

Drei große „R“ - Resilienz, Resonanz und Respekt

I. Resilienz lernt man nicht im Wellness-Hotel

Resilienz ist ein Paradigmenwechsel in der Zielsetzung für Individuen und Systeme. Es geht nicht mehr um nach Krankheiten irgendetwas zur Reparatur zu finden, sondern zu schauen, wie man sich präventiv verhalten kann. Gleichzeitig ist Resilienz nicht neu. Es trifft eine alte Menschheitsfrage. Wie gehen wir mit widrigen bis sehr widrigen Situationen um? Der Resilienz-begriff wurde in der Forschung in den letzten Jahren von George Bonanno ganz besonders auch als Reaktion auf traumatische Erlebnisse untersucht (Bonanno, 2012). Er spricht von potenziell traumatischen Ereignissen (PTEs), wie z. B. schweren Unfällen, Verlust von nahen Angehörigen oder auch Gewalteinflüssen. Deren Auftretenswahrscheinlichkeit wird nach Auffassung des niederländisch-israelischen Traumaforschers Daniel Brom von Menschen gerne verdrängt. Brom spricht hier von einer Illusion, die Menschen haben. Jeder Mensch sei mindestens einmal im Leben mit einer solchen Situation konfrontiert (Brom, 2014). Insofern ist das Lernen von Resilienz sinnvoll.

Beeinträchtigungen im Leben können auf zwei Weisen entstehen: durch ein Trauma oder durch „steady poison“. Fundamentale beeinträchtigende Lern- und Erfahrungsprozesse bei Menschen können einerseits durch ein einschneidendes Ereignis, das alles verändert, bewirkt werden, andererseits durch eine ständige Konfrontation mit negativen Einflüssen. Interessant ist aber gerade bei den Kindheitserlebnissen, dass hier oft eine

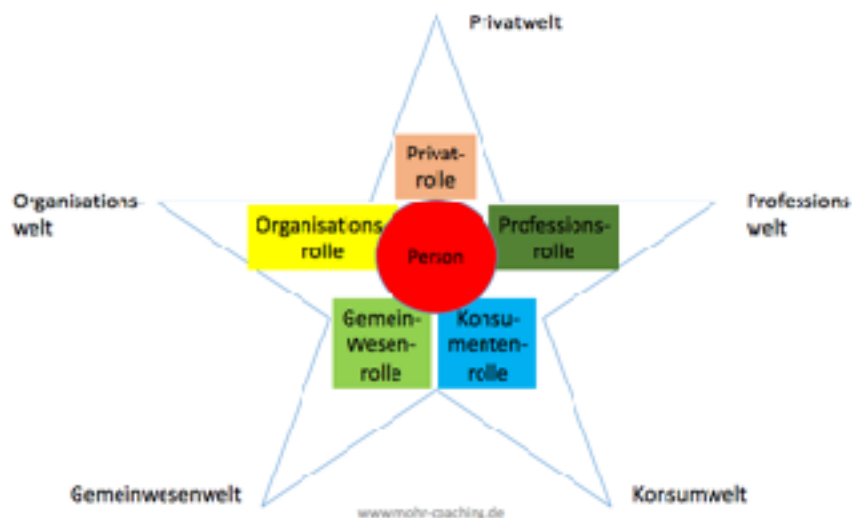


Traumatisierung intergenerationell (von Generation zu Generation) weitergegeben wird. Traumata und schwere Stresserfahrungen verschwinden nicht einfach, wenn sie nicht behandelt, sondern verdrängt, abgespalten oder verschwiegen werden. Mittlerweile wird daher das Resilienzkonzept auf Individuen (Kindern und Erwachsenen) aber auch auf Systeme allgemein und Organisationen im Speziellen angewandt. Jessica Di Bella hat beispielsweise die Resilienz von kleinen Unternehmen in einer vergleichenden Studie untersucht, die von fünf italienischen Brüdern geführt wurden (Di Bella, 2014). Das Resilienzquadrat zeigt wesentliche Elemente auf.

Resilienzfaktor I: Externe Ressourcen

Das Spannende an der persönlichen Resilienz ist, dass sie gerade nicht nur persönlich ist, sondern über die Person deutlich hinausgeht. Resilienz hängt ab von der Einbettung ins System. Der wichtigste Resilienzfaktor der Einzelperson ist die Unterstützung durch andere. Damit ist Resilienz immer systemisch. Dieser Beziehungsaspekt, das „Du“ und das „Wir“ sind zentraler als die „Ich“-Fähigkeiten. Die Ich-Eingrenzung ist aufzugeben. „Heraus aus der Ich-Eingrenzung“ fordert Willigis Jäger (Jäger, 2010). Und genau damit funktioniert Resilienz. Die Unterstützung durch andere Menschen, letztlich das Aufgehobensein bei anderen Menschen ist ein zentraler Resilienzgedanke. Der Einzelne ist alleine nichts. Alles was er darstellt, ist durch andere bedingt. Entgegen aller Individualisierungsideologie, mit der die Konsumgesellschaft den Menschen zu ideologisieren versucht, ist Bescheidenheit angesagt. Wir sind angewiesen auf andere. Auf dieser Basis kann man dann sein Engagement in den Rollenwelten steuern: Privatwelt, Konsumwelt, Gemeinwesenwelt, Professionswelt (vgl. Mohr, 2015).

Fünf Rollenwelten - Modell



Übung „Rollenwelten“:

Überlegen Sie, wie Sie die Balance der eigenen Rollenwelten neu ordnen können.

- *Organisationswelt:* Welchen Stellenwert in meinem Leben gebe ich der Organisation, für die ich arbeite? Wieviel Verantwortung (etwa eine Führungsaufgabe) will ich dort übernehmen?
- *Professionswelt:* Welche Kompetenzen habe ich im Leben und welche möchte ich noch lernen?
- *Privatwelt:* Wie möchte ich meine privaten Beziehungen leben?
- *Gemeinwesenwelt:* Für welche Fragestellungen möchte ich mich engagieren?
- *Konsumwelt:* Welche Konsumdinge brauche ich wirklich und welche dienen etwa nur zur Kompensation von Stress?

Über den Bezug zum Konsum hat Harald Welzer (2013) in seinem Buch „Selbst denken“ beschrieben, wie die Orientierung auf einen vertretbaren Konsum aussehen kann. Es reicht nicht, „consumer power“ zu zeigen und von Shell zu Aral zu wechseln, um gegen den Unfall am Bohrturm Brent-Spar zu protestieren. Sondern es gilt das laufende Verwickeltwerden in die Konsum-, Arbeits- und Freizeit-Industrie wahrzunehmen und das eigene Leben auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Natur als Resilienzfaktor

Das gefühlte Verhältnis der Menschen zur Natur hat sich sehr verändert. Es gilt, die Natur wirklich zu erfahren, wenn man sie als Resilienzfaktor nutzen will. Eine ganz gute Orientierung zum Erleben von Natur vermittelt der Amerikaner Henry David Thoreau, der im 19. Jahrhundert über seine persönliche Begegnung mit der Natur („Leben aus den Wurzeln“) und insbesondere die Bescheidenheit, die sie ihn lehrte, Auskunft gibt. „Ich machte oft die Erfahrung, dass selbst der größte Menschenfeind und Melancholiker die holdeste und zärtlichste, die unschuldigste und eine höchst aufmunternde Gesellschaft in einem Gegenstand der Natur finden kann. Wer inmitten der Natur lebt, kann nicht ganz in Schwermut verfallen.“ (Thoreau, 1997, S. 57)

Resilienzfaktor II: Die Körper-Geist-Verbindung

Der Körper rückt auch bei psychologischen Themen immer mehr in die Betrachtung. Der „Embodiment“-Ansatz betrachtet die Repräsentation psychischer Themen im Körper. Insbesondere Ereignisse mit hohem Stress- oder Bedrohungsgehalt für Menschen greifen sofort auf die emotionalen Zentren des Gehirns wie das limbische System durch. In potenziell traumatischen Situationen – und um diese geht es bei der Resilienz – ist das Alarmsystem des Gehirns aktiviert. Ist die Situation außerordentlich bedrohlich, kommt ein Mensch in den sogenannten Überlebensmodus (Brom, 2014). Diesen Modus merkt sich der Körper unabhängig vom Kognitiven sehr genau. Es ist danach erst einmal eine tiefe Erinnerungsspur vorhanden. Der Körper ist in der Behandlung von Traumata genauso zu adressieren wie externe Ressourcen und innerpsychische Prozesse. Eine

Geübtheit im Arbeiten mit der körperlichen Seite ist entsprechend auch für Resilienz sinnvoll.

Zunächst reagiert der Körper vor allem in Stresssituationen erst einmal automatisch. Dies bedeutet allerdings noch nicht, dass er so reagiert, dass es auch langfristig gut ist. Er reagiert so, wie es in ihm durch die Evolution angelegt ist und wie er es gelernt hat. Bestimmte Reize lösen bei ihm Reaktionen aus, und das können durchaus konditionierte Reize sein, wie es viele automatisch ablaufende Angstreaktionen bei wenig objektiv bedrohlichen Situationen zeigen. In der Körper-Psyche-Beziehung sind zwei Hypothesen falsch: Die erste ist, Körper und Psyche seien unabhängig voneinander, so wie es vielleicht extreme Denkfans behaupten und dafür Descartes „cogito ergo sum“ (ich denke also bin ich) heranziehen. Zum zweiten ist falsch, dass es eine 1:1-Beziehung von Körper und Psyche gebe. Alles, was in der Psyche ist, schlägt sich direkt im Körper nieder und umgekehrt.

In Bezug auf die körperliche Seite der Resilienz haben die Leipziger Hirnforscherin Tanja Singer und ihr Mitarbeiter in Untersuchungen festgestellt, dass lange Meditationserfahrung tatsächlich zu anderen Gehirnleistungen in den Alarmregionen führt (Singer und Lamm, 2009). Die Amygdala und das mit ihr verbundene Alarmsystem sind bei Menschen mit langer Meditationserfahrung bedeutend weniger aktiv. Meditation macht cooler.

Empathie macht Beziehungen möglich

Empathie, das gefühlsmäßige Mitschwingen, ist eine wesentliche Komponente für Resilienz, weil dadurch erst Beziehungsfähigkeit möglich ist. Es richtet sich auf die andere Person, Fremdempathie genannt, und auf die eigene Person. Selbstempathie bedeutet, in sich hinein hören können und gleichzeitig unterscheiden zu können, was wirklich wichtig und nötig ist von dem, was aus Gewohnheit oder sogar dem unbewussten, früh entschiedenen unbewussten Lebensplan (Skript) aus einem hervorkommt. Beispielsweise das drängende Gefühl "das muss jetzt unbedingt gesagt werden" ist in der Regel ein Ausdruck eigener rigider Gewohnheitsmuster (Skript), weil Optionen dann meist fehlen. Das Autonomie-Kriterium der Flexibilität ist dann meist nicht erfüllt. Fremdempathie ist das Hineinversetzen können in die andere Person. Dies setzt wiederum ein echtes Interesse an dieser Person voraus. Man könnte sogar von Sympathie sprechen. In den letzten Jahren ist ein echter Gefühlshype entstanden. Etwas kritisch sind Positionen zu sehen, die die Spiegelneurone, die das gefühlsmäßige Mitschwingen mit dem anderen, körperlich abbilden, zu einer Ideologie machen. Auf dem Hintergrund der deutschen Geschichte muss man sich eher fragen, wie die Spiegelneurone so schnell ausgeschaltet werden können. Sonst passt der treu sorgende abendliche Familienvater, der am Tag als KZ-Wächter Menschen übel traktierte, nicht so zusammen. Der Mensch scheint doch sehr systemisch zu funktionieren, das heißt, je nachdem welche Kontextinterpretation er nahegelegt bekommt und dann übernimmt, sehr unterschiedlich sein zu können. Die Experimente von Milgram und Zimbardo, bei denen Menschen Gefängniswärter spielen durften und die allesamt wegen sich entwickelnder Gewaltneigung abgebrochen werden mussten, zeigen dies ebenso.

Dennoch sind Gefühle das Zentrale des Menschen. Alle Vorstellungen von „Cogito, ergo sum“, „ich denke, also bin ich“, die das Denken in den Vordergrund stellen, werden dem Menschen nicht gerecht. Rationalität und Logik werden gerne als Legitimation für Entscheidungen gewählt. Schaut man genauer dahinter, ist die Entscheidung durch Gefühle entstanden. Empathie schützt vor überzogenem Verhalten, vor Risiken, vor unethischem Verhalten anderen gegenüber und vielem mehr. Es ist kein Wunder, dass Menschen, die keine Empathie haben, die mit einer sogenannten dissozialen Persönlichkeitsstörung, zu den schlimmsten Gewalttaten anderen gegenüber fähig sind.

Resilienzfaktor III - Sinngestaltung

„Warum gerade ich?“, „Warum dieses Schicksal?“, „Warum musste es mich erwischen?“ sind Fragen, die Menschen in potenziell traumatisierenden Situationen in den Kopf kommen und die sie auch anderen, Seelsorgern oder Therapeuten stellen. Wie ist in schweren Schicksalsschlägen ein Sinn zu finden? Der KZ-Überlebende und Therapeut Viktor Frankl ist für das Sinnthema eine der ersten Adressen (Frankl, 1985). Er unterstellt ein Bedürfnis nach Sinn und nimmt an, dass auch jede Situation Sinn birgt.

Sinnfindungsprozesse bestehen darin,

- dass man in der Krise besser lernt: nur wenn man aus seiner Komfortzone herauskommt, lernt man sein Potenzial kennen.
- dass man im Perspektivenwechsel geübt wird: Es kommt manchmal anders als gedacht und auch schlimmer als erhofft. Sich auf Risiken einzustellen, ist dann eine Schlussfolgerung.
- dass man auch das Gute in einer misslichen Situation erkennt.
- dass man sich auf eine bestimmte Perspektive, das nach vorne schauen, die Zukunft orientieren kann.
- dass man aus Perfektheitserwartungen (siehe auch Antreiberkapitel) herauskommt, Improvisation und Gut-genug-Lösungen wieder schätzen lernt.

Resilienzfaktor IV: Interne Ressourcen

Mut zeigen und Vermeidung vermeiden

Gerade traumatische Erfahrungen führen zu Vermeidungsreaktionen. Das Umfeld einer einmal erlebten Situation wird nicht mehr aufgesucht und sogar aktiv vermieden. Deshalb ist Mut ein zentraler Punkt bei der Resilienz. Es gilt, Situationen, die mit unangenehmen Emotionen belegt sind, nicht auszuweichen. Dazu braucht es Mut. Hierin liegt eine der zentralen Aufgaben. Wieder herauskommen aus dem Paralytisiertsein, aus der Angst. Auch zur Prävention macht das Angehen anstehender Aufgaben („Was zu tun ist, wird getan“) Sinn. Langfristige Ausblendung von wichtigen Aspekten des eigenen Lebens und Verdrängung von Realitäten führen nicht zu Resilienz. Kurzfristig ist ein Nacheinander von Themen wie auch in der Traumabehandlung üblich, sinnvoll. Aber langfristig sollte alles auf den Tisch, was im Leben eines Menschen zu Störungen führt. Die Energie, die

andernfalls verbraucht wird, erhöht die Vulnerabilität eines Menschen. Nur so wird auch die Voraussetzung für Selbstwirksamkeit geschaffen.

Selbstwirksamkeit in Beziehung

In fast allen Publikationen zum Thema Resilienz wird das Erleben von Selbstwirksamkeit (*self efficacy*) als eine wesentliche Determinante psychischer Gesundheit gesehen. Sich selbst mit seinen Beiträgen in der Welt als gesehen und als wirksam zu erleben, gibt dem Menschen innere Stärke. Sich als wirksam zu erleben, ist eine der wichtigsten Quellen der Anerkennung durch anderen Menschen. Anerkennung wird von den Vertretern der humanistischen Psychologie, z.B. Eric Berne, als Grundbedürfnis des Menschen angesehen. Damit steht er an der Seite vieler großer Denker wie Friedrich Hegel, Martin Buber oder auch moderner Geisteswissenschaftler wie Axel Honneth, Jessica Benjamin. In der Anerkennung stecken auch Kontakt und Resonanz durch andere. Dies zeigen die Forschungen des amerikanischen Psychotherapeuten Richard Erskine (Erskine, Moursund und Trautman, 1999; Erskine 2002). Erskine und seine Kollegen haben die Beziehungsebene des Menschen noch weiter untersucht und acht zentrale Beziehungsbedürfnisse ermittelt: Das Bedürfnis,

- Sicherheit vor Beschämung zu haben,
- wahrgenommen zu werden mit den eigenen Bedürfnissen,
- nach Annahme und Schutz,
- nach Bestätigung der eigenen Erfahrung,
- wählen und sich selbst definieren zu können,
- nach Einflussnahme auf andere Personen,
- nach Initiierung durch eine andere Person,
- Zuwendung und Liebe zu geben.

Diese Differenzierung der Bedürfnisse von Menschen in Beziehungen hängt eng mit der Selbstwirksamkeitserfahrung zusammen. Menschen erleben sich dann als selbstwirksam, wenn sie dies in Beziehungen erfahren können.

Konsistent das Erleben konstruieren

Menschen müssen sich einen Reim machen können auf das, was mit ihnen geschieht. Es muss noch kein tiefer oder großer Sinn sein, aber es muss zu einer Story zusammenpassen, zu einem Narrativ werden. Dies hat beispielsweise auch zur Folge, dass nicht reiner Optimismus günstig erscheint, weil dann ein Schicksalsschlag alles in Frage stellt. Verhaltener Pessimismus und Optimismus sind günstiger, weil darin auch die Möglichkeit widriger Ereignisse enthalten sind.

Gewohnheiten aufgeben

Notfalltrainings von Feuerwehrleuten oder von militärischen Einheiten haben zum Ziel, eine Automatisierung von Verhalten unter Stressbedingungen einzuüben. Es ist nicht klar, inwieweit dies für Resilienz hinreichend ist, denn Resilienz ist vor allem zur Bewältigung von plötzlichen, unerwarteten Ereignissen erforderlich. Also ist eine bestimmte Form von Flexibilität und Umgehen mit Unerwartetem, aber auch Verzicht und Verlust nötig. Hier

haben Menschen einen Vorteil, die ihre tieferen Vorstellungen kennen, und solche, die hier weniger rigide Vorstellungen leben. Eher scheint Improvisationsfähigkeit und das Nicht-Festhalten an Erwartungen zur Resilienz zu gehören.

Realismus

Eine realistische Weltsicht war lange Zeit das Kriterium psychischen Funktionierens. Seit klar ist, dass Wirklichkeit mehr eine Konstruktion ist und da auch jeder eine etwas andere besitzt, ist man hier vorsichtiger. Aber Bewusstheit und Achtsamkeit sind die Basis für eine angemessene Einschätzung von dem, was an Realität nützlich ist.

Die Amerikanerin Byron Katie verschreibt den Menschen einen sehr weitgehenden Realitätscheck (Question 1 „Is its true? - „Ist es wahr?“, Question 2 „Can you really be sure that it is true?“ „Kannst Du wirklich sicher sein, dass es wahr ist), indem sie absolut zwischen dem, was gerade tatsächlich an Verhalten und Interaktion passiert und den inneren Bildern und Vorstellungen unterscheidet. Sie nimmt dabei keine Rücksicht selbst auf viele Erfahrungen, die jemand bisher mit Situationen hat. Wenn die Situation nicht tatsächlich da ist und eine bestimmte Reaktion erfolgt bei einem selbst, kann man nicht sicher sein, dass es so ist.

Der Vertreter der energetischen Psychotherapie, Michael Bohne, hat eine interessante Entdeckung gemacht. Er hat fünf Blockaden herausgefunden (Bohne, 2010), die für einen Stillstand in der Persönlichkeitsentwicklung verantwortlich sein können:

- Selbstvorwürfe,
- Fremdvorwürfe,
- Erwartungen an andere,
- Altersregression,
- Loyalität mit früheren Familienmitgliedern.

Solange die Geschichte, die ich mir über ein Lebensereignis mache, noch Vorwürfe an andere oder mich selbst enthält, ich etwas Bestimmtes vom anderen erwarte, oder frühere Ereignisse oder Loyalität mit einem Familienmitglied, auch einem verstorbenen, besteht, kommt es nicht zur Lösung.

In erster Linie geht es bei den inneren Ressourcen um Haltungen. Man erreicht Resilienz nicht in einer Wellness-Oase, sondern in der konkreten Konfrontation mit Herausforderungen des Lebens und seiner persönlichen Reaktion darauf. Sie verlangt Einiges an Persönlichkeitsentwicklung. Über den eigenen Schatten springen zu können, ist nur der Beginn. Sich selbst kennen lernen mit seinen Haltungen, ist die Devise.

Aber zunächst wieder in die „Praxis“, wie potenzielle Spannungssituationen beginnen und wie langsam Realismus einzieht.

Eigenverantwortung

Antreiber wie „Mach´s allen recht“ und „Symbiose“-Gewohnheiten, sich von anderen bestimmen zu lassen, sind das Gegenteil von Eigenverantwortung. Der Soziologe Harald Welzer (2013) hat in seinem Buch „Selbst denken“ beschrieben, wie ein intelligenter Umgang mit den Anforderungen der modernen Gesellschaft aussehen kann. Es gilt tatsächlich, einen eigenen Weg zu beginnen. Von Gandhi soll der Satz stammen: „Es gibt

eine einfache Lösung: Mach einfach nicht mehr mit.“ Ganz entscheidend ist bei Resilienz das Heraustreten aus den Gewohnheiten und den Mustern, indem beispielsweise Improvisation geübt wird. Dazu gehören auch Spaß und Spiel, die in Spannungslagen als erstes auf der Strecke bleiben. In erster Linie geht es bei den inneren Ressourcen um Haltungen. Dafür gilt es, sich selbst mit seinen tiefen inneren Haltungen kennenzulernen.

Improvisationsfähigkeit, Spiel, Spaß und Humor

Eine ganz zentrale Variable für Resilienz ist die Fähigkeit, aus engen Denkschleifen herauszukommen und die Dinge nicht so ernst zu nehmen. Gerade in schwierigen Lebenssituationen ist wieder Spaß zu haben, ein echte Aufgabe. Entsprechend ist Humor sogar ein wichtiges Element der Psychotherapie. Ein hervorragender Vertreter für diese Richtung ist der badische Hypnotherapeut Bernhard Trenkle, der in seinen „Ha-Handbüchern zur Psychotherapie“ Sammlungen von lustigen Anekdoten und Witzen zu vielen durchaus prekären Situationen des Lebens gesammelt hat.

In ähnlicher Weise sind auch Geschichten nützlich, die in den Weisheitstraditionen der Welt entwickelt wurden. In der buddhistischen Zen-Tradition, im islamischen Sufitum und auch in der jüdischen Tradition werden Lehreinheiten gerne in Geschichten weitergegeben. So ist etwa der Mulla Nasreddin aus dem Orient für seine lustigen und ausgefallenen Lösungen bekannt.

Improvisationsfähigkeit und die Fähigkeit zu spielen, Spaß zu haben, ist für Resilienz sehr wichtig. Der Philosoph Martin Seel (1999, S. 139ff.) hat in seinem Modell der „Vier Dimensionen des Tätigseins“ als Bedingung für gelingendes Leben, das die Dimensionen Arbeit, Interaktion, Spiel und Kontemplation umfasst, das Spiel explizit erwähnt (Schmidt-Lellek 2007).

I. Resonanz nicht zum Glück, sondern zur Zufriedenheit

Nach was streben Menschen heute subjektiv und was schafft Zufriedenheit? Was brauchen sie aktuell in einer Gesellschaft, die dank ungeheurer Dynamik zwar für großen Wohlstand, gleichzeitig große Spreizung von Einkommen und Vermögen sowie neue Zivilisationskrankheiten wie Burnout gebracht hat? Wie müssen Situationen aussehen, die für Menschen das bringen, was sie sich wünschen?

Dazu möchte ich hier in einer kritischen Würdigung den Soziologen und Sozialphilosophen Hartmut Rosa zu Wort kommen lassen.

„Resonanz ist eine durch Affizierung und Emotion, intrinsisches Interesse und Selbstwirksamkeitserwartung gebildete Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren“ (Rosa, 2016, S. 298).

Es geht also um Weltbegegnungen mit etwa fünf Charakteristika:

- einer fokussierten Situation (Affizierung),
- mit bestimmtem gefühlsmäßigem Anteil (Emotion),
- einer aus der eigenen Person hervorkommenden Seite (intrinsisch)
- sowie eigenem Gestaltungsgefühl (Selbstwirksamkeitserwartung)
- und einer Veränderung von Subjekt und Welt (Transformation).

Danach betrachtet er so genannte Resonanzachsen: Er diskutiert dazu die drei Beziehungsbereiche Menschen, Objekte und große Zusammenhänge (Religion, Kunst, Geschichte) und darin viele Aspekte und Standpunkte äußerst ausführlich. Und es ist überhaupt nicht trivial, sich dem Unterfangen zu stellen, das Resonante in den einzelnen Bereichen zu erfassen. Vor allem die Abgrenzung zwischen nur sehr emotional bewegenden Phänomenen und Resonanz macht Sinn. Sich verlieben ist sicher ein Resonanzerlebnis. Aber erzeugt(e) der Nationalsozialismus Resonanz? Er erfüllt sicher einige der Definitionsmerkmale. Rosa spricht ihm aber die Transformationsfähigkeit im Sinne eines guten Voranbringens von etwas ab. Hier ist er durchaus normativ, stellt eine ethische Forderung auf.

III. Respekt kann dialogisch realisiert werden

Respekt im Sinne radikaler Wertschätzung als eine Haltung dem anderen gegenüber. Es ist für die beratende Arbeit eine wichtige Grundhaltung. Konkret wird es im so genannten Dialog. Martin Buber und David Bohm haben hier wichtige Pionierarbeit geleistet. Buber betrachtet dabei im Schwerpunkt, dass was durch die Begegnung zwischen Menschen passieren kann. Sein berühmtester Satz „Über das Du zum Ich werden“ zeigt den fundamentalen Entwicklungsmechanismus des Menschen an.

Die praktische Seite des Dialoges

Im Folgenden wird jetzt eine „Dialogrunde“ beschrieben. Von der praktischen Seite des Dialoges sind einige Themen zu beachten. Zunächst ist meist der Raum ansprechend gestaltet. Eine „gestaltete Mitte“ und ein „Sprech-Symbol“ sind hilfreich - z.B. klassisch ein Stein, aber auch je nach Klientel ein Schraubenschlüssel oder ein überdimensionalen Schreibstift. Genauso sind einige Prinzipien und Regeln nützlich. Im strengen Sinne ist Dialog ein Zwiegespräch und kein Gruppengespräch. Aber erfahrungsgemäß findet nach einer ersten Beschnupperungsphase, in der die Gruppenteilnehmer eher eigenbezogene Statements abgeben, sehr bald ein Aufeinander-beziehen statt. Hierzu einige Prinzipien und nützliche Haltungen (Hartkemeyer/Dorothy, 2001; Höher, 2017):

Dialogische Prinzipien:

- Die Freiheit vom Zwang, ein Ergebnis zu erzielen; wenn das erforderlich ist, erfolgt es danach anders und in anderem Setting, z.B. mit Moderationstechnik
- In-der-Schwebe-Halten von Meinungen und Urteilen
- Entschleunigung: Damit das Denken sich selbst beobachten kann, muss es verlangsamt werden
- Schweigen ist erwünscht
- Erkunden und Prüfen unterschwelliger Annahmen: interessiert Fragen und Hinterfragen, Selbstreflexion und Wertschätzung aller Beiträge ermöglichen, dass ein tiefer liegender Sinn zu Tage kommen kann
- Zusage von Vertraulichkeit erforderlich, damit sich alle Teilnehmenden wirklich öffnen können

- Achtsame Rede und Aufmerksamkeit für alle im Dialog erscheinenden Dimensionen
- Vertrauen auf die Kreismitte, das kollektive Potenzial und Verantwortung für sich und das Ganze
- Verantwortung für sich und das Ganze

Zehn Kernfähigkeiten:

1. *Eine lernende Haltung verkörpern*: offen und neugierig sein
2. *Radikaler Respekt*: Respekt gegenüber den Meinungen, Geschichten, Perspektiven der anderen, aber auch sich selbst, den Empfindungen, Gefühlen, Möglichkeiten und Grenzen gegenüber, denn alles das hat eine wertvolle Funktion
3. *Offenheit*: eigene lange gehegte, vertraute Annahmen und Konzepte infrage stellen zu können und die Bereitschaft, das, was andere sagen, mit vorbehaltloser Offenheit aufzunehmen
4. *Sprich von Herzen*: sich kurz fassen und nur das sagen, was tatsächlich am Herzen liegt: authentisch und wahrhaftig sprechen statt zu brillieren, zu theoretisieren, recht zu haben, einen Vortrag zu halten usw.
5. *Zuhören*: dem anderen so vorbehaltlos zu lauschen, wie nur möglich: mit empathischer Zugewandtheit, ohne schon (besser) zu wissen und vorschnell zu urteilen
6. *Verlangsamung*: Schweigen zulassen
7. *Annahmen und Bewertungen suspendieren*: Die spontanen Reaktionen, Körperempfindungen, Gefühle, eigene Meinungen und Urteile in der Schwebe halten, beobachten und aushalten, den „Autopiloten“ ausschalten, Differenzen ertragen, keine Antworten zu haben
8. *Produktives Plädieren* statt überzeugen zu wollen: Mitteilen, was zu einer Meinung und Position geführt hat, und andere einladen, sich diese Sichtweise vertraut zu machen; wissen, dass die eigene Sicht der Dinge nur eine mögliche ist und dass es viele andere gleichwertige Perspektiven gibt
9. *Eine erkundende Haltung üben*: sich die Position des Nicht-Wissens zu eigen machen. Daraus resultieren echtes Interesse an den anderen in Neugier, Achtsamkeit und Bescheidenheit, ebenso interessierte Fragen
10. *Den Beobachter beobachten* (Selbstreflexion): sich selbst wahrnehmen, die Geschichte, die Gegenwart, das Gegenwärtige, die Intention usw. einschließen
(Quelle: Höher, F. (2017):.....beruhend auf Hartkemeyer, M. & J. F. / Dhority, F. (2001): *Miteinander denken. Das Geheimnis des Dialogs*. Klett Cotta: Stuttgart.)

Es haben sich außerdem einige praktische Elemente für den Dialog herausgebildet. Hier eine Form, die sich bewährt hat. Als Hilfsmittel werden eine Klangschale und ein Redestein eingesetzt:

- 1 Zu Beginn wird die Klangschale geschlagen.
- 2 Es folgt eine Check In-Runde, bei der jeder kurz etwas sagt und den Redestein an die Nachbarin oder den Nachbarn weitergibt.
- 3 Wenn alle dran waren, wird der Redestein in die Mitte gelegt und der eigentliche Dialog beginnt. Ab jetzt wird der Redestein immer von der Mitte aufgenommen und auch wieder dorthin zurückgelegt.
- 4 Der Dialog endet mit einer Check Out-Runde: Jeder trägt wieder kurz etwas bei. Das kann ein kurzes Resümee dessen sein, was sie oder ihn gerade beschäftigt, was ihr oder ihm auffiel, was er oder sie fühlt oder noch zum Thema sagen möchte.
- 5 Danach wird die Klangschale geschlagen und der Dialog ist zu Ende.
- 6 Bei neuen Dialoggruppen empfiehlt sich anschließend noch eine kurze freie Gesprächsrunde über den Dialogprozess selbst.

Erfahrungen mit dem Rahmen

Einige der Regeln hören sich sehr anspruchsvoll und auch eher fromm an. Teilnehmer fragen dennoch hier oft danach, ob das überhaupt erreichbar ist. Insbesondere der radikale Respekt allem gegenüber ist für Menschen mit deutlicher Tendenz zu eigener Meinungsäußerung schwierig zu nehmen. Ebenso wird die Freiheit, ein bestimmtes festes Ergebnis nicht erreichen zu müssen, von vielen überhaupt nicht als solche empfunden. Fragen wie „Was ist denn die genaue Fragestellung?“ „Wo wollen wir denn genau hin?“ werden dann gerne gestellt. Interessant ist auch, dass die Disziplinierung, die mit dem Sprechobjekt stattfindet, dabei in den Beiträgen sehr gut der Unterschied funktionaler Ich-Zustände zu bemerken ist, etwa wenn jemand eine Frage stellt, ob er im Erwachsenen-Ich oder im kritischen Eltern-Ich oder im rebellischen Kind „ist“ (Mohr, 2010). Der andere im Kreis hat dann die Möglichkeit, eine enthaltene „Spieleinladung“ (Mohr, 2010) einfach zu überhören.

Mit diesen Regeln kann man Gruppen also ganz gut anleiten. Es macht Sinn, den Teilnehmern eine kurze Einführung zu geben, damit eine Orientierung da ist. Auch eine dialogische Gruppe hat jemanden, der den Prozess anleitet. Der kann durchaus mit der Ausgangsfrage, die er gibt, oder die Beiträge, die er zwischendurch einfügt, steuern. Erfahrungsgemäß braucht es nach einiger Zeit die Leitung nicht mehr. Damit stellen dialogische Regeln eine gute Alternative methodischer Art für Lernprozesse dar.

Diskussion

Ähnlich wie bei der Idee von Antonowskys Salutogenese geht es bei den großen „R“ darum, was gesund erhält. Antonowskys drei Kriterien Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit korrespondierten mit Elementen von Bernes Autonomiebeschreibung Bewusstheit, Spontaneität (Vorhandensein von Optionen) sowie Intimität im Sinne der Fähigkeit zu persönlicher Nähe mit Menschen. Resonanz, Resilienz und Respekt verdeutlichen dies noch klarer: Es braucht Bewusstsein darüber, was uns gut tut. Und da

gibt es keine Norm. Auch wenn gerade in der humanistischen Psychoszene oft die körperliche Erfahrung besonders gewertschätzt wird kann ein eher denkerischer Mensch, entsprechend etwa Jungs Denktypus, genauso mit einer interessanten Idee sehr viel Resonanz erfahren. Aber Resonanz erfordert Bewusstheit. Resilienz ist dann die konkrete Fähigkeit, mit dem Leben umgehen zu können, Antworten zu finden auf, was es uns zumutet. Respekt beschreibt eine Form, wie kommunikatives Zusammenwirken praktisch realisiert werden kann, ohne dass Hierarchie- und Machtmuster gefördert werden.

Literatur

- Antonovsky, A.** (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen: DGVT.
- Berne, E.** (1961): Transactional Analysis in Psychotherapy, New York: Ballantine.
- Berne, E.** (1972): Was sagen Sie nachdem Sie Guten Tag gesagt haben, München: Kindler.
- Berne, E.** (2005): Grundlagen der Gruppenbehandlung. Junfermann: Paderborn.
- Bohne, M.** (2010): Klopfen mit PEP, Prozessorientierte Energetische Psychologie in Therapie und Coaching (Tapping with PEP, Energetic Psychology in Therapy and Coaching), Heidelberg: Auer.
- Bonanno, G.A.** (2012): Users and abuses of the resilience construct: Loss, trauma and health related adversities, in: Social Science and Medicine, 74, p. 753-757.
- Brom, D.** (2014): Thoughts about Survival Mode theory of post-traumatic reactions. In: D. Brom, R. Pat-Horenczyk and J.M. Vogel (Eds), Helping Children Cope with Trauma: Individual, Family and Community Perspectives, Routledge, pp. 486-498.
- Buber, M.** (1983): Ich und Du, Heidelberg: Lambert Schneider.
- Di Bella, J.** (2014): Unternehmerische Resilienz: Protektive Faktoren für unternehmerischen Erfolg in risikoreichen Kontexten; Inaugural-Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Wirtschaftswissenschaften der Universität Mannheim.
- English, F.** (1976): Transaktionsanalyse und Skriptanalyse, Aufsätze und Vorträge von Fanita English, hrsg. von H. Petzold u. M. Paula, Hamburg.
- English, F.** (1977). What shall we do tomorrow? Reconceptualising Transactional Analysis, pp. 287-347, in: Barnes (ed.): Transactional Analysis after Eric Berne, New York: Harper's College Press.
- English, F.** (2004): Family Influences and Unconscious Drives: Motivators of Career Choices, in: www.carrertrainer.com.
- English, F., Karnath, J.** (2009): Lebenscoaching: zum Umgang mit Menschen, die sich ungeliebt, abgelehnt und ohnmächtig fühlen, Salzhausen: Iskopress.
- Folke, C.** et al. (2002): Resilience and Sustainable Development: Building Adaptive Capacity in a World of Transformations, Scientific Background Paper on Resilience for the process of The World Summit on Sustainable Development on behalf of The Environmental Advisory Council to the Swedish Government, <http://era-mx.org/biblio/resilience-sd.pdf>, am 1.12.2016
- Frankl, V.** (1985): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München: Pieper.

- Gebauer, T.** (2016): Das Paradoxon der Resilienz. Zeitschrift für Transaktionsanalyse, 33(1), 21-27.
- Gruen, A.** (2012): Der Fremde in uns. München: dtv.
- Höher, F.** (2018): Menschliche Resilienz im System. Dialog als Ressource. Leverkusen: Barbara Budrich.
- Höher, F.** (2017b): Transformation Circle, in : Schmid.B./König, O. (Hg.): Train the Coach, Bonn: ManagerSeminare Verlag, S. 244 und 250.
- Jäger, W.** (2005): Das Leben endet nie. Über das Ankommen im Jetzt, Berlin: Theseus.
- Jäger, W.** (2010): Die Welle ist das Meer – Mystische Spiritualität, Freiburg, Kreuzverlag.
- Mohr, G.** (2006): Systemische Organisationsanalyse, Grundlagen und Dynamiken der Organisationsentwicklung, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Mohr, G.** (2006a): Dynamic Organization Analysis, in: Mohr, G. & Steinert, T.: Growth and Change, ITAA: Pleasonton, Bonn: Kulturpolitische Gesellschaft, p. 79-101.
- Mohr, G.** (2006b): Systemische Organisationsanalyse (Systemic Organization Analysis), Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Mohr, G.** (2008): Coaching und Selbstcoaching, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Mohr, G.** (2010): Workbook Coaching und Organisationsentwicklung, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Mohr, G.** (2011): Individual and Organisational TA for the 21st Century, Berlin: ProBusiness.
- Mohr, G.** (2014): Achtsamkeitscoaching, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie
- Mohr, G.** (2015): Systemische Wirtschaftsanalyse (Systemic Economic Analysis), Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Rosa, H.** (2016): Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin: Suhrkamp.
- Schmidt-Lellek, C.** (2007): Ein heuristisches Modell zur Work-Life-Balance: Vier Dimensionen des Tätigseins. Organisationsberatung, Supervision, Coaching 14 (1), 29-40.
- Seel, M.** (1999): Versuch über die Form des Glücks, Frankfurt: Suhrkamp.
- Singer, T., Lamm, C.** (2009): The social neuroscience of empathy. The Year in Cognitive Neuroscience, Annals of the New York Academy of Sciences, 1156, S. 81–96.
- Thoreau, H.D.** (1997): Leben aus den Wurzeln, Freiburg: Herder.
- Weick, K.E., Sutcliff, K.M.** (2006): Mindfulness and the Quality of Organizational Attention, in: Organizational Science, 10, p. 514-524.