

Bewegung durch Begegnung – Menschen in ihrem »Da-Sein« berühren



»Im Schauen eines Gegenübers erschließt sich dem Erkennenden das Wesen. [...] Im Schauen war er kein Ding unter Dingen, kein Vorgang unter Vorgängen, sondern ausschließlich gegenwärtig« (Buber, 1922, S. 50). Seit nun mehr als 25 Jahren beschäftige ich mich mit Bildung und Entwicklung von Menschen aus und in unterschiedlichen Lebenswelten. Die Frage, was Menschen bewegt, begleitet mich tagtäglich in meiner Praxis als Berater, Lehrsupervisor und Dozent.

Volker Kiel

Ich freue mich, hier eingeladen zu sein, einige Gedanken zu diesem wesentlichen Thema teilen zu dürfen. Nach meiner Beobachtung ist die heutige Zeit in vielen Lebensbereichen durch hohe Aktivität und Bewegung geprägt, durch Geschwindigkeit und Druck, effizienter und schneller zu werden. Menschen sind in Bewegung, um ihre beruflichen Aufgaben und alltäglichen Anforderungen zu erfüllen sowie gleichzeitig damit beschäftigt, sich selbst zu optimieren – ja auch körperlich. Hieraus geht ein »hochfunktionaler« Mensch hervor, ein Begriff, der von klinisch geschulten Psychologinnen gern verwendet wird. Wofür diese unaufhörliche Bewegung gerichtet auf ein äußeres Ziel oder auf eine Idealvorstellung des modernen Menschen? Was treibt uns an? Und was geht uns darüber verloren?

Nicht selten treiben wir uns durch innere Sätze an wie zum Beispiel: »Sei stark!«, »Streng dich an!«, »Sei perfekt!«, »Beeil dich!«, »Mach es mir recht!« oder »Sei vorsichtig!« (vgl. Goulding, 1981, S. 56 ff.). Diese Antreiber sind häufig gutgemeinte Botschaften, die wir in unserer frühen Sozialisation von unse-

ren Bezugspersonen ohne Erwägen übernommen haben, um reale oder phantasierte Anforderungen bewältigen zu können. Sicher erfüllen diese Botschaften in bestimmten Situationen ihren Zweck und wir werden durch erwünschte Wirkungen auch immer wieder bestätigt. Die Selbstregulation von unserem Organismus ist dann gestört, wenn diese Antreiber generell als Figur im Vordergrund unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen und dabei wesentliche Bedürfnisse in dessen Schatten nicht mehr spürbar sind und vorhandenes Potential sich nicht entfalten kann. Die inneren Sätze sind dann restriktiv und einschränkend und können Flexibilität und persönliches Wachstum verhindern (vgl. Kiel 2020, S. 93 ff.).

In diesem Sinne sind wir Menschen getrieben oder in Bewegung, um wahrgenommene »Defizite« auszugleichen. Wie sich diese Defizite in unserer Wahrnehmung einnisten konnten und ob sich diese je gänzlich beruhigen lassen, steht auf einem anderen Blatt. Hier spielen sicher auch die sozialen Medien mit ihren hemmungslos verkörperten und materialisierten Idealen eine machtvollere Rolle. Es scheint aber

so zu sein, dass uns über diese angetriebenen Bewegungen etwas Wesentliches verloren geht. Viele Klientinnen haben trotz aller »Erfolge« das Gefühl, »etwas im Leben fehlt«, das Gefühl, »unerfüllt zu sein« oder merken, dass »ihre Seele nach etwas Anderem ruft« oder »ihre Lebensfreude abhandengekommen ist«.

»Die inneren Sätze sind dann restriktiv und einschränkend und können Flexibilität und persönliches Wachstum verhindern.«

Vor diesem Hintergrund ist es mir ein Anliegen, tiefer zu schauen: Was bewegt Menschen aus ihrer Existenz heraus? Oder: Was bewegt Menschen, wenn sie in ihrem »Da-Sein« angenommen werden?

Was bewegt einen Menschen, wenn er sich nicht bewegen muss oder, wenn er nicht derjenige sein muss, der er sein sollte?

Gerade in meiner Praxis als Berater erlebe ich häufig das Bedürfnis von Klientinnen, *nicht* bewegt zu werden, sondern angenommen zu sein. Angenommen sein in ihrem Wesen, in ihrer Existenz oder in ihrem »Da-Sein«. Aus dieser »Kraft des Seins« (vgl. Kiel 2020, S. 116 ff.) geht häufig eine Bewegung hervor, die vielmehr organisch von innen heraus ganzheitlich erwächst als von außen her gefordert und angetrieben ist. Diese Bewegung ist integriert und nicht antrainiert. Eine Bewegung,

die kraftvoller, energetischer und prägnanter ist. Eine Bewegung die ästhetisch, freud- und lustvoll ist.

Hierbei möchte ich ein wesentliches Phänomen genauer betrachten und hervorheben: Die Bedeutung der zwischenmenschlichen Begegnung. »Alles wirkliche Leben ist Begegnung« sagt der Existentialphilosoph Martin Buber (1878–1965). »Menschen existenziell bewegen« geht aus einem Zwischenmenschlichen hervor. Welche besondere Qualität des Zwischenmenschlichen ist förderlich? Welche Art der Begegnung ist bewegend? Auf diese Fragen gehe ich weiter unten noch ausführlicher ein.

Zunächst möchte ich den Gedanken teilen, dass im Grunde die Frage, was Menschen bewegt, uns unausweichlich zum Kern der Existenz eines jeden Menschen führt. Zur Existenz von jenem Menschen, an welchen diese Frage gestellt ist: »Was bewegt dich?«

»Menschen existenziell bewegen« geht aus einem Zwischenmenschlichen hervor.«

Die Antworten auf diese Frage sind so unterschiedlich, wie Menschen nur unterschiedlich sein können und führen zu den Bedürfnissen des Gefragten vor dem Hintergrund seiner derzeitigen seelischen und körperlichen Verfasstheit, seiner erfahrungsreichen Lebensgeschichte und Vorstellungen über Zukünftiges. Selten sind wir uns dessen umfänglich und vollends bewusst.

Dabei scheint es wesentlich zu sein, *wie* diese eine Frage an die gemeinte Person gestellt ist. Die Haltung des Fragenden ist entscheidend: »Ich bin jetzt hier, ich bin echt an dir interessiert, ich höre ausschließlich dir zu, ich nehme dich wahr, ich bestätige dich«. Eine Haltung, die das Gegenüber einlädt, sich gesehen und angenommen zu fühlen und aus ihrem Inneren sich frei zu äußern. Eine Haltung, wodurch das Innere des Gefragten gesehen und gehört werden möchte. Eine Haltung, wodurch der Mensch sich spürt, sich

sanft berührt fühlt, *sich bewegt*. Eine Haltung, die eine unmittelbare Begegnung zwischen Menschen ermöglicht. *Eine unmittelbare Begegnung bewegt Menschen.*

Meine Faszination für die Unmittelbarkeit in der Begegnung begann im ersten Kurs einer mehrjährigen Ausbildung in Gestalttherapie im Herbst 1997. Hier wirkte schon einer meiner ersten Lehrtherapeuten, Tom Frazier, damals im Alter von 78 Jahren, viel mehr durch seine Präsenz oder sein »Gegenwärtig sein« als über Worte: durch seine Gestik, Mimik, Stimmlage, Tonalität und vor allem durch seine Art, sein Gegenüber anzuschauen und zu sehen. Durch seine Art, dir als Mensch echt und wohlwollend zu begegnen. Von Mensch zu Mensch. Gewöhnlich sagte Tom: »Sprich jetzt nicht, bleibe bei deinem Gefühl, ich sehe dich!« Ja, ich fühlte mich auf eine ungewohnte und unsagbare Art wirklich gesehen. Und das tut uns wohl. Diese Begegnungen haben mich persönlich sehr bewegt und in meinem Menschsein geprägt.

Barry Stevens, eine Wegbereiterin der Gestalttherapie, schreibt in den 1960er Jahren in ihrem Buch »Don't push the river«, dass die Navajo-Indianer sich begrüßen mit: »Ich sehe dich!« (1970). Dem Volk der Zulu in Südafrika wird nachgesagt, dass sie sich mit »Sawubona« (Ich sehe dich.) begegnen und das Gegenüber antwortet »Ngikhona« (Ich bin hier.). Oder »Jabo Sawubona« (Ich sehe dich auch.). In Indien sagen sie »Namaste« (Ich verneige mich vor dem Göttlichen in Dir).

»Eine Haltung, wodurch der Mensch sich spürt, sich sanft berührt fühlt, *sich bewegt*.«

Ich glaube, es ist ein ureigenes und existenzielles Bedürfnis des Menschen, sich gesehen zu fühlen. Sich-gesehen-fühlen kann uns im Innersten berühren.

Der existenzialphilosophische Ansatz von Martin Buber hat schon früh

in meiner beruflichen Entwicklung etwas Tieferes in mir angesprochen und bis heute tauche ich in seine Schriften immer wieder mal ein. Seine Worte bewirken in mir eine tiefergehende Ahnung vom Phänomen menschlicher Begegnung und beeinflussen meine eigene Praxis auf ungewollte Art. Im Folgenden werfe ich einen Blick auf seine Überlegungen, die auch die Humanistische Psychologie sehr beeinflusst haben und aus meiner Sicht in der heutigen schnelllebigen medial verzerrten Zeit äußerst bedeutsam sein können.

Echte Begegnung zwischen Menschen ermöglichen

Nach Buber (1922) ist Beziehung zwischen Menschen zweierlei: Zum einen heilsam das Wesen im Gegenüber schauend und zum anderen nicht berührend das Wesen verfehlend. Die heilende Kraft geht aus einer Begegnung von einem Ich zu einem Du hervor, zum Gegenpol einer Ich-Es-Beziehung.

Ich und Du ist eine direkte, gegenseitige Beziehung, eine grenzenlose Beziehung zum anderen. Sie ist Begegnung mit einer unmittelbaren Gegenwart. »Ich und Du« ist wahre Begegnung. »Ich und Es« ist »Vergegnung«, Begegnung mit einem Gegenstand, einem Objekt. Das analysierende, messende und beurteilende Ich in Verbindung mit einem Es. Diagnostizierende Augen und Ohren, die den anderen durchleuchten wollen (Buber, 1922, S. 9 ff.).

Dabei ist unsere übliche Art bzw. unsere gewöhnliche Wirklichkeit eine Beziehung zu einem Es. In der alltäglichen Begegnung kategorisieren, beschreiben und bewerten wir unsere Mitmenschen. Wir schaffen uns Bilder, Vorstellungen und (Vor-)Urteile. Währenddessen wandelt sich auch das Wesen des Ich: Das Ich in Beziehung zum Du ist ein anderes als das Ich in Beziehung zu einem Es. Das Ich, welches Es spricht, ist ein anderes Ich, welches Du spricht, konstatiert Buber in seiner Einführung zu »Ich und Du« (1922).



Demnach nehmen wir Menschen zwei wesensverschiedene Haltungen zum Gegenüber ein, welche sich jeweils in einem anderen Ich äußern. Wir verfehlen unser Gegenüber aus einem Ich, das ichbezogen und objektbezogen in Beziehung tritt im Gegensatz zu einem Ich, das den gegenüberseienden Menschen als Du anspricht.

Wie ist das möglich, mein Gegenüber als Du anzusprechen?

Vor allem durch Präsenz oder »Gegenwärtig sein« sowie durch eine offene, annehmende und wertschätzende Haltung wird eine Atmosphäre gefördert, die Momente von Ich und Du erlauben. Diese Begegnung ist unmittelbar bezogen auf die Einzigartigkeit und Ganzheitlichkeit des anderen. Dieses Ich ist nicht durch eigene Absichten, Zwecke, Erwartungen, Sehnsüchte, Gier, Phantasien oder Wertungen geleitet.

Dieses Ich sieht oder wertet das Du nicht als Mittel für etwas anderes, sondern schaut den anderen in seinem Wesentlichen: »Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht die Begegnung« (Buber 1922, S. 19). Dieses Ich ist einfach jetzt da: absichtslos, harmlos und offen für das, was zwischen Ich und Du geschieht. Nicht neugierig, sondern sinnlich anwesend und gewahr seiend.

Jedoch bleibt uns trotz aller Bemühungen das Erleben von Bubers Ich-Du über Sprache unvermittelbar und unfassbar: Dieses unmittelbare, zeitlose und ausschließliche Erleben im gegenwärtigen Augenblick ist sinnlich wirklicher, als es Worte zu sagen oder zu beschreiben vermögen. Im eigentlichen Sinne geschieht Ich-Du vor der Sprache, bevor wir darüber denken und mit Worten kleiden. Ich-Du ist unsagbar und unaussprechbar. Oder in den Worten von Stephen Schoen »Wie aber soll man das Ich oder das Du in diesem Zustand der Grenzenlosigkeit definieren? Gerade das ist Bubers Punkt. Man kann es nicht erklären, nicht weil es nicht konkret ist oder wirklich wäre, sondern weil es für

Worte zu wirklich ist« (Schoen, 1996, S. 38).

»Eine Gefahr ergibt sich, wenn wir beabsichtigen, unser Gegenüber in einer Ich-Du-Beziehung begegnen zu wollen.«

In meiner Praxis Sorge ich für einen Rahmen, in welchem wahrhafte Begegnungen sich herausbilden können: Die Möglichkeit eröffnen, sich zu geben und hinter dem Schein des Charakters, das wahre Wesen sein zu dürfen. Das Risiko eingehen, sich zu zeigen, durch die Maske erblickt zu werden. Ich selbst zu sein. Diese Gestalt, die im Du für das Ich sichtbar wird, ist nicht greifbar, beschreibbar oder erfahrbar; sie ist gegenwärtig, so Buber: »Die Gestalt, die mir entgegentritt, kann ich nicht erfahren und nicht beschreiben; nur verwirklichen kann ich sie. Und doch schaue ich sie, im Glanz des Gegenüber strahlend, klarer als alle Klarheit der erfahrenen Welt. Nicht als ein Ding unter den ›inneren‹ Dingen, nicht als ein Gebild der ›Einbildung‹, sondern als das Gegenwärtige. Auf die Gegenständlichkeit geprüft, ist die Gestalt nicht ›da‹; aber was ist so gegenwärtig wie sie?« (Buber, 1922, S. 17).

Eine Gefahr ergibt sich, wenn wir beabsichtigen, unser Gegenüber in einer Ich-Du-Beziehung begegnen zu wollen. Gerade diese Absicht führt zur Vergegenständlichung des anderen und bereits zur »Vergegnung«. Sie artet nicht selten aus in künstlichem Getue und verhindert echtes In-Beziehung-Sein und unmittelbaren Kontakt. Das Gegenüber wird zu einem Objekt meines Vorhabens: »Das Du begegnet mir von Gnaden – durch Suchen wird es nicht gefunden« (Buber 1922, S. 18).

Ich und Du kann man nicht machen, sondern nur zulassen

Für mich scheint dieses Phänomen des unmittelbar Wirklichen und des Wahrhaften wesentlich für unsere Entwicklung zum »Menschsein«. In

einem flüchtigen Augenblick mein Gegenüber im Wesen unmittelbar schauen und sehen sowie von meinem Gegenüber geschaut und gesehen werden, ohne das wesentlich Eingesehene sagen oder benennen (zu können). Diese existenziellen Momente der unfassbaren Unmittelbarkeit und Gegenseitigkeit zwischen Menschen leiten meine Beratungspraxis. Diese Momente bilden den Wesenskern von Beratung, der über alles Inhaltliche hinausgeht: das »Zwischen« den Menschen. Diese nicht sprachliche sinnliche Unmittelbarkeit eröffnet eine existenziell wohltuende, ja sogar heilende Dimension des Lebens. Für einen Augenblick meine Gedanken, Beschreibungen, Annahmen und Deutungen über den Klienten, ja die gut gemeinten absichtsvollen Techniken, Instrumente oder Fragen beiseitelegen und als Ich den Menschen mir gegenüber schauen. Ist das möglich?

»Dieses nicht gelebte Ich könnte in uns eine merklich spürbare, jedoch sprachlich nicht fassbare Spur von fehlender Sinnhaftigkeit, unerfüllter Sehnsucht, von Lieblosigkeit oder Freudlosigkeit hinterlassen.«

Abgesehen von den wenigen Momenten einer unmittelbaren, gegenwärtigen und durch Begriffe unfassbaren Beziehung zum »Sein« bestimmen überwiegend subjektive Vorstellungen und Beschreibungen die Bedeutung von den wahrgenommenen »Dingen« der uns gegebenen Welt. Buber geht sogar davon aus, dass wir nur in einer »Es-Welt« unser Leben »einrichten« und leben können. In einer Welt von Dingen und Objekten, von Gebrauchen, Erfahren und Beschreiben. Jedoch wird der Mensch erst am »Du« zum Menschen: »In bloßer Gegenwart lässt sich nicht leben, sie würde einen aufzehren, wenn da nicht vorgesorgt wäre, dass sie rasch und gründlich überwunden wird.



Aber in bloßer Vergangenheit lässt sich leben, ja nur in ihr lässt sich ein Leben einrichten. Man braucht nur jeden Augenblick mit Erfahren und Gebrauchen zu füllen, und er brennt nicht mehr. Und in allem Ernst der Wahrheit, du: ohne Es kann der Mensch nicht leben. Aber wer mit ihm allein lebt, ist nicht der Mensch« (1922, S. 43).

Ja, wer sein Gegenüber als Objekt betrachtet, ihn oder sie gebraucht, verwendet, beansprucht oder gar konsumiert, erfährt und beschreibt, kategorisiert und bedeutungsvoll versieht, schafft sich seine eigene geordnete und Nutzen bringende Welt. Jedoch bleibt dem Menschen hinsichtlich dieser Welt-schau das Du verwehrt, welches das Leben durch das Wesentliche bereichert und uns erst zum Ich werden lässt: »Der Mensch wird am Du zum

Ich« (Buber, 1922, S. 36). Dieses nicht gelebte Ich könnte in uns eine merklich spürbare, jedoch sprachlich nicht fassbare Spur von fehlender Sinnhaftigkeit, unerfüllter Sehnsucht, von Lieblosigkeit oder Freudlosigkeit hinterlassen. Eine Ahnung davon, etwas Wesentliches im Leben nicht zu verwirklichen. Das unaus-sprechliche Gefühl, etwas Existen-zielles nicht zu leben.

Fazit

Auch 100 t Jahre nach der Herausgabe von Bubers »Ich und Du« (1922) ist es heute in meiner Praxis mehr denn je ein Anliegen, Menschen auf eine Weise zu begegnen, wodurch sich im Inneren etwas rührt, sich bewegt und sich zwischenmenschlich hervortut. Etwas, das sich vielleicht schon lange nicht mehr zeigen durfte oder sich nicht

getraut hat und uns selbst fremd geworden ist: Das Du. ■



Prof. Dr. Volker Kiel
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, IAP
Institut für Angewandte Psychologie, Zürich

Literatur

- Buber, M. (1922). Ich und Du. Leipzig.
- Goulding, M., Goulding, R.-L. (1981). Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie. Stuttgart.
- Kiel, V. (2020): Analoge Verfahren in der systemischen Beratung. Ein integrativer Ansatz für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung. Göttingen.
- Schoen, S. (1996). Wenn Sonne und Mond Zweifel hätten. Gestalttherapie als spirituelle Suche. Wuppertal.
- Stevens, B. (2000/1970). Don't push the river. Gestalttherapie an ihren Wurzeln. Wuppertal.



Im Gespräch, nicht im Gerede!

Jan Schütte (Hrsg.)
Online-PR in der Schule

1. Auflage 2021, 300 Seiten,
ISBN: 978-3-556-08219-5

Jetzt bestellen!
39,95 €

Auch als Onlineausgabe
erhältlich

Online-PR in der Schule: Wo liegen die Stolperfallen, welche rechtlichen Grundlagen gilt es zu beachten? Diese Fragen und noch viel mehr stehen im Mittelpunkt dieses Buches.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen erfolgreicher Online-PR
- Instrumente der Online-Kommunikation
- Alles über Strategie, Planung und Ressourcen

shop.schulverwaltung.de

Sie haben Fragen? Gerne sind wir auch persönlich für Sie da.

☎ Telefon 0800 888 5444 ✉ schule@wolterskluwer.de