Samstag, 16. September 2023, 12:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Ehrlich jetzt!

Eine Gesprächsmethode kann einen planetaren Wandel auslösen.

von Kerstin Chavent
Foto: Kiselev Andrey Valerevich/Shutterstock.com

Die vergangenen Jahre haben Spuren hinterlassen. Viele Verbindungen wurden gekappt: zu anderen, zu unserer Umgebung, zu uns selbst. Hiermit hat nicht nur das Glück Schaden genommen, das wir empfinden,

wenn wir uns verbunden fühlen. Wir haben auch das Vertrauen ineinander verloren. Wir fühlen uns in Gefahr, wenn wir ehrlich sagen, was wir denken und fühlen. Eine einfache Methode, rigoros angewandt, kann uns wieder zusammenbringen und eine friedliche Revolution auslösen.

Ich lebe in einem kleinen südfranzösischen Dorf. Hierhin bin ich vor zwanzig Jahren der Liebe wegen ausgewandert: der Liebe zu Menschen, der Liebe zu Landschaften, der Liebe zu einer Art zu leben. In meinem Umkreis gibt es das, was es überall gibt: freundliche und nicht so freundliche Menschen. Mit den freundlichen treffe ich mich.

Wir kommen zusammen, essen, was jeder mitgebracht hat, trinken sonnenverwöhnten Wein und reden. Wenn zehn da sind, sprechen acht. Der Rest ist mit dem Büfett beschäftigt. Am noch jungen Abend läuft die Stimmung auf Hochtouren und vor allem die Lust, sich mitzuteilen. Nach einer Weile beruhigen sich die Redelawinen, wie in einer zuvor aufgeschüttelten Schneekugel, und wir beginnen, einander zuzuhören.

Hindernisse

Ich empfinde offenes und aufmerksames Zuhören als eine große Wohltat. Es fühlt sich an wie ein warmes Bad. Manchmal kommt die kalte Dusche. Die Arme über der Brust verschränkt sitzen sie da, die Besserwisser, die den schönsten Abend verderben können. Über alles wissen sie Bescheid und benutzen die Äußerungen der anderen als Sprungbrett, um die eigene Meinung zum Besten zu geben.

Sie verunmöglichen das, was Freude macht: zusammenkommen, miteinander teilen, etwas vom anderen lernen, Verständnis füreinander bekommen, sich gemeinsam weiterentwickeln. Wer sein Ego sprechen lässt, der will gewinnen. Statt Gemeinsamkeit sucht er Überlegenheit. Er erlaubt sich nicht, was er für eine Schwäche hält: anderen Raum lassen, nachgeben, sich weich und verletzlich zeigen.

Menschen, die sich auf die Brust trommeln, kann es nicht gelingen, eine friedliche Welt aufzubauen. Wer oben stehen will, kann die Besonderheit der anderen nicht zulassen. Er will besonderer sein. Er hat Angst, in den Schatten gestellt zu werden. Hier kennt er sich nicht aus. Er hat keinen Zugang zu den eigenen Schattenseiten. Um jeden Preis versucht er, Angst, Wut und Trauer zu verbergen, und findet so auch den Weg zur Freude nicht, der Basis für ein harmonisches Zusammenleben.

Werkzeuge des Friedens

Was im Kleinen nicht funktioniert, kann sich auch im Großen nicht realisieren. Also fange ich hier bei mir an, bei meinen Schattenseiten, meinen Gefühlen, meinen Beziehungen, meiner Art zu kommunizieren. Ich habe es mir abgewöhnt, meine Energie dort zu verschwenden, wo ich sowieso nichts ändern kann. Was mich interessiert, sind Wege und Methoden, wie wir wieder in Verbindung kommen können: zu uns selbst, zu anderen, zu dem, was uns umgibt.

Themen wie Zuhören liegen mir am Herzen (1), der Zugang zu den eigenen Gefühlen (2), die Gewaltfreie Kommunikation (3), Systemisches Konsensieren (4). Mit der Methode des Ehrlichen Mitteilens nach Gopal Norbert Klein kommt ein weiteres Friedenswerkzeug hinzu. Der Traumatherapeut hat ein Schneeballsystem initiiert, nach dem die Menschen den heilenden

Effekt des authentischen Mitteilens und wohlwollenden Zuhörens erfahren und weitergeben können (5).

Das Prinzip ist einfach: Die Teilnehmenden treffen sich regelmäßig in einem ruhigen, geschützten Raum ohne Ablenkungen von außen. Nach kurzer anfänglicher Stille kann jeder Teilnehmer je nach Gruppengröße bis zu zehn Minuten seine Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle mitteilen. Die anderen hören aufmerksam und bewusst zu, ohne zu interagieren.

Doch was im Grunde so einfach ist, hat es in sich. Dem Ego gefällt das nicht. Es mag nicht, wenn von Gefühlen gesprochen wird und wenn es nicht die erste Geige spielen kann. Immer wieder lassen wir uns dazu verleiten, Geschichten zu erzählen, Gefühle zu umschiffen und zu uns selbst auf Abstand zu gehen. Viele haben Schwierigkeiten, die wenigen Vorgaben zu befolgen und die drei Sätze fortzusetzen: „In meinem Körper spüre ich …“, „ich fühle mich gerade …“, „mein Kopf denkt, dass …“.

Es ist nicht leicht, nicht zu werten, zu interpretieren, zu analysieren und in klaren, kurzen Sätzen von dem zu sprechen, was wirklich gerade anliegt. Nur allzu oft identifizieren wir uns mit dem, was wir denken, und zensieren unsere eigenen Empfindungen. Wir haben es nicht anders gelernt. Diese Barrieren zu überwinden birgt in Zeiten, in denen alles kontrolliert und abgestempelt wird, eine wirkliche Herausforderung in sich.

Den Keil entfernen

Wer es übt, sich wirklich ehrlich mitzuteilen, und wem es gelingt, sich nicht von seinen eigenen Ängsten einfangen zu lassen, der gelangt mit dem Eintauchen in das Jetzt in einen Zustand, in dem sich das Nervensystem entspannen und regulieren kann. Er kommt

zur Ruhe. Das Gefühl legt sich, ständig eine Aufgabe zu erfüllen und eine Rolle zu spielen haben. Wir können sein, wie wir uns gerade fühlen, und uns auch so zeigen.

Damit wird die Basis für eine neue Art des Zusammenlebens geschaffen, bei dem die Menschen sich vertrauensvoll begegnen können. Sie erfahren: Ich bin wie du (6). In unserer Verschiedenartigkeit sind wir tief miteinander verbunden. Uns alle bewegt im Wesentlichen dasselbe.

Dieses Erfahren gibt es in unserer Gesellschaft praktisch nicht mehr. Viele Familien sitzen nicht mehr um einen Tisch herum. Nachbarschaftstreffen wurden in den vergangenen Jahren gezielt verhindert, Freundeskreise sind auseinandergebrochen, und das Homeoffice macht Begegnungen unter Kollegen zunehmend unmöglich. In alle unsere Beziehungen wurden Keile getrieben, wo immer es ging.

Dem können wir heute etwas entgegensetzen. Wir können uns zurückholen, was wir verloren haben. Wer sich von dem Projekt angesprochen fühlt, kann eine lokale Gruppe ins Leben rufen, in der sich die Menschen erneut geschützt äußern können. Überall können sich solche Gruppen bilden. Sie stehen nicht in Konkurrenz zueinander. Je mehr Gelegenheiten es gibt, bei denen die Menschen über das ehrliche Mitteilen wieder zusammenfinden, desto besser.

Es ist, was es ist

Somit sind diese Treffen alles andere als banal. Eine gewaltige Macht geht von ihnen aus. Mit wenigen Mitteln kann eine wahre Revolution ausgelöst werden. Hierfür, so insistiert Gopal Norbert Klein, ist es notwendig, sich an die wenigen Regeln zu halten.

Es gehört nicht zum Ehrlichen Mitteilen, Wünsche, Bedürfnisse und Abneigungen zu äußern, äußere Umstände zu beschreiben oder Ungeduld, Langeweile und Widerstand zum Ausdruck zu bringen. Niemand wird beurteilt. Es werden keine Fragen gestellt. Es geht nicht darum, Frust abzuladen oder etwas Bestimmtes zu tun. Es geht überhaupt nicht darum, etwas zu tun, sondern darum, den eigenen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken und quasi sich selbst zuzuhören.

Bei diesem Prozess stoßen wir immer wieder an Grenzen und empfinden Widerstände. Ehrliches Mitteilen bedeutet nicht, diese Grenzen zu ignorieren oder zu überwinden, sondern sie mitzuteilen. Wenn wir wiederholt diese Erfahrung machen, kommen wir im Schutz der Gruppe zu der Erkenntnis, dass keine Gefahr besteht und dass wir in Sicherheit sind, wenn wir kommunizieren, was ist.

Wenn unser Nervensystem versteht, dass wir nicht um unser Überleben kämpfen müssen, entfaltet sich eine gewaltige Kraft. Die Kraft dieser Prozesse wirkt auf das Gesamtfeld ein und löst nach und nach die alte Matrix in unseren Köpfen auf, nach der Verbindung nicht sein darf. Was in den vergangenen Jahren, Jahrzehnten und Jahrhunderten versucht wurde zu zerstören, kann zu neuem Leben erweckt werden und wieder zum Fließen kommen.

Heilendes Lauschen

Wenn wir den Lügen, die die Verbindungen unterbrochen haben, nicht mehr auf den Leim gehen, fällt das alte System wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Hierfür braucht es keine blutige Revolution. Der Schlüssel für eine planetare Neuordnung sind Menschen, die sich selbst und anderen zuhören. Lernen wir erneut, auch den feinen Tönen zu lauschen. Machen wir es wie Momo, die Heldin des gleichnamigen Romans von Michael Ende.

Momo hat eine besondere Gabe. Sie kann gut zuhören. In dem Raum, den sie ihrem Gegenüber schenkt, können die Menschen sich selbst erkennen und Lösungen für ihre Probleme finden. Mehr braucht es nicht als das aufmerksame und wohlwollende Lauschen eines kleinen Mädchens. Alles kann sich in diesem Raum auflösen und schließlich sogar das Ego, das uns daran hindert, zusammenzukommen (7).

Das können wir jetzt sofort ausprobieren.

Quellen und Anmerkungen:

(1) **https://www.manova.news/artikel/mut-zur-stille** (https://www.manova.news/artikel/mut-zur-stille)
(2) **https://www.manova.news/artikel/die-innere-befreiung** (https://www.manova.news/artikel/die-innere-befreiung)
(3) **https://www.manova.news/artikel/frieden-beginnt-im-gesprach** (https://www.manova.news/artikel/frieden-beginnt-im-gesprach)
(4) **https://www.manova.news/artikel/was-uns-zusammenbringt** (https://www.manova.news/artikel/was-uns-zusammenbringt)
(5) **https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/dein-weg-durch-das-em-universum/** (https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/dein-weg-durch-das-em-universum/)
(6) **https://www.manova.news/artikel/just-like-me** (https://www.manova.news/artikel/just-like-me)
(7) **https://www.youtube.com/watch?v=t-znqtqIb8Q&list=PLobm3yng4Ko734tdoT55nSicnhHElM1Nd&index=9** (https://www.youtube.com/watch?v=t-

znqtqIb8Q&list=PLobm3yng4Ko734tdoT55nSicnhHElM1Nd&index=9)

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).