

Gerlinde Ruth Fritsch

Praktische Selbst-Empathie

Herausfinden, was man fühlt und braucht

Gerlinde Ruth Fritsch

Praktische Selbst-Empathie

Herausfinden, was man fühlt und braucht

Gewaltfrei mit sich selbst umgehen



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

GERLINDE RUTH FRITSCH

PRAKTISCHE SELBST-EMPATHIE

HERAUSFINDEN, WAS MAN
FÜHLT UND BRAUCHT

GEWALTFREI MIT SICH SELBST UMGEHEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2012



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2008
4. Auflage 2012

Coverfoto © creamofcornish – stock adobe

Covergestaltung /Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Satz Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-387387-251-8

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN 978-3-87387-917-1 (EPUB), 978-3-95571-695-8 (Print),
978-3-95571-250-1 (MOBI).

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
1. Beobachtung – den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen	11
2. Bewertungen und Urteile – verborgene Geschenke	17
3. Gefühle – Zeichen der Lebendigkeit	21
3.1 Pseudo-„Gefühle“ und Gefühle unterscheiden	24
<i>Exkurs: Wie entstehen Gefühle?</i>	27
3.2 Gefühle wahrnehmen	30
3.2.1 Welchen Sinn es macht, Gefühle wahrzunehmen	30
3.2.2 Gefühle körperlich-sinnlich spüren	33
3.2.3 „Gefühlskartografie“	34
<i>Interesse • Freude • Liebe • Gelassenheit • Angst • Ohnmacht • Traurigkeit • Wut • Ekel • Schuld • Scham • Überraschung</i>	
3.3 Gefühle intensiver spüren	56
4. Bedürfnisse – der Ursprung von Gefühlen und Verhalten	57
4.1 Vom Denken zum Bedürfnis: Urteile und Pseudo-„Gefühle“ nutzen	63
4.2 Vom Gefühl zum Bedürfnis: Gefühle nutzen	68
4.3 Vom Verhalten zum Bedürfnis: Strategien nutzen	72
4.4 Von wahrgenommenen Bedürfnissen zum relevanten Bedürfnis: Bedürfnisse nutzen	77
<i>Exkurs: Wie entstehen Bedürfnisse?</i>	

5. Strategien und Bitten – bedürfnisorientiert handeln	83
5.1 Bedürfnisse versorgen: Strategien-Ideenbörse für ausgewählte Bedürfnisse	85
<i>Autonomie • Selbstwert • Emotionale Sicherheit • Sinn • Wirksamkeit • Kontakt • Wachstum • Lebendigkeit • Fürsorge • Trauern • Harmonie • Ruhe</i>	
5.2 Das Leben verschönern: die Bitte – eine Strategie fürs Hier und Jetzt. . .	112
6. Selbst-Empathie – ganz praktisch	115
6.1 Notfall-Selbst-Empathie: herausfordernde Gefühle und Verhaltensimpulse bewältigen	117
6.2 Der ganze Prozess der Selbst-Empathie.	121
6.2.1 Allgemeine Selbst-Empathie.	121
<i>Einfache Selbst-Empathie • Selbst-Empathie bei starken Gefühlen • Selbst-Empathie bei überwältigenden Gefühlen</i>	
6.2.2 Spezielle Selbst-Empathie.	137
<i>Selbst-Empathie bei innerer Zerrissenheit • Selbst-Empathie bei Wut auf andere • Selbst-Empathie bei Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen</i>	
Schlussbemerkungen und Ausblick	150
Dank	153
Literatur	154

Vorwort

Nach jahrelanger Tätigkeit als Psychotherapeutin glaubte ich verstanden zu haben, wie sich Menschen entwickeln und warum sie immer wieder in die gleichen Fallen zu laufen scheinen. Dennoch bewegten mich Fragen, auf die ich keine befriedigende Antwort fand. Wie konnte eine wirklich tief gehende und nachhaltige Veränderung im Fühlen und Verhalten von Menschen eintreten? Und was konnte man mit intensiven negativen Gefühlen machen, außer sie fühlen und sie gegebenenfalls in einigermaßen sozial verträglicher Weise ausdrücken?

In dieser Zeit stieß ich auf das Buch „Gewaltfreie Kommunikation“, das Hauptbuch des Carl-Rogers-Schülers Marshall B. Rosenberg. In seinem Konzept fand ich die Antworten auf meine zentralen Fragen. Revolutionierend waren für mich als Psychologin Rosenbergs Unterscheidungen zwischen Gefühlen und Pseudo-„Gefühlen“ sowie zwischen Bedürfnissen einerseits und Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen andererseits. Für meine psychotherapeutische Arbeit ergab sich dadurch ein tief gehender neuer Arbeitsansatz für Probleme mit Süchten, gewalttätigem Verhalten und anderem Leiden an sich selbst.

Erschien die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) zunächst als faszinierende Kommunikationslehre für einen fairen Umgang von Mensch zu Mensch, so entdeckte ich in ihr zunehmend eine freundliche und ausgesprochen wirksame Methode, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern sowie die Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Damit fand ich den Schlüssel zu einer wirklich funktionierenden Kommunikation und einem respektvollen Umgang miteinander: Nur wenn Menschen sich ihrer selbst bewusst werden und im Sinne Rosenbergs auch gewaltfrei mit sich selbst umgehen, also nicht länger ihre Gefühle und Bedürfnisse ignorieren, sind sie in der Lage, sich den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen mitfühlend zuzuwenden. Obendrein entwickeln sie dann auch die Bereitschaft, nach Lösungen zu suchen, die den Bedürfnissen aller gerecht werden. Die GFK zeigt wunderbare und sehr praktische Wege auf, wie scheinbar nicht kompatible Bedürfnisse gleichzeitig erfüllt werden können.

Um den gewaltfreien Umgang mit sich selbst geht es in diesem Buch. Es ist insbesondere gedacht für Menschen, die bereits mit der GFK vertraut sind und die sich für das vertiefte Arbeiten mit Selbst-Empathie interessieren, also für *den* Teil des GFK-Prozesses, der die Voraussetzung schafft, dass man sich aufrichtig und gewaltfrei mitteilen

oder empathisch auf sein Gegenüber reagieren kann. Das Buch eignet sich aber auch für Leser/innen, die sich noch nicht mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt haben und einfach ein Instrument suchen, um sich verstehen und das eigene Erleben und Verhalten besser regulieren zu können. Und schließlich ist es auch für Interessierte geschrieben, die verstehen wollen, was die Besonderheit des Ansatzes von M.B. Rosenberg im Vergleich zu anderen Kommunikationstheorien und anderen psychologischen Ansätzen ausmacht.

Einführung

„Eine einfühlsame Haltung ist nicht einfach immer da, sondern entsteht immer wieder, wenn wir gut für uns sorgen und uns selber nähren.“ – M.B. Rosenberg

In meiner Familie drückt man Gefühle nicht aus. Letzte Woche bekamen wir beispielsweise einen Anruf, dass die Schwester meiner Mutter sehr krank ist, und da hab ich meine Mutter zum ersten Mal weinen sehen. Ich stellte die Fernbedienung des Fernsehers lauter, damit ich nicht hören musste, dass sie weinte. Ich bin kalt. „Die junge Frau schaute mit unbewegter Miene aus dem Fenster. „Ich bin nicht sicher, ob ich Ihrer Diagnose zustimme“, antwortete ich. In früheren Gesprächen hatte ich sie glücklich lachen sehen, wenn sie über ihre Kindheit auf dem Land und ihre frühere Beziehung zu ihrer Mutter berichtete. „Ich habe eher den Eindruck, dass Sie sehr erschrocken waren, Ihre Mutter weinen zu sehen, und dass Ihnen das Angst gemacht hat.“ Sie sah mich erstaunt an. Ich fuhr fort: „Ich könnte mir vorstellen, dass Sie sehr unsicher waren, wie Sie reagieren sollten, weil Gefühle in Ihrer Familie eine so geringe Rolle spielen. Und vielleicht wollten Sie Ihre Mutter trösten, unterließen es aber, weil das etwas völlig Ungewohntes in Ihrer Familie ist. Und möglicherweise wussten Sie auch nicht, wie Sie Ihrer Mutter Trost geben können?“ Sie nickte unmerklich. „Und in Ihrer Hilflosigkeit haben Sie den Fernseher lauter gestellt, um irgendetwas zu tun? Ist das so?“ Sie warf ihre Hände vors Gesicht und fing bitterlich an zu weinen. Es war das Bedürfnis nach Kontakt zu ihrer Mutter, das schmerzlich unerfüllt war.

Durch Empathie wird es möglich, mit einer unvoreingenommenen offenen Haltung durch die Worte von Menschen hindurchzuhören und durch ihr Verhalten hindurchzuschauen. Sie befähigt dazu, das Vordergründige zu durchdringen, um zur lebenspulsierenden Essenz vorzustoßen: mitten ins Herz. Empathie erfasst, welche Sehnsucht einen Menschen dazu drängt, zu handeln, ungeachtet dessen, wie er seine Sehnsucht umzusetzen versucht. Empathie ist die Suche danach, was den anderen bewegt: Was sind seine Schmerzen, was seine Freuden? Und bei allen Fragen, bei aller Suche gibt es keinerlei Verurteilung oder Ablehnung, sondern tiefes Verständnis und Mitgefühl.

Wie wird eine solche liebevoll-zugewandte Haltung möglich? Sie wird möglich, wenn man sich auf das Paradigma einlässt, dass allem, was Menschen denken, sagen oder

tun, eine sinnvolle und zutiefst positive Absicht zugrunde liegt: sich Bedürfnisse zu erfüllen – auch wenn durch die Art, wie sie es bislang getan haben, großer Schaden und Schmerz entstanden ist.

Auch für einen selbst ist solche Zugewandtheit möglich. Selbst-Empathie – dieses Mitgefühl für sich – ist insbesondere dann hilfreich, wenn es einem nicht gut geht, wenn man sich ärgert, traurig oder frustriert ist, an Schuld- oder Schamgefühlen leidet oder wenn man einfach kein Verständnis für andere Menschen aufbringen kann. Wie Selbst-Empathie praktiziert werden kann, versucht dieses Buch zu zeigen, indem die einzelnen Komponenten (Beobachtung, Urteile, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte) dargestellt werden. Ein Schwerpunkt des Buches liegt auf der Frage, wie Sie Ihre Gefühle erkennen können. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wie sich Gefühle intensivieren oder entschärfen lassen. Ein weiterer Schwerpunkt beschäftigt sich mit dem Wahrnehmen Ihrer Bedürfnisse und wie Sie diese mithilfe ganz praktischer Strategien versorgen können. Und schließlich erhalten Sie Anleitungen für den gesamten Prozess der Selbst-Empathie.

Sollte Sie die Frage beschäftigen, ob eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen nicht egoistisch ist, so stimme ich Ihnen durchaus zu: Selbst-Empathie ist altruistisch motivierter Egoismus! Sie dient dazu, sich selbst zuzuwenden, und danach anderen Menschen – voll und ganz, geklärt und genährt. Ich kenne kein besseres Rezept für von Herzen kommendes Mitgefühl und für gute Beziehungen.

1.

Beobachtung – den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen

„90 % unseres Leides entsteht durch unsere Interpretationen.“
– *M. B. Rosenberg*

Kennen Sie das: Sie fühlen sich nicht gut, irgendetwas rumort in Ihnen, es geht Ihnen seelisch immer schlechter und Sie wissen nicht warum? Oder ein konkretes Ereignis ist gegenwärtig und wühlt in Ihnen. Sie grübeln, spielen Details des Geschehens immer wieder durch, stellen Analysen über die Beteiligten an. Die Gedanken wirbeln durcheinander oder treten auf der Stelle, die Gefühle fahren Achterbahn. Und alles in Ihnen sehnt sich danach, wieder durchatmen, wieder klar sehen zu können. Wie aber kommt man dahin?

Ohne ein Werkzeug ist das nicht leicht. Ich lade Sie ein, als ersten Schritt in Richtung Klarheit zunächst herauszufinden, was Ihre Gefühle und Gedanken ausgelöst hat. Womit genau fing es an? Was konkret ist Ihnen unter die Haut gegangen? „Die Depression begann einfach so; plötzlich war sie da“, höre ich immer wieder in meiner Psychotherapiepraxis. Kein Gefühl fällt jedoch vom Himmel, es wird immer von etwas ausgelöst. Das kann ein äußeres Ereignis sein. Doch oftmals genügt allein ein Gedanke, sodass ein Gefühl entsteht. Den Auslöser herauszufinden grenzt das Suchfeld für das, was in Ihnen los ist, überschaubar ein.

Auslöser für Gefühle	}	äußere Auslöser (objektive Tatsachen, sinnlich wahrnehmbare Ereignisse, gegenständliche Welt, verbale/nonverbale Äußerungen, sichtbares Verhalten)
		innere Auslöser (Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Fantasien, Einbildungen, Befürchtungen, Interpretationen, Bewertungen, Unterstellungen)

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommen ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“ (Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein, S. 37f.)

Um den Auslöser für den Schmerz zu erkennen, ist es hilfreich, Tatsachen und Interpretationen voneinander zu unterscheiden. Dies geschieht mittels der Beobachtung. Beim Beobachten gilt es, sehr schlicht, sehr einfach und sehr nüchtern in der Wahrnehmung zu werden und sachlich-objektiv zu beschreiben¹: Was genau tut oder sagt jemand? Was genau ist passiert?

Bei der Beobachtung werden Tatsachen beschrieben, ohne in die Wahrnehmung hinein-zumischen:

- ...⇒ Interpretationen
- ...⇒ Bewertungen
- ...⇒ Beurteilungen
- ...⇒ Deutungen
- ...⇒ Fantasien
- ...⇒ Analysen über Eigenschaften, den Charakter oder das Wesen von Menschen
- ...⇒ Diagnosen
- ...⇒ Rückschlüsse über Absichten, Motive oder Gedanken des Handelnden

Hilfreich können diese Fragen sein:

- ...⇒ Was genau sehe, rieche, höre ich?
- ...⇒ Wer tut oder sagt konkret was, zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt, in einer spezifischen Situation?

Wertungsfreie Beobachtungen (im Vergleich zu Interpretationen, Bewertungen, Urteilen) sind z.B. folgende Aussagen:

- ...⇒ „*Ich habe ihn um Rückruf gebeten und keinen Anrufer erhalten*“ statt: „*Er hat nicht zurückgerufen*“ (*Er hat vielleicht zurückgerufen, aber keine Nachricht hinterlassen, oder die Technik hat versagt und den Anruf nicht aufgezeichnet*).
- ...⇒ „*Ich finde die Datei nicht mehr*“ statt: „*Die Datei ist verschwunden*“.
- ...⇒ „*Sie hat gesagt, ich tauge zu nichts*“ statt: „*Sie hat mich beschimpft*“.
- ...⇒ „*Er hat nach 22 Uhr an der Tür geklingelt, obwohl ich ihn gebeten hatte, den Schlüssel zu benutzen*“ statt: „*Meine Bitten sind ihm völlig gleichgültig*“.
- ...⇒ „*Sie trat nach dem Hund*“ statt: „*Sie misshandelte den Hund*“.

1 Auf Formulierungen wie „Meiner *Wahrnehmung* nach ...“ folgen im alltäglichen Sprachgebrauch oftmals keine Wahrnehmungen, sondern meist Bewertungen bzw. Interpretationen. Die wichtige Erkenntnis, dass Wahrnehmung subjektiv ist („subjektive Wahrnehmung von Realität“), führte zu einer Art babylonischer Sprachverwirrung: Allzu häufig handelt es sich anstelle einer subjektiven Wahrnehmung um eine subjektive *Bedeutungsgebung* für diese Wahrnehmung (z.B.: „... wollte er bloß Aufmerksamkeit“). Fatalerweise wird für diese subjektive Bedeutungsgebung nicht selten der Wirklichkeitsstatus beansprucht. Hilfreicher und klarer wäre eine größere sprachliche Präzision, die Wahrnehmung und Bedeutungsgebung deutlich voneinander trennt, z.B.: „Er sagte ... (Wahrnehmung). Ich vermute (= ich gebe einer Sache subjektiv die Bedeutung, die aber nur eine von Hunderten von Möglichkeiten der Bedeutungsgebung und darum keine Wahrheit ist), dass er ... (z.B. Aufmerksamkeit wollte).“