausgeglichen, unbehaglich, unbequem, unerfüllt, ungeduldig, ungehalten, ungemütlich, unglücklich, unklar, unruhig, unstetig, unsicher, unwillig, unwohl, unzufrieden, verklemmt, verkrampft, verrückt, verschlossen, verspannt, verstört, verwirrt, verzweifelt, wehmütig, widerstrebend, widerwillig, wortkarg, wütend, zaghaft, zappelig, zermürbt, zittrig, zögerlich, zornig.

Es handelt sich dabei nicht um schlechte Gefühle, denn sie zeigen uns etwas ganz Wichtiges: Sie zeigen uns, dass Bedürfnisse zu kurz kommen!

Wir müssen aber unterscheiden zwischen echten Gefühlen – Angst, Wut, Freude, Sorgen, Trauer, die unmittelbar auf Bedürfnisse weisen, und solchen, die Urteile enthalten.

### **„Falsche“ Gefühle – vermischt mit Interpretationen:**

angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, bedroht, benutzt, betrogen, bevormundet, eingeengt, eingeschüchtert, festgenagelt, gequält, gezwungen, gestört, herabgesetzt, hintergangen, in die Enge getrieben, manipuliert, missbraucht, missverstanden (nicht) – beachtet, - ernstgenommen, - geachtet, - geehrt, - gesehen, - verstanden, - unterstützt, - respektiert, - wertgeschätzt, niedergemacht, provoziert, übergangen, unter Druck gesetzt, unterdrückt, ungewollt, uninteressant, unwichtig, verlassen, vernachlässigt, vernichtet, vertrieben, zurückgewiesen.

Sie enthalten neben echten Gefühlen und Bedürfnissen auch Bewertungen, Interpretationen und Urteile. Sie drücken aus, dass jemand Schuld ist, und erschweren damit die Verbindung zu dem was tatsächlich gebraucht wird. Hier gilt es dann, Übersetzungsarbeit zu leisten. „Du machst mich nervös“ könnte also z.B. bedeuten: „Ich bin nervös, weil ich mehr Raum brauche.“

So wie jede Äusserung Bedürfnisse enthält, sind dazu häufig auch die entsprechenden Gefühle mit in der Aussage verpackt.

„Das musst Du doch einsehen!“ könnte heissen: „Ich bin ungeduldig, weil ich Einsicht und Verständnis brauche.“

**Aufgabe:**

Bitte versuche in den Sätzen der ersten Aufgabe zu den Bedürfnissen auch (echte) Gefühle zu spüren.

- „Das glaub ich dir einfach nicht!“
- „Warum hast du denn das nicht früher gesagt?“
- „Diese ewige Streiterei geht mir auf die Nerven!“
- „Das geht dich überhaupt nichts an!“
- „Du bist ein sturer Bock!“
- „Wieso denn schon wieder ich?“
- „Du weisst überhaupt nicht, was in mir vorgeht!“
- „Was hab ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?“
- „Das ist dein Problem. Damit hab ich nichts zu tun.“
- „Hab ich das nicht gleich gesagt?“
- „Das haben wir schon immer so gemacht!“

# Empathie

**Tue nichts, - sei einfach da!**

**Buddha**

Wenn dir jemand wirklich zuhört ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den Versuch macht die Verantwortung für dich zu übernehmen oder dich nach seinem Muster zu formen - dann fühlt sich das sehr gut an. Jedesmal wenn mir zugehört wird und ich verstanden werde, kann ich meine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen. Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört, wie sich scheinbar unentwirrbare Verstrickungen in relativ klare, fließende Bewegungen verwandeln, sobald man gehört wird.  
Carl Rogers

Diese wertschätzende, Freiraum schaffende Haltung heisst Empathie. Es bedeutet mehr als blosses Hören auf die Worte des Gegenüber. Es bedeutet sich verbinden mit Gefühlen und Bedürfnissen des anderen Menschen. Es ist nicht nur intellektuelles Raten, sondern ein „sich einfühlen“. Dazu bin ich aber erst dann in der Lage, wenn ich mich innerlich leer machen kann von eignen Gedanken und Urteilen, und meine eignen Gefühle und Bedürfnisse zurücknehme. Dies gelingt umso besser, je mehr ich die Fähigkeit entwickle, mir selbst Empathie zu geben.

**Ein Widerspruch?** Erst wenn ich mir der eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst bin, kann ich sie zeitweilig ruhen lassen und mich der anderen Person zuwenden. Andernfalls werden sie automatisch „hochkommen“ und mir eine wirklich empathische Haltung verunmöglichen.

## **Aufgabe:**

Nimm nochmal die Liste der ersten Aufgabe und schau, was die Aussagen in dir auslösen könnten, würdest du im Alltag mit ihnen konfrontiert: Welche Gefühle steigen in dir hoch? Welche Bedürfnisse kommen zu kurz?

- „Das glaub ich dir einfach nicht!“
- „Warum hast du denn das nicht früher gesagt?“
- „Diese ewige Streiterei geht mir auf die Nerven!“
- „Das geht dich überhaupt nichts an!“
- „Du bist ein sturer Bock!“
- „Wieso denn schon wieder ich?“
- „Du weisst überhaupt nicht, was in mir vorgeht!“
- „Was hab ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?“
- „Das ist dein Problem. Damit hab ich nichts zu tun.“
- „Hab ich das nicht gleich gesagt?“
- „Das haben wir schon immer so gemacht!“



# Focusing

**Focusing ist optimistisch. Es sieht den Menschen als Prozess, nicht als Krankheitsfall.**

**Marilyn Ferguson.**

Focusing schlägt die Brücke zum Körper. Diese Art von Selbst - Empathie ist besonders hilfreich, wenn wir es mit Themen zu tun haben, die uns selbst noch nicht ganz klar sind. Das achtsame Gewahrsein des impliziten – noch nicht entfalteten – Erlebens, hilft Schritte zu finden, die sich rein kognitiv d.h. verstandesmässig nicht ohne weiteres so schnell zeigen würden. Es handelt sich um einen Bewusstseinsprozess, in dem beide Gehirnhälften zusammenarbeiten.

## **Jeder Schritt braucht 2 -3 Minuten Zeit!**

1. Wir schaffen Freiraum, indem wir uns Zeit nehmen, die gewohnten Gedanken beiseite stellen und uns etwas entspannen. Wir fühlen uns ein in unseren Innenraum. Wie fühlt sich der Körper von innen her an; speziell im Bauch-, Brust- und Halsbereich?
2. Wir holen unser Thema, Problem oder Projekt und versuchen zu spüren, ob es in den genannten Körperbereichen Resonanzen gibt. (Felt Sense)
3. Wir lassen ein Symbol aufsteigen, sei es als Bild, Wort, Satz, Klang oder Bewegung.
4. Wir pendeln mit unserer Aufmerksamkeit zwischen spüren und Symbol.
5. Wir stellen Fragen an den Felt Sense. (Was macht es so ... ? Was braucht es jetzt?)
6. Wir verankern die gefundenen Schritte indem wir sie innerlich nochmal durchgehen und ev. Notizen machen.

Focusing eignet sich hervorragend um Lernprozesse zu vertiefen, weil es den inneren Raum erweitert und hilft, Denken und Fühlen miteinander in Beziehung zu bringen.

## **Zusammenfassung:**

Bedürfnisse sind die zentralen Beweggründe des Lebens. Das Aussprechen von Bedürfnissen hilft zu mehr Bewusstsein für das was wir wirklich brauchen. Empathisches Erfühlen der Bedürfnisse beim Gegenüber schafft Verbindung aufgrund von Verständnis. Gefühle haben die Aufgabe von Indikatoren: Sie zeigen, ob und wie Bedürfnisse erfüllt sind - oder nicht.

Focusing hilft, in seiner Innenwelt einen guten Raum zu kreieren, um sich klarer zu werden wie es uns wirklich geht, und was wir brauchen.

# Wahrnehmung

Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die  
Fähigkeit zu beobachten ohne zu bewerten.  
Krischnamurti

Die Gewaltfreie Kommunikation kennt vier Schritte: Es handelt sich um Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte.

Am Anfang steht die Wahrnehmung. Wir beziehen uns im Gespräch meist auf sinnlich Wahrnehmbares. In den allermeisten Fällen sehen oder hören wir etwas, zu dem wir dann in Beziehung treten.

*„Wenn ich am Abend von der Arbeit nach Hause komme und sehe die Kinder spielen, bin ich zufrieden, weil mir dieser geschützte Raum so wichtig ist.“*

*„Wenn ich andererseits in der Zeitung lese, dass Menschen bombardiert werden, erlebe ich Angst, Beklemmung und auch Wut, weil mir Menschlichkeit und Frieden wichtig sind.“*

Bei diesem ersten Schritt wollen wir darauf achten, dass wir klar unterscheiden zwischen sinnlicher Wahrnehmung *„sehen, hören, riechen, etc.“* und der Interpretation dessen was wir wahrnehmen: *„Gut, schlecht, angemessen, daneben, etc.“*

Verallgemeinerungen wie *„immer, nie, selten, häufig, jemals, jedesmal,“* können ebenfalls dazu beitragen, dass Beobachtung und Bewertung vermischt werden.

## Aufgabe:

Was könnte in folgenden Aussagen für Beobachtungen stecken?

- *„Mein Mann ist ein Trinker (Kiffer, Weichei, Frauenheld).“*
- *„Bea verschläft die besten Gelegenheiten.“*
- *„Du machst es dir wieder mal einfach.“*
- *„Wenn du so weitermachst, bist du bald mal pleite.“*
- *„Albaner sind aggressiv.“*
- *„Christian ist ein guter Schüler.“*
- *„Franz benimmt sich wieder einmal unmöglich.“*
- *„Nie hörst du mir zu!“*

# Gefühle und Bedürfnisse

**Wenn unsere Aufmerksamkeit sich auf die Bedürfnisse und Gefühle der anderen Person richtet, ist immer klar, dass wir ein menschliches Wesen vor uns haben.\***

Gefühle zeigen, dass wir lebendig sind. Im Heilsamen Gespräch versuchen wir Gefühle klar zu benennen, weil sie die direkte Verbindung zu den Bedürfnissen sind. Wir haben die Wahl, ob wir diese Verbindung suchen, oder ob wir die Verantwortung abgeben und andere für unsere Gefühle verantwortlich machen: „Mama ist traurig, wenn du deinen Brei nicht isst.“

**Schuldgefühle, Scham und schliesslich Depression oder Ärger sind die Folgen dieser Art von Kommunikation.**

Im Heilsamen Gespräch gilt das Prinzip der Verantwortung: Ich trage ausschliesslich dafür Verantwortung, was ich selber denke, fühle und tue. Die Reaktion meines Gegenüber liegt ausserhalb dieser Verantwortung, nicht aber meine Reaktion darauf. Dieses Bewusstsein beinhaltet ein riesiges Heilungspotential. Alte Wunden können letztlich nur heilen, wenn alle Vorwürfe und Urteile umgewandelt sind in Verständnis und Erkenntnis der darin zu kurz gekommenen Bedürfnisse.

## Bitten

**Jede Bitte ist eine Gelegenheit jemand anderen glücklich zu machen.\***

Der vierte Schritt ist eine besondere Herausforderung, weil er unserem Verständnis von Kommunikation eine neue Dimension gibt. Eine klare gegenwartsbezogene Bitte ist das bestmögliche Beziehungsangebot, das wir jemandem machen können. Je freier sich der andere entscheiden kann darauf einzugehen oder nicht, desto lieber wird er uns die Bitte erfüllen.

**Wieviel Respekt hast du für andere, wenn sie dir eine Bitte abschlagen?\***

Forderungen lassen dem Gegenüber nur die Wahl zu gehorchen oder zu rebellieren. Ob eine Bitte oder eine Forderung gestellt worden ist zeigt sich im Grunde erst in der Reaktion auf ein „Nein“. Wir können jemanden sehr nett um etwas bitten und dann total sauer reagieren, wenn ein Nein als Antwort kommt. Dieses „Bitte“ wäre dann eine deutliche Forderung. Wie oft geschieht dies im Umgang mit Kindern! Für mich einer der Hauptgründe, weshalb es für die meisten Menschen so schwierig ist, sowohl Bitten auszusprechen, wie auch diese zu empfangen. Wir haben nicht gelernt zu unterscheiden und fürchten uns, sowohl „Nein“ zu sagen, wie auch „Nein“ zu hören.

Im Heilsamen Gespräch ist ein „Nein“ kein Problem, sondern Feedback: Es deutet auf zu wenig Verbindung und Verständnis. So dienen Bitten zum abchecken des Verständnisses und der momentanen Beziehung.

### **Verständnis-Bitten:**

„Was hörst Du mich sagen?“ kann eine wichtige Frage sein, die sicherstellt, ob das, was ich vorher gesagt habe wirklich angekommen ist. Sie ist immer dann wichtig, wenn Zweifel darüber bestehen, ob meine Aussage wirklich so angekommen ist, wie ich sie gemacht habe. Wie ich im vorigen Abschnitt versucht habe klar zu machen, ist die Versuchung gross, sofort Urteile und Interpretationen in das Gehörte zu mischen.

„Wenn ich sehe, dass schon eine Viertelstunde unserer vereinbarten Zeit um ist wird mir unwohl, weil ich effizient arbeiten möchte. Was hörst Du mich sagen?“ „Dass ich zu spät bin!“ „Danke! Ich wollte Dir mitteilen, dass ich gerne effektiv mit dir arbeiten möchte und dazu die ganze Stunde brauchte. Was hörst du von mir?“ Diese Form ist ungewohnt und braucht erst mal Überwindung. Letztlich trägt sie jedoch sehr viel dazu bei, dass Worte ihrem Sinn nach wieder „wörtlich genommen“ werden und damit das nötige Gewicht bekommen.

Entscheidend wiederum ist hier natürlich unsere Reaktion auf die Antwort:

**Jede Art von Antwort (auch Schweigen) ist ein Geschenk, weil es Informationen dazu gibt, wieweit unsere Botschaft angekommen ist.**

### **Beziehungs-Bitten:**

„Wie geht es Dir, wenn Du mich das sagen hörst?“ ist die andere wichtige Frage, die wir in ähnlicher Form immer wieder stellen, um Aufschluss über die Befindlichkeit unseres Gesprächspartners zu bekommen. Sie schafft dem Gegenüber einen Raum, sich selber zu spüren. Genau in diesem Raum kann Veränderung wahrgenommen werden und damit Heilung geschehen.

### **Handlungsbitten:**

**Wenn wir nicht genau sagen was wir wollen, wird dies meist als Angriff oder Kritik verstanden.\***

Eine Bitte unterscheidet sich von einem blossen Wunsch dadurch, dass sie hier und jetzt erfüllbar ist. „Ich habe Durst. Bitte hol mir ein Glas Wasser!“

Wir achten darauf, Bitten konkret und positiv zu formulieren, sonst ist die Gefahr von Missverständnissen gross.

„Ich möchte, dass Du weniger arbeitest!“ sagte eine Frau zu ihrem Ehemann und hoffte insgeheim, dass er dann mehr Zeit mit ihr verbringen würde. Ein paar Tage später erzählte er freudestrahlend, dass er sich bei einem Golfklub angemeldet hätte....

Wichtig ist die positive Formulierung: „Ich möchte, dass Du einen Abend pro Woche mit mir verbringst! Wie tönt das für Dich?“ ist hilfreicher als „Ich möchte nicht, dass Du jeden Abend etwas anderes los hast!“

Wenn unerfüllte Bedürfnisse formuliert werden, braucht es die konkrete Bitte, um nicht den Anschein zu erwecken, wir wären für die Bedürfnisse des andern verantwortlich. „Ich fühle mich so einsam, brauche einfach mehr Geselligkeit...“ impliziert genau das, wenn wir nicht unmittelbar eine Bitte folgen lassen: „Hast du Lust, heute Abend mit mir auszugehen?“ Diese schafft die Verbindung zum Hier und Jetzt – nämlich der möglichen Bereitschaft für eine Handlung des anderen - und er/sie kann ja oder nein dazu sagen.

# Was ist der häufigste Grund?

Was ist der häufigste Grund für Streit und Unzufriedenheit?

Wir bekommen nicht, was wir wollen.

Was ist der häufigste Grund dafür, daß wir nicht bekommen, was wir wollen?

Wir sagen nicht klar, was wir wollen?

Was ist der häufigste Grund dafür, daß wir nicht klar sagen, was wir wollen?

Wir wissen nicht genau, was uns wirklich am Herzen liegt?

Was ist der häufigste Grund dafür, daß wir so selten wissen, was uns wirklich am Herzen liegt?

Wir achten zu wenig auf unsere wahren Gefühle, die uns sagen, was uns wirklich wichtig ist?

Was ist der häufigste Grund dafür, daß wir nicht auf unsere wahren Gefühle achten?

Unsere Aufmerksamkeit richtet sich zu häufig auf Urteile, Bewertungen und Interpretationen.

Warum richtet sich unsere Aufmerksamkeit so oft auf Urteile, Bewertungen und Interpretationen?

**Eine verbreitete Angewohnheit!**

Klaus Karstädt

## **Aufgabe:**

Finde ein Beispiel einer Auseinandersetzung. Formuliere deine Aussage in den vier Schritten.

## **Beispiele:**

*„Du hattest gesagt: „Um zehn bin ich zu Hause.“ Jetzt ist Mitternacht und ich bin ärgerlich, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist. Was hörst du von mir?“*

*„Wenn ich deine Kleider am Boden liegen sehe, wird mir unwohl, weil ich Wert auf Sauberkeit und Ordnung lege. Wie geht es dir, wenn du mich das sagen hörst?“*

*„Wenn ich diese Version der Geschichte von dir höre bin ich perplex, weil mir Vertrauen und Wahrheit wichtig sind. Bist du bereit zu hören, wie ich die Geschichte in Erinnerung habe?“*

# Zuhören

Wir sehen die Verletzlichkeit eines anderen Menschen  
und wollen zu seinem Wohlergehen beitragen.\*

Das wichtigste für ein erfolgreiches Gespräch ist die Fähigkeit, genau zuzuhören. Dieses „genau“ bezieht sich auf die besprochenen vier Schritte. Wir versuchen zu hören, auf welche Wahrnehmung sich unser Gegenüber bezieht, welche Gefühle und Bedürfnisse mitspielen könnten und was sie jetzt konkret von uns möchte. Was hier so einfach tönt, zeigt sich in der Praxis wesentlich komplexer und schwieriger. Weshalb wohl?

Wir lassen uns leicht ablenken von Urteilen, falschen Gefühlen und voreiligen Strategien. Vor allem hören wir sehr schnell Forderungen. All dies führt uns in ein Muster eigener Urteile: Sofort denken wir daran, was mit der andern Person nicht in Ordnung ist – als aggressive Reaktion: *„Was fällt dem Kerl eigentlich ein! Ganz schön eingebildet ist er auf jeden Fall!“*

Oder wir denken daran, was mit uns selber nicht in Ordnung ist – als depressives Reaktionsmuster: *„Dass der mich so etwas fragt – das kann ja nur mir passieren. Ich verhalte mich aber auch dämlich in so Situationen!“*

Diese Muster, die sich häufig auch abwechseln, haben mit unseren Konditionierungen zu tun und lassen sich nicht ohne weiteres aus der Welt schaffen. Wir können jedoch diese Abläufe in uns identifizieren und uns anschliessend um unsere Gefühle und Bedürfnisse kümmern. Oft genug nimmt dieser Prozess einige Zeit in Anspruch. Erst nachdem wir in uns selber wieder verbunden sind, können wir uns orientieren und dann wirklich zuhören.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören und du fängst an, mir Ratschläge zu geben,  
dann tust du nicht, um was ich dich gebeten habe.  
Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören, und du sagst mir, warum ich nicht so fühlen sollte,  
wie ich fühle dann trampelst du auf meinen Gefühlen herum.  
Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören, und du versuchst mein Problem zu lösen,  
dann hast du mich im Stich gelassen, - so eigenartig sich das auch anhören mag.  
Also: hör mir zu! Alles, worum ich dich bitte, ist zuzuhören.  
Du musst nichts sagen oder tun - hör mich einfach nur.  
Ratschläge sind billig - für eine Mark fünfzig bekommst du Dr. Sommer in einer Zeitschrift.  
Und ich kann es selbst tun - denn ich bin nicht hilflos. Vielleicht entmutigt oder müde, - aber nicht hilflos.  
Wenn du etwas für mich tust, was ich selbst tun kann und was mir gut täte, es selbst zu tun,  
dann leistest du einen Beitrag zu meinen Ängsten und zu meinen Gefühlen von Unzulänglichkeit.  
Aber wenn du einfach die Tatsache annimmst, dass ich eben so fühle,  
wie ich fühle egal wie unvernünftig und unlogisch es ist, dann kann ich auch damit aufhören,  
dich davon zu überzeugen, dass es richtig ist, so zu fühlen und  
mich endlich darum kümmern, zu verstehen, welche Bedürfnisse sich hinter diesen Gefühlen befinden.  
Und wenn das klar geworden ist, dann sind die Antworten offensichtlich und ich brauche keine Ratschläge.  
Die sogenannten "unvernünftigen" Gefühle machen immer dann Sinn, wenn wir verstehen,  
was hinter diesen Gefühlen liegt. Vielleicht ist dies das Geheimnis, dass Beten hilfreich ist  
– weil Gott still ist, keine Ratschläge gibt und auch nicht versucht, die Dinge für dich zu richten.  
– Gott hört einfach zu und lässt dich selbst herausfinden, was zu tun ist.  
– Deshalb: höre mir einfach zu und versuche mich zu fühlen. Und wenn du dann sprechen möchtest,  
– warte eine Minute, bis du an der Reihe bist und ich werde dir zuhören.

Autor unbekannt

# Das Heilsame Selbstgespräch - Selbstempathie

Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert  
Sprichwort

Wohl jede(r) führt ab und zu Selbstgespräche – meist nicht laut, doch manchmal recht emotional.

Ab und zu gibt es auch Situationen, in denen wir unzufrieden mit uns Selbst sind. Dabei stellt sich natürlich die Frage, wie das überhaupt geht – mit sich Selbst unzufrieden sein. Wer ist dieses Selbst – und wer ist unzufrieden? Sind wir denn zwei Personen? Ein Selbst und jemand, die/der dieses Selbst kritisiert?

Eine seltsame Vorstellung!

Trotzdem habe ich mich mit dieser Vorstellung angefreundet und als Arbeits-Modell angenommen.

Ich habe begonnen, darauf zu achten, was genau in mir passiert in solchen Situationen.

Dabei ist mir klar geworden, dass solche Kritik nicht nur fruchtlos ist, sondern auch erheblichen Schaden anrichten kann.

Der andere Teil nämlich – das Selbst, oder wie immer es heissen mag – verstummt dabei, fühlt sich mutlos und traurig. Es besitzt nicht die intellektuelle Schlagfertigkeit, der Kritik etwas entgegen zu halten. Seine wirklichen Fähigkeiten verkümmern, weil es nicht mehr mit dem Bedürfnis „dem Leben dienen“ verbunden ist.

Aufgrund dieser Erkenntnis habe ich beschlossen, die beiden - als innerer **Mediator** - mit dem Heilsamen Gespräch vertraut zu machen. Dabei habe ich, den Kritiker zum **Erziehungsminister** und den anderen Teil zum **Handlungsminister** ernannt.

(Der Einfachheit halber habe ich hier die männliche Form gewählt!)

Erziehungsminister: „Wie dumm von dir. Wieder hast du vergessen diesen Brief auf die Post zu bringen. Wann lernst du endlich Ordnung und Struktur in dein Leben zu bringen?“

Mediator: „Ärgerst du dich – Erziehungsminister – weil du siehst, dass der Brief liegengeblieben ist weil dir Ordnung und Struktur wichtig sind.“

Erziehungsminister: „Ja, und weil die Chancen, diesen Job zu bekommen wieder kleiner geworden sind.“

Stille!

Mediator: „Bedrückt es dich, wenn du daran denkst, vielleicht eine Chance verpasst zu haben?“

Erziehungsminister: „Ja genau, und so geht es immer wieder. Es ist zum davonlaufen.“

Mediator: „Bist du ungeduldig, weil du gern vorwärts kommen möchtest im Leben?“

Erziehungsminister: „Ja, - und dann diese Vergesslichkeit, - ich halt's nicht aus!“

Pause!

Mediator: „Möchtest du hören, was der Handlungsminister dazu meint?“

Erziehungsminister: „Ja, da bin ich aber gespannt. Der sagt doch sonst nie was!“

Mediator: „Handlungsminister, was möchtest du dem Erziehungsminister mitteilen?“

Handlungsminister: „Dass ich langsam müde bin. Stets will er noch mehr, dies und das

*soll ich tun, und ja nichts vergessen. Er selber findet es jedoch nicht einmal nötig, mal wertzuschätzen, was ich den ganzen Tag so leiste, geschweige mir mal ne Pause zu gönnen. Stets steht er da mit der Peitsche: Das und das muss noch erledigt werden!“*

Mediator: *„Erziehungsminister – was hörst du den Handlungsminister sagen?“*

Erziehungsminister: *„Dass ich ein erbarmungsloser Antreiber bin.“*

Mediator: *„Kannst Du seine Gefühle und Bedürfnisse bemerken?“*

Erziehungsminister: *„Er sagt dass er müde ist – und ich glaube auch stinksauer auf mich.“*

Mediator: *„Was fehlt ihm wohl?“*

Erziehungsminister: *„Wenn es stimmt was er sagt, dann ist es Anerkennung für seine Leistungen und mal ne Pause.“*

Mediator: *„Handlungsminister – hast du den Eindruck, gehört worden zu sein?“*

Handlungsminister: *„Ja jetzt schon. Doch ich habe auch den Eindruck, dass er lediglich meine Worte wiederholt ohne daran zu glauben, dass ich tatsächlich solche Bedürfnisse habe. Es fehlt ihm einfach jeder Respekt.“*

Mediator: *„Woran könntest Du – Handlungsminister – erkennen, dass er dir glaubt und dir Respekt entgegenbringt?“*

Handlungsminister: *„Ich möchte von ihm auch mal andere Worte hören als Anweisungen. Ich möchte auch mal was von ihm, zum Beispiel Ermutigung und vor allem Hilfe, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt. Sonst muss er damit rechnen, dass ich einfach auf „Durchzug“ schalte, und in der Folge gar nichts mehr geht.“*

....

....

....

So ein Gespräch beginnt dann wirklich fruchtbar zu werden, wenn die beiden – Erziehungsminister und Handlungsminister – nachdem sie einander gehört haben - sich zu neuen Strategien entschliessen.

So könnte der Erziehungsminister darauf verzichten zu schimpfen und statt dessen versuchen, seine Wünsche präziser zu formulieren. Vor allem könnte er, wenn wieder mal was nicht nach seinen Wünschen geht, mit dem Handlungsminister zu verhandeln.

Der Handlungsminister könnte aufhören, den Erziehungsminister als Antreiber zu sehen und darauf verzichten gleich in den Streik zu treten, wenn der andere nervös wird und aus lauter Gewohnheit zu schimpfen beginnt.

Vielleicht braucht es mehrere solche Gespräche – wie das auch bei „normalen“ Mediationen der Fall ist. Es braucht Geduld und etwas Zeit. Wenn uns innerer und äusserer Friede wichtig sind, lohnt sich der Aufwand.

Das Schönste dabei, dass wir uns wieder als „Eins“ - einig - fühlen können.

Und nur so werden wir fähig, jemandem echt empathisch zu begegnen.



# Empathie

**Wenn wir wirklich gehört werden mit unseren Bedürfnissen und Gefühlen, ändern wir uns.\***

Eine Klientin kommt zum dritten mal eine Viertelstunde zu spät und braucht eine weitere Viertelstunde um ihrem Ärger über die Verkehrs-Verhältnisse und die andern Verkehrsteilnehmer Luft zu machen. Ich beobachte als erstes in mir ein Urteil: *„Schon wieder die, ist ja typisch, so eine Frechheit: Erst zu spät kommen und dann den anderen die Schuld geben.“* Weiter identifiziere ich auch Urteile über mich selbst: *„Was bist du doch für ein Feigling! Warum sagst Du dieser Person nicht klipp und klar, was Du von ihr hältst?“* Nach einiger Zeit werde ich mir meiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst: *„Ich bin perplex und möchte zu Klarheit über Verantwortlichkeit beitragen.“* Beim überlegen einer diesbezüglichen hilfreichen Bitte wird mir klar, dass ich keine Chance habe gehört zu werden, solange ich ihre Botschaft nicht wirklich hören, bzw. verstehen kann. *„Also, sie bezieht sich wohl darauf, dass sie verspätet ist, dass sie vor Ampeln warten musste und dass andere Verkehrsteilnehmer ebenfalls unterwegs waren. Ihre Gefühle schwanken zwischen Ärger und Hilflosigkeit, weil ihr die Zeit kostbar ist und sie im Grunde gerne pünktlich wäre. Am liebsten täte sie diese Not ausdrücken, weil ihr bewusst ist, dass ihr dies immer wieder passiert, findet aber die passenden Worte nicht.“*

Jetzt kann ich einen Versuch wagen: *„Ist es Ihnen peinlich, weil Sie im Grunde pünktlich sein möchten?“*

*„Ja!“* Der Redeschwall stoppt. *„Und sind Sie verzweifelt, weil Ihnen diese Zeit hier im Grunde wichtig ist – wo Sie auch teuer dafür bezahlen?“* *„Genau!“*

Wichtig sind hier die Fragezeichen. Ich kann natürlich daneben geraten mit meinen Vermutungen. Das macht nichts, die andere Person wird mich korrigieren. Wenn sie meine Aufrichtigkeit spürt, wird sie mir dies nicht verübeln, sondern im Gegenteil dankbar für die angebotene Klärung sein. Nichts wirkt tiefer zwischen Menschen, als ein echtes Verständnis. Je mehr wir dabei die Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse richten, desto schneller und tiefer wird unsere Verbindung sein. Dieser Prozess heisst Empathie. Sie öffnet die Herzen der Menschen – nicht zuletzt auch für unsere eignen Anliegen:

*„Ich bin froh, Sie in dem Punkt richtig verstanden zu haben und frage Sie jetzt, ob es Ihnen möglich ist, das nächste mal eine Viertelstunde früher los zu fahren?“* Nach kurzem Schweigen meint sie: *„Ja, das sollte eigentlich gehen. Schliesslich ist es meine Zeit!“*

Die hohe Kunst des Heilsamen Gesprächs liegt jetzt darin, immer bewusst diesen „Tanz“ zwischen ehrlichem Ausdruck meiner Anliegen und dem empathischen Empfangen der Anliegen meines Partners.

Wenn ich mir klar darüber bin, was ich selber möchte, kann ich mich entscheiden, ob ich das gleich in den vier Schritten ausdrücke, oder ob ich zuerst empathisch auf die Anliegen meines Gegenüber eingehe.

# Feiern

Feiern ist ein Aspekt der Heilungsarbeit, der besondere Beachtung braucht. Mit dem Feiern drücke ich meine Dankbarkeit und Wertschätzung für das Leben aus. Ich danke dafür, dass Bedürfnisse erfüllt wurden und erfülle damit weitere wichtige Bedürfnisse; eben Wertschätzung und Dank. Je präziser ich dabei benennen kann, was jemand konkret getan (oder gesagt) hat, je offener ich meine diesbezüglichen Gefühle und Bedürfnisse ausspreche, desto mehr Resonanz wird mein Dank finden.

*„Dass Du gestern nach der Sitzung persönlich auf mich zugekommen bist und mich gefragt hast ob ich Hilfe brauche, hat mich sehr berührt. Ich danke Dir weil ich diese Solidarität schätze.“*

## Übung:

Such dir drei Situationen aus der Vergangenheit, wofür Du dankbar bist und drück diese in den drei Schritten Wahrnehmung, Gefühl und Bedürfnis aus.

Genauso versuchen wir Dank und Wertschätzung entgegen zu nehmen: Aus einem blossen Dankeschön ist nicht immer ohne weiteres ersichtlich, was genau unsere Handlung bewirkt hat. Dann fragen wir nach: *„Beziehst Du dich darauf, dass ich dir angeboten habe, das ganze nochmal zusammen durchzugehen und fühlst dich erleichtert, diese Hilfe zu bekommen?“* (Dies natürlich nur, wenn es vom andern nicht eben ausgesprochen wurde wie im obigen Beispiel!)

Es mag ungewöhnlich erscheinen, diese Dinge so explizit auszudrücken. Viele sind mit Bemerkungen aufgewachsen die eher so tönten: *„Nichts zu danken! Ist doch selbstverständlich! Schon gut!“*

Dabei drückt ein ehrlich gemeintes *„Gern geschehen!“* etwas sehr Heilsames aus.

# Bedauern – statt sich entschuldigen

Aufrichtiges Bedauern schafft Raum für Heilung. Besonders wenn mein eigenes Handeln zur Nichterfüllung von Bedürfnissen beigetragen hat, kann die damit entstandene Wunde geheilt werden. Zuerst braucht der Mensch Empathie, bis die Schuldzuweisungen verstummen und ganz klar wird, um welche Bedürfnisse es sich handelt, die zu kurz gekommen sind.

Der nächste Schritt heisst dann aufrichtiges Bedauern:

*„Wenn ich von Dir höre, wie sehr Dich meine Bemerkung verletzt hat, bin ich betroffen, weil mir ein respektvoller Umgang auch wichtig ist. Was hörst du mich sagen?“*

Auch hier ende ich mit einer Bitte. Die Antwort darauf gibt mir Orientierung, wie mein Bedauern angekommen ist. Vielleicht tönt es dann bitter:

*„Das glaubst du ja selber nicht, du warst dir doch immer selbst der Nächste!“*

Da braucht es wieder Empathie.

*„Bist du misstrauisch wenn du meine Worte hörst, weil dir Ehrlichkeit wichtig ist?“*

*„Ja genau! Ehrlichkeit und Einsicht in den Schaden, den du angerichtet hast.“*

*„Du möchtest also sicherstellen dass mein Bedauern echt ist?“*

*„Ja, ehrlich gesagt fällt mir das nicht leicht ....“*

**Stille.**

Nach genügend Zeit (20 – 30 Sekunden) frag ich dann:

*„Magst du hören, was mich zu jener Bemerkung bewogen hat?“*

*„Sag's!“*

*„Ich war so aufgedreht gestern... und hatte einfach Lust zu tanzen. Deinem „nein“ zum meinem Vorschlag versuchte ich humorvoll zu begegnen. Wie geht es dir, wenn du das jetzt hörst?“*

*„Schöner Humor – dass du so etwas brauchst?“*

*„Mir ist einfach wichtig dass du weisst: Ich mag dich sehr und dein „nein“ kam für mich so unerwartet. Was hörst du?“*

*„Dass mein „nein“ dich zu dieser Bemerkung verleitet hat. - Und dass du mich magst.“*

*„Ja! – danke, dass du den ganzen Satz gehört hast. Wie geht es dir jetzt ...?“*

*„Ich merke, dass ich dir nicht mehr böse bin. Danke dass du darauf zurückgekommen bist!“*

Wir dürfen nicht der Versuchung verfallen uns zu rechtfertigen sondern verbinden jede Handlung mit den zugrundeliegenden Bedürfnissen. Es braucht Beharrlichkeit um auf die Weise soweit zu gelangen, bis die Empathie zurück fliessen kann. Das ist unbedingt nötig, damit ein energetischer Ausgleich und damit Raum für Heilung geschaffen wird.

Erst das gegenseitige Verständnis macht echte Vergebung möglich. Dieser Prozess ist energetisch deutlich spürbar

