

Das Begegnungsgespräch

Das Gespräch ist das grundlegende Werkzeug beratender, begleitender oder psychotherapeutischer Berufe.

Die Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage arbeitet aus dem Vertrauen bzw. dem Wissen um die Wirklichkeit der geistigen Welt und dem Wirken des Karma im Lebenslauf.

Für mich ist die Frage, wie kann ich diesem Anspruch als Biografieberaterin gerecht werden, wie kann ich dem Wesen, dem karmischen Ich des anderen Menschen näher kommen?

Wie kann ich ihm begegnen?

Dies ist nur möglich, wenn das Werkzeug „Gespräch“ verfeinert wird und ich mich selbst in der Handhabung schule.

Als ich vor 12 Jahren, während meiner Ausbildung in Biografiearbeit in Arlesheim, das „Helfende Gespräch“ und das „Begegnungsgespräch“ kennenlernte (beide wurden von Coenraad van Houten entwickelt), war mir sofort klar, dass das ein Weg sein kann, meinem Ziel näher zu kommen. Ich entschloss mich zu einer Weiterbildung am Quellhof bei Coen van Houten. Hier fand ich die Möglichkeit, mich im Begegnungsgespräch zu üben und mein Verständnis für den Prozess und die Hintergründe zu vertiefen.

Die Ebenen der Begegnung

Wenn wir den Begriff „begegnen“ in den verschiedenen Sprachen anschauen: be-gegenen, ren-contrer, en-counter, so spricht sich darin ein Sich-entgegenstellen aus.

Begegne ich einem anderen Menschen, so stellt er sich mir gegenüber, ich werde mir seiner Person bewusst, er ist mir fremd, nimmt Raum ein. Man kann sich diesen Moment des eigenen Abgrenzens verdeutlichen, indem man sich vorstellt, zunächst allein in der Natur zu sein. Nun tritt mir ein anderer Mensch entgegen. Sofort erlebe ich das andere „Ich“ und den Raum, den es einnimmt. Gleichzeitig

werde ich mir meiner selbst bewusst und grenze mich ab.

In unserer Kultur haben wir eine Reihe von Ritualen, Verhaltensregeln und Masken entwickelt, die uns schützen, eine unsichtbare Grenze zwischen uns und dem anderen ziehen und eine Begegnung dadurch verhindern. Wir haben zwar Kontakte zu anderen, erleben uns aber häufig isoliert und einsam.

Nun gibt es verschiedene Ebenen, auf denen wir dem anderen begegnen können und jede hat für sich auch eine Berechtigung. Ich muss mir nur bewusst sein, auf welcher Ebene ich mit dem anderen Menschen in Beziehung treten möchte.

Physische Ebene:

Sie entstammt der Welt des naturwissenschaftlichen, funktionalen Denkens. – Es gibt Fakten, klare Urteile, Gesetze. – „Wenn Sie einen Kurs belegen, müssen sie das Geld im Voraus überweisen.“

Lebensebene:

Leben bedeutet Rhythmus, Gewohnheit und antrainiertes Verhalten; auch unsere Benimmregeln und Höflichkeitsformen gehören dazu. Ich komme in eine Gesellschaft, lächle und gebe den Anwesenden die Hand: „darf ich mich vorstellen, ich bin Frau Kreidler.“

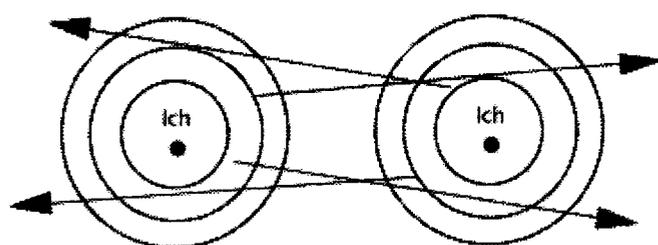
Seelische Ebene:

Wir reagieren auf unsere Mitmenschen zunächst aufgrund von „Reizen“, die diese ausstrahlen. – Eine Frau im geschmackvollen Leinenkleid, die mir freundlich zulächelt, findet schnell meine Sympathie und ich spreche sie an. – Sagt mir ein Kursteilnehmer etwas Anerkennendes über die letzte Einheit, so empfinde ich Befriedigung. Denn Wertschätzung brauche ich und ich werde den Austausch mit ihm genießen.

Auch ein intensives Gespräch über die Bedeutung der Mondknoten, kann sehr dicht und erfüllend sein, aber es ist keine Begegnung.

Eine wirkliche Begegnung findet auf der Ich-Ebene statt. Von Ich zu Ich. Ich erfahre etwas vom inneren Wesen des anderen Menschen.

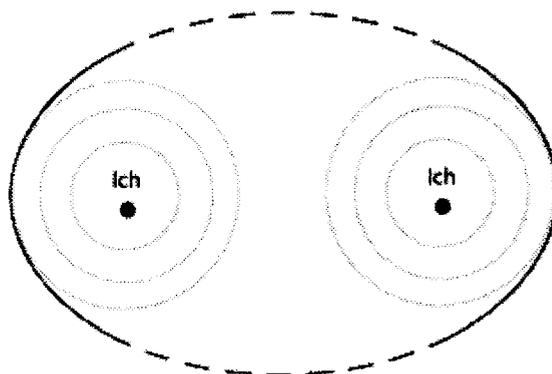
Selbst wenn wir uns eine Begegnung wünschen erleben wir häufig, dass wir aneinander vorbei gegangen sind, manchmal ganz knapp, aber es war keine Begegnung möglich. Martin Buber hat einen eigenen Begriff für diese Begegnung, die eigentlich nicht stattfindet geprägt, er nennt es „Vergegnung“.



Vergegnung

Mit allen Sinnen, meiner ganzen Aufmerksamkeit nehme ich den anderen Menschen wahr. Dazu muss ich mir erst einmal meiner 12 Sinne bewusst sein, sie schulen. Die zwölf Sinne sind unsere Tore zur Welt, sie wirken im Zusammenspiel, dabei sind, je nach Situation, einzelne mehr oder weniger stark aktiv.

Sie geben uns sowohl einen Eindruck von der Körperlichkeit, als auch vom vitalen und seelischen Befinden des anderen.



Begegnung

Wie oft erleben wir diese Vergegnung? Wie oft habe ich Kontakt zum Andern, zum Klienten, zu meinem Partner, aber keine Begegnung? Wann hatte ich das Empfinden einem anderen Menschen wirklich begegnet zu sein?

Das Begegnungsgespräch

Eine Begegnung muss gesucht, gewollt und geübt werden. Dazu braucht es mein Ich, das präsent und aktiv ist.

Coen van Houten differenziert und beschreibt dies durch die **sieben Ich-Aktivitäten**:

Die Vorbereitung, Grundhaltung

Die völlige Bejahung des anderen Menschen, ihn akzeptieren, wie er sich in diesem Moment zeigt. Ich halte den in mir reagierenden Menschen zurück und akzeptiere den anderen ohne Urteil, ohne Vorstellung, wie er sein könnte oder sollte. Ohne ihn verbessern oder erziehen zu wollen.

Ein Bild dafür ist die äußere Sonne, die auf uns alle scheint, ob gut oder böse. Ich nehme dich, wie du bist.

Die sogenannten oberen Sinne (Gehörsinn, Sprachsinn, Gedankensinn, Ichsinn) ermöglichen uns Übersinnlich – Geistiges am anderen wahrzunehmen. Sie dienen der Ich – Du Beziehung, dem sozialen Miteinander. Wir handhaben sie zumeist nicht bewusst und haben hier noch ein großes Entwicklungspotential.

Für alle Sinne gilt es, selbstlos den anderen an zu schauen. Wie sieht er aus? (Kopfform, Nase). Wie erlebe ich seine Bewegungen? (Bedächtig, unruhig, kraftvoll). Wie höre ich seine Stimme? (Sanft, laut, hoch). – Durch die Stimme hindurch hörend kann ich etwas vom Wesen des anderen ahnen.

Wahrnehmen ohne zu beurteilen, die Hüllen werden für mich durchsichtig. Mir ist bewusst, dass durch die Sinne, wie durch einen feinen Atemstrom, Geistiges, Karmakräfte in mich einströmen. – Ich nehme Sonnenkräfte auf. Ich selbst bin gegenwärtig und echt. Die Persona ablegen, ganz authentisch sein, mich zeigen wie ich bin. Die Rolle des Beraters, Biografiearbeiters oder Helfers ablegen. Nicht mehr oder weniger sein wollen.

Das ist eine hohe Anforderung und bedarf der Akzeptanz meiner selbst und großer Wahrhaftigkeit mir selbst gegenüber. In diesem Moment bin ich in meiner Mitte. Mein Echt-Sein gibt dem anderen Vertrauen sich auch zu zeigen, wie er ist. – Ein Bild dafür wird uns durch die Planetensprüche von Rudolf Steiner (an Ita Wegman) gegeben, wo für die Sonne folgendes ausgesagt wird: „*Ich trage die Sonne in mir, er führet als König mich in die Welt.*“

Der Begegnungsvorgang

Ich schaffe einen offenen Raum, einen Frei-Raum zwischen mir und dem anderen. – Im Nachtodlichen/Vorgeburtlichen gehen wir durch die Sonnensphäre, wo wir karmische Verabredungen treffen, die auf der Erde Raum nehmen. Dass es diesen Sonnenraum zwischen den Menschen gibt ist wichtig für die Erde, Sonnenkräfte können einströmen.¹

Dieser Raum kann Angst machen, es ist ein Raum der Stille, der Leere, das gilt es auszuhalten und sich nicht zu verlieren.

Ich trete in diesen Raum ein

Dazu braucht es sehr viel Mut, denn ich trete über eine Schwelle ins Nichts, in die Leere. Jede Vorstellung und Sicherheit muss losgelassen werden, ich wage meine Existenz, verliere mich, springe in den Abgrund.

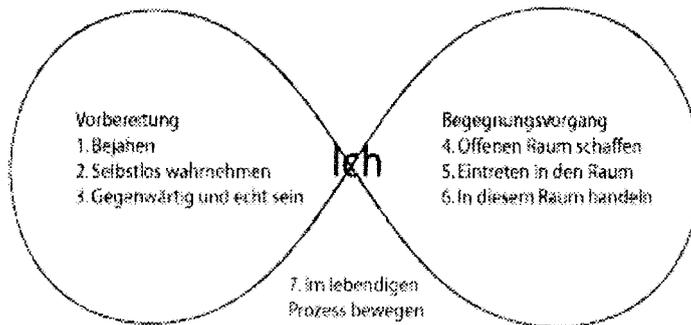
Ich handle, spreche, schweige in diesem Raum, schicksalschaffend

Ob es zu einer wirklichen Begegnung kommt und ich für einen Augenblick dem Wesen, dem karmischen Ich des anderen nahe komme, es für mich aufleuchtet, ist ein Akt der Gnade, der nicht von mir abhängt. Ich kann mich nur vorbereiten und bereit machen.

Auch der andere muss sich in den Frei-Raum wagen. Ob der Christus in uns, zwischen uns leise spürbar wird, „Schicksalsworte“ gesprochen werden können, entscheidet die geistige Welt. Es kann nun für beide offenbar sein, dass die gesprochenen Worte ein Geschenk sind. Große Dankbarkeit wird erlebt. Oft ist es auch für mich nicht deutlich, was ich bewirke oder die Wirkung wird erst viel später deutlich, wenn der andere sich erinnert und versteht.

¹ Rudolf Steiner: Der übersinnliche Mensch, anthroposophisch erfasst. (GA 231)

Ein Schicksalsimpuls kann seinen Anfang nehmen



Im lebendigen Prozess die Ich-Aktivitäten bewegen

Sich in diesem Raum zu halten ist nur kurz möglich. Es muss ein gesunder Rhythmus zwischen Hinein- und Heraustreten gefunden werden. Ein Atmungsprozess mit dem Wechsel von Ein- und Ausatmung.

Dies ist eine schematische Darstellung, die einen Überblick über die verschiedenen Ich-Aktivitäten des Begegnungsgesprächs gibt. Es ist deutlich, dass jeder Schritt für sich eine lebenslange Aufgabe der Entwicklung ist. Ein Schritt gelingt mal besser, das andere Mal kaum.

Nicht jedes Gespräch, in dem ich mir eine Begegnung wünsche wird „gelingen“, aber es ist immer ein Versuch, eine Schulung. Wie oben beschrieben, muss auch der andere bereit zu diesem Schritt und die Zeit dafür „reif“ sein.

Rückblick auf den Gesprächsprozess

Schaue ich auf den Gesprächsverlauf, werde ich auf die Blockaden aufmerksam, die mir deutlich machen, wo ich noch Entwicklungsbedarf habe. Solange wir noch keine wirkliche Selbsterkenntnis haben, die nur durch eine konsequente geistige Schulung zu erreichen ist, werden wir immer wieder unseren Doppelgängeraspekten begegnen.

Diese werden sich gerade im Bemühen um eine Wesensbegegnung einschleichen, da wir eine Schwelle überschreiten. Hier können wir nur sehr wach sein. Eine Hilfe ist es, wenn ich meine Doppelgängeraspekte schon ein wenig kenne, sogar benannt habe, wie das durch das sogenannte „Schicksalslernen“ geübt wird. (Das wurde von Karl-Heinz Finke in der 5. Ausgabe der „Zeit-Schrift“ beschrieben.)

Rückblick auf die Schritte

Wie gut gelingt mir die Akzeptanz, wenn zum Beispiel der Klient, den ich schon länger begleite, in die alten Denkmuster zurückfällt und sich ständig verurteilt und abwertet? Wie gut kann ich den anderen wahrnehmen? Habe ich eine Vorstellung, einen Zugang zu den 12 Sinnen? Welche Sinne habe ich noch wenig entwickelt? Inwieweit kann ich den anderen in seiner Bildnatur wahrnehmen?

Welches ist mein Weg der Schulung, um dann im entscheidenden Moment in meiner Mitte zu sein, aus der ich die Präsenz und Authentizität nehme, die für den Prozess notwendig sind? Bin ich in meine Rolle als Biografie-Beraterin gerutscht? War es möglich einen offenen Raum zwischen uns zu schaffen? Wann war er stärker, schwächer erlebbar? Was hat mich gehindert ihn aufrecht zu erhalten?

Hatte ich den Mut loszulassen? Was hinderte mich diesen Schritt zu tun? – Bin ich meinem Doppelgänger begegnet? Wie hat er sich gegebenenfalls gezeigt? – Es ist natürlich eine große Hilfe in ein Begegnungsgespräch mit Menschen zu gehen, die die Schritte kennen und sich darin üben wollen. Vielleicht wird der gemeinsame Rückblick zu einer Begegnung.

Das Urbild der Wesensbegegnung

Der Weg der beschrieben wurde, ist ein grundlegender Prozess der zu einer Wesensbegegnung führen kann. Wir kennen seine Schritte u.a. aus der Begriffsbildung, aus dem Ringen um eine Erkenntnis, der Pflanzenbetrachtung, der Meditation, dem künstlerischen Schaffen oder einer Biografiebetrachtung. Der Prozess beginnt damit, dass ich mich sammle, Hinwendung, Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart übe, alles lasse, mich ganz hingebe und in den offenen Raum lausche.

Nun ist die Möglichkeit gegeben, dass ich etwas aus der geistigen Welt empfangen, eine Intuition, ein Evidenzerleben, ein Erleben, dass ich mit etwas über mein Persönliches Hinausgehendes, etwas Ewigem in Berührung komme oder dass ich ganz schlicht die richtige Frage stellen kann (Parzival-Situation); die Worte spreche, die neues Karma schaffen, die mich vielleicht selbst überraschen.

Ich empfinde eine große Dankbarkeit gegenüber dem, was nun geschehen durfte. Die Wirklichkeit der geistigen Welt war für mich erlebbar und ich kann einen Impuls geben, der heilend wirkt, Schicksalsworte sprechen.

Die Bedeutung des Begegnungsgesprächs

Bei der *Gewaltfreien Kommunikation* war die Voraussetzung das intensive Interesse am anderen Menschen. Es können Wahrnehmungsorgane für den anderen entwickelt und die Seelenfähigkeiten Denken, Fühlen und Wollen geschult werden. Ein lebendiger Fluss zum anderen wird angestrebt.

Im *Begegnungsgespräch* gehen wir noch einen Schritt weiter und treten in den innersten, den heiligen Raum des anderen. Und immer, wenn wir uns der geistigen Welt nähern wollen, müssen wir durch das Tor der Demut schreiten. Dann kann nach der beschriebenen Vorbereitung eine Begegnung von Ich zu Ich stattfinden. Mein Anliegen war es im Begegnungsgespräch ein Werkzeug für Biografiearbeit vorzustellen, welches den ganzen Menschen und seinen karmischen Zusammenhang erfassen kann. Es wird deutlich, wie hoch der Anspruch an die Fähigkeiten ist, die dafür entwickelt werden müssen. Diese Fähigkeiten werden erst in ferner Zukunft den Menschen natürlich zur Verfügung stehen. – Wir sollten uns davon nicht entmutigen lassen. Jeder Schritt auf diesem Weg ist eine Bereicherung für die Selbstschulung und das soziale Leben. – Wir stehen mit der Biografiearbeit erst am Anfang, wie ein Kind, das lesen und schreiben lernt.

Zum Abschluss ein Spruch von Rudolf Steiner, der die Meisterschaft des „Gesprächs“, das hohe Ziel der Biografiearbeit, ausdrückt:

*Es deuten die Herzen das Karma
Wenn die Herzen lernen
Lesen das Wort
Das im Menschenleben gestaltet
Wenn die Herzen reden
Lernen das Wort
Das im Menschenwesen gestaltet.*

Christa Kreidler

Praxis für Biografiearbeit und Coaching
christa@kredler-coaching.de
www.kredler-coaching.de