

Anhang: Der Vortrag von Christian von Saint Paul (VIII b 2-3-2)

Der Familienverband erhielt Ende Mai 2013 von Christian sein Manuskript als "Leitfaden" seines Vortrages. In wieweit Christian hierin das vorgegebene Thema behandelt oder als "Künstlerische Freiheit", als eine Inspiration durch die besondere Situation des Familientages vom Thema abgewichen ist, möge jeder von uns aus seiner eigenen Erinnerung beantworten. Wir danken Christian für die Übersendung des Manuskriptes, das hier nachstehend unverändert abgedruckt ist.

"Nachklang zu meinem Vortrag auf dem Familientag am 12. September 2012 in der Evang. Tagungsstätte Löwenstein

š Gespräch in der Familieō oder Umgehen mit Zeit

Gerne fasse ich den Inhalt zusammen aus meinem Erinnern und meinem Leitfaden, den ich allerdings im Vortrag spontan variiert und verändert habe; daher ist dies keine š wörtlicheō Wiedergabe.

Einleitend eröffnete ich mein Wahrnehmen und Empfinden des š Familienpublikumsō in Anwesenheit von Tanten, Onkeln, Cousine, meiner Mutter und Verwandten als ungewöhnliche und speziellere Herausforderung, der ich sehr gerne begegnete und mich dankbar stellte.

Das Thema birgt ja in sich ein Umgehen mit Nähe in der Familie. Keiner kennt einen so gut, wie der Partner oder die Kinder und Geschwister oder eben Tante und Onkel über die Jahre des Wachsens. In der Familie laufen ganz eigene š Mechanismenō und Rituale ab, die gelegentlich ein freies Austauschen und Kommunizieren erschweren. Wie gerne verbergen wir unsere schwächeren Stellen oder wir empfinden Druck und sind gehemmt, klärende Gespräche zu führen.

Hierzu greife ich einige zentrale Aspekte auf als Leitfaden meines Vortrags:

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Meine Haltung | <i>š Wer bin ich bei dem Spiel des Lebens?ō</i> |
| 2. Zwei Grunderfahrungen | <i>Ich ó in Verbindung mit anderen
Ich ó alleine; ich will alleine anerkannt werden</i> |
| 3. Aktives Umgehen | <i>Das Gehirn will immer lernen
Zulassen von Nähe ist nicht einfach</i> |
| 4. Führen | <i>Ich entscheide, in welcher Form ich wirke</i> |

1. Meine Haltung

Wir begannen mit einer Übung:

Erster Teil: š Bewusst abweisend mein Gegenüber begrüßen.ō

So gehen wir zwar üblicherweise nicht miteinander um, und wir zeigen bewusst keine kalte Schulter. Welches Empfangen habe ich dennoch in der Übung, und wie geht es meinem Partner? Alle fühlten sich unwohl und unbehaglich.

Zweiter Teil: š Bewusst freundlich begrüßen ó wie bei einem Treffen mit Freund/in.ō

Wir haben deutlich den Unterschied beider Versionen festgestellt: einmal in der schmerzhafteren abgewiesenen Stimmung und dann bei raumlauterer Lebendigkeit mit freudigem aufeinander Zugehen.

Daraus können wir drei Erkenntnisse ziehen:

1. Jeder empfindet eine abweisende Haltung meist als unangenehm.
2. Ich kann wie aus dem Stand und bewusst von einer Haltung auf eine andere umschalten mit sofortigem Ergebnis.
3. Mein Gegenüber kann mir ganz unabsichtlich ein Abweisen vermitteln, weil er vielleicht gerade mit einem anderen Thema beschäftigt ist und mich nicht sieht.

Die wichtigste Grunderkenntnis meines Vortrages verbirgt sich hierin: **ICH** habe es in der Hand und bin letztlich auch verantwortlich, welche Stimmung ich durch meine Haltung bei meinem Gegenüber auslöse, und mit welcher Stimmung ich selbst auftrete. Dies klingt so einfach wie selbstverständlich. Meist haben wir uns auch im Griff. Aber auch die seltenere Ausnahme hinterlässt ihre Spur! Und das Eigenbild trägt häufig. Wie schnell gehen wir zwar nicht abweisend begrüßend auf jemanden zu, aber wir springen gelegentlich vorschnell in fixierter Haltung in unsere vorgefassten Meinungen und lehnen dann ziemlich rigide Neues oder den anderen schlicht ab. Wir sehen dann nicht die *š* Kostbarkeit *õ* des Gegenübers.

Ich will dahingehend anregen, häufiger bewusst sich selbst und andere zu beobachten, welche Haltung jeweils erkennbar ist. Ein kleiner Abstand zur Situation verhilft erstaunlich leicht, eine neue Verbindung oder neues Verständnis zu finden. Sehr hilfreich ist für mich hierbei die einfache Frage: **š** Wer bin ich bei dem Spiel des Lebens *ó* bzw. in dieser Situation? *õ* Diese kleine Frage kann ich immer stellen und verhilft mir zu einem Perspektivwechsel wie von selbst. So gewinne ich eine freie Position zur Situation. Ich nenne dies **š** inneres Führen *õ*. Vermutlich klingt dies jetzt sehr sachlich *ó* ist aber erstaunlich einfach und hilfreich gerade bei festgefahrenen Situationen.

2. Zwei Grunderfahrungen / Bestrebungen teilen wir mit allen Menschen:

1. Grunderfahrung: **š** Ich bin in Verbindung mit anderen. *õ*

Wir wachsen in meist wohliger Verbindung mit der Mutter im ihrem Bauch heran. Später suchen wir immer wieder die Verbindung zu Mitmenschen aus genau dieser Grunderfahrung heraus.

2. Grunderfahrung: **š** Ich wachse und gestalte alleine! *õ*

Aus diesem Bauch erfolgreich herausgeschlüpft stellen wir nach Entwickeln eigenen Bewusstseins fest: **š** ICH will gesehen werden; ich will eigenständig etwas leisten, respektiert und anerkannt werden! *õ*

Auf ersten Blick liegen hier gegensätzliche Bestrebungen vor, die tatsächlich immer wieder zu Konflikten, Auseinandersetzungen bis hin zu Kriegen führen:

Missbräuchlicher Wille, alleine zu gelten, andere abzuwerten, zu verurteilen (Egozentrik) und übergreifendes Verlangen nach Verbindung (Beherrschen, Dominieren, Unterwerfen).

Wie kann das erfolgreich überbrückt werden? Ja, genau dies ist die Herausforderung in unserem Leben und so lange wir in dieser Form auf die Welt kommen. Es muss etwas Sinnvolles und Überlebensfähiges in genau diesem System liegen; sonst wären wir nicht mehr als eigene Spezies auf der Welt, weil wir nicht überlebt hätten. Also empfiehlt sich diese Herausforderung genauer anzusehen und sie anzunehmen. Über die Jahrtausende haben wir erstaunliche Fähigkeit zum Konfliktlösen gelernt. Das macht doch Mut.

Den Unterschied, den ich hier machen will, liegt darin, bewusster und aktiv mit sich und seiner Situation umzugehen. Dies mag zunächst fast lächerlich klingen, ist aber durchaus nicht so einfach im Spannungsfall.

3. Aktives Umgehen

Hierzu habe ich ein Bild beschrieben, das ich bei einer Wandersafari in Afrika gewonnen habe. Wir waren fünf Tage zu Fuß unterwegs im Dschungel mit sieben Männern in Begleitung von zwei bewaffneten Wildführern. Die Wildnis hat mich zunächst sehr beunruhigt, da mir mein Empfinden sofort alarmierend Gefahr und Hilflosigkeit signalisierte.

Wir hatten bereits kurz nach Befahren des Reservats zwei Mal fast körpernahes Begegnen mit Elefanten und Nashörnern. In der Art jedoch, wie unsere Guides das eindeutige Verhalten der Tiere lasen und so für uns eine relative Ungefährlichkeit vermittelten, war ich doch sehr schnell beruhigt.

Zwei Männer hingegen ließen sich nicht beruhigen. Bei anschließendem Trail (Wandern in der Wildnis mit Übernachten im Freien ohne Hotel) erzählten sie in jeder, wirklich jeder freien Minute und dies über fünf Tage (!) wieder und wieder von ihrem Sehnen nach dem geborgenen Zusammensein mit ihren Großmüttern und deren Herstellen wunderbarer Spätzle und Maultaschen. Diese beiden Teilnehmer erlebten fünf Tage Stress in ständiger Angst um ihre Existenz. Ich hingegen war weitgehend entspannt und konnte mich an der Wildnis erfreuen.

Dies Beispiel mag extrem sein. Das Prinzip ist aber übertragbar: Der eine ist bei einem Thema befangen; der andere in genau gleicher Situation quicklebendig. Was ich sagen will ist: Manchmal hilft es, über den Verstand eine neue Position zu finden. Eine anfangs als gefährlich, unangenehm oder abweisend und vor allem unsteuerbar eingeschätzte Situation bleibt bei gleicher Konstellation, aber aus einigem Abstand nach wie vor š gefahrenträchtigō; sie wird aber kontrollierbarer. Ich habe die Kompetenzen meiner Guides und die Handlungsmuster der Tiere erkannt und war so zunehmend entspannter.

*Meine Stimmung kann ich also umsichtig selbst (aktiv) wandeln und gestalten von ängstlich zu respektvoll. So gewinne eine neue Handlungsfreiheit. Ich bin nicht mehr nur abhängig von meiner ursprünglichen und willkürlichen Stimmung. So steuere ich meine eigene Haltung, weil ich mich auf Inhaltliches konzentriere. Und gewinne Freiheit und kann so auch z. B. **ein Gespräch in neue Bahnen führen.***

*Unser Gehirn selbst unterstützt uns bei diesem Vorgehen, indem es von sich aus immer wieder Impulse gibt und gleichsam anfragt, š Gibt es etwas Neues?ō. Wir selbst aber deckeln dann meist diese unbequeme Anfrage: š Nein! Die Situation ist immer noch die gleiche! Nichts hat sich verändert; ich versuche es seit Jahren schon vergebens! Ich bin arm und hilflos ó und resigniere.ō So erscheint es Außenstehenden fast trotzig, derartig an Haltungen festzuhalten. Im Beispiel der beiden Männer, waren sie nicht zugänglich zu meiner entspannteren Einschätzung. Auch denke ich waren sie nicht bereit, die Nähe der Wildnis zuzulassen. Sie bevorzugten die als sicherer gewählte Erinnerung mütterlichen Beschütztseins. Eine **Erwachsenenhaltung** sieht aber anders aus und ist allerdings nicht immer einfach zu finden.*

4. Führen

Jetzt wurde es noch einmal spannend und lebendig, ein Gespräch zu führen: Wieder beginnt es mit meiner Haltung. Ich bat die Teilnehmer um ein Beispiel erfolgreichen Führens. Einen der Beitragenden bat ich, nach vorne zu mir zu kommen und das gleiche, was er eben entspannt und lässig von seinem Platz aus erzählte, noch einmal zu wiederholen. Diesmal allerdings in der Haltung: "Vor mir sitzt kompetentes Publikum, das ich von meinem Beitrag überzeugen will. Nach einigem sich Sammeln und Konzentrieren hat der Teilnehmer erneut berichtet. Erneut fragte ich wie bei der ersten Übung, welcher Unterschied für alle wahrnehmbar war? Der Bericht erschien nun wesentlich lebendiger, kompetenter und überzeugender - in völlig anderer Haltung und wie ein anderer Mensch.

Was können wir hierbei erkennen: 1. Wie aus dem Stand ist eine klarere Haltung einnehmbar. 2. Diese eröffnet den Unterschied von lässigen Berichten zum lebendigen und kompetenten Überzeugen. Das ist der Beginn, sich bewusst und mutig in den Raum zu stellen und ein Gespräch zu führen. Eine respektvolle Haltung wird immer vom Gegenüber mit Respekt beantwortet und wenn es nur innerlich ist.

*An dieser Stelle danke ich für den kritischen Hinweis eines Teilnehmers, ich hätte kein einziges Mal wie im Thema aufgeführt den Begriff *Zeitō* verwendet. Dies geschah durchaus mit Absicht, denn ich erlebe Zeit und vermittele Eindruck immer als Ausdruck der einen oder anderen Haltung. Einmal ist sie ergreifend und berührend; ein anderes Mal ist sie langweilig, fad und abweisend cool. Mir ging es darum zu eröffnen, wie **wichtig es ist, wie wir Zeit verbringen, nicht, dass wir Zeit verbringen.***

Aus Zeitgründen ist mir leider eine Übung entgangen, in der ich die Senioren gebeten hätte sich in Verbindung mit Jüngeren auszutauschen über ihre persönlicheren und bedeutenderen Lebenserfahrungen und die Erwartungen und Hoffnungen der Jüngeren andererseits. Auch denkbar wäre der Hinweis der Älteren, was sie heute und rückblickend anders gestalten oder vermeiden würden. Vielleicht lässt sich dieser Ansatz, in der Familie und zwischen den Generationen Gespräche zu entwickeln, bei einem der kommenden Treffen verwirklichen.

Aus heutiger Sicht und rückblickend würde ich einiges anders gestalten. Ich hoffe dennoch, ein wenig Licht in neue Möglichkeiten des Gesprächs und des Begegnens miteinander geleitet zu haben.

Euch allen alles Gute! Ich freue mich schon auf unser nächstes Treffen. Nochmals vielen Dank für das Privileg, bei Euch zu sprechen!

Herzlich, Euer Christian

Tutzing, 24. Mai 2013 "