

Tiefenebenen

in der Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen
nach einem Modell von Schulz von Thun aus: Praxisberatung in Gruppen
Verfasser: Norbert Kern

Gegenstand meiner Arbeit ist ein Modell, in dem unterschiedliche Tiefenebenen beschrieben werden auf denen die Arbeit mit Menschen stattfinden kann. Den Begriff "Arbeit mit Menschen" verstehe ich dabei als Lernen und persönliche Entwicklung unter Anleitung, wie sie in Seminaren, Trainings, Workshops, Selbsterfahrungsgruppen oder in der Einzelarbeit in Form von Einzeltherapie, Coaching oder Sessions erfolgt.

Das Modell hat mein Interesse geweckt, weil mich schon lange die Frage beschäftigt, in welchem Verhältnis meine eigene Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen in der Erwachsenenbildung z.B. in Form von Trainings, Seminaren, Workshops oder Coachings zu der Arbeit steht, die ich allgemein in therapeutischen Gruppen und speziell bei Aruna kennengelernt habe.

Ich werde das Modell im Folgenden darstellen, mich aber nicht auf eine reine Wiedergabe beschränken, sondern es als Rahmen für eigene Überlegungen benutzen und um Erfahrungen, die ich gemacht habe, einzuordnen und miteinander zu verbinden. Außerdem werde ich versuchen das Modell um eine Ebene zu erweitern und den spirituellen Aspekt zu integrieren. Anhand der verschiedenen zu beschreibenden Tiefenebenen läßt sich auch eine Abgrenzung von verschiedenen Arten von Trainings vornehmen. Insbesondere geht es mir dabei um die Unterscheidung von:

- reinem Verhaltenstraining
- Verhaltenstraining unter Einbeziehung von Selbsterfahrung
- Therapie
- Therapie mit spirituellem Aspekt

Die Grundidee des Modells könnte man als These folgendermaßen formulieren:

Die Arbeit mit Menschen kann auf verschiedenen, voneinander abgrenzbaren Tiefenebenen erfolgen. Der Focus ist für jede Ebene ein jeweils anderer, entsprechend verschieden sind auch die Resultate und Auswirkungen der Arbeit.

Die Tiefenebenen sind:

- 1. Ebene der Abstraktion**
- 2. Ebene der Außenorientierung**
- 3. Ebene der Innenorientierung**
- 4. Ebene der Selbsterfahrung**
- 5. Ebene der Regression**
- 6. Ebene der Spiritualität (von mir hinzugefügt)**

1. Ebene der Abstraktion

Beispiel: Ein Teilnehmer eines Führungskräfte Trainings fragt: "Wie kann man Kritik üben, ohne zu verletzen?"

Es ist möglich über Themen - auch über sehr sensible - auf eine Weise zu sprechen, die ohne einen persönlichen Bezug zum Thema auskommt. Zwar gibt es auf der abstrakten Ebene eine Person, welche sich äußert, der Beitrag selbst aber ist unpersönlich. Die im obigen Beispiel formulierte Frage bedeutet nicht notwendigerweise, dass der Fragesteller Kritik üben möchte, ohne zu verletzen oder vielleicht gar ein Problem hat, das er lösen will. Es könnte ihn genauso gut "einfach nur interessieren" - vielleicht kennt er auch jemanden, der ein Problem in dieser Richtung hat. Auf jeden Fall wird der individuelle Erfahrungshintergrund und damit die Emotionalität des Fragenden durch diese Art der Kommunikation nicht thematisiert.

In einem Fachvortrag wäre es stimmig auf einer fachlich, abstrakten Ebene Dinge zu erörtern, ein Selbsterfahrungsseminar jedoch würde hohl bleiben, wenn es auf dieser Ebene verharrt, ohne die Auseinandersetzung zu vertiefen.

Die Arbeit auf dieser Ebene könnte z.B. darin bestehen, dass ein Vortrag gehalten oder eine Diskussion darüber geführt wird, wie es mit Kritik zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern gehalten werden sollte. Modelle der Gesprächsführung, allgemeine Prinzipien der Kommunikation, Ergebnisse aus der Motivationsforschung, Gesprächsführungsstrategien, usw. könnten die Themen einer solchen Auseinandersetzung auf der abstrakten Ebene sein.

Charakteristisch für die abstrakte Ebene ist:

- dass keine Beispiele aus dem eigenen Leben verwendet werden, bzw. Beispiele, aus dem Leben anderer Personen (Ich kenne jemanden, der...)
- dass außer theoretischem Interesse keine persönlichen Bedürfnisse ausgedrückt werden
- dass kein Bezug zum persönlichen Handeln besteht

Sollte es der Kontext erfordern oder nahelegen, dass man nicht auf der abstrakten Ebene bleibt, dann gibt es die Möglichkeit auf eine Weise zu reagieren, die von dem abstrakten Beitrag ausgehend, den Prozess der Auseinandersetzung vertieft.

Das könnte z.B. durch die Frage nach einem Beispiel aus der persönlichen Erfahrung geschehen. Wenn man das obige Beispiel weiterführt, könnte diese Frage lauten: "Haben sie vielleicht ein Beispiel?" Die Antwort kann nun ein theoretisches Beispiel sein - in diesem Fall bleibt die Kommunikation auf der abstrakten Ebene, oder ein praktisches Beispiel, das eine Situation aus dem Leben des Teilnehmers wiedergibt, in der sich ihm die ursprüngliche Frage nun konkreter stellt. Z.B. die Beschreibung eines Mitarbeiters, der seine Leistungen nicht erbringt, Ausreden benutzt und erfahrungsgemäß empfindlich reagiert, wenn man ihm direkt die Meinung sagt.

Damit wird eine neue, tiefere Ebene betreten. Der Begriff "tief" drückt in diesem Zusammenhang aus, dass eine größere Nähe zum Individuellen hergestellt wird oder dass das Wesen der Person stärker beteiligt/involviert wird.

2. Ebene der Außenorientierung

Die Ebene der Außenorientierung ist der abstrakten Ebene am nächsten, unterscheidet sich von dieser jedoch dadurch, dass persönliche Erfahrung eingebracht wird. Der Sprecher stellt sich als jemand dar, der etwas im Zusammenhang mit dem Thema erlebt hat und ist bereit dieses Erleben mitzuteilen.

Beispiel: Eine Führungskraft beschreibt in einem Seminar zum Thema Motivation als Negativbeispiel einen seiner unmotivierten Mitarbeiter: Dieser erbringe seine Leistungen nicht, erfinde Ausreden, wenn man ihn aber konfrontiere, sei er beleidigt und spiele vor den Anderen den Märtyrer. In einem Tonfall, der mitschwingen lässt, wie schwer es heutzutage ist, eine Abteilung zu führen, wenn man solche Mitarbeiter hat, macht der Teilnehmer seinem Frust und Ärger Luft.

Charakteristisch für die Ebene der Außenorientierung ist, dass wenn Erfahrungen beschrieben werden, hauptsächlich beschrieben wird, wie die Situation oder bestimmte Personen wahrgenommen wurden. Oft enthält die Beschreibung auch mehr oder weniger starke Bewertungen der Situation und der Personen. Nicht enthalten sind dagegen Informationen darüber, was sich im Inneren der Person abspielte, während sie das erlebte, was sie berichtet. Also die eigenen Gefühle, Stimmungen, Gedanken, welche als Reaktion auf das Erlebte auftauchen.

In diese Richtung kann die weitere Vertiefung des Prozesses erfolgen. Durch gezielte Fragen, nach den inneren Reaktionen und dem Erleben wird die Aufmerksamkeit auf das Innenleben gelenkt und die Ebene der Innenorientierung angesprochen.

Fragen dazu könnten sein:

- "Wie reagieren sie innerlich darauf, wenn der Mitarbeiter ihnen Ausreden aufischt?"
- "Wie geht es ihnen, wenn sie ein Gespräch mit so einem Mitarbeiter führen sollen?"

Auch die klassischen Selbsterfahrungsfragen:

- "Was macht das mit dir/ihnen?"
- "Wie geht´s dir/ihnen damit?"

zielen auf die Vertiefung dieser Ebene indem sie das Geschehen im Inneren der Person adressieren.

3. Ebene der Innenorientierung

Sobald die inneren Reaktionen (Gefühle, Emotionen, Gedanken,...) zu einer konkreten Situation Inhalt der Kommunikation werden, betritt man die Ebene der Innenorientierung. Charakteristisch für diese Ebene ist, dass der Focus der Wahrnehmung und der Gegenstand der Kommunikation sich hin zum Innenleben einer Person verschiebt.

Beispiel: Der Teilnehmer des Trainings könnte sich, wenn er Vertrauen zum Leiter und zur Gruppe hat, auf die Frage "Wie haben sie diese Situation innerlich erlebt?" einlassen und beginnen seine inneren Reaktionen zu beschreiben: "Ich ärgerte mich sehr über diesen Mitarbeiter, ich war sauer auf ihn. Gleichzeitig fühlte ich mich ohnmächtig, weil ich mir nicht zu helfen wusste. Ich hatte auch Angst vor meinem Vorgesetzten, der mir Führungsschwäche vorwirft, usw."

Exkurs:

Der Verschiebung des Focus von der Außenorientierung zur Innenorientierung möchte ich an dieser Stelle etwas mehr Beachtung schenken. Man könnte sagen, dass mit dem Betreten dieser Ebene das beginnt, was man gemeinhin Selbsterfahrung nennt, auch wenn damit die Tiefe möglicher Selbsterfahrung noch lange nicht ausgeschöpft ist. Aus meiner Erfahrung mit Teilnehmern von Seminaren in Wirtschaftsunternehmen weiß ich, dass es für viele Menschen ein großer Schritt ist, sich in einer Gruppe mit Arbeitskollegen für diese Ebene zu öffnen und andere an ihren Gefühlen teilhaben zu lassen.

So gibt es Trainings in denen der Schritt auf diese Ebene nicht vollzogen wird, sondern gelernt wird mit bestimmten Situationen, die aus dem Berufsalltag der Teilnehmer stammen oder Standardbeispiele sind, umzugehen, indem Verhaltensstrategien eingelernt werden wie z.B. das strukturierte Behandeln einer Kundenreklamation, der Aufbau eines Verkaufsgesprächs oder die Durchführung eines strukturierten Mitarbeitergesprächs. Die Teilnehmer lernen dabei einer bestimmten Struktur zu folgen in manchen Fällen, wie z.B. Telefontraining für Empfangspersonal auch vorbestimmte Redewendungen zu benutzen.

Trainings, in denen die Innenorientierung eine Rolle spielt, könnte man auch individualisierte Trainings nennen. Der Rahmen für das Lernen wird dabei insofern erweitert, als nicht nur ein Einlernen von Verhalten im Vordergrund steht mit dem Ziel in beruflichen Situationen besser zu funktionieren. Ein zweites Ziel kommt hinzu, nämlich ein Verhalten zu entwickeln, welches auch dem individuellen Menschen gerecht wird und von ihm als stimmig empfunden werden kann - und zwar stimmig im Sinne von übereinstimmend mit seinem inneren Wesen. Der Weg zu einem solchen stimmigen Verhalten führt über die Selbstreflexion, denn, um draufzukommen, was sich für einen stimmig anfühlt, ist eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Innenleben notwendig.

Information aus diesem persönlichen Raum weiterzugeben bedeutet Selbstoffenbarung oder auch "Seelenstriptease" wie dieser Vorgang auch genannt wird, wenn das Verständnis für den Sinn der Vertiefung noch nicht vorhanden ist oder das Vertrauen in das Setting oder den Leiter fehlt. Das Potenzial zur Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit und Gestaltung des eigenen Lebens, das in einer Arbeit auf der innenorientierten Ebene liegt, wird an diesem Punkt oft noch nicht gesehen. Es ist daher für viele Menschen schwer sich von der Außenorientierung zu lösen, welche es erlaubt, Ursachen und Schuld für Missstände und Probleme im Außen zu belassen und sich einer vielleicht relativierenden Auseinandersetzung mit sich selbst zu entziehen.

4. Ebene der Selbsterfahrung:

Auf der Ebene der Selbsterfahrung wird die Innenorientierung beibehalten aber durch das Herstellen eines Bezugs zur momentanen augenblicklich-gegenwärtigen Realität weiter vertieft.

Diese Ebene wird betreten, wenn es nicht mehr um Gefühle geht, die DORT (an einem bestimmten Ort) und DANN (zu einer bestimmten Zeit) empfunden wurden, sondern um die Gefühle, die HIER und JETZT erlebt werden.

Durch das DORT und DANN auf der Ebene der Innenorientierung bleibt noch eine gewissen Distanz aufrecht, während das, was im Hier und Jetzt lebendig ist, noch näher am Eigentlichen und Wesentlichen eines Menschen rührt. Die weitere Vertiefung bleibt daher auf der Spur der Gefühle und pirscht sich an das aktuelle Fühlen im Hier und Jetzt an.

Vertiefende Interventionen, um auf die Ebene der Selbsterfahrung zu gelangen, könnten z.B. Fragen sein wie:

"Wie fühlt sich das an, darüber zu reden?"

"Wie ist das für dich/sie, das jetzt zu erzählen?"

"Was ist jetzt für ein Gefühl da?"

"Was ist jetzt?"

Beispiel:

Die Führungskraft aus den vorangegangenen Beispielen sitzt nun nicht mehr im Firmentraining mit Kollegen, sondern nimmt auf eigene Faust an einer Selbsterfahrungsgruppe teil. Ich nenne sie Hubert, weil es nun wirklich um Hubert geht und nicht mehr um Irgendjemanden. Auf die Frage, was er jetzt fühlt, wenn er so seine Erfahrungen mit seinem Mitarbeiter erzählt, antwortet Hubert, dass er Wut spüre und diesen Mitarbeiter "...am liebsten in die Fresse hauen würde". Man reicht ihm zwei Kissen: Eines zum Schlagen und eines als Stellvertreter für seinen Mitarbeiter und fordert ihn auf seine Gefühle auszudrücken. Während er mit seinem Kissen schlägt und schreit lernt Hubert vielleicht seine Wut kennen, die er noch nie so richtig rausgelassen hat.

Vielleicht verliert er ein Stück Angst vor ihr. Vielleicht kommt er in seine Kraft und beginnt sich zu spüren. Vielleicht entdeckt er unter seiner Wut noch andere Gefühle, ... Wie auch immer, ein emotionaler Prozess findet statt, und die Ebene auf der er stattfindet kann man als Ebene der Selbsterfahrung bezeichnen, weil Gefühle bewusst werden - erfahren werden und damit auch der Bearbeitung und Integration zugänglich gemacht werden. Dass sie vielleicht ausagiert werden, ist dabei nicht das Kriterium für diese Ebene, im Sinne des Containment-Modells genügt es sie zu spüren.

5. Ebene der Regression

Eine weitere noch tiefere Ebene wird beschritten, wenn aus der aktuellen Verbindung mit Gefühlen heraus, verdrängte oder vergessene Erfahrungen hochkommen. Das Hier und Jetzt wird scheinbar wieder verlassen, wenn sehr frühe Erfahrungen mit tiefem emotionalen vielleicht traumatischem Inhalt auftauchen, tatsächlich kann es sich jedoch um ein echtes Wiedererleben handeln.

Dabei kann auch ein kathartischer Effekt auftreten. Wenn eine Auflösung der in diesen verdrängten Erfahrungen gebundenen Ladung stattfindet, kann sich eine tiefe Entspannung einstellen und Gefühle von sehr positiver Qualität, die sich erlösend anfühlen, erlebt werden.

Vertiefende Interventionen, die auf diese Ebene führen können z.B. das Ansprechen des inneren Kindes sein: "Wie war das für den kleinen Hubert damals, als er...?" oder das einfühlsame Spiegeln der Situation, in der sich der Teilnehmer als Kind befunden haben musste.

6. Eine spirituelle Ebene?

Als Einstieg in diesen Abschnitt passt ein Witz:

Was ist der Unterschied zwischen einem Psychologen einem Philosophen und einem Theologen:

- Der Psychologe versucht eine schwarze Katze in einem dunklen Zimmer zu finden.
- Der Philosoph versucht eine schwarze Katze in einem dunklen Zimmer zu finden, in dem keine Katze ist.
- Der Theologe versucht eine schwarze Katze in einem dunklen Zimmer zu finden, in dem keine Katze ist - und schreit: "Ich hab´ sie!"

Mit der Beschreibung dieser Ebene verlasse ich nun den Rahmen des Modells von Schulz von Thun, und gebe phänomenologisch aus ganz subjektiver Sicht heraus Wahrnehmungen und Interpretationen zu einem Phänomen wieder, wie ich es bei der Teilnahme und beim Assistieren therapeutischer Gruppen wiederholt erlebt habe. Das Fragezeichen in der Überschrift und der Witz als Einleitung stehen für die Unsicherheit, die ich in Bezug auf diese Wahrnehmungen habe. Die folgende Beschreibung ist als ein Versuch zu verstehen oder als ein Wurf nach etwas gedacht, um greifbarer zu machen, was ich meine, wenn ich von dieser Ebene spreche.

Beispiel:

In einer offenen Runde, in der jeder Gruppenteilnehmer die Möglichkeit hat, sich zu Wort zu melden und Erfahrungen oder seinen Zustand zu berichten, meldet sich ein Teilnehmer zu Wort. Er erzählt eine Weile. Als er fertig ist "arbeitet" die Therapeutin mit ihm, indem sie ihm Fragen stellt oder Aufforderungen an ihn richtet. Die Fragen passen in die Kategorie der oben beschriebenen vertiefenden Interventionen:

- "Geh zu diesem Gefühl!"
- "Lass dich das spüren!"
- "Schließ die Augen!"/"Öffne die Augen!"
- "Lass das da sein!"
- "usw."

Der Mann folgt ihren Instruktionen und es geschieht etwas:

Im Ausdruck und Wesen des Mannes tritt eine Veränderung ein. Die Veränderung ist auch spürbar als Wechsel der Stimmung, die im Gruppenraum ist. Stille tritt ein, aber eine "volle" Stille - diese Stille enthält etwas. Es ist wie ein Eintauchen in eine andere Sphäre. Der Focus des Bewusstseins verändert sich, es taucht eine Art Sein auf, dass eine eigene Qualität besitzt und ist plötzlich spürbar im Raum. Ich merke, wie sich auch mein Zustand verändert. Ich bin berührt und fasziniert und habe das Gefühl, gerade Zeuge von etwas sehr Faszinierenden, Schönen und Wertvollem zu sein.

Die Therapeutin gibt dem, was passiert Raum und der Mann verbringt eine Weile in der Verbindung mit dem, was da aufgetaucht ist. Er redet ein bisschen, geht noch tiefer hinein, taucht wieder auf, verliert dann wieder den Kontakt oder tut etwas, was die Verbindung auflöst und ihn zum Ausgangszustand zurückbringt. Die Therapeutin arbeitet weiter mit ihm. Sie fragt: "Was ist jetzt?" Er antwortet, sie fragt wieder, gibt Instruktionen und noch einmal passiert "es".

Innerer Dialog:

Zweifler: Was passierte?

Ich: "Der Mann machte eine tiefe Erfahrung."

Zweifler: "Damit ist nicht viel gesagt."

Ich: "Mir fehlen die Worte und ein Bezugssystem zum Einordnen des Ganzen. Es ist, wie zu versuchen eine schwarze Katze in einem schwarzen Raum zu beschreiben..."

Zweifler: "...die vielleicht gar nicht da ist!"

Ich: Doch, sie ist da. Ich habe sie gespürt! Mehrmals!

Zweifler: Ist es wirklich eine Katze? Vielleicht ist es ein Hund, oder was ganz anderes?

Ich: "Von mir aus - aber da war etwas!"

Der Therapeut, der neben der Therapeutin sitzt, schaltet sich nun ein. Er gibt eine Art Orientierung oder auch direkte Ratschläge und sagt Dinge wie:

- *"Was Du machen kannst, ist..."*
- *"Vertrau darauf, dass ..."*
- *"usw. "*

Die Statements haben einen, bestätigenden und für den Mann ermutigenden Charakter.

Nachdem diesem Geschehen Raum gegeben wurde, lösen sich die Therapeuten wieder von dem Teilnehmer. Er ist wieder sich selbst überlassen und der Raum ist offen für jemand anderen.

Es ist so, als ob eine Art Wesen oder Existenz in Menschen "wohnt" die unter geeigneten Bedingungen zum Vorschein kommen kann. Solche Bedingungen sind unter anderem: Vertrauen, Offenheit, ein sicheres und wohlwollendes Umfeld, kompetente Führung, vielleicht auch eine günstiger Moment im Sinne von, dass es sich ergeben muss und nicht direkt und gezielt hergestellt werden kann.

Die Arbeit, die Rahmenbedingungen zu schaffen und die Führung zu bieten, damit diese Art von Prozess stattfinden und diese Art von Phänomen auftreten kann, könnte man vielleicht als Therapie mit spirituellem Aspekt bezeichnen, Denn nicht überall, wo Prozesse unter dem Namen Therapie stattfinden, tritt diese Art von Phänomen auf oder wird auch nur angestrebt.

Abschließend noch einmal die wichtigsten Thesen zu dieser Ebene:

1. Es gibt dieses Phänomen im Sinne von: Es ist eine wahrnehmbare Wirklichkeit
2. Als Menschen haben wir die Möglichkeit mit etwas Wesentlichem in uns in Verbindung zu treten.
3. Das Phänomen besteht in einer Kontaktaufnahme mit etwas Wesentlichem.
4. Dieses Wesentliche erscheint nicht als Gedanke oder Vorstellung, sondern als ein Bewusstsein von etwas, das in diesem Moment da ist. Als ein Gefühl oder Spüren und "In-Verbindung-Sein".
5. Die Ebene kann in therapeutischen Settings erreicht werden, vielleicht auch in Meditation.
6. Es gibt ein vermittelbares Wissen ("Schulen") darüber, wie man Bedingungen herstellt und Menschen führt, um den Kontakt mit diesem "Wesen(tlichen)" herzustellen. D.h. man kann diese Fähigkeiten lernen, und in Form eines Berufes ausüben.
7. Die Lernprozesse, um diese Ebene zu erreichen und Menschen auf ihr zu führen, dauern sehr lange. (Jahre - eher Jahrzehnte)

Resümee

Meine eigene Arbeit, soweit sie die Gruppenleitung und das Coaching betrifft, kann ich anhand dieser Landkarte recht gut einordnen. Sie enthält teilweise Elemente der abstrakten Ebene, darf aber auf dieser nicht bleiben. Ich arbeite viel mit Beispielen, vor allem auch mit Rollenspielen, in denen Situationen aus der Praxis der Teilnehmer inszeniert werden und versuche einen Raum zu schaffen in dem sich meine Teilnehmer und Klienten für die Ebene der Innenorientierung öffnen, um das Potenzial dieser Ebene für Einsichten und Selbststeuerung zu erschließen.

Ziel meiner Arbeit ist es dabei Selbstreflexion (Innenorientierung) zu stimulieren und diese für das soziale Lernen zu nützen indem auf der Basis von Einsichten und Feedback bewusste Entscheidungen getroffen werden und Leute lernen, ihre Kommunikation so zu gestalten, dass sie ihren inneren Anforderungen und individuellen Voraussetzungen genauso gerecht wird wie den äußeren Anforderungen, welche der Beruf an sie stellt. Gelegentlich wage ich kleine Ausflüge in das Gebiet der Selbsterfahrung, wenn der Rahmen stimmt und ich mich gut mit den Leuten fühle.

Ein Ziel von mir ist, der Selbsterfahrung einen größeren Stellenwert in meiner Arbeit zu geben und mit Leuten auf dieser Ebene zu arbeiten. Auf längere Sicht, wünsche ich mir auch mehr über das, was ich als spirituelle Ebene bezeichnet habe, herauszufinden und vielleicht einmal damit zu arbeiten.

Kontakt: Norbert Kern
no.ke@t-online.de