

Der Weg einer Person durch die fünf Phasen im Coaching-Prozess

*“Not I, not anyone else, can travel that road for you,
You must travel it for yourself.
It is not far, it is within reach,
Perhaps you have been on it since you were born and did not know.”
(Walt Whitman)*

Wenn wir jetzt den Weg einer Person durch die fünf Phasen transformativen Lernens beschreiben, ist unser professioneller Bezugsrahmen ein begleitetes Erfahrungslernen, wie es zum Beispiel in Coaching-Arrangements stattfinden kann. Die Rolle eines transformativen Coach besteht darin, den Coachee mit Behutsamkeit und Beharrlichkeit, und so zügig wie möglich, von Grenze zu Grenze zu führen. Das heißt aber weder, dass es für ein solches Lernen unbedingt professionelle Begleitung braucht, noch dass diese zu jedem Zeitpunkt erhältlich oder sinnvoll wäre. Den Weg gehen muss sowieso jeder selbst – zumindest die ersten und die letzten Schritte, und das sind die wichtigsten. Jede Grenze hat natürlich, wie das bei Grenzen so üblich ist, Grenzübergänge, – Pforten – , durch die man in das Land jenseits davon gelangt. Diese Pforten öffnen sich, wenn man den Schlüssel findet, der zu ihnen passt; wenn man den Passierschein zeigt, den der Wächter der Grenze akzeptiert, wenn man das Lied singt, das die Mauer zum Einstürzen bringt. Aber: Wo sucht man den Schlüssel, und wie sieht er aus? Hier gilt die gute alte Faustregel aller Transformationsveteranen: Wo die Angst ist, ist der Weg.

Die erste Pforte: der Ruf (und die Grenze dagegen, ihn zu hören)

Es beginnt immer damit, dass wir unseren täglichen Geschäften nachgehen, unser ganz normales Leben leben und damit ganz normal glücklich oder unglücklich sind. So wie der Ruf zum Abenteuer die Helden immer aus dem Außen ereilt, indem etwas Fremdes in ihr Leben eintritt, kommen auch die Signale, die uns zu Veränderung aufrufen, aus dem Außen. Wir geraten mehr und mehr in Beziehungskonflikte, wir werden von

anderen mit Feedback über unsere Wirkung konfrontiert, es geschehen uns Dinge ‚aus der Welt‘ (wir werden übergangen, andere sind erfolgreicher und verdrängen uns, wir erleiden Unfälle, ‚Schiffbrüche‘, Zurückweisungen, materielle oder menschliche Verluste, alles Mögliche kann uns ja passieren). Auch was mit unserem Körper und unserer Seele geschieht, gehört hierher: Veränderungen, Symptome, Erkrankungen usw. Sie kommen zwar nicht physisch aus dem Außen, aber sie widerfahren uns, wir machen sie nicht.

Sind diese Signale nicht so unleugbar massiv, dass sie unsere ganze Aufmerksamkeit unmittelbar erzwingen, wehren wir sie in aller Regel ab, indem wir so weiter machen wie bisher. Vielleicht verdoppeln wir sogar unsere Anstrengungen, versuchen, noch besser zu funktionieren, schlicht ‚mehr desselben‘ zu tun – und uns vorzumachen, da sei nichts. Erst, wenn das nicht mehr hinhaut, beginnen wir uns zu fragen: Was hat das mit mir zu tun? Was will mir das sagen? Auch in Märchen und Mythen verweigert sich die Heldenperson ja zunächst ihrer Berufung: Sie sei unabhkömmlich, habe Unaufschiebbares zu erledigen, wird hier gebraucht, die Aufgabe sei unmöglich, warum überhaupt gerade sie, es gibt doch so viel Geeigneterere... Der Ruf erscheint zunächst immer als Störung, die wir wegwünschen, bevor wir bereit sind zuzuhören. Manchmal wird der Ausschlag auch dadurch gegeben, dass uns jemand ermutigt, dem wir vertrauen, oder dass jemand uns schubst oder schickt, wie das ein Vorgesetzter tun kann, dessen Urteil wir schätzen.

Die zweite Pforte: der Weg (und die Grenze dagegen, ihn zu gehen)

Endlich macht sich die Heldenperson auf den Weg ihrer Reise, eher verwirrt und verlockt als wirklich entschlossen, halbherzig noch und voller Zweifel, und bestenfalls mit einer blassen Ahnung davon, wohin diese sie führt und was sie erwartet. Aber sie verabschiedet sich von ihrer Heimat und Gemeinschaft, und mit jedem Fuß, den sie vor den anderen setzt, entfernt sie sich weiter von ihrer gewohnten Welt und begibt sich tiefer in das Traumland des Abenteuers.

Genauso ergeht es uns, wenn wir uns aufmachen, die Information zu erkunden, die in der Störung geborgen liegt. Sie hat jetzt zwar auf der symptomatischen Ebene einen Namen, aber gerade deswegen sind wir voller Ängstlichkeit und Abwehr, die diesen Namen häufig inspiriert. Am liebsten wäre es uns, sie würde einfach wieder weggehen, oder jemand könnte sie wegmachen, so dass alles wieder so wird wie vorher.

Ganz klar: Wir brauchen Hilfe. Und so, wie die Heldenperson auf den ersten Stationen ihrer *Aventure* Helfern und Verbündeten begegnet, kleinen und großen, die sie zum Beispiel mit magischen Waffen, mit Wünschen, Zauberformeln oder anderen Fähigkeiten ausrüsten, so begegnen auch wir auf zum Teil überraschende Weise Helfern – wenn wir einmal entschlossen und hilflos genug sind, um aufmerksam für ihr Erscheinen zu sein. Wir treffen vielleicht Andere, die ein ähnliches ‚Problem‘ haben, wir lesen auf einmal etwas über unser Thema in der Zeitung oder begegnen ihm in einer Fernsehsendung oder einem Buch. Das ändert alles noch nicht viel, aber wir sind dabei, unsere Erkundungen tastend zu vertiefen. Vielleicht kommt an dieser Stelle auch ein Coach ins Spiel, oder ein anderer ‚professioneller Helfer‘, und das kann natürlich ein mächtiger Verbündeter sein, dessen Hilfen wir gut gebrauchen können, um wirklich in das Traumland einzutauchen, das sich auftut, sobald wir die Pforte durchschritten haben, die mit dem Namen unseres Symptoms beschriftet ist.

Die Aufgabe des transformativen Coachs ist es jetzt, unsere eingefahrenen Informations-Bedeutungskonstruktionen im Hier und Jetzt zu verlangsamen, um unser Aufwachen an den Grenzen zu unterstützen. Dabei sind unter praktischen Gesichtspunkten die folgenden Perspektiven die wichtigsten:

- Das sich entfalten zu lassen, was ‚ruft‘: das Symptom verstärken, das Wahrnehmen emotionaler und körperlicher Resonanzen ermutigen, Phantasien und Tagträume ans Licht holen.
- Das sich entfalten zu lassen, was widersteht: bewusst machen, dass wir das Thema wechseln; stille Befürchtungen laut werden lassen; uns sanft auf unsere Projektionen hinweisen; darauf aufmerksam machen, wenn wir über uns hinweggehen; hinterfragen, wenn wir überstürzt verallgemeinernde, einschränkende oder verzerrende Informations-Bedeutungssalti vollführen.

All das, während es geschieht. Die Aufmerksamkeit und die Interventionen richten sich also immer, wenn auch nicht immer gleichzeitig, auf die Ebenen Geist, Gefühl und Körper. Durch diese Arbeit wird unser Erleben deutlicher, und die Grenzen unserer Selbstwahrnehmung werden uns bewusster. Das erlaubt und ermutigt uns, tiefer in unser inneres Geschehen einzutauchen und es achtsam zu erkunden. Wie die Heldenperson auf ihrer Reise erhalten auch wir dabei magische Werkzeuge. Wir lernen mehr und mehr, unserer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen, unserem eigenen Sehen, Hören und Resonieren. Dieses Lernen passiert zunächst fast unbemerkt, denn wir sind immer noch

voller Zweifel und Verwirrung, aber es geschieht – allein schon dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeitsrichtung geändert haben.

Die dritte Pforte: die Herausforderung (und die Grenze dagegen, sich ihr zu stellen)

Ausgerüstet mit Werkzeugen und neu erworbenen Fähigkeiten, ist die Heldenperson bereit, die Bedeutung ihrer Mission in ihrer Gänze und Größe zu erfahren. Vielleicht trifft sie auf eine wissende oder weise Gestalt (wie etwa Yoda in ‚Star Wars‘, der Luke Skywalker einweihet), die natürlich immer schon gewusst hat, dass sie eines Tages kommen wird, oder ihre endgültige Herausforderung offenbart sich ihr in einem geheimen Dokument, das sie findet, oder von dem sie gefunden wird. Vielleicht erschließt sie sich in einem Traum, oder es spricht gar ein Gott oder eine Göttin zu ihr. Wie auch immer: Jetzt weiß sie genau, wofür es für sie geht, und für die, die zu Hause auf sie warten. Jetzt kann sie immer noch an sich zweifeln, an ihren Fähigkeiten und ihrer Eignung, und in ihren dunklen Stunden tut sie das auch, aber nicht mehr an dem Ziel und der Bedeutung ihrer Mission. Die ist kristallklar.

In unserem persönlichen transformativen Lernprozess verstehen wir an dieser Stelle, dass die alten Rezepte nicht mehr funktionieren, und dass und in welcher Weise es um uns geht.

Wenn wir unsere Reise aus der Opferposition angetreten haben, identifiziert damit, schwach und abhängig zu sein und uns zugleich dafür verurteilend, erkennen wir jetzt, dass wir dazu aufgerufen sind, unsere ureigene Stärke und Kraft wieder zu entdecken, die ganz bewusstseinsfern immer in uns geschlummert hat, darauf wartend, wachgeküsst zu werden – und die uns ja auch schon bis hierher gebracht hat.

Wenn wir uns aus der Täterposition auf den Weg in das Erleben unserer inneren Welt begeben haben, wenn wir also irgendwann nicht mehr anders konnten, als die Information über uns zur Kenntnis zu nehmen, die uns das Feedback anderer bescherte, sind wir jetzt, nachdem wir zunächst so mit unserer Autonomie und unserer einsamen Stärke identifiziert waren, so weit zu begreifen, dass es für uns darum geht, mit unserer Verletzlichkeit, unserer Abhängigkeit und unserer Bedürftigkeit in Kontakt zu treten.

Unsere zentralen Glaubenssätze und Überzeugungen, die bislang selbstverständlich und automatisch unsere Wahrnehmung dessen gefiltert haben, was auf uns wirkt, werden

uns bewusst, weil wir den Konflikt zwischen ihnen und den Qualitäten unseres inneren Erlebens wahrnehmen und z. T. schmerzhaft erleben. Uns wird klar, dass, was uns einst Sicherheit und Orientierung gab, uns auch unglücklich gemacht hat, und vielleicht andere mit uns. Jetzt beginnen wir, unseren inneren Beobachter zu beobachten, aber wir sind dabei natürlich im Konflikt mit uns selbst.

Bei diesem Ringen um die Bedeutung, die ja immer in einem inneren Dialog stattfindet, unterstützt uns der transformative Coach, indem er oder sie (analog zur Beziehungsarbeit im Systemprozess) die inneren Teile miteinander in Beziehung treten lässt, in deren Spannungsfeld die Bedeutungsgebung stattfindet. Mindestens ist das natürlich der Teil in uns, der zu Neuem und Unbekanntem strebt, der den Ruf gehört hat und ihm folgen will, und der, der all dem widersteht, der festhalten möchte an Bekanntem und Vertrautem, auch wenn es unglücklich ist.

Wiewohl man in der praktischen Arbeit diese und andere innere Teile separieren, repräsentieren, polarisieren und sich austauschen lassen kann, darf man sich diese Auseinandersetzung nicht wie eine Art Tarifverhandlung am inneren runden Tisch vorstellen, denn ihr Ergebnis kommt nicht durch einen Kompromiss zustande. Die Wahrheit liegt in diesen Dingen nämlich nicht, wie einer unserer populärsten kulturellen Allgemeinplätze behauptet, in der Mitte. Das Ergebnis kann nur darin bestehen, die Abenteuerreise der Bewusstwerdung weiter zu gehen oder eben nicht. Wenn wir weitergehen, dann vollzieht sich die Integration weniger dadurch, dass wir etwas tun, sondern sie geschieht, indem wir uns auf eine für uns völlig neue Weise mit uns selbst auseinandersetzen: Unser innerer Kommunikationsstil ändert sich.

Jetzt sind wir über die ‚Störung‘ hinaus, denn wir haben den abgespaltenen Teil in uns kennen gelernt, der sie hervorgerufen hat. Auch haben wir entdeckt, dass hinter den uns begrenzenden Glaubenssätzen die Stimmen von Figuren aus unserem persönlichen Mythos klingen, und dass unsere Vorannahmen über uns, die Welt und das Leben z. T. nichts anderes sind als die Heiligen Kühe unseres Familienmythos oder unserer frühen Reaktionen auf diese. In der Arbeit mit den inneren Teilen, die unsere wichtigsten Glaubenssätze repräsentieren, sind die Geister dieses Mythos aufgetaucht. Und jetzt erst ahnen wir wirklich, wovon wir uns verabschieden müssen, wollen wir unseren Lebensweg zu unserem eigenen machen. Das ist eine Ehrfurcht gebietende Herausforderung.

Aber so wie die Heldenperson, da sie weiß, was sie erwartet, sich üben und stählen kann, haben auch wir das wichtigste Werkzeug erhalten, das es auf unserer transformativen Reise gibt: Wir haben begonnen, uns mit unseren eigenen Augen zu sehen, und nicht mehr hauptsächlich durch die der Anderen.

Die vierte Pforte: der Drache (und die Grenze dagegen, ihn zu besiegen)

Die Heldenperson macht sich auf, ihren Endgegner (wie Kinder das in ihren PC-Spielen nennen) zu treffen: den Drachen in seiner Höhle, den listigen Zauberer in seinem dunklen Schloss, den gewissenlosen Revolverhelden in der Main Street, die Hexe im Wald. Oder sie muss gar wie Odysseus oder Demeter in das Reich der Toten hinabsteigen. Die Begegnung mit dem Endgegner ist eine auf Leben und Tod. Die Heldenperson kann sie nur bestehen, wenn sie ein klares Bewusstsein ihrer Schwächen und Verwundbarkeiten, ihrer Stärken und Möglichkeiten hat. Und jener ihres Gegners. Sie hat nur eine Chance, wenn sie, zum Äußersten entschlossen, bereit ist, ihrem eigenen Tod ins Auge zu blicken. Und sie kann nur siegen, wenn sie darauf vorbereitet ist, den Endgegner mit dessen eigenen Waffen zu schlagen: listiger zu sein als der Zauberer, schneller zu ziehen als der Pistolero, selbst zum Drachen oder zur Hexe zu werden, um jene zu besiegen. Um so entschlossen und wach sein zu können, braucht sie einen Antrieb, der mit frivolem Abenteuerertum nichts zu tun hat: Die Heldenperson nimmt diese Herausforderung auf sich, weil der Drache eine unschuldige Prinzessin geraubt hat, weil es sein Job ist, dafür zu sorgen, dass die Bürger von Big Pine wieder ruhig schlafen können, weil sie die Heimat vor den Mächten des Bösen schützen muss. Sie zieht nicht nur für sich selbst in den Kampf, sondern auch für die, die von ihr abhängig sind.

In unserem persönlichen Prozess wissen wir jetzt, dass wir an die Wurzeln zurück müssen, an die Anfänge unseres Lebens, in jene mythischen Zeiten unserer Existenz, in denen mit dem Zeugungsauftrag auch unser Lebensmythos geprägt wurde. Nur indem wir diese Reise in unsere Vergangenheit unternehmen, können wir nachvollziehen, wie unser persönlicher Bedeutungsraum sich entwickelte, wie unsere Glaubenssätze und Wertvorstellungen entstanden, die sich dann im weiteren Lebenslauf selbst bestätigten oder sich änderten, während wir transformatorische Krisen bewältigten.

Der transformative Coach begleitet und erleichtert unsere Reise zu den Anfängen, indem er oder sie

- Z.B. ein Verfahren wie die Zeitlinie benutzt. Nur, dass wir diesmal den Zeitstrahl unseres persönlichen Mythos nach rückwärts, nach ‚hinten‘ abschreiten, auf der Suche nach den Ereignissen und Figuren, welche die Regeln und Überzeugungen vertraten, die wir dann zu unseren Glaubenssätzen machten – und nach denen wir unser inneres Erleben bewerteten.
- dabei hilft, mit diesen Figuren in Kontakt zu treten und mit ihnen auszutauschen, was es jetzt auszutauschen gibt. Vielleicht gibt es noch Vorwürfe zu machen, vielleicht gilt es auch, sich noch einmal zu bedanken. Vielleicht gibt es Fragen, die nie gestellt wurden, über die es aber jetzt gut ist, Klarheit zu haben. Vielleicht gibt es Antworten auf Fragen zu geben, die immer offen geblieben sind. Vielleicht geht es darum, sich aus der unbedingten Loyalität zu einer oder mehrerer dieser Figuren zu verabschieden.

In diesem Prozess werden die überlebensgroßen Gestalten unseres Mythos kleiner, und wir werden größer, und auch ein bisschen einsamer. Wir verstehen, dass wir jetzt selbst für unsere Informations-Bedeutungskonstruktion verantwortlich sind, und wir stehen vor der Frage, wie wir jetzt leben wollen. Das Alte geht nicht mehr und ist verabschiedet, das Neue ist noch zart, und wir haben schließlich nicht nur mythologische, sondern auch systemische Stakeholder, Menschen, mit denen wir in akuter Abhängigkeit verbunden sind. Die kennen uns so, wie wir immer waren. Werden sie unsere Veränderung willkommen heißen oder ablehnen? Werden sie uns kritisieren? Werden wir standhalten?

Alles läuft auf die Begegnung mit dem Endgegner des transformativen Lernens hinaus: dem inneren Kritiker. Dieser mag als Figur mit einer der Gestalten unseres persönlichen Mythos identisch sein oder auch nicht. Er ist ja zugleich eine zutiefst persönliche wie eine kollektive Instanz, die auf jene genauso wirkte, die auf uns wirkten... In unserer aus der Aufklärung geborenen Kultur ist er der Drache, dem es sich jetzt zu stellen gilt.

Für diese Arbeit gibt es wiederum zwei Ausgangsvoraussetzungen:

Die erste ist die, dass wir unter unserem inneren Kritiker leiden, es vielleicht schon sehr lange tun. Dann haben wir in den zurückliegenden Stationen unserer Reise gelernt, wie wir uns gegen seine vernichtenden Urteile schützen und unsere Verletzlichkeit und Weichheit umarmen können. Die Stärke, die wir daraus gewonnen haben, und die

Entschlossenheit, unser Leiden zu beenden, befähigen uns jetzt, den Kritiker zu stellen und ihn zu konfrontieren.

Die andere Ausgangssituation ist die, dass wir so identifiziert mit unserem inneren Kritiker sind, so verschmolzen mit ihm, dass wir nicht nur denken, wir seien er, sondern sogar, dass er das Einzige ist, was wir wirklich sind – und der Rest von uns und der Welt vor allem dafür da, es uns recht zu machen. In diesem Fall mussten wir im Prozess unserer Reise erst lernen, dass wir eben nicht einfach der Spalter sind, sondern dass wir uns durch unsere Verschmelzung mit ihm spalten, und dass mit dem Verlust des Bewusstseins für unsere Abhängigkeit, auch unsere Lebendigkeit, Kreativität, Intuition, Fürsorglichkeit und unser leidenschaftlicher Ernst gelitten haben.¹ Wir haben erkannt, dass all das zu kostbar ist, um es auf dem Altar des Kritikers zu opfern – viel kostbarer, als ständig scheinbar perfekt zu sein, Recht zu haben und alles zu kontrollieren, während wir selbst gar nicht wirklich da sind.

Im Dialog mit dem Kritiker werden wir sekundiert vom Coach, der uns je nach Situation hilft, uns zu schützen oder nach vorn zu gehen. Das Entscheidende ist: Wir können gegen diesen Endgegner nicht bestehen, wenn wir verständnisvoll, einlenkend oder gar uns selbst bezichtigend vorgehen. Der Kritiker kann nur mit seinen eigenen Waffen geschlagen werden. Das heißt, wir müssen ihn kritisieren. Wir müssen ihm unbeirrbar vor Augen halten, was er anrichtet und ihn darauf hinweisen, mit welcher Kälte er das tut. Wir müssen ihn damit konfrontieren, dass seine Objektivität Lüge ist, seine Hochmichtigkeit Pose, seine Unerreichbarkeit unerträglich, seine Maßstäbe unmenschlich und dumm. Wir werden auch Gegenschläge einstecken müssen, es wird Momente geben, in denen seine Kritik wieder genau ins Schwarze trifft und uns fast lähmt, aber wir sind weder ohnmächtig noch harmlos. Das Erstaunliche ist: Da der Kritiker bei aller scheinbaren Übermenschlichkeit eine menschliche Figur ist, lässt er sich durchaus beeindrucken. Während wir im Verlaufe der Auseinandersetzung selbstsicherer und größer werden, sind wir freier wahrzunehmen, was unsere Kritik bei ihm auslöst. Wir werden Schwächen registrieren und Menschliches entdecken. Wir werden mehr darüber erfahren, aus welcher Position er spricht und was er schützt. Und es wird Momente geben, in denen er uns dauert, denn er wird kleiner.

¹ Christian Morgenstern hat es schön ausgedrückt: „Je ernster ein Kritiker seine Kritik nimmt, desto kritischer wird er seinen Ernst nehmen.“

So wie die Heldenperson sich durch ihren Sieg über den Drachen transformiert, indem sie, wenn man so will, die Drachenenergie integriert, um den Drachen zu töten, so transformieren auch wir uns, wenn die Arbeit mit dem inneren Kritiker gelingt: Indem wir die Energie des Kritikers übernehmen, können wir ihm standhalten. Indem wir den inhaltlichen Kern seiner Kritik in unser Selbstbild einschließen und uns dafür nicht länger schämen oder schuldig fühlen, verliert er seine Macht über uns. Indem wir ihn an seinen eigenen Maßstäben messen, bringen wir ihn ins Schleudern. Indem wir uns von seinem Urteil lösen, ihm unsere eigenen Maßstäbe entgegenhalten und so über ihn hinauswachsen, können wir ihn entzaubern; und er fällt in sich zusammen.

In dieser Auseinandersetzung transformiert sich sowohl unser Selbstverständnis als auch unser innerer Kritiker. Da dieser unseren persönlichen Bedeutungsraum beherrscht hat, transformiert sich dieser ebenfalls. Mit ein bisschen Glück verwandelt sich der innere Kritiker dabei zu unserem besten Freund. Wir lernen, das geistige Schwert der Unterscheidung zu führen und nicht von ihm geführt zu werden. Wir erwerben die Fähigkeit, wahrhaft kritisch zu denken, weise zu differenzieren und sind in der Lage, das Potenzial zur Bewusstwerdung, das in Kritik geborgen liegt, zu erschließen. Jetzt können wir auch sehen, welche Macht wir durch unsere Schwäche ausgeübt haben, und welche Schwäche in unserer Macht lag. Wir sind da.

Der Coach verabschiedet sich. Seine Arbeit ist getan, denn vor der letzten Pforte stehen wir wieder allein.

Die fünfte Pforte: die Wiederkehr (und die Grenze gegen die Verantwortung)

Der Drache ist erschlagen, der Schatz ihm entrissen, das Böse ist einstweilen gebannt. Die Heldenperson hat Versuchungen widerstanden und Siege errungen und kehrt als Gewachsene und Gewandelte in ihre Gemeinschaft zurück. Vielleicht wird sie sehnsüchtig erwartet und voller Hoffnung willkommen geheißen. Vielleicht kennt sie gar keiner mehr, weil sie so lange weg war. Vielleicht haben ihre Leute sich zwischenzeitlich ganz gut ohne sie eingerichtet, und sie ist jetzt die personifizierte Störung. Auf jeden Fall hat keiner erlebt, was sie erlebt hat. Niemand ihrer Leute hat die Höhen und Tiefen ihrer Reise mit ihr geteilt. Niemand kann wissen, zu welchen Erkenntnissen und Schlüssen sie gelangt ist, und was der Schatz wirklich bedeutet, den sie von ihrer Odyssee nach Hause

bringt. Welches auch immer die Phantasien sind, die auf sie projiziert werden, ob Größe oder Nichtigkeit, ob Verheißung oder Verstörung, die heimatliche Gemeinschaft steht vor der ersten Grenze, der gegen die Wahrnehmung. Damit steht die zurückgekehrte Heldenperson vor ihrer letzten und möglicherweise härtesten Herausforderung. Sie muss ihren Leuten das, was an ihrer Erfahrung für alle bedeutsam ist, vermitteln. Sie muss sie dort abholen, wo diese sind und mitnehmen auf den Weg, der ihren Erkenntnissen nach jetzt gemeinsam zu gehen ist. Dafür muss sie die Rolle der Führerschaft besetzen und in die Verantwortung für das Ganze gehen. Sie muss achtsam sein, um nicht dem aufzusitzen, was die Anderen auf sie projizieren, und am achtsamsten darauf, nicht den Versuchungen und Privilegien ihrer neuen Macht und Größe zu erliegen. Das sind wirklich anspruchsvolle Herausforderungen, und natürlich wird nicht aus jeder Heldenperson ein weiser Führer.

Vor einer ähnlichen Herausforderung stehen wir, wenn wir nach der transformativen Arbeit mit dem Spalter in unser System zurückkehren, eventuell beseelt davon, die Spaltung, die in unserer Gruppe das Öffentliche vom Privaten scheidet, zu verschieben oder bewusst zu machen. Aber natürlich ist es nicht jedem bestimmt, diesen Weg zu gehen und ein weiser Führer zu werden. Manche heiraten auch, bekommen Kinder, ziehen sie zu selbstbestimmten Menschen heran und werden Helden des Alltags. Wie auch immer, jetzt geht es darum, in der öffentlichen oder privaten Sphäre Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen. Beide Wege fordern ihren Preis. Entscheiden wir uns für die private Domäne sind wir der Spaltung wieder stärker ausgeliefert. Menschen, die viel mit ihrem Innenleben gearbeitet haben, kennen das Gefühl von Schaltheit, das mit der Zeit aufkommt, wenn die Erfüllungssuche nur im Privaten ihre Früchte trägt. Wenn wir uns entscheiden, in die Führung zu gehen und Verantwortung in der öffentlichen Sphäre zu übernehmen, stoßen wir ebenfalls gegen die Grenzen des öffentlichen Raums, können aber besser an ihnen arbeiten, denn aus einer Führungsrolle heraus fällt es einfacher, Einfluss zu nehmen und sich dafür einzusetzen, den Bewusstwerdungsprozess zusammen mit anderen vorantreiben. Dabei zahlen wir den Preis, immer mal wieder unsere persönlichen Bedürfnisse und unser Privatleben hintanstellen zu müssen, und das kann zeitweise ebenfalls schmerzhaft sein. Wenn wir in einem System öffentlich werden, wird der Einfluss, den wir nehmen können, durch unsere Rolle geformt. Wenn wir Führungskraft sind, haben wir es schon mal leichter, und die Erfahrungen, die wir gemacht haben, sind Gold wert, um Führerschaft

mit persönlicher Autorität zu praktizieren. Aber: Was auch immer wir verändern wollen, auch (oder gerade), wenn es sich nur um unser eigenes Verhalten handelt, unsere Gruppe steht vor der ersten Grenze. Wenn das, was wir verändern wollen, die kulturelle Gruppenidentität auch nur entfernt berührt, werden die Mitglieder nicht nur mit Leugnung, Ablenkung oder Verstörung reagieren, sondern mit Kritik. Das bedeutet für uns, dass wir dem kulturellen Kritiker im öffentlichen Raum unserer Gruppe wieder begegnen.

Da wir uns so intensiv mit unserer inneren Kritikerfigur auseinandergesetzt haben, bewahrt uns dies hoffentlich davor, schnell aufzugeben und uns in unser Schneckenhaus zurückziehen, in dem wir uns oder die andern abwerten. Wir fallen auch nicht mehr so leicht und Ursache-Wirkungstriggert auf das Wie-Du-Mir-So-Ich-Dir-Pingpong herein. Der vielleicht wichtigste praktische Gewinn unserer inneren Arbeit, so stellen wir jetzt fest, besteht darin, nicht mehr alles, was von anderen auf uns wirkt, für bare Münze zu nehmen, nicht mehr alles gleich auf uns zu beziehen, uns nicht mehr ständig von anderen in Trance schicken zu lassen. Jetzt können wir sehen, dass Kritik eines Anderen vor allem etwas über dessen Bedeutungsraum sagt, und dass das seine guten Gründe hat, die man versuchen kann zu verstehen, auch wenn man nicht damit einverstanden ist. Weiterhin wissen wir, dass Kritik an uns oder anderen in den allermeisten Fällen kein reiner Spinnkram ist, sondern auch Informationen enthält. Diese gilt es immer wieder auszubuddeln, indem wir zwischen dem Inhalt der Kritik und der Art und Weise, wie kritisiert wird, unterscheiden.

Die Herausforderung, der wir uns jetzt gegenüber sehen, besteht darin, den Umgang mit Kritik, der in unserem System herrscht, nach den Erkenntnissen unseres Lernprozesses zu beeinflussen. Das ist sozusagen die Verantwortung, die sich aus jener bestandenen Prüfung wie von selbst ergibt – und alles andere macht eigentlich auch wirklich keinen Spaß mehr.

Spezifisch geht es darum,

- den Kritisierenden im Ausdruck seiner Kritik zu unterstützen, so, dass sie so klar wie möglich im Raum ist. Oft wird Kritik ja bereits aus einer Verletzung oder Kränkung heraus geäußert, es ist ein kleiner Fünf-Grenzen-Prozess abgelaufen, inklusive Spaltung, und heraus kommt manchmal Informations-Bedeutungs-Kraut-und-Rüben. Es kann gut sein, darüber mehr zu erfahren.

- wenn wir selbst zum Kritiker werden, uns darüber bewusst sein, auf was genau wir reagieren: Welche Signale? Welche Information? Welche Bedeutung? Was verletzt uns? Wir können versuchen, unsere Kritik so zu äußern, dass sie uns als Sprechende, unsere Gefühle, Empfindungen und Interpretationen nicht tilgt. Dann kann auch der Andere leichter in Kontakt bleiben. Und wir sollten uns klar darüber sein, dass wir, wenn wir das so tun, einen sehr hohen Rang einnehmen, der die Anderen wiederum zu Projektionen in uns einladen wird...
- das größere Dritte in den Raum holen, von dem Kritiker und Kritisierte abhängig sind und unter dem sie gleichermaßen leiden, weil sie Wertmaßstäben gerecht werden müssen, die ihre Kultur aufstellt.

Niemandem wird das alles immer gelingen, wie kann es auch. Jedes Mal aber, wenn es das tut, verwirklicht sich ein Stück mehr jener ‚konstruktiven Streitkultur‘, von der alle so schwärmen, und von der keiner so recht weiß, wie sie gehen soll. Das Zauberhafte an der Kommunikation ist ja, dass sie sich ändert, sobald nur einer anders kommuniziert. Aber den oder die braucht es.

Dieser Text wurde entnommen aus

„Die heiligen Kühe und die Wölfe des Wandels“

von Rainer Molzahn und Elke Schlehuber

GABAL Verlag 2007, € 29,90

