

Sokratischer Dialog

[Ein Gesprächsausschnitt - supervidiert durch Dr. Otto Zsok, Direktor Süddeutsches Institut für Logotherapie]

Ausgangslage:

Klient (K): Männlich, 44 Jahre, Führungskraft, geschieden, ein Kind 17 Jahre alt, viele Jahre hoher Leistungsantrieb und "high performance", aktiv im internationalen Vertriebsgeschäft, seit 6 Monaten Burnout-Symptomatik mit beginnender depressiver Episode, Urlaub mit Konflikteskalation mit neuer Partnerin, Trennung von der Partnerin im Urlaub, zuweilen flache Gefühlsregungen bei seinen Berichten über die berufliche und private Situation.

Coach: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie heute über Ihre Situation sprechen?

K: Nun, wie fühle ich mich? Noch immer leer - einfach leer. Mein Sohn ist jetzt in der Oberstufe am Gymnasium. Es läuft bei ihm gut. Seine Mutter sorgt auch gut dafür. Ich sehe ihn, wenn ich Zeit habe. Ich vermisse ihn oft. Am schlimmsten ist dieser Konflikt - es gibt eigentlich wirklich keinen Grund für mich, mir Sorgen zu machen. Es läuft bestens im Job. Naja, es sind auch nicht Sorgen - es ist eher diese Leere, die mich quält.

Im Urlaub lief es erst gut mit der Dame. Wir konnten die Nächte durchreden - haben wir auch getan. Und klar, wir kamen uns auch sonst näher - aber irgendwie war ich nie so ganz bei der Sache. Meine Gedanken driften ständig ab zu der Frage, was mich noch wirklich antreiben könnte. Ich möchte was hinterlassen. Wissen Sie, was ich meine? Ich meine, ich bin gut im Job, aber ich habe nicht das Gefühl, dass ich etwas bewege. Ich bin jetzt 44 und könnte zufrieden sein. Manchmal möchte ich alles hinschmeißen und anders neu anfangen und dann verurteile ich mich für solche verrückten Gedanken. Leer, ja das trifft´s am besten - ich bin leer...

[Coach mit Hypothese „Der Sohn ist ein wesentlicher Aspekt des Leer-Seins“: Wenn Sie sagen, dass Sie Ihren Sohn vermissen, heißt das, dass Sie mehr Zeit mit ihm verbringen würden? Und: Könnte es sein, dass nach der Trennung von Ihrer Frau, aus Ihrem alten und nun zerbrochenen „Zuhause“ Ihr eigener Sohn an Bedeutung gewinnt, er für Sie und Sie für ihn? Mir scheint, dass wir hier noch weilen könnten ... - dieser Hypothese wurde hier nicht gefolgt.]

Coach: Ist es für Sie sehr wichtig, etwas Bleibendes zu schaffen oder sollte nicht auch eine Phase möglich sein, das Leben einfach zu genießen?

K: Ich kämpfe jeden Tag, mache die Sache ernsthaft und gut. Klar, ich weiß, wie's läuft. Aber was heute gut läuft, ist morgen Vergangenheit. Irgendwie immer das Gleiche. Etwas Bleibendes schaffen? Es gibt doch eh nichts, das bleibt. Ist doch sowieso alles umsonst. Eigentlich will ich mich einfach nur wieder gut fühlen.

[Coach, insb. mit Hypothese „Sohn“: Sie sprechen von der „Leere, die Sie quält“ und dass Sie etwas „hinterlassen“ möchten ... Unmittelbar dazu: Sie haben schon viel bewegt und etwas auch hinterlassen bzw. einen Sohn, einen jemanden hinterlassen. Diese Hinterlassenschaft, ... ist irrelevant für Sie? ... Und die Leere, ... ist sie unabhängig davon, dass Sie nach etwa 16 Jahren Ihr vertrautes „Zuhause“ verloren haben? Sprechen wir darüber ...]

Sie möchten sich wieder gut fühlen, sagen Sie. Lassen Sie mich einmal spiegeln, wie das bei mir ankommt. Etwas Bleibendes haben Sie schon geschafft: Ihr Sohn und Ihre bisherige Arbeit. Mag sein, dass in der Arbeit, scheinbar, immer das Gleiche läuft. Müssen wir aber nicht auch täglich essen, trinken, schlafen, ...? Wodurch kann es kommen, dass Monotonie sich gut anfühlt? ...]

Coach: Worin bestand denn Ihr Ziel, als Sie gestartet sind? Welchen Wegweisern sind Sie gefolgt? Und, was bedeutet es für Sie konkret, sich gut zu fühlen?

K: *Das sind nun gleich einige Fragen. Ich weiß gar nicht, wo ich da anfangen soll. Aber die vielen Fragen machen mir etwas klarer: Ich fühle mich konkret dann gut, wenn ich mich verstanden fühle. So viele Fragen zeigen mir, ich werde nicht verstanden. Ich versteh mich ja selbst nicht mehr. Einfach hoffnungslos, das Ganze. Und ich hatte gehofft, Sie verstehen mich. Ist Ihnen so etwas denn noch nie passiert?*

Coach: **Wie können Sie die Aussage über etwas machen, es sei hoffnungslos, wenn Sie andererseits sagen, Sie verstünden sich (noch) gar nicht?**

K: *Erst wenn ich die Situation verstehe oder durch mein Gegenüber entsprechend reflektiert bekomme, kann ich vielleicht etwas ändern. Aber wenn mir nicht einmal mein eigenes Problem bekannt ist oder von jemanden anderen aufgezeigt wird, wie soll ich dann die Situation angehen und etwas ändern? Dies erscheint für mich so hoffnungslos. Ich sitze fest in meiner Routine, in den sich immer wiederholenden Abläufen und funktioniere einfach nur - es fehlt an befriedigenden Momenten oder einfach an einer Herausforderung - wozu also das alles?*

Coach: Wenn Sie sagen, Sie verstünden sich selbst nicht mehr, folgt daraus, dass Sie meinen, sich irgendwann einmal "verstanden" zu haben - und jetzt nicht mehr ...?

Könnten Sie einmal beschreiben, was sie seinerzeit "verstanden", wie sie sich "verstanden" haben ... und was heute anders ist als seinerzeit?

K: Das will ich gerne versuchen, vielleicht hilft es mir weiter. Seit ich denken kann, hab ich gerne irgendwelche Probleme angepackt und gelöst. In der Schule galt ich als der Macher, der organisiert, sich für andere einsetzt, die Klappe aufmacht. Die tieferen Gründe anzuschauen, warum etwas so ist wie es ist, hat mir schon damals sehr gelegen. Ich habe meist meinen analytischen Geist genutzt, habe gefragt, war offen für neue Perspektiven und Ansichten. Ich war ein guter Schüler.

Während meines Ingenieurstudiums kamen mir diese Fähigkeiten zu Gute. Mit 26 Jahren hatte ich das Studium für mich prima abgeschlossen, während des letzten Studienjahres meine zukünftige Frau kennen gelernt. Mit 27 kam unser Sohn Leyf zur Welt. Die neue Rolle als Familienvater und die erste Anstellung in einem technologisch führenden Mittelstandsunternehmen mit Übernahme einer Führungsrolle nach einem knappen Jahr waren für mich recht ambitioniert. Eine Pause zum Durchschnaufen war damals nicht in Sicht, aber da es anderen in meinem Umfeld nicht anders erging, sah ich das als eine Zeit an, die von etwas mehr Entspannung wohl bald abgelöst würde. Ich nahm mir meine Macherqualität zu Herzen und erhielt dafür einen guten Schuss Respekt und Aufstieg.

Nach einem Unternehmenswechsel (ich war damals 32 Jahre alt) ging es in einen internationalen Hightech-Vertriebsbereich. Reisen schlossen sich an. Meine Frau konnte sich nun auch ihren Interessen wieder mehr widmen, unser Sohn war in einem renommierten Internat gut aufgehoben. Mit 36 Jahren entschloss ich mich zu einem halbjährigen Sabbatical, um mit meiner Frau eine längere Reise zu unternehmen. Meine Schwiegereltern waren in dieser Zeit gerne die „Wächter“ über Sohn, Haus und Hund. Ich nahm mich damals entschlossfreudig, wach und weltoffen wahr. Da ging es mir ganz anders als jetzt. In den Folgejahren stieg ich dann auf in die weltweite Vertriebsleitung einer Produktlinie. In diesen Jahren ging richtig die Post ab. Ich war erfolgreich und auch schwierige Situationen konnte ich gut meistern.

Vor drei Jahren dann die Trennung meiner Frau von mir. Ich war sehr verletzt und getroffen. Mein Sohn, damals Ende 13, nahm es mit Fassung – meine Frau war „gut versorgt“ und ich hatte meine Arbeit. C'est la vie. Seit Anfang des Jahres bin ich einfach nur noch blutleer. Erschöpft. Psychisch wie physisch appetitlos. Leer.

Der Versuch, eine neue Beziehung einzugehen, scheiterte grandios. Wie ein pubertierender Jüngling erzählte ich der Frau meine „bunte“ Lebensgeschichte, versuchte auch nachts meinen Mann zu stehen, machte der Frau irgendwann in den zwei Wochen sogar Vorwürfe, warum sie sich nicht flotter entscheidet, ihr Leben mit mir zu teilen. Wie naiv. Schon das verstehe ich nicht, und seither ist alles nur noch fürchterlicher. Der Stecker ist draußen, mein Arzt hat mir Schongang verordnet, aber das soll mir mal jemand erklären, wie das gehen soll. Außerdem – wenn ich jetzt auch noch diesen Teil in den Sand setze, dann ist ja gleich gar nichts mehr da.

Coach: Ich möchte Ihnen einige Gedanken anbieten, die sich aus dem Gespräch bisher für mich ergeben: Ich frage mich, was Ihre Frau als "Grund" für ihren Trennungswunsch genannt hat – und was Sie selbst als Anlass dafür sehen?

Dann denke ich, dass neben Stolz auf das, was Sie unzweifelhaft geleistet haben etwas wie Empörung oder Trauer darüber spürbar ist, dass Sie menschlich, privat dafür wenig "Gerechtigkeit" oder "Dankbarkeit" empfangen haben.

Ferner entsteht in mir ein Knoten im Hirn, wenn Sie bei Ihrer Lebensgeschichte sagen, Sie seien oder fühlten sich "leer". Ich frage mich, ob es nicht eher ein Gefühl von Fülle ist, der Ihnen "leer" erscheinende Raum also längst gefüllt ist, Sie aber noch keinen Zugang dazu haben? Was meinen Sie könnte Sie dennoch dazu bringen zu behaupten, Sie seien "leer" ?

[Alternative mit stärker therapierender Diktion: Vielleicht ist Ihr eigenes Problem Ihnen nicht bekannt, weil nun die entscheidende Frage „wer bin ich“ auftaucht? Sind Sie nur das, was Sie machen und leisten? Oder macht Ihre Identität auch aus, was Sie lieben und sich vertraut machen? Bisher lief alles recht erfolgreich und Sie sind sehr gut in Ihrem Beruf. Sie konnten „auch schwierige Situationen gut meistern“. Dann trennte sich Ihre Frau von Ihnen ... und danach begann diese „blutleere“ Zeit, seit der Sie psychisch wie physisch appetitlos sind. Sokrates sagte einmal: Es ist sehr wichtig für einen Mann zu wissen, wann, was und wie lange er etwas macht oder sein lässt; dass es am wichtigsten sei, mit sich selbst Eins (einig) zu sein ... - was halten Sie davon?]

META: Zuletzt haben wir erlebt, dass der Klient etwas mehr von sich berichtet hat - wobei es ja immer wünschenswert ist, wenn der Klient möglichst viel zu erzählen bereit ist. Dosierte Gedanken zu äußern, Ergänzungen und mehr Genauigkeit anzubieten und das Aufzeigen aufscheinender Widersprüche – das alles dient dem Versuch, den Klienten zu mehr Klarheit zu sich selbst zu führen. Momentan erscheint der Klient in einer Haltung zu sein, das bisherige (Leben) in Frage zu stellen aufgrund einer diffus empfundenen und beschriebenen, irgendwie (noch) nicht "begriffenen" Leere. Wobei er an dem Bisherigen festhält, ohne dass es "verteidigt" wird; es scheint nur noch als

Anker zu dienen in Ermangelung von irgendetwas anderem inmitten der "Leere". Es könnte jetzt darum gehen, die "Leere", ihre Herkunft und Gründe genauer zu betrachten und zu umkreisen, da der Klient davon bisher Abstand gehalten und es vermieden zu haben scheint, sich von ihr konfrontieren zu lassen.

Coach weiter: **Ich finde, dass Sie angesichts des Erlebnisreichtums noch sehr wenig "erklärt" haben - ich meine, in dem Sinne des Interpretierens oder Bewertens. Auch deswegen finde ich Ihre Schilderung bewegend.**

K: (nachdenklich): Einige Ihrer Gedanken berühren mich wie Nadelstiche. Vielleicht holpern meine Gedanken, aber ich spüre, dass ich einem Satz anhängen möchte: „Man trennt sich nicht einfach so von mir“.

Der Satz kommt bei mir an, er betrifft meine Empfindungen, die ich zu meiner ehemaligen Frau auch heute noch habe - "ungeheuerlich, dass Du Dich einfach so von mir trennst". Das passt auch auf meine Bekannte, die in der Zwischenzeit auch Reißaus genommen hat. Und es hat auch was mit meinem Inneren zu tun. Gibt es das? Angst vor Trennung oder Abtrennung? Ihr Empfinden, ich würde krampfhaft an etwas festhalten, ja, diese Rückmeldung wirkt bei mir.

Meine Frau hatte damals keinen Trennungs-"Wunsch" geäußert, sondern es schlicht vollzogen - ein anderer Mann halt. Wenn ich zurückschaue, dann habe ich nicht gekämpft um sie. Obwohl für diese Frau zu kämpfen allemal passend gewesen wäre. Neben meiner tiefen Liebe zu ihr ist mir selbst eines ebenso wichtig - die Würde. Ist es verwerflich, wenn ich sie über die Liebe stelle? Ich komme mir schon etwas komisch vor, aber ich finde, wenn ich nicht mit Würde zu mir selbst stehen kann, dann kann ich auch nicht lieben. An sich habe ich bei meinen Kapriolen mit meiner Bekannten mich schon selbst zum Affen gemacht. Darüber ärgere ich mich sehr.

Wenn ich mich nun neu sortiere, dann ist "leer" durch Ihre Einwürfe konkreter geworden. In Würde zu arbeiten - nicht nur zu funktionieren. In Würde zu lieben - nicht nur zu versorgen. Sich die Würde zu bewahren ist mir wichtig, aber vielleicht auch Bürde oder Hürde? Stehe ich mir selbst im Weg?

META: Plato schildert Sokrates meist als Frager sehr kurzer Fragen. Das hat Vorteile, es macht den Dialog spontaner.

Coach: Herr Klient, "man trennt sich nicht einfach so von mir" - stimmt das? Gehen Sie in Ruhe in sich und schildern Sie die Antwort Ihres Herzens - ein "ja" oder ein "nein".

K: *Nein.*

Coach: Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken glauben "man trennt sich nicht so einfach von mir" und jemand tut es doch?

K: *Wie ein verletztes Tier - den Schmerz verdrängen durch Angriffe, Forderungen ..., die die Situation dann doch nur verschlimmern.*

Coach: Wenn Sie den Gedanken glauben "man trennt sich nicht so einfach von mir", dann entsteht bei Ihnen innerlich Schmerz, Anstrengung, Anforderung - eine sehr stressige Situation.

Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

K: *Ein wertgeschätzter, entspannter Mensch.*

Coach: Sehen Sie sich die Gesamtsituation nun einmal an:

1. Sie hegen einen Gedanken, der heißt "man trennt sich nicht so einfach von mir".
2. Diesen Gedanken haben Sie selbst bereits als unwahr identifiziert.
3. Sie sagen, dass Sie sich wie ein verletztes Tier fühlen, während Sie diesen Gedanken glauben.
4. Sie haben erkannt, dass es Ihnen ohne diesen Gedanken sehr gut gehen würde!

Wenn Sie das einmal aus zwei Metern Entfernung betrachten, fragen Sie sich bestimmt auch:
"Warum sollte ich diesen stressenden Gedanken beibehalten, der noch nicht einmal wahr ist?"

Es ist also weniger die Realität, die Sie leiden lässt, sondern der Gedanke über eine solche Realität.
Bisher halten Sie den Gedanken fest, weil Sie seine Botschaft brauchen.

Stellen Sie sich dazu nun einmal den Gedanken als einen Zettel vor. Auf der Vorderseite steht der Gedanke, den Sie bisher glauben. In der Zwischenzeit haben Sie sich erarbeitet: „Der Gedanke, „man trennt sich einfach von mir“, ist nicht wahr, und dieser Gedanke tut mir auch nicht gut.“
Nun wird interessant sein, wie die Botschaft lautet, die Zettel auf der Rückseite für Sie bereithält.
Dazu braucht es ein paar denkende und fühlende Schritte

META: Zu Beginn des Dialogs argumentiert der Klient aus einer Haltung der Sicherheit heraus. Für ihn ist sicher, "leer" zu sein. Nun greift "Sokrates" in die Grundsätze der Lebensführung des Klienten ein. Er prüft Grundsätze, Werthaltungen und Annahmen des Klienten. Bsp: Ist es für Sie sehr wichtig, etwas Bleibendes zu schaffen oder sollte nicht auch eine Phase möglich sein, das Leben einfach zu genießen?

[Eine Alternative wäre gewesen: Ja, da scheint so zu sein, dass Sie für Ihre Frau nicht so wichtig sind. Doch trifft das auch zu in Bezug auf Ihren Sohn? Glauben Sie wirklich, dass Sie als Vater für Ihren 17-jährigen Sohn nicht mehr/gar nicht mehr wichtig sind? Wenn Sie hierauf, bitte, antworten könnten – aus Ihrem Herzen antworten könnten ...?]

"Sokrates" führt in der Phase der "Elenktik" den Klienten zu einer gewissen lebenspraktischen Fragestellung, er deckt Widersprüchlichkeiten auf - das Scheinwissen des Klienten. Bsp.: Wie können Sie die Aussage über etwas machen, es sei hoffnungslos, wenn Sie andererseits sagen, Sie verstünden es/sich (noch) gar nicht?

Werden im Dialog Widersprüchlichkeiten in der Lebensführung entdeckt und realisiert der Klient, dass er seine Lebensführung aufgrund mangelnder Reflexion bisher nicht genügend begründen kann, so sinkt seine Einstellungs- und Verhaltenssicherheit. Der Klient wird unsicher und zunehmend ratlos. Er spürt und erfährt, dass er nichts weiß. Bsp.: Ich sitze fest in meiner Routine, in den sich immer wiederholenden Abläufen und funktioniere einfach nur - es fehlt an befriedigenden Momenten oder einfach an einer Herausforderung - stattdessen diese Leere wozu das alles ?

Im Klienten herrscht ein Zustand der Verwirrung, da das bisher für wahr und richtig Gehaltene und Gelebte, jedoch Unreflektierte und Unbegründete, manchmal sogar radikal verworfen werden muss. Bsp. aus dem Dialog: "Der Satz kommt bei mir an, er betrifft meine Empfindungen, die ich zu meiner ehemaligen Frau auch heute noch habe - "ungeheuerlich, dass Du Dich einfach so von mir trennst". ... Und es hat auch was mit meinem Inneren zu tun. Gibt es das? Angst vor Trennung oder Abtrennung? Ihr Empfinden, ich würde krampfhaft an etwas festhalten, ja, diese Rückmeldung wirkt bei mir."

Hat der Klient sein Nichtwissen erkannt und akzeptiert, setzt die Phase der "Protreptik" ein, in deren Mittelpunkt ein innerlicher Appell ergeht, der den Klient zur bewussten Ergreifung seiner selbst führt [mit Frankl gesprochen: hier greift die „Trotzmacht des Geistigen“]. Mit ihr wird die Basis für die Phase der Mäeutik (die Hebammen-Kunst) geschaffen. In dieser Phase des Aufbaus „begründeten Wissens“ geht der „Mäeutiker“ davon aus, dass es gelingt, durch einen tiefen Dialog dem Gesprächspartner es zu ermöglichen, bislang undeutliche, verborgene oder verzerrte Einsichten in das Gute in ein klareres Licht zu rücken.

Es scheint, als stünden wir im laufenden Dialog in dieser Phase.....

K: *Offensichtlich kann man sich wohl doch leichter von mir trennen als gedacht. Offensichtlich bin ich für Andere nicht so unverzichtbar und wichtig, wie ich das gerne geglaubt habe. "Man trennt sich leicht von mir". Ja, das ist Fakt.*

Das macht mich aber betroffen und unsicher, denn ich glaube, dass ein Teil meines Selbstwertgefühls genau von dieser Annahme abhängt. Kann man denn leben und sich gut fühlen, ohne die Anerkennung durch Andere?

Coach: Sie erleben, dass Sie von zwei Menschen verlassen wurden, diese sind nun nicht mehr Teil Ihrer „Gesellschaft“. Derzeit sind Sie weitgehend in Ihrer „eigenen Gesellschaft“. Für die beiden anderen Personen sind Sie derzeit verzichtbar.

Bilden Sie jetzt noch zwei weitere Umkehrungen. Tauschen Sie sich selbst ("ich") mit "man", oder mit einer anderen Person. Vertauschen Sie die/den anderen ("man") mit sich selbst ("ich", "mir", usw.). Ändern Sie ferner das Wort „nicht“ in „nicht nicht“.

K: *„Man trennt sich nicht so einfach von mir.“ Okay, das habe ich nun verworfen.*

Coach: Gut! Der stressende Gedanke, der noch nicht einmal wahr ist, verabschiedet sich also. Sie haben vorher gesagt, ohne diesen Gedanken wären Sie ein entspannter Mensch.

K: *„Man trennt sich einfach von mir.“ Das muss ich wohl akzeptieren.*

Coach: Genau. Sie werden im Moment nicht benötigt. Sie haben einen Raum erhalten, der sich für Sie leer anfühlt und um den Sie sich nun „kümmern“, da er Ihnen Kummer bereitet.

K: *„Man trennt sich nicht so einfach von anderen.“ Ich habe keine Ahnung, wie andere es mit anderen halten.*

K: *„Man trennt sich einfach von anderen.“ Auch hier habe ich keine Ahnung.*

[mögliche konfrontierende Intervention: „Dann nehmen Sie sich die Zeit, um zu erfühlen ... Zu erfühlen, ob Ihr Selbstbild wirklich Ihr **Selbstbild** ist, oder nur eine Ego-Maske, die den Zugang zu Ihrem tiefsten Selbst erschwert?]

K: *„Ich trenne mich nicht so einfach von anderen - ich trenne mich einfach von anderen:“
Ich trenne mich von manchen Menschen leichter als von Anderen. Bei manchen war ich wirklich froh, als ich sie los war. Bei anderen tat es mir leid, dass unsere Wege sich trennten. Also stimmt mal der eine, und mal der andere Satz.*

K: *"Ich trenne mich nicht so einfach von mir - Ich trenne mich einfach von mir."*

Ich habe natürlich ein Bild von mir selbst, und zum Teil muss ich mich ja jetzt von diesem Bild verabschieden. Aber das ist nicht leicht. Das neue Bild gefällt mir wesentlich weniger, als das Alte. Also der Satz "ich trenne mich nicht so einfach von mir" trifft in diesem Sinn eindeutig zu.

Coach: Sie sagen, das neue Bild gefalle Ihnen weniger. Hier noch einmal die beiden Bilder.

Das alte Bild: Eine Person mit Ihrer Lebensgeschichte und abhängig von der Nähe und Anerkennung der Anderen.

Das neue Bild: Eine Person, die frei ist, sich ohne Rücksicht auf Anerkennung um sein eigenes Inneres zu kümmern, weil sie im Moment von Anderen ganz einfach nicht benötigt wird.

Coach weiter: Die letzte Umkehrung "Ich trenne mich einfach von mir!" – wie lautet sie in Bezug auf den Kernsatz Ihrer bisherigen Gedanken?


K: *Ich trenne mich von meiner Vorstellung, dass ich meinte, „man trenne sich nicht so einfach von mir“.*

Coach: Wie fühlt sich das an?

K: *Freier.*

Meta: Ein stressender Gedanke wird einer Überprüfung unterzogen. "Ist das wahr?". Es stellt sich heraus: Er ist es nicht. Der Klient merkt bei "Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diesen Gedanken denken?", dass er sich damit ganz schön unter Druck setzt. Bei "Wer wären Sie ohne den Gedanken?" stellt er fest: „Ohne den hätte ich ja kein Problem und wäre entspannt!“

Bei den Umkehrungen stellt sich nun heraus, warum sein Unterbewusstsein bisher trotz Stress an dem Gedanken festgehalten hat: die versteckte, unbequeme Botschaft auf der Rückseite des Gedankenzettels lautet: "Ich trenne mich einfach von mir!", nämlich von einem Teil meines „alten“ Ich.

Dazu: Eine weitere pragmatische Form des Sokratischen Dialoges wurde durch Byron Katie praktiziert. Sie können sich dies im Internet anschauen unter 

<http://www.youtube.com/watch?v=q1P1Zkc4Urc>

K: *Kann es sein, dass Sie es im Sinn hatten zu zeigen, dass man nach der Trennung von Allem, insbesondere von Abhängigkeiten, erst frei sein kann? Kann es sein, dass mein Problem aber nicht in der Akzeptanz dieser Freiheit liegt, die ja so erstmal sehr attraktiv wirkt, sondern im Verlust der Sicherheit, scheinbar zu wissen, wer oder was ich bin? Was soll denn dann meine Richtschnur sein?*

*Ich will es mal so sagen: Es ist ja schön, wenn keiner mich braucht, wenn ich tun und lassen kann, was mir gerade in den Sinn kommt, weil die Werturteile der Anderen mir jetzt am A**** vorbei gehen. Aber kann das nicht leicht in absoluten Egoismus ausarten? In Rücksichtslosigkeit? Ich werde dann mit Sicherheit andere enttäuschen. Ich bin nicht mehr berechenbar, verlässlich für andere. Ob ich mich dann besser fühle? Und die Anderen? Ich habe so meine Zweifel.*

Ich sehe ja ein, dass es nicht sinnvoll ist, in einem spezifischen Selbstbild zu erstarren, aber der Satz "Ich trenne mich einfach von mir!" entlockt mir keinen Jubel. Er klingt nach einer Freiheit, die für mich eher nach Beliebigkeit, und daher Sinnlosigkeit aussieht.

Das alte Bild hat positive Emotionen in mir erzeugt, die im neuen Bild fehlen, jedenfalls „vor“ den Trennungen. Klar, „nach“ den Trennungen hat das Bild negative Emotionen ausgelöst. Aber gehört das nicht zusammen? Je mehr mir etwas bedeutet, desto besser fühle ich mich, wenn ich es habe, und desto mehr schmerzt es, wenn ich es verliere?

Wenn ich jetzt lerne, dass es mir nichts mehr bedeutet, dann eliminiere ich zwar den Schmerz, aber das gute Gefühl werde ich so auch nicht mehr bekommen.

META: Der Klient erklärt, warum es so wichtig für ihn ist, an der „alten“ Geschichte festzuhalten. Je nach Intensität der Emotion, die daran hängt, kann – mit zeitlichem Abstand - ein neuer "Ist das wahr?"-Zyklus begonnen werden. Zum Beispiel: Ist das wahr, dass es „schön ist, wenn keiner mich braucht“ oder ist das wahr, dass „ich dann mit Sicherheit andere enttäuschen werde“

Coach: Den Fokus auf den besagten Satz "Man trennt sich nicht so leicht von mir" habe ich gesetzt, weil mir „das Verlassenwerden“ das emotional am meisten aufgeladene Thema aus Ihrer davor liegenden Rede zu sein schien. Der Rest hat sich durch unser Gespräch ergeben, die gewonnene Erkenntnis ist IHRE Erkenntnis. Je mehr Ihnen etwas bedeutet, desto besser fühlen Sie sich, wenn Sie es haben und desto mehr schmerzt es, wenn Sie es verlieren.

Der wahrgenommene Schmerz ist ein Ergebnis Ihres Kampfes mit der Realität. Die Realität ist wie sie ist. Wenn Sie nun gegen sie ankämpfen, wissen Sie, dass Sie sich Schmerz erzeugen. Ich spüre, dass Sie meinen, dass dieser Kampf zweckdienlich für Sie ist, denn Sie fragen nach einer Richtschnur? Aber ist dieser Kampf auch sinnvoll?

[Alternative mit stärkerer Orientierungsgebung: Es mag für mich zweckmäßig sein, gegen die Realität anzukämpfen und Schmerz zu erzeugen, aber ist das schon deshalb in Ordnung, wahr und stimmig? Nein, es ist nicht in Ordnung. Vielmehr ist es nur dann in Ordnung, wenn ich aus dem Kampf aussteige, um mir kein unnötiges Leid mehr verursache. Was bedeutet es Ihnen, wenn Sie gegen die Realität ankämpfen? Was folgt für Sie, wenn Sie den Kampf in der bisherigen Form aufgeben? Ist hier nicht der Unterschied zwischen „Scheinen und Sein“ [gr. „doxa“ und „aletheia“

= gut scheinen und gut **sein**] relevant? Dass „das Scheinen“ als letzte Realität von uns allen angenommen wird, ist zwar unsere „condition humaine“ - aber sie ist nicht unausweichlich.]

Die Freiheit ist die, jetzt herausfinden zu können, was Sie selbst wirklich wollen, wo also der Sinn in Ihrem Leben liegt. Eine Antwort zu finden auf sinngemäß eine Frankl-Frage: „Auf welche Frage Deines Lebens bist DU die Antwort?“ Wenn Sie das herausgefunden haben, kann daraus eine neue Richtschnur werden. Vielleicht kommen Sie aber auch zu einer anderen Erkenntnis, dass Sie dann gar keine Richtschnur mehr benötigen - weil Sie sie sind.
