

ENTWICKLUNG DER PERSÖNLICHKEIT

Carl. R. Rogers

In meinen Beziehungen zu Menschen habe ich herausgefunden, dass es auf lange Sicht nicht hilft, so zu tun, als wäre ich jemand, der ich nicht bin. Es hilft nicht, ruhig und freundlich zu tun, wenn ich ärgerlich bin.

Es ist nicht hilfreich, so zu tun, als wüsste ich die Antworten, wenn ich sie nicht weiss.

Es hilft nicht, den liebevollen Menschen zu spielen, wenn ich im Augenblick feindlich gestimmt bin.

Es hilft mir nicht, so zu tun, als wäre ich voller Sicherheit, wenn ich eigentlich unsicher bin.

Ich habe entdeckt, dass diese Behauptung sogar auf einer sehr einfachen Ebene gültig ist:

Es hilft mir nicht so zu tun als sei ich gesund, wenn ich mich krank fühle.

Es erwies sich als nicht hilfreich in meinen Beziehungen zu anderen Leuten eine Fassade aufrecht zu erhalten, an der Oberfläche anders zu reagieren, als ich darunter empfinde.

Mir scheint, ich erreiche mehr, wenn ich mir selbst zustimmend zuhören kann, wenn ich ganz ich selbst sein kann. Ich kann mir angemessener zuhören. Damit bin ich fähig zu erkennen, dass ich ärgerlich bin oder dass ich diesen Menschen nicht mag; dass ich gelangweilt und uninteressiert an dem bin, was sich tut.

Ich spüre, dass ich den Umständen gerechter werde, wenn ich mir erlaube, so zu sein wie ich bin. Es ist für mich einfacher geworden, mich als einen entschieden unvollkommenen Menschen zu akzeptieren, der keinesfalls zu jeder Zeit so handelt, wie ich handeln möchte.

Wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann ändere ich mich. Ich bin davon überzeugt, dass wir uns nicht ändern können, uns nicht von dem was wir sind entfernen können, bis wir völlig akzeptieren, was wir sind. Dann ereignet sich fast unmerklich die Veränderung.

Ich habe es als wertvoll empfunden, wenn ich mir erlaube, einen anderen Menschen zu verstehen. Unsere erste Reaktion auf die meisten Feststellungen, die wir von anderen Menschen hören, ist sofortige Bewertung und Beurteilung - kein Verständnis.

Ganz selten erlauben wir uns, genau zu verstehen, was unserem Gegenüber die Aussage bedeutet. Ich glaube es liegt daran, dass Verständnis voller Risiken steckt. Das Risiko z. B. durch Verständnis verändert zu werden. Wir alle fürchten Veränderung.

Wenn jemand etwas ausdrückt, neigen wir sofort zu der Empfindung: „Das ist richtig, das ist albern, das ist abnorm, das ist falsch.“

Es war für mich hilfreich, den Klienten so zu sehen, wie er seiner Einschätzung nach ist und die es akzeptiert, dass er jene Wahrnehmungen und Gefühle hat.

In unserer Kultur nehmen wir alle an: Jeder andere Mensch muss das gleiche fühlen, denken und glauben wie ich. Wir finden es schwierig unseren Kindern oder Partnern zu erlauben, bestimmte Fragen oder Probleme anders zu empfinden, als wir es tun.

Jeder Mensch ist in einem sehr realen Sinn eine Insel für sich und er kann erst Brücken zu anderen Inseln bauen, wenn er zu allererst gewillt ist, er selbst zu sein und wenn ihm das erlaubt wird. Wenn ich also einen anderen Menschen - die Gefühle, Einstellungen und Glaubensinhalte - akzeptiere, dann helfe ich ihm, Mensch zu werden.

Je mehr ich gegenüber den Realitäten in mir und dem anderen offen bin, desto weniger ver falle ich dem Wunsch „die Dinge in Ordnung zu bringen“.

Ich bin weit mehr damit zufrieden einfach ich selbst zu sein und einen anderen sich selbst sein zu lassen. Je mehr ich gewillt bin ich selbst zu sein und die Realitäten in mir und im anderen verstehe, desto mehr kommt Veränderung in Gang.

Es gibt nur ein Mensch der wissen kann ob dass was ich tue ehrlich und gesund ist - ich.

Erfahrung ist für mich die höchste Autorität. Keine Idee eines anderen und keine meiner eigenen Ideen ist so massgeblich wie meine Erfahrung.

Tatsachen sind immer freundlich. Jedes Beweismaterial führt einen näher an die „Wahrheit“. Und es kann nie schädlich sein, dem näher zu kommen, was passt.

Das Persönlichste ist das Allgemeinste. Gerade das Gefühl das mir am privatesten, am persönlichsten und deswegen am unverständlichsten für andere erschien, fand bei vielen anderen Resonanz. Das hat mich zu der Überzeugung geführt, dass das, was am persönlichsten, einzigartigsten in jedem von uns ist, das Element ist, das in seiner Mitteilung andere am tiefsten ansprechen wird.

Je mehr ein Individuum verstanden und akzeptiert wird, desto besser ist es in der Lage die falschen Fassaden fallen zu lassen, mit denen es dem Leben begegnet, und desto mehr neigt es dazu, sich in eine Vorwärtsrichtung zu bewegen.

Das Leben ist ein fliessender, sich wandelnder Prozess in dem nichts starr ist. Wenn ich in diesem komplexen Strom meiner Erfahrungen treibe, und wenn ich versuche seine sich ständig verändernde Komplexität zu verstehen, gibt es keinen fixen Punkt mehr.

Es leuchtet dann ein, dass es kein geschlossenes System von Glaubensinhalten, keinen unveränderlichen Satz von Prinzipien geben kann, an denen ich mich festhalten könnte. Das Leben wird von einem sich verändernden Verständnis und der jeweiligen Deutung meiner Erfahrung gelenkt. Es befindet sich immer in der Entwicklung.

Ich kann lediglich versuchen nach meiner Interpretation der gegenwärtigen Bedeutung, meiner Erfahrung zu leben, und versuchen, anderen die Erlaubnis und die Freiheit zu geben, ihre eigene innere Freiheit und somit ein eigenes, sinnvolles Verständnis der je eigenen Erfahrung zu entwickeln.

Hypothese:

Wenn ich eine gewisse Art von Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen und Veränderung und persönliche Entwicklung finden statt.

Meine Lebenserfahrung und die äusseren Umstände haben mich gelehrt, dass ich einem gestörten Menschen mittels irgend eines intellektuellen Verfahrens oder Trainings nicht behilflich sein kann.

Kein Ansatz der sich auf Wissen, auf Training auf die Annahme irgendeiner Lehre verlässt kann von Nutzen sein.

Es ist möglich, einem Menschen eine Erklärung seiner selbst zu geben, Schritte zu verschreiben, die ihn vorwärts führen und ihm Kenntnisse über einen befriedigenden Lebensmodus vermitteln müssten.

Aber solche Methoden sind meiner Erfahrung nach nutz- und folgenlos. Das Höchste, was wir erreichen können, ist eine temporelle Veränderung, die bald verschwindet und den Einzelnen überzeugter denn je von seiner Unfähigkeit zurücklässt.

Wirkliche Veränderung kommt nur durch Erfahrung in einer Beziehung zustande.

Ehrlichkeit meint die Bereitschaft sich in Worten und Verhalten zu den verschiedenen in mir vorhanden Gefühlen und Einstellungen zu bekennen und sie auszudrücken.

Eine Beziehung wird um so hilfreicher, je ehrlicher ich mich verhalte. Je mehr ich den Einzelnen akzeptiere, desto leichter schaffe ich eine für ihn nützliche Beziehung.

Akzeptieren heisst ein Anerkennen dieses Individuums als Person von bedingungslosem Selbstwert – wertvoll, was auch immer seine Lage, sein Verhalten oder seine Gefühle sind. Das bedeutet Respekt und Zuneigung; eine Bereitschaft ihn seine Gefühle auf seine Art haben zu lassen.

Akzeptieren bedeutet wenig, so lange es nicht Verstehen enthält.

Erst wenn ich die Gefühle und Gedanken verstehe, die ihm so furchtbar, so schwach oder so sentimental erscheinen – erst wenn ich sie mit dessen Augen sehe und sie akzeptiere, fühlen sie sich wirklich frei, all die verborgenen Winkel und ängstlich gemiedenen Nischen ihrer inneren Erfahrung zu erforschen.

Es gibt allen Grund anzunehmen, dass die therapeutische Beziehung nur einen Fall zwischenmenschlicher Beziehungen darstellt, und dass die gleiche Gesetzmässigkeit alle sozialen Beziehungen regelt.

Es erscheint sinnvoll anzunehmen, dass das Kind dann selbständiger sozial angepasst und reifer wird, wenn ein Elternteil mit seinem Kind ein psychologisches Klima wie das hier beschriebene herstellt.

In dem Maße, wie ein Lehrer eine solche Beziehung zu seiner Klasse schafft wird der Schüler ein Lernender aus eigener Initiative: Origineller, selbstdisziplinierter, weniger ängstlich.

Und wenn die industrielle Führungskraft ein solches Klima innerhalb der jeweiligen Organisation herstellt, werden die Mitarbeiter mehr Selbstverantwortung entwickeln, kreativer werden, eher in der Lage sein, sich mit neuen Situationen auseinander zu setzen.

Folgerungen:

Wenn ich eine Beziehung herstellen kann, die auf meiner Seite so charakterisiert ist: Authentizität und Transparenz: ich zeige mich mit meinen wirklichen Gefühlen; Akzeptieren und Schätzen des anderen als eigenständiges Individuum; Einfühlung: die Fähigkeit, den anderen und seine Welt mit seinen Augen zu sehen,

dann wird der andere in dieser Beziehung:

Aspekte seines Selbst, die er bislang unterdrückt hat, erfahren und verstehen; finden, dass er stärker integriert ist und er wird eher in der Lage sein, effektiv zu agieren; dem Menschen, der er sein möchte, ähnlicher werden; mehr Selbständigkeit und Selbstbewusstsein zeigen; mehr Persönlichkeit werden, einzigartiger und fähiger zum Selbstausdruck; Verständiger, annahmefähiger gegenüber anderen sein; angemessener und leichter mit den Problemen des Lebens fertig werden können.

Wie schafft man eine hilfreiche Beziehung?

1. Kann ich irgendwie so sein, dass der andere mich wirklich als vertrauenswürdig, verlässlich und beständig wahrnimmt? Vertrauenswürdig bedeutet ehrlich. Damit meine ich, dass die jeweiligen Gefühle oder Einstellungen, die ich gerade in mir erfahre, auch von mir bewusst so gesehen werden, wie sie nun mal sind. Wenn das so ist, dann bin ich dem Augenblick eine einheitliche Persönlichkeit und kann dann auch das sein, was ich immer schon im tiefsten bin.
2. Kann ich mich so ausdrücken, dass das, was ich bin, unzweideutig mitgeteilt wird? Wenn ich gegenüber einem anderen verdriesslich bin, mir dessen jedoch nicht bewusst bin, dann enthält meine Mitteilung sich widersprechende Informationen. Meine Worte übermitteln eine Botschaft, aber ich teile in subjektiver Weise auch den Verdruss mit, den ich spüre mit. Dies verwirrt den anderen und lässt ihn misstrauisch werden.

3. Wenn es mir als Vater oder Mutter, Therapeut oder Leitungsperson misslingt, auf das zu hören, was in mir vor sich geht, wenn ich wegen einer Abwehrhaltung in der Wahrnehmung meiner eigenen Gefühle versage, dann entsteht ein derartiger Fehlschlag. Daher:
Es ist ungefährlich, offen und ehrlich zu sein. Wenn keine für die Beziehung relevanten Gefühle in mir oder im anderen verborgen sind, dann kann ich fast sicher sein, dass die Beziehung hilfreich sein wird.
Somit muss ich auch mir meiner eigenen Gefühle bewusst sein und bereit sein, sie zu akzeptieren. Das, was ich bin, so zu akzeptieren, und das dem anderen zu zeigen, ist wohl die schwierigste Aufgabe, die ich kenne, und eine, die ich nie vollständig löse. Ich musste lernen, dass man sich selbst entfalten muss, wenn man die persönliche Entfaltung anderer innerhalb einer Beziehung zu sich fördern will.
4. Kann ich es mir erlauben, positive Einstellungen gegenüber diesem anderen zu empfinden – Einstellungen der Wärme, Fürsorglichkeit, Zuneigung, des Interesses und Respekts?
Vor diesen Gefühlen haben wir eine gewisse Angst, von ihnen in eine Falle gelockt zu werden. Es könnten Forderungen erwachsen und es könnte unser Vertrauen enttäuscht werden. Einer der wichtigsten Gründe für die Bürokratisierung in allen Bereichen ist der, dass sie einem hilft, diese Distanz aufrecht zu erhalten. Wir entwickeln Bewertungsverfahren, wodurch die Person zum Objekt wird.
5. Kann ich als Mensch stark genug sein, um mich neben dem anderen zu behaupten? Kann ich meine eigenen Gefühle, meine eigenen Bedürfnisse genauso wie seine voll respektieren? Und kann ich unterscheiden: Das sind seine Gefühle, das meine – kann ich meine Gefühle richtig artikulieren?
6. Bin ich meiner selbstsicher genug, um ihm sein Anders-Sein zu erlauben? Kann ich ihm die Freiheit geben, er selbst zu sein? Oder meine ich, er müsse meinem Rat folgen, in Grenzen von mir abhängig bleiben oder sich nach mir ausrichten?
Der weniger kompetente Berater neigt dazu Konformität herbeizuführen. Er richtet die Klienten nach sich aus. Der kompetente Berater hilft eine Persönlichkeit zu entwickeln, die sehr verschieden von der seinen ist.
7. Kann ich es mir erlauben, voll und ganz in die Sphäre des anderen, in die Welt seiner Gefühle und persönlichen Sinngebungen, einzutreten und sie so zu sehen wie er? Kann ich vollständig in seine private Welt eintreten, dass ich jeglichen Wunsch, sie zu bewerten oder zu beurteilen verliere?
8. Kann ich jede Aussage des anderen akzeptieren? Kann ich ihn wie er ist annehmen? Hier ist es wichtig zu überprüfen, warum ich unfähig bin ihn in jeder Hinsicht zu akzeptieren. Oft stellen wir fest, dass uns seine Gefühle beängstigen oder bedrohen.
9. Kann ich den Klienten vor einer Gefahr einer Bewertung von aussen schätzen? Denn eine positive Bewertung ist auf Dauer genauso bedrohlich wie eine negative: sagt man jemandem, dass er gut ist, dann hat man wohl auch das Recht ihm zu sagen, dass er schlecht ist. Je mehr ich also ein Verhältnis frei von Beurteilungen, Bewertung halten kann, desto mehr erlaubt es dem anderen zu dem Punkt zu gelangen, wo er erkennt, dass die Bewertungsinstanz, das Zentrum der Verantwortung, in ihm selbst liegt.

Wenn ich ihn als einen Menschen im Prozess des Werdens ansehe, dann trage ich meinen Teil dazu bei, seine Potentialitäten zu bestätigen oder real werden zu lassen.

Was wissen wir über Psychotherapie?

Je authentischer und kongruenter der Therapeut in der Beziehung ist, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Veränderung der Persönlichkeit des Klienten stattfinden wird. Wir nehmen gegenüber dem was im Klienten *ist*, eine warme, positive und akzeptierende Einstellung ein.

Dem Klienten wird erlaubt jegliches Gefühl, das sich augenblicklich in ihm ereignet, zu zeigen, also Furcht, Verwirrung, Schmerz, Stolz, Zorn, Hass, Liebe, Mut oder Bewunderung – ganz zu sein wie er im Moment ist. Dies bedeutet ein entgegenkommendes, positives Gefühl, ohne Vorbehalte und Bewertungen.

Wenn der Therapeut die Gefühle und persönlichen Sinngebungen erfasst, die der Klient in jenem Moment erfährt, wenn er diese von innen, so wie sie dem Klienten erscheinen, wahrnehmen kann, und wenn es ihm gelingt, etwas von seinem Verständnis dem Klienten mitzuteilen, dann sprechen wir von empathischem Verstehen.

Gewöhnlicherweise ist das Verständnis, das wir kennen, bewertend und kommt von aussen.

Erst wenn jemand versteht, wie mir zumute ist und wie mein Ich sich mir darstellt, ohne mich dabei analysieren und beurteilen zu wollen, kann ich in einem solchen Klima aufgehen und mich entfalten.

Wenn der Therapeut das immer neue Erfahren begreifen kann, das sich in der inneren Welt des Klienten ereignet, so wie der Klient es sieht und empfindet, ohne dabei das Besonders-Sein seiner eigenen Identität im Laufe dieses empathischen Prozesses zu verlieren, dann wird Veränderung wahrscheinlich.

Zur Philosophie der Persönlichkeit

Es scheint fünf Dimensionen zu geben die für individuelle Entscheidungen verantwortlich sind:

Die erste Wertdimension ist eine Präferenz für eine verantwortungsvolle, moralische, persönlich zurückhaltende Teilnahme am Leben. Wobei die Leistungen und Errungenschaften der Menschheit geschätzt und bewahrt werden.

In der zweiten Dimension liegt die Betonung auf der grossen Freude am energischen Handeln, am Überwinden von Hindernissen. Gezielt auf Veränderung zur Lösung persönlicher und gesellschaftlicher Probleme oder zur Überwindung von natürlichen Hindernissen.

Die dritte Dimension betont den Wert eines selbstgenügsamen inneren Lebens, begleitet von Selbstbewusstsein. Eine Kontrolle über Menschen und Dinge wird verworfen, zugunsten einer mitfühlenden Einsicht in das Selbst und in andere.

Die vierte Grunddimension bewertet die Aufnahmebereitschaft gegenüber Menschen und Natur. In diesem Verständnis kommt die Erleuchtung aus einer Quelle ausserhalb des Selbst. Der Mensch lebt und entwickelt sich in ergebener Empfänglichkeit für diese Quelle.

Die fünfte Wertdimension betont sinnliche Freude und Selbstgenuss. Geschätzt werden die einfachen Lebensfreuden, eine Hingabe, einen Augenblick, eine entspannte Offenheit gegenüber dem Leben.

Ein Lebensziel kann sein: Das „Selbst“ zu sein, das man in Wahrheit ist.

Kierkegaard: Anstatt einfach eine Fassade zu sein – als wenn sie sein Selbst wäre – kommt jemand näher dazu, er selbst zu sein, nämlich z. B. ein ängstlicher Mensch, der sich hinter einer Fassade verbirgt, weil er sich für zu schlimm hält, um sich sehen zu lassen. Bewegen wir uns von der Vorstellung weg, das sein zu müssen, was man sein sollte.

Bewegen wir uns fort von dem was die Kultur von uns erwartet, wie z. B. Mitglied einer Gruppe zu sein und seine Individualität den Gruppenbedürfnissen unterzuordnen (der glatte Mensch). Wenn Menschen die Freiheit haben, so zu sein, wie sie es wünschen, sind sie ziemlich ablehnend gegenüber der Tendenz von Organisationen, Hochschule oder der Kultur allgemein, die sie in irgendeiner Form modellieren wollen.

Viele Individuen haben sich geformt, indem sie versuchten, anderen zu gefallen. Aber auch in diesem Fall entfernen sie sich davon, jener Mensch zu sein, der sie sein wollten:
 „Ich empfand schliesslich, dass ich einfach anfangen musste, zu tun, was ich tun wollte, nicht das, was ich glaubte tun zu müssen. Ohne Rücksicht auf das, was ich nach Meinung anderer tun sollte.“

Damit entwickeln wir uns zur Autonomie, d.h. wir wählen aus, wohin wir uns entwickeln möchten. Wir übernehmen die Verantwortung für uns selbst, und wir entscheiden welche Tätigkeiten und Verhaltensweisen für uns von Bedeutung sind und welche nicht. Die Freiheit, sich selbst zu sein, ist eine beängstigende, verantwortungsbeladene Freiheit. Das Individuum bewegt sich vorsichtig, ängstlich und anfangs fast ohne Vertrauen darauf zu. Eine Reaktion ist z. B. entsprechende, vom Klienten gewonnene, Selbstbestimmung seines Lebens und Verhaltens: „Ich fühle mich ängstlich und verletztlich und von jeglicher Unterstützung abgeschnitten. Aber gleichzeitig spüre ich in mir Kraft und Stärke.“

Die Klienten – auf dem Weg zu sich – bewegen sich offensichtlich auf einen Zustand hin, in dem sie offener einen Prozess, etwas fließendes, etwas Veränderndes sind. Sie sind nicht gleich, sie verändern sich Tag für Tag, und das Streben nach einem abschliessenden und endgültigen Status nimmt ab.

Kierkegaard: Der Existierende ist beständig im Werden. Und er setzt all sein Denken in das Werden. Es ist hiermit beschaffen, wie mit dem Stil-Haben. Nur der hat Stil, der nie etwas auf Vorrat hat, sondern jedes Mal wenn er beginnt, die Wasser der Sprache bewegt, so dass der alleralltägliche Ausdruck für ihn mit neugeborener Ursprünglichkeit ersteht.

Der sich dadurch selbstaktualisierende Mensch, wie Maslow ihn bezeichnet, hat keine Angst mehr vor dem, was er in sich entdeckt. Seine eigenen inneren Reaktionen und Erlebnisse empfindet er als Mitteilungen seiner Sinne und seines Körperinneren. Er kommt dazu, in der Nähe seiner inneren Informationsquellen sein zu wollen, anstatt sich ihnen zu verschliessen.

Die Leichtigkeit, mit der sie bis zur Realität durchdringen, ihre grössere Nähe zu einer tier- oder kindähnlichen Aufnahmebereitschaft und Spontanität deuten auf ein hervorragendes Bewusstsein ihrer eigenen Impulse, der eigenen Wünsche und Meinungen hin. Diese Menschen besitzen eine wunderbare Fähigkeit die fundamentalen Dinge des Lebens mit Ehrfurcht, Freude und Extase immer wieder frisch zu geniessen, wie fade diese Erfahrungen für andere auch sein mögen.

Dieser Mensch genießt und schätzt sowohl eigene Erfahrung wie auch die der anderen als das, was sie ist. Man beklagt sich nicht mehr über Wasser, weil es nass ist, noch über Felsen, weil sie hart sind.

Sowie das Kind die Welt mit grossen, kritischen und unschuldigen Augen beschaut, sich einfach merkt und beobachtet, was der Fall ist, ohne die Sache zu diskutieren oder zu verlangen, dass es anders sei, so betrachtet der sich selbst aktualisierende Mensch die menschliche Natur in ihm, wie in anderen.

Die Aspekte des Prozesses, die ich „das Gute Leben“ nenne:

Das Individuum wird fähiger sich zuzuhören, zu erfahren was in ihm vorgeht. Es ist frei seine Gefühle, wie sie in ihm existieren, zu leben.

Das Individuum lebt im jeweiligen Augenblick: Was ich im nächsten Augenblick sein werde, und was ich tun werde, wächst aus diesem Augenblick und kann weder von mir noch von anderen vorausgesagt werden. Das Selbst und die Persönlichkeit gehen aus der Erfahrung hervor. Erfahrung wird nicht übersetzt oder verdreht, um der vorgeformten Selbststruktur zu entsprechen. Keine Kontrolle!

Wir öffnen den Geist für das, was sich jetzt ereignet. Wir entdecken in dem momentanen Prozess die Struktur, akzeptieren deren Fluss und suchen keine konstruierten Schubfächer um sie einzupassen.

Ich tue, was ich als richtig empfinde. Wenn mir danach zumute ist, Ärger auszudrücken, dann tue ich es. Ich werde entdecken, dass dies befriedigend ist, denn ich bin genauso offen für die Bedürfnisse nach Zärtlichkeit, Zugehörigkeit und positiver Beziehung.

Dieses Leben im guten Leben bietet breiteren Raum und grössere Fülle als das eingeeengte Leben, das die meisten von uns führen. Dadurch gibt es mehr Schmerz aber auch mehr freiheitliche Gefühle.

Die Beschreibung hierfür ist: bereichernd, anregend, belohnend, herausfordernd und bedeutungsvoll.

In der Masse wie ich bereit bin zu sein, bin ich bereit dir zuzugestehen du zu sein - mit allem was das einschliesst.

Viele Menschen sind nicht bereit den anderen einen Mensch für sich allein sein zu lassen.

Wenn der Mensch jedoch entdeckt, dass er seinen eigenen Gefühlen und Reaktionen trauen kann, ändert sich alles.

Er erkennt, dass seine eigenen Impulse nicht destruktiv sind; dass er selber nicht beschützt werden muss, sondern dem Leben auf einer realen Basis begegnen kann.

Während er lernt, sich in seiner Einzigartigkeit zu vertrauen, vertraut er ebenfalls seiner Frau oder seinem Kind und respektiert die einzigartigen Gefühle und Werte, die in anderen existieren.

Wirkliche Kommunikation findet dann statt, wenn wir mit Verständnis und ohne ständiges Werten zuhören. Wir nehmen wahr, wie es sich für den anderen darstellt.

Erst ein Verständnis mit einem Menschen und nicht von ihm ermöglicht Persönlichkeitsveränderung.

Es ist empathisches Verstehen, wenn ich zuhöre, was mir erzählt wird – wenn ich verstehe, wie ihm dabei zumute ist – wenn ich erkenne, was das für ihn persönlich bedeutet – wenn ich den emotionalen Beigeschmack spüre, den es für ihn besitzt.

Dann setze ich die mächtigen Kräfte der Veränderung frei.