

SABINE KLAR

WAS ICH VERMITTELN WILL

DEZEMBER 2007

SCHRIFTENREIHE DES IAM 9



ERLAFSTRASSE 7/30
1020 WIEN
TEL & FAX: 320 78 17
MAIL: IAM@IAM.OR.AT
NETZ: WWW.IAM.OR.AT

IAM

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE MENSCHENKUNDE

WAS ICH VERMITTELN WILL

OFFENHEIT UND LERNBEREITSCHAFT:

- x **Die mögliche Vielfalt und Komplexität psychosozialer Situationen ist so groß, dass ich mich nicht für jede einzelne vorbereiten kann:** der Eindruck, Situationen bereits zu kennen oder ein bestimmtes Wissen über Menschen und ihre Probleme bereits zu haben, ist deshalb trügerisch. Ich kann angesichts der unüberschaubaren Vielfalt aber so flexibel werden, dass ich in jedem einzelnen Moment offen, handlungsfähig und lernbereit bin.
- x **jede Situation ist neu:** Erfahrungen, die man gemacht hat, erworbenes Wissen müssen immer wieder daraufhin geprüft werden, ob sie im gegenwärtigen Moment auch hilfreich sind. Deshalb spreche ich nicht gerne *über* etwas, das ich bereits weiß – ich sage stattdessen etwas *zu* dem, das gerade stattfindet. Ich greife auf, was geschieht und lasse vor gefasste Pläne und Vorstellungen beiseite, gehe tendenziell unmethodisch, einfach und direkt vor. **Die Menschen, die mir zuhören, sollen nicht bemerken, was ich kann. Sie sollen stattdessen bemerken, was sie selbst bereits haben und können.**
- x **Gerade an den „Rissen und Beulen“ der eigenen Welt lässt sich gut lernen:** dort wo ich nichts mehr verstehe, wo mich etwas stört, wo andere sich nicht meiner Erwartung gemäß verhalten, wo ich mit mir unzufrieden werde, zeigt sich, wie ich meine Welt bislang konstituiert habe und was mir daran wichtig war. Es zeigt sich an diesen Stellen auch, wo Erweiterungsnotwendigkeiten meiner Perspektiven bestehen.

VERTRAUEN UND HOFFNUNG:

- x **Irgendetwas ist immer gut so wie es ist:** Bei allem Veränderungsfähigen und Veränderungsbedürftigen – es gibt immer Dinge, Abläufe, Elemente von Situationen oder Lebenslagen oder Personen, die so bleiben sollen, wie sie sind. Natürlich hängt das von der jeweiligen Sichtweise unterschiedlich Beteiligter ab - ich muss es bei meinen Veränderungsversuchen beachten, kann mich aber auch darauf verlassen.
- x **Ich habe bereits die Fähigkeiten, die ich zur Bewältigung von Situationen brauche:** ich muss mir dessen nur bewusst werden. Das gilt für mich genauso wie für die anderen.
- x **ich muss nicht alles zu Ende verstehen oder lösen:** es verändert sich ständig etwas. Menschen sind andauernd damit beschäftigt, ihre Lebenslagen zu gestalten. Situationen, an denen Menschen beteiligt sind, haben deshalb eine Eigendynamik. Es tut gut, sich für diese Eigendynamik zu interessieren und sie für die Generierung von Lösungen zu verwenden.
- x **Ich muss nichts ganz alles alleine lösen:** die Menschen, mit denen ich zu tun bekomme, helfen mir durch das was sie sagen und tun dabei zu verstehen, was der nächste Schritt sein könnte. Auch Ärger, Widerstand, Kritik meiner Mitmenschen sind in diesem Sinn hilfreich.
- x **Es geht oft bloß um den 1. Schritt** und darum, die Veränderungen zu bemerken, die dieser erste Schritt hervorgerufen hat oder die durch ihn möglich geworden sind.

ACHTSAMKEIT UND BEWUSSTHEIT

- x **Professionelle Arbeit erfordert Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Wachheit, Interesse, Bewusstheit – für mich selbst und für andere:** um die dementsprechende Haltung ringe ich immer noch. Ich wäre sehr misstrauisch mir selbst gegenüber, wenn ich annehmen würde, ich hätte sie bereits erreicht.

- x **Ich möchte wissen, was ich gerade tue und worum es mir dabei geht:** das betrifft die Bewusstheit im Hinblick auf meinen Körper, meinen Geist und meine Seele. Der Körper (und seine Zustände, Bedürfnisse, Impulse) hat Einfluss auf meine Stimmungen, Wahrnehmungen, Interpretationen und auf mein Verhalten: es ist gut, diesen Einfluss zu bemerken und ihn zu nutzen. Der Geist (die Vorstellungen und Ideen, mit denen ich mich mehr oder minder identifiziere) beeinflusst mein Wahrnehmen, Denken, Sprechen und Tun. Es ist gut, diesen Einfluss zu bemerken und die eigenen „Geister“ (Gedanken-Gefühls-Komplexe) zu unterscheiden. Die Seele (der Kern der eigenen Persönlichkeit, Lebendigkeit; das was ich im Wesen bin) vermittelt mir ein grundlegendes Lebensgefühl, einen Lebenszugang, eine Haltung i.B. auf das Schicksal, das Dasein, die Welt – ev. auch auf „Gott“.
- x **Meine Arbeitsfähigkeit (und damit die Rahmenbedingungen meiner Arbeit) sind Voraussetzung, um professionell handeln zu können:** für diese Arbeitsfähigkeit (auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene) bin ich selbst verantwortlich.
- x **Dabei geht es nicht darum, dass ich toll, richtig, gut, perfekt bin – sondern dass ich der Situation und dem Thema gemäß handeln kann:** Selbstbeschäftigung i.S. der Fokussierung bestimmter (professioneller oder privater) Selbstbilder lenkt von der Achtsamkeit dafür ab, was gerade geschieht bzw. getan werden muss.

ZUGANG UND RESPEKT:

- x **In der Arbeit mit Menschen ist Zugang das wichtigste:** zuerst muss ich die Menschen, denen ich helfen soll oder etwas vermitteln will, erreichen, verstehen, mich in sie hinein versetzen, sie dort abholen wo sie sind.
- x **Menschen (inklusive ich selbst) sind, wie sie sind:** es geht darum, mit ihnen, so wie sie halt sind, umgehen zu können. Mit Vorstellungen, wie sie stattdessen sein sollten, möchte ich mich nicht identifizieren, sondern sie bloß als „mitredende“ Faktoren betrachten.

VIelfalt und Differenzierung

- x **An einem Problem und an einer Lösung ist nie nur ein einzelner Mensch beteiligt:** da reden immer viele und vieles mit (Menschen, innere Stimmen, Gedanken-Gefühls-Komplexe; Vorstellungen; Ideen; Gruppierungen; die Gesellschaft usw.)
- x **Es ist wichtig, herauszufinden, wer von den an der jeweiligen Lage Beteiligten was von wem will und wer dabei welches Problem bzw. Ziel hat:** hier geht es um eine Differenzierung von Beschwerden, Wünschen und Aufträgen, die zu Klarheit darüber führt, was in der aktuellen Situation nun für mich zu tun ist.
- x **Es ist wichtig zu wissen und zu unterscheiden, was ich selbst in einer bestimmten Situation tun kann, tun will, tun soll – und was nicht:** Bei den Phänomenen Können, Sollen und Wollen spielen verschiedene Einflussfaktoren eine Rolle. Vermischungen führen zu Verwirrungen bei mir selbst und bei anderen.
- x **Es ist wichtig, beim Versuch, etwas zu verändern, Ziele und Mittel zu unterscheiden:** es ist nicht sinnvoll, an Zielen zu arbeiten, wenn ich nicht die geeigneten Mittel und Ressourcen habe, sie zu erreichen. Manche Ziele können allerdings auch mit anderen Mitteln erreicht werden. Das Problem ist oft die Fixierung auf bestimmte Mittel.