



Praxisfall zum Leitprozess Selbstwahrnehmung: Selbstmitgefühl erleben

von Julia Birgel

Anliegen des Kunden „Trauern können“

Michael W. ist ein lebendiger, lebensstüchtiger Mann Mitte Vierzig, der aus einer Lebenskrise heraus Beratung im Coaching sucht. Seine Frau hat sich nach 20-jähriger Beziehung von ihm in unschöner Manier getrennt. Die beiden haben ein zehnjähriges Kind, das nun vorwiegend bei der Mutter lebt. Seit der Trennung dreht er sich, wie er selbst sagt, im Verarbeitungsprozess im Kreis. Er hat die Vermutung, dass er seine Trauer über die Trennung und die damit verbundenen Veränderungen in seinem Leben nicht wirklich hochkommen lassen kann. Er hat bereits realisiert, dass ein Verarbeiten *wollen* allein nicht die gewünschte Verbesserung seiner Gefühlslage bringt.

Auftragsklärung

Im Rahmen des Erstgesprächs äußert der Klient den Wunsch nach einer Anleitung für „echtes“ Durchleben der Trauer. Er hat die Vorstellung, dass dies nötig ist um wieder „nach vorne blicken zu können“. Er spürt, dass Trauer in ihm ist, die er aber nicht wirklich erleben kann. Gleichzeitig möchte er Unterstützung beim „wieder auf die Spur kommen“ für den Alltag. Der Trauerprozess soll diesen idealerweise nicht so sehr „stören“. Ich mache deutlich, dass ich als Coach keinen Einfluss auf Ausprägung und Timing habe. Wir einigen uns daher, den Fokus zuerst auf die Erkundung seiner Muster bei der Trauerverarbeitung zu legen. Wir erforschen somit als Erstes warum es nicht gelingt Trauer hochkommen zu lassen, wo der Wunsch danach doch da ist.

Coaching-Verlauf

Bemerkenswert erscheint mir zunächst, dass er vor allem im Außen nach Antworten sucht, wie und wann Trauer zum Ausdruck kommen soll und darf. Es scheint als hätte er hierfür keine innere Orientierung und keine Erlaubnis seinem eigenen Rhythmus zu folgen. Sein viel verwendetes Argument ist, dass „andere so eine Situation doch auch ohne großes Aufhebens hinbekommen“. Wenn sein eigenes Erleben der Trauer sich nicht nach diesen Maßstäben richtet - was es im Übrigen selten tut - sondern zum Beispiel intensiver oder zu unerwarteten Anlässen an die Oberfläche kommt, wird es konsequent unterdrückt und abgewertet. Als dieses Muster deutlich wird, kann der Klient der Trauer mit der Unterstützung des Coaches nach und nach mehr Raum geben und diese im Kontakt mit dem Coach auch zeigen.

Durch Verlangsamung und gezielte Beobachtung des Geschehens lernt der Klient die beteiligten Akteure seines inneren Erlebens kennen und unterscheiden. Es gibt einen robusten und pragmatischen Persönlichkeitsanteil, der den Alltag managt und davon überzeugt ist, dass „Gejammer nicht weiterhilft“. Dieser Anteil hat meist das Wort und ist im inneren Erleben für den Klienten sehr prägnant und vertraut. Nach außen ist er für den Coach gut erkennbar in Körpersprache, Sprechgeschwindigkeit, Wortwahl und Stimmfarbe.

Der Anteil, der sich durch die Geschehnisse tief verletzt und traurig fühlt, ist im inneren Erleben und äußeren Ausdruck nur leise und verzagt wahrnehmbar. Die Körperhaltung und Stimme ist deutlich verändert. Er macht sich klein und Scham steigt auch von Außen ersichtlich auf. Dem Muster folgend wendet der Klient seine Aufmerksamkeit



Metatheorie der Veränderung

spätestens dann wieder dem „Manager“ zu, der die einhergehenden Gefühle abwertet um die Scham zu vermeiden. Im weiteren Verlauf wird klar, dass die Rollenausprägung und -verteilung dieser inneren Akteure bereits eine lange Geschichte hat und Gewohnheit geworden ist.

Der Klient lernt im Coaching sich mit der Unterstützung des Coachs der traurigen Seite in sich zuzuwenden, dieser Seite Mitgefühl entgegenzubringen und sie Schritt für Schritt deutlicher wahrzunehmen. Dem Klienten gelingt es zuletzt im Coaching überzeugend, klar und deutlich in Worten auszudrücken, wie tief verletzt er ist, wie sehr er sich einen anderen Umgang mit ihm gewünscht hätte und wie traurig er ist, dass nun eine gute Lösung nicht mehr zu bekommen ist.

Coaching-Ergebnis

Mit der zunehmenden Wahrnehmung seiner verletzten Seite fühlt sich der Coachee befreit und erleichtert. Durch die Prägnanz in der Wahrnehmung wird auch ein, wenn auch noch vorsichtiger, Selbstaussdruck diesbezüglich möglich. Zu seiner Überraschung findet der Trauerprozess, den er sich gewünscht hat, eher leise, beinahe unmerklich statt.

Er kann sich heute von dem Wunsch die alte Lebensordnung zurückzubekommen, mehr und mehr distanzieren. Grenzen und eigene Bedürfnisse werden nun konstruktiver und klarer von ihm formuliert. Dies wird besonders deutlich im Umgang mit seiner Ex-Partnerin, mit der er aufgrund des gemeinsamen Kindes weiterhin regelmäßig Kontakt haben muss. Insgesamt nimmt er sich selbst und sein eigenes Erleben sehr viel ernster statt sich vom Außen in seinem Fühlen und Tun leiten zu lassen.

Theoretische Einordnung

Durch die unfreiwillige Trennung wurde der geringe Selbstwert einer im bewussten Erleben lange gemiedenen und schambesetzten Selbstrepräsentanz des Klienten aktiviert. Diese ist der Überzeugung, ihm stehe kein Mitgefühl und keine Fürsorge zu. Das Erleben von Trauer und echtem Bedauern eines Verlusts erfordert jedoch Empathie gegenüber sich selbst – Selbstmitgefühl – und das Spüren der Bedürftigkeit und Verletzlichkeit, die damit einhergeht. Das Empfinden von Mitgefühl mit sich selbst wird jedoch von der Selbstrepräsentanz des „Managers“ konsequent unterbrochen und abgewertet.

Durch die bewusste Verlangsamung und eine genaue Beobachtung des inneren Geschehens entsteht zuerst ein Verständnis für die Vermeidung der unangenehmen Gefühle. Das muss der Coach gezielt und konsequent dorthin steuern. Die Integration der abgewerteten Selbstrepräsentanz geschieht durch die bewusste Zuwendung und Wahrnehmung der damit einhergehenden Gefühle und Körperwahrnehmungen. Auch hierbei muss der Coach unterstützen, denn das Spüren von zunächst Scham und später der Wertschätzung von Bedürftigkeit und Verletzlichkeit ist ungewohnt und vor allem nicht immer angenehm.

Julia Birgel, info@julia-birgel.de, www.julia-birgel.de



Metatheorie der Veränderung

Disclaimer:

Um unsere Klienten und Kunden zu schützen und ihre Privatsphäre zu wahren, werden an dieser Stelle keine echten Namen verwendet und auf Bezeichnungen von Unternehmen und Branchen verzichtet. Die Fälle sind jedoch real und haben sich so abgespielt.

Leitprozess Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung ist einer der acht Leitprozesse der Psychodynamik. Die grundlegende Entscheidung besteht in der Frage: „**Wie spüre ich (nicht)?**“.

Was Menschen in sich wahrnehmen wollen, bestimmt das, wofür sie sich verantwortlich fühlen können. Nur wo Wahrnehmung ist, lässt sich etwas beeinflussen und steuern. Niemand will und soll nun alles spüren. Dies würde einen Menschen vollkommen überlasten und nichts mehr prägnant werden lassen. Im Hinblick auf Veränderung ist es nun entscheidend, wie **prägnant** oder **diffus** etwas wahrgenommen wird. Denn verändern kann sich nur das, was man zuvor prägnant wahrnimmt.

Prägnant ist ein Wahrnehmungsvorgang dann, wenn er in Worte gefasst werden kann, wenn er mit einem Affekt einhergeht, wenn er umfassend im Erleben zugelassen wird und nach außen sichtbar werden darf. Diffus ist ein Erleben dann, wenn es im Hintergrund, **blass**, ungenau, nicht bezeichnet oder nur allgemein benannt wird. Die (Wieder-)Gewinnung einer situationsgerechten Selbstwahrnehmung ist ein zentraler Vorgang in Beratungsprozessen.