

Wie ich durch ein klientenzentriertes Gespräch fruchtbar wurde.

Zusammenfassung:

Die Autorin dieses Artikels wurde im Juli 1983 von Carl Rogers interviewt.

Ein Transkript dieser Tonbandkassette wird von der Klientin und dem Therapeuten kommentiert. Danach folgt eine medizinische Fallgeschichte über die Unfruchtbarkeit der Autorin, die den persönlichen Konsequenzen, die aus dem Interview folgten, sachliche Fakten hinzufügt. Schlußfolgernd wird festgestellt, daß die Qualität eines kurzen [10 Min.] Interviews überdauernde Auswirkungen sowohl auf die geistige und emotionale Lebensweise, als auch auf eine physische Behinderung eines Klienten haben kann.

Der formale Aufbau dieses Artikels repräsentiert eine Vorgehensweise des Erfahrungslernens, die in der klientenzentrierten Ansatz oder in klientenzentrierter Psychotherapie in vielen Ausbildungsgruppen angewendet wird und nützlich erscheint.

Interview:

Interview von Carl Rogers [C.R.], Therapeut, und Beate Hofmeister [B.H.], Klientin, im Juli 1983. Das Interview wurde auf einem Cross-Cultural-Communication-Workshop in Genf, Schweiz, durchgeführt, um den Teilnehmern einen persönlichen Eindruck der Arbeitsweise von Carl Rogers zu ermöglichen.

Der Workshop stand unter dem Thema "Cross-Cultural-Communication und die Verminderung sozialer Spannungen". Zur selben Zeit wurden in Genf erneut internationale Abrüstungsverhandlungen geführt, die ergebnislos endeten. C. und B.H. saßen in einem Halbkreis von 120 Teilnehmern während eines Großgruppentreffens.

- 10 C.R.: Beate, schön daß du da bist [Hintergrundgeräusche].... Schalte die Leute aus und schalte die Mikrophone aus und schalte die blöden Maschinen aus und ich möchte gerne einen Moment still sein [Ungefähr eine Minute Stille]. Ich denke jetzt kann ich bei dir sein [Füße scharren, aber deutlich leiser] und ich möchte dir gern zuhören, bei was immer es ist, über das du sprechen möchtest.
- B.H.: Ja ich möchte über etwas sprechen, das auch in Beziehung zu unserem Workshopthema steht, und mich persönlich berührt sehr der Zustand, ja, der Zustand der Welt - könnte man es nennen. Ich lebe in Deutschland in einem Gebiet, wo die Wälder am Sterben sind, das Wasser ist verschmutzt, es gibt sechs Atomreaktoren in unserer Nachbarschaft. Dort gibt es auch ein großes Arsenal chemischer Waffen und - ich bin aus der Stadt weggezogen, um wenigstens geistig gesund zu bleiben. Und es endete damit, daß jeden Tag Phantombomber über das Haus fliegen, und das ängstigt mich wirklich sehr.
- C.R.: Du klingst sehr verängstigt und beinahe verzweifelt. Du bist ständig in Gefahr durch Technologie und durch Waffen.
- B.H.: Ja. Ja, ich habe das Gefühl, daß alles was mein persönliches Leben betrifft - mit den Sachen komme ich zurecht. Beispielsweise - damit komme ich alleine zurecht. Aber mit diesen Ängsten, wirklich ich weiß nicht, was ich damit anfangen soll. Ich habe das Gefühl, es ist völlig meiner Kontrolle entzogen und es ist so ein Gefühl wie - das könnte das Ende sein, es könnte morgen alles zu Bruch gehen oder so - nur durch Zufall.
- C.R.: Also es ist sowohl ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit, und ein Gefühl, daß ah - wir könnten morgen alle vernichtet werden.
- B.H.: Ja- und was tue ich. Ich bemühe mich um Dinge, von denen ich denke, sie sind wichtig für mich, aber gleichzeitig habe ich das Gefühl: Ist es nicht - weißt du, völlig - ich weiß es auch nicht. Nach dem Bestreben zu streben, während die Welt - vielleicht - zusammenbricht, vielleicht morgen verdampft - nur durch Zufall!
- C.R.: Ist es vernünftig, zu versuchen, konstruktive Dinge zu tun, wenn wir alle in die Luft gejagt werden könnten?
- B.H.: Ja [Pause, langsamer:] Ja - und - ich fühle mich suizidal. Es scheint so dumm, in einer Situation vor dieser sich um das Leben zu sorgen.
- C.R.: Du fragst dich, lohnt es sich wirklich, in solch einer schrecklichen Situation zu leben. Du machst wirklich Gedanken über einen Selbstmord.
- B.H.: Ja. Ich möchte wirklich leben. Ich möchte Dinge aufbauen. Ich möchte Dinge tun und da bin ich also da bin ich - mach mit meinem Hund rum, weil ich keine Kinder haben will, die in einer Welt v

bringen und - ja - es scheint so - die kleine persönliche Welt scheint so - ja, ich weiß nicht - auf Perspektive! - angesichts dieser größeren politischen Gegebenheiten, wenn sie auftauchen.

C.R.: Mich beschäftigen gerade zwei Dinge die ich tun will: Ich möchte jemanden bitten, mir Bescheid sagen, wenn 25 Min. vorbei sind. Paßt du auf die Zeit auf? [Publikum: ja!]. Und außerdem will ich mein Jackett ausziehen. Ich wußte nicht, daß es so warm sein würde. Kannst du das mal für mich halten? [Gibt das Mikrophon weg um seine Jacke auszuziehen].

59 Die Unterbrechung tut mir leid, aber ich habe wahrgenommen: Persönlich arbeitest du mit konstruktive Dinge, aber es ist irgendwie, als müßtest du durchs Wasser oder irgendwie, um da hinzukommen, so viele Widrigkeiten, so viele - so viele potentielle Schwierigkeiten irgendwie.

61 B.H.: Weißt du, ich halte mich für stark und ich kann Dinge tun, aber das hier schwächt mich völlig, ich weiß auch nicht wie [kurze Pause]

66 C.R.: Du bist eine starke Person, aber in dieser Situation wird dir all deine Stärke weggerissen.

B.H.: Ja, ich sehe nichts, was ich wirklich tun kann. Ich meine, wenn ich zu einem Politiker gehe - ich habe kein Vertrauen, daß ich die verändern könnte. Es ist so enorm, daß während ich versuche, es zu verändern - ich weiß nicht - ich meine - während ich hierher fuhr, hatte ich einen Unfall. Nur weil ich für Sekundenbruchteile unaufmerksam war und dies könnte mit dem nächsten Atomreaktor oder einem dieser Jet-Piloten, die da fliegen, passieren. Nur unaufmerksam sein - und menschlich sein eigentlich.

77 C.R.: Mh, mh. Du warst menschlich genug, deine Aufmerksamkeit für eine Minute wandern zu lassen und ein Unfall passierte, und das könnte auch einem von ihnen passieren.

B.H.: Ja. Ja.

C.R.: Mit viel katastrophaleren Konsequenzen.

78 B.H.: Ja. Ja. Zerstören, die Welt zerstören. -
Und ich habe alles versucht, um damit fertig zu werden. Ich ging zu Meditationsveranstaltungen und habe mir meine eigenen Aggressionen angeschaut. Aber ich finde wirklich, wirklich keine Antwort und ich fühle mich völlig [Sucht nach Wörtern] eh, mh, ich weiß auch nicht wie.

C.R.: Was zum Teufel kann ich tun? Ich fühle mich völlig blockiert, sozusagen.

B.H.: Ja. Ja.

C.R.: Gelähmt.

86 B.H.: Nur gelähmt.

Beide gleichzeitig: Gelähmt.

B.H.: Und dann drehe ich mich rum und, und werde - mache Späßchen, Weißt du, versuche, mich irgendwie wieder aufzurichten und - aber tief innendrin, sehr oft tue ich irgendwie Dinge, um nicht zu fühlen, um diese tiefen Ängste untendrunter nicht zu fühlen.

C.R.: So daß du manchmal die Oberfläche erleuchten kannst, aber drunter...

B.H.: Ja.

89 C.R.: Sind dieselben Gefühle von Entfremdung und Hoffnungslosigkeit.

B.H.: [leise] Ja. [sehr laut und schnell] Manchmal denke ich, sollte ich nicht gerade von einer Minute zum nächsten leben? Nichts planen, nur das Leben von einer Minute zur anderen nehmen. Aber so könnte ich auch nicht leben. Ja, ich habe keinen Ausblick!

C.R.: Mh.

B.H.: Ich habe ihn in meiner Karriere, ich - ja.

95 Und ich fühle mich so, ich brauche so viel - so viel emotionale Unterstützung und - ich empfinde eine Bedürftigkeit, die niemand erfüllen könnte. Man könnte sie befriedigen, indem man all die Waffen abschafft, aber was passiert ist, daß sie mehr und mehr Waffen in Deutschland aufstellen.

C.R.: Du hast weitgehend das Gefühl, daß deine Bedürfnisse nicht unvernünftig oder unmöglich sind. Man könnte sie befriedigen. Aber hier stehen sie irgendwie gegen den Kontext von mehr und mehr Waffen und mehr und mehr Zerstörung um dich herum.

99 B.H.: Ich, ich, ich denke - ich fühle mich nicht wie eh, mh, eine kranke Person oder sowas, aber ich habe das Gefühl, ich - ich bin irgendwie nicht in der Lage damit, damit, mit dieser emotionalen Seite fertig zu werden. Ich kann es intellektuell verstehen, und ich kann intellektuelle Lösungen finden aber - ich glaube nicht, ich - das bringt mir nichts.

C.R.: Es klingt so, als würdest du sagen, ich bin eine gesunde Person, aber ich lebe in einer krank

dieses wunderschöne, wunderbare Universum zerstören könnten. Wir sind die erste Generation, die das tun kann.

- B.H.: [weinend] Ich denke - nur durch einen Zufall! Und - ich sehe keinen Weg, wie man davon wegkommen kann. Es stoppen kann! [Pause]
- 119 C.R.: Das füllt dich mit Tränen. An die Tragödie zu denken, dieser - und wie wenig du tun kannst.
B.H.: [weinend] Ich muß einfach, - ich muß wirklich, einfach versuchen stark zu sein ... [weinen] .. mich zerstören [weinend].
C.R.: Du sagst dir, ich kann versuchen stark zu sein, aber wozu, mit welchem Ziel?
B.H.: Ich bin nicht stark genug, um - dafür ! Ich bin nicht stark! [weinend]
- 130 C.R.: Du bist eine starke Person, aber nicht stark genug, um in dieser Situation zu leben!
B.H.: Ja Das Leben scheint so, wird so absurd, wenn ich nicht ... [nicht verständlich, weinend gesagt].
C.R.: Wenn was?
B.H.: Wenn ich mit diesen Gefühlen in Kontakt komme, wird das Leben einfach absurd! [weinend]
C.R.: Mh, mh.
B.H.: Ich bin nicht sicher, ob ich nicht einfach zynisch bin, wenn ich mit Leuten arbeite und ihnen Hoffnung gebe, ihnen Hoffnung gebe und sage: Oh, du kannst dein Leben zum besseren verändern wenn tatsächlich - ja wenn ich wirklich sehe, daß, ich kann es nicht verändern.
C.R.: In deiner Arbeit versuchst du - du versuchst Leuten Hoffnung zu geben, und doch, in dir fühlst du ... Gibt es Hoffnung?
- 140 B.H.: Ich spüre, daß ich nicht hoffe. Ich, ich habe nicht viel Hoffnung für - für die Welt! - Ja! Ich versuche in meiner Familie kenne ich einige Leute, die in Regierungsangelegenheiten tätig sind und versuchen Gefangene vom, aus dem Osten zu befreien, indem sie sie kaufen. Und - ich denke, weißt du irgendwie ist es - ist es ein Versuch, aber das - das ändert überhaupt nichts.
C.R.: Du empfindest, Leute die du kennst und vielleicht auch du selbst, ihre macht Versuche, aber wird es irgendetwas signifikantes verändern?
B.H.: Ja, und ich versuche, versuche, daß sie andere hierher zu dieser Tagung bringen, weil ich, ja! Ich habe gehofft, daß [weinen] nur jemandem zu begegnen - ein kleines bißchen verändern und [weinen] niemand scheint an diesen menschlichen Fragen interessiert. Sie reden und reden nur [Tränen] auf einer intellektuelle Ebene, die sicher nichts ändern wird.
- 156 C.R.: Was du dir wünschst ist, daß die Leute mit ihren Gefühlen darüber in Kontakt kommen und nicht nur darüber reden, reden, reden! - Und du hast, hattest gehofft, daß du vielleicht hier irgendwas Richtung, jedenfalls wenigstens Schritte zu einer Veränderung finden könntest!
B.H.: Ja, wenn nicht Schritte zu einer Veränderung, dann wenigstens Solidarität oder - weißt du, ich meine sogar zusammen Angst zu haben...
C.R.: Mh, mh.
B.H.: Ja, es ängstigt mich auch, daß ich feststelle, auch hier reden die Leute immer auf diesen intellektuellen Ebenen, und ich kann mich darauf einstimmen und über sehr abgehobene Dinge sprechen, aber ich sehe nicht, daß das diese Situation irgendwie ändern könnte! [in Tränen]
C.R.: Du hast den Eindruck, daß es besser sein könnte, wenn wir auch nur alle zusammen Angst hätten.
B.H.: Ja
C.R.: Dann wäre es wenigstens in Kontakt mit den Gefühlen und nicht nur dem Intellekt.
B.H.: Ja! Ich denke, das wäre wenigstens etwas Unterstützung für eine Situation, so hilflos wie [weinen] Ja
- 172 C.R.: Nur zu wissen, daß andere genauso verzweifelt und verängstigt sind wie du, wäre eine Unterstützung irgendwie.
B.H.: Ja! [Pause]
C.R.: Dann würdest du dich nicht so alleine fühlen!
B.H.: Ja! - Ich spüre, wie ich jetzt wieder in Kontakt mit Dingen komme! Wenn ich darüber nachdenke irgendwie werde ich - die Realität ist so absurd, daß ich, ich muß wirklich aufpassen, daß ich wieder in Kontakt mit der Realität komme. Dann fasse ich Dinge an oder zu Hause grabsche ich mir meine Katze oder irgendwas.
C.R.: Mh, mh.
B.H.: Also nur um, nur um gesund zu bleiben.

- mit diesen völlig abstrakten Dingen dann - vielleicht können wir es dann aufhalten [in Tränen]
- C.R.: Du bist überzeugt, daß, wenn die Menschen wirklich echt miteinander in Berührung kämen, auf einer tiefen Ebene, daß das etwas erreichen könnte.
- B.H.: Ja! Ja! Ich denke, wir würden Konflikte und alles mögliche haben. Aber, wenn wir in Kontakt sein können wir daran arbeiten! [Tränen]
- C.R.: Es wäre nicht glatt, aber wirklich.
- B.H.: Ja, ja! Und, ja, was mich am meisten ängstigt - ich denke - ist der Bomberpilot, der da fährt und die ganzen Bomben abwirft, alles zerstört, ohne es zu sehen oder ohne damit in Kontakt zu sein.
- C.R.: Mh, mh
- B.H.: Oder nur einen Knopf drückt und Millionen von Leuten umbringt.
- C.R.: Mh, mh
- B.H.: Auf eine wo du noch nicht mal dir das anschauen mußt, was du tust, [weinen]!
- C.R.: Sie sind alle so getrennt von den Konsequenzen ihrer Handlungen, daß es dadurch unglaublich unpersönlich wird.
- B.H.: Ja. Ich denke, der einzige Weg damit aufzuhören, ist wirklich zu [seufzen] zu einer [seufzen] zu einer persönlichen Balance wieder zu kommen! Beispielsweise: Ich bin in ein Dorf gezogen, um diese entfremdeten Dinge zu vermeiden. Und in dieser Gemeinschaft, wenn ich weggehe, sagt mein Nachbar: "Hallo." Und wenn ich zurückkomme, wird er mich in seine Arme nehmen - also er ist ein völlig ungebildeter Mann. Ich bin ziemlich sicher, daß er beinahe Analphabet ist, aber - ich denke, weiß mehr über die Welt, als alle Politiker!
- C.R.: Eins, was durch fast alles, was du sagst, deutlich wird, ist, wie sehr dir das Abstrakte, die intellektuelle mißfällt.... so viel Abstand von der Wirklichkeit der Menschen.
- B.H.: Ja. Vom, vom, ja, vom, vom Leben!
- C.R.: Ja, vom Leben!
- 212 B.H.: Ich denke, Leben ist tatsächlich, ist sehr simpel!
- C.R.: Das ist es, was dir an der Einfachheit deines Nachbarn gefällt: Nur echt sein! Und in Kontakt mit dem Leben!
- B.H.: Ja, und ich bewerte das höher - ich denke, wir entwerten diese Dinge! Wir entwerten Liebe, wir entwerten - im Zweifel sein oder auch nur zusammen zu sein! Sogar hier - ich meine, die Menschen, die hierher kommen, sind eine sehr bevorzugte oder privilegierte Gruppe. Aber auch hier versuchen wir wiederum intellektuell zu sein oder versuchen, zu zeigen, wie intelligent wir sind, oder was wir immer, und miß- ich glaube wirklich - ja, wir sind so daran gewöhnt, zu, zu... wegzugehen.
- 224 C.R.: Sogar hier bist du enttäuscht über die, über die intellektuelle Qualität, die abstrakte Qualität, über die Tatsache, daß die Menschen hier verkopft sind.
- B.H.: Ja. Ich möchte nicht intellektuelle Dinge bewerten. Sie sind sehr - ich, ich begrüße sie, aber wenn sie uns davon abhalten, wenn sie dazwischen stehen, wenn man in Kontakt kommen will, dann lehne ich sie wirklich ab! Und, ja - ich bin überzeugt, auf einer politischen Ebene ist es gerade das, was uns von der Atombombe brachte und was uns diese dummen Gespräche über Abrüstung bringt, während jeder sein Geld nimmt, um, um all die Waffen zu kaufen, die sie produzieren.
- C.R.: Es ist eine absurde, widersprüchliche Situation, in der wir - Leute sagen, das eine und tun etwas völlig vollständig anderes.
- 235 B.H.: Ich spüre, ich kann - ich kann nichts mehr darüber sagen Und ich fühle mich sehr - geschüttelt und zerrissen - zu versuchen, hierzubleiben, nicht zusammenzubrechen.
- C.R.: Du ich bin irgendwie am Ende meines, am Ende meiner Sache und ich sehe nicht, wie ich irgendwie weiter gehen kann und -ich hab das Gefühl, wenn ich weitergehe, könnte ich gerade zusammenbrechen, zusammenkrachen!
- B.H.: Ja. Ja, ich habe auch Angst, daß es hier passieren könnte und ich, ich will nicht, daß das passiert.
- C.R.: Du hast wirklich persönlich sehr große Angst, daß das mit dir passiert, wenn du dich auch nur etwas tiefer auf diese Gefühle einläßt.
- B.H.: Ja. Ich hab schreckliche, schreckliche Angst davor!
- C.R.: Dein Gefühl der Angst ist so tief und real und sehr gegenwärtig für dich!
- B.H.: Ja. Ich hatte sehr tiefe, tiefe Ängste, die mich für eine Zeit lang auch in anderen Dingen blockieren haben, ich bin - ich hab immernoch, bekomme Furcht in anderen Teilen meines Lebens, wo ich ein Gefühl habe, ich kann zu Menschen gehen, die mich unterstützen und ich kann diese Ängste

- B.H.: Ja, macht die Welt lebendig.
- C.R.: Mh, mh
- B.H.: Und - wenn ich mich auf diese andere Seite konzentriere - dann ist es wirklich ein Gefühl, als wenn die Welt zu Ende geht und - als wir hierher fahren, hielten wir in einer Stadt an und sahen den See und die Berge und es war sehr, sehr - weißt du - einfach so wunderschön, Und da war Wasser gerade zu unseren Füßen und Vögel waren dort. Es war irgendwie, als sei man in Harmonie mit...
- C.R.: Mh, Mh
- B.H.: Ja, mit dem Leben - und mit der Natur, und dann kamen diese Gedanken, weißt du; im nächsten Moment, ich meine [weinend] gerade verglühen! Es würde kurz glühen, und das ist es.
- C.R.: Dort konntest du deine Bewunderung darüber fühlen, wie schön unsere Welt ist und wie wunderbar sie ist.
- B.H.: Ja!
- C.R.: Und dann kommt der Gedanke: Ja, aber Sie könnte jeden Moment verdampft werden.
- B.H.: Ja. Ja.
- C.R.: Und es sind diese Gedanken, die sehr...
- B.H.: [weint] Ich kann nichts mehr sagen [sehr leise] – [Pause] Ich möchte wirklich, ich möchte wirklich leben, ich glaube, daß ich tatsächlich, ich habe eine sehr - ich liebe das Leben wirklich, [weinend] ist nur ...
- C.R.: Es ist nur ein Flehen: Ich liebe das Leben, ich möchte leben. Und ich möchte lebendig sein.
- B.H.: [weinend] Ja. Ja. [stotternd] Ich hab so schreckliche Angst, daß es jeden Moment genommen werden könnte.
- 297 C.R.: Das Leben ist so reich und so voll und so wunderbar und dennoch, ständig hängt diese Furcht über dir.
- B.H.: Ja, Es ist gut, daß du hier bist, Es ist gut, daß du hier bist.
- C.R.: Es ist dir wirklich sehr wichtig, hier bei mir zu sein und daß ich bei dir bin.
- B.H.: Ja. Ja.
- C.R.: Und es ist mir wichtig, bei dir zu sein.
- B.H.: Ich kann nichts mehr sagen.
- C.R.: Du hast alles gesagt, was du sagen kannst. Und du möchtest jetzt hier aufhören?
- B.H.: Ja.

Kommentare (unmittelbar nach dem Interview):

- B.H.: Ich habe die Gelegenheit, mit dir zu sprechen begrüßt, denn ich weiß, daß du ein Mensch bist, und jemand anders sehr nahe kommen kann, ohne ihn als Person zu graben. Und ich will wirklich nicht gegraben werden, sondern möchte nur jemandem nahe sein. Es löst die Probleme nicht ab, aber ich habe das Gefühl, ich werde verstanden, und das ist vielleicht genug für die nächsten zwei Tage oder vielleicht noch länger - ich weiß es nicht. Es macht alles mehr erreichbar.
- C.R.: Dieses war ein sehr ergreifendes Interview für mich, denn ich hatte das Gefühl, Beate spricht für viele andere und das hat mich sehr berührt! – Und ich war, ich war berührt durch ihre Aussage, daß "auch wenn wir nur zusammen Angst haben" das hilfreich sein könnte. Nur menschlich miteinander umzugehen, seine Gefühle mitzuteilen, nimmt der Verzweiflung irgendwie ihre Schärfe. - Und - ich hatte sicherlich nicht geplant, und ich bin sicher, du auch nicht, irgendeine leichte oder schnelle Lösung zu entdecken, aber ich spüre, daß ich unsere Beziehung als gut empfand, eine offene Beziehung. Es wurde mir allmählich leichter und leichter, mich in deiner Welt zu bewegen und zu spüren, wie deine Welt ist. Ich glaube, irgendwie - etwas das - mich auch sehr bewegt hat - weil ich sechs Enkel und drei Urgroßenkel habe - war, als du sagtest, daß du dich um deinen Hund kümmerst, weil du dir nicht zutrauen kannst, in eine Welt wie diese, Kinder hineinzusetzen. Das hat mich sehr, sehr berührt.
- B.H.: Wir hatten viele Schwierigkeiten mit Terrorismus in Deutschland. Als ich mit meinen Gefühlen Kontakt kam, konnte ich verstehen, warum Leute Terroristen werden. Manchmal - ja - bin ich auch sehr ärgerlich.
- C.R.: Mir bedeutet es viel, Beate, daß deine Situation so, so schrecklich ist, daß du dahin kamst, daß du wirklich die Gefühle der Terroristen verstehen kannst: Zerstören!

eigenen Gefühle kennen zu lernen. Ihre eigenen Gefühle sind so schrecklich, daß es leichter ist, vollständig zu... [unverständlich] Ich glaube, das ist ein sehr realer Teil dieser Situation.

B.H.: Ich kann auch Folgendes nicht verstehen: Z. B., in meiner Familie - die Deutschen haben zwei Kriege begonnen und - das verstehe ich nicht! In meiner Familie wurden in zwei Generationen alle Männer getötet. Mein Vater ist der einzige Überlebende. Und in meiner Generation - meiner Altersgruppe haben sich zwei Leute umgebracht. Das ist wirklich etwas, was ich nicht verstehe und ich verstehe auch nicht, wie ein Land, wie meines fortfahren kann, oder ein Land wie die US fortfahren kann - und nicht aufhört, obgleich sie das erlebt haben - ich meine - wenn es keinen Krieg gegeben hätte - aber ich meine, es ist für uns alle doch immer noch sichtbar. Ich hatte Klienten, die durch den Vietnamkrieg sehr schwer behindert wurden. Und niemand hört auf. Ich kann das nicht verstehen.

C.R.: Es erscheint dir unglaublich, daß wir dieselbe Erfahrung wieder und wieder machen.

B.H.: [Kurze Zeit nach dem Workshop] Für mich war die Antwort zu diesem allem: In solch einer verrückten und gefährlichen Situation ist das einzige was du TUN kannst - und der einzige Grund zu leben - ist zu leben, es zu tun und zu versuchen, zu fühlen, wie es ist, zu leben; das ist alles.

C.R.: [Phoenix Conference on the Evolution of Psychotherapy, 1985] Ich glaube, daß jede gute zwischenmenschliche Beziehung kreativ ist und ich bin ganz bestimmt davon überzeugt, daß gute Therapie kreativ ist. Ich denke, sie setzt kreative Impulse, sowohl im Therapeuten als auch im Klienten frei. Ich glaube auch, daß Kreativität aus einer verzweifelten Situation heraus entstehen kann. Menschen in einem wirklich verzweifelten Zustand finden oft kreative Lösungen für ihre Probleme, aber wir streben das nicht grundsätzlich an. Die andere Möglichkeit, Kreativität zu fördern liegt darin, ein derartig ernährendes Klima zu entwickeln, daß kreative Ideen und Impulse aufbrechen und für mich ist das eine gute Beschreibung der therapeutischen Beziehung.

Ja, ich glaube in den besten Therapiemomenten bin ich sehr kreativ in der Reaktionsweise, die ich verwende, manchmal an Intuition, also in der intuitiven Reaktion, die ich erbringe. Und ich empfinde auch einen tiefen Respekt für die Intuition und Kreativität von Klienten. Vielleicht kann ich, ich denke folgendes ist relevant: Ich hatte ein Interview mit einer Frau in Westdeutschland, wiederum ein Demonstrationsinterview, und ich erinnere mich, daß ich, als sie sprach, dachte: Ich kann dieser Frau überhaupt nicht helfen. Sie beschrieb die Tatsache, daß sie in einem Gebiet lebte, das erstens durch chemische Fabriken verschmutzt wurde, sodaß sie aus der Stadt fortgezogen war, jetzt fand sie heraus, daß sie sich in der Mitte von zahlreichen Raketenstützpunkten befand, und dann waren die Vereinigten Staaten im Begriff, noch mehr Raketen praktisch in ihren Gärten aufzustellen, und sie fühlte sich völlig hoffnungslos in Bezug auf ihr weiteres Leben, sie war sicher, daß sie jeden Moment verbrannt werden könnte. Ihr Leben war eine einzige verzweifelte Hoffnungslosigkeit. Sie sagte, sie würde es sich erlauben, einen Hund zu haben, weil sie das ertragen konnte. Sie würde sich aber die Sicherheit nicht erlauben, ein Baby zu bekommen, da die Zukunft zu schwarz sei. Ich wußte nicht was - während des Interviews dachte ich: Es gibt nichts, was ich bezüglich der Probleme, über die sie spricht, tun könnte, außer zu verstehen. Und so verstand ich so tief, wie ich möglich war - so tief wie es mir möglich war - ihre Verzweiflung, ihre Hoffnungslosigkeit, die Unmöglichkeit ihrer Situation. Nach dem Interview sagte sie, sie dachte es sei hilfreich gewesen, obgleich ich nicht wußte, warum. Einige Monate später, nahezu ein Jahr später, schrieb sie mir, um mir mitzuteilen, daß es ein außergewöhnlich hilfreiches Interview gewesen sei, daß sie irgendwie noch nie zuvor in der Lage gewesen sei, vollständig an ihre Gefühle heranzukommen. Die Menschen waren von der verzweifelten Qualität ihrer Situation so beeindruckt, daß sie nicht zulassen konnten, daß alles herauskam. Wenn die Welt nicht ganz so schlimm ist, wie du denkst, oh - du solltest auf meine Situation hören, ich bin in einer schlimmeren Situation, und es gab alle möglichen hilfreichen Kommentare, aber niemals ein Verstehen, das tief genug ging, um ihr zu erlauben, irgendeine kreative Lösung zu finden. Sie sagte, nach dem Interview sei sie in der Lage gewesen, sich mit der Tatsache abzufinden, daß tatsächlich ihre Situation sehr schlimm ist. Sie war befriedigt über die Tatsache, daß wenn es Krieg gäbe, sie höchstwahrscheinlich unter den ersten wäre, die zerstört würden. Irgendwann war sie dafür dankbar. Sie merkte auch, daß es Dinge gab, die sie tun konnte. Sie schloß sich einer Friedensbewegung an, sie wurde aktiv, in dem sie mit verschiedenen kreativen Dingen, die sie in ihrem Leben anstellte, fortfuhr. Und am Ende des Briefes sagte sie, und jetzt bekomme ich ein Kind. Und letztes Jahr sah ich sie, sie bekommt jetzt ihr zweites Kind. Sie hat wirklich sehr kreativ

mich: Bin ich auf das Unbekannte vorbereitet, auf das Unerwartete, auf etwas, von dem ich nie erwartet hätte, daß es auftauchen könnte. Kann ich frei von Bewertungen sein, kann ich hören, was immer auftaucht, und, und es annehmen, so wie es ist, ohne darüber ein Urteil zu fällen. Und kann ich anfangen, einen echten Geschmack davon zu bekommen, wie es ist, mein Klient in diesem Moment zu sein. Und kann ich die Tatsache akzeptieren, daß ich höchstwahrscheinlich am Anfang Fehler machen werde. Ich werde nicht ganz richtig verstehen, weil ich die Tatsache akzeptieren möchte, daß ich Fehler machen könnte, und mich dann korrigiere, um mich wirklich auf den Klienten einzustellen. Und daß ich nicht kritisch mit mir selbst bin, wenn ich etwas Schwierigkeiten habe, die ganz genaue Bedeutung zu verstehen. Und ich glaube, das Wesentliche, was ich mich frage ist, kann ich mich selbst beiseite lassen und wirklich in die Welt dieses anderen Menschen hineingehen, gerade so, wie diese Welt für sie oder ihn existiert.

Und etwas anderes ist mir noch wichtig: Dieses wird nur ein sehr kurzes Interview von 15 Minuten sein. Bin ich darauf vorbereitet, daß sich möglicherweise nicht viel ereignen wird? Und bin ich auch darauf vorbereitet, daß möglicherweise in 15 Minuten sehr bedeutsame Dinge sich ereignen? Mit anderen Worten: Ich möchte ein Maximum von Flexibilität und Offenheit gegenüber allem was mir entgegengebracht wird, verwirklichen....

Kommentare über das Interview von der Klientin (die Ziffern an der linken Seite des Transkriptes unter den Initialen werden verwendet, um den inneren Prozeß der Klientin zu verdeutlichen, der während sie sprach abliefe):

Das folgende wurde erst kürzlich aufgeschrieben, aber die Erfahrung dessen, was sich ereignet hat, ist leicht abrufbar und so frisch, wie sie damals gefühlt wurde:

10 Carl schloß seine Augen und konzentrierte sich (meditierte?) still. Ich konnte physisch spüren, wie hier am Anfang die anderen Zuhörer ausschloß, und ich für ihn die einzige Person im Raum wurde. Ich spürte seine Ernsthaftigkeit und ein sehr tiefes Vertrauen und Kontakt entstanden hier, bevor noch das erste Wort gesprochen wurde. Ich hatte das Gefühl, Karl wurde zu meinem "leeren Spiegel".

47 Ich hatte das Thema nicht geplant, und es war mir überhaupt nicht klar, auch nicht am Beginn des Interviews, daß meine Kinderlosigkeit dazu gehörte. Später, als ich das Tonband abhörte, war ich erstaunt, daß ich sie hier erwähnte. Ich hatte keine Erinnerung, daß ich darüber gesprochen hatte. Ich konnte mich nur erinnern, daß irgendwas in dem Interview wichtig für meine Zukunft war, aber ich wußte nicht, was es war. Ich dachte, es sei mein Bedürfnis nach Unterstützung durch andere, oder die Notwendigkeit, Gefühle mitzuteilen, die neu seien, aber beides schien mir ambivalent. Und mir war nicht nur die Erwähnung dieses Themas unbewußt, sondern auch seine Bedeutung. Als ich später mich selbst sagen hörte: "Ich möchte in einer Welt wie dieser keine Kinder haben" dachte ich: "Du hast du aber gelogen. Du bist unfähig, Kinder zu haben, es liegt nicht in deiner Entscheidung, es ist eine nachgewiesene Behinderung. Später empfand ich: Tatsächlich? Vielleicht kannst du der Weisheit deines Körpers vertrauen. Vielleicht ist dies deine persönliche Wahrheit. - Ich klebte zu sehr an dem medizinischen Krankheitsmodell. Niemand hatte mich je nach emotionalen Gründen für meine Unfruchtbarkeit gefragt, obgleich Eheprobleme erfragt wurden. Aber meine Ehe war damals intakt und ich konnte mir keinen anderen als medizinische Gründe für meine Kinderlosigkeit vorstellen. Für man je davon gehört, daß Verzweiflung in Bezug auf die Zukunft Unfruchtbarkeit hervorrufen kann. Ich fühlte mich angegriffen, nichts gegen meine Ängste zu tun, es war ein Mißverständnis. Aber ich hielt Carl zugute, daß er nicht nicht angreifen wollte und deswegen verteidigte ich mich (sonst wäre ich still gewesen). Mir war nicht klar, wie tief ich begehrte, Kinder zu haben und sie in ein gutes Leben hineinwachsen zu lassen. Es war mir nicht klar, daß ich fürchtete, Kinder zu bekommen, die einem Krieg umgebracht werden könnten oder gezwungen sein könnten, in einer Welt zu leben, in der die Schönheit der Natur verloren hat.

59 Diese Unterbrechung vergrößerte mein Vertrauen in Carl. Ich empfand, daß er als Person (der heiß war und die ihre Jacke auszieht) echt war und jede Störung beseitigen wollte, die ihn von mir ablenken könnte. Ich fühlte mich äußerst sicher in der Beziehung, denn wenn er auf sich selbst aufpassen konnte, muß ich mich nicht auf ihn konzentrieren, darauf, was seine Bedürfnisse sein könnten in dieser Situation, oder mich diesen anpassen. Ich wurde überhaupt nicht in meiner Selbstexploration unterbrochen, sondern konnte mich vollständig auf mich selbst konzentrieren.

in das Auto vor mir hineingefahren). Ich erfuhr dort, daß menschlich zu sein bedeutet, klein zu sein im Vergleich zur Natur, die wir nicht meistern können, sondern deren Teil wir sind und auch im Vergleich zu einer Technologie, die wir nicht in der Lage sind, für ein besseres Leben für die Menschen zu nutzen, weil die Evolution unserer Weisheit den intellektuellen und technischen Möglichkeiten nachsteht.

77 Die Erwähnung meiner Unaufmerksamkeit als Zeichen meiner Menschlichkeit war ein neuer Aspekt für mich. Dasselbe von Carl zu hören, ließ mich die Reichweite meiner Ängste wahrnehmen, und diese Ängste mein persönliches Leben übersteigen, obgleich ich als Person mit ihnen leben muß.

86 Dasselbe, worüber ich spreche, ereignet sich hier und jetzt: Ich beginne schneller zu sprechen, um meine Gefühle, gelähmt zu sein, und deren Bedeutung zu vermeiden.

89 Ein Teil dessen, was Carl sagte, entging mir, weil ich die Bedeutung des Wortes "apprehension" im englischen Original nicht wußte, da Englisch nicht meine Muttersprache ist.

95 Mein Bedürfnis nach emotionaler Unterstützung ist ein Geheimnis, das ich Carl mitteile. Ich fordere von mir, daß ich unabhängiger sein sollte. Ich rede sehr viel und scheine wenig zuzuhören, aus meiner Angst heraus, daß auch er mein enormes Bedürfnis nach emotionaler Unterstützung nicht erfüllen könnte: Lieber überhaupt keine Unterstützung wahrnehmen, als nur etwas bekommen. Es war äußerst wichtig, daß er durch mein Verhalten nicht ungeduldig wurde, sondern als mein Begleiter dabei. Obgleich ich ihm wenig Beachtung zu geben scheine, war ich auf einer tieferliegenden emotionalen Ebene äußerst wachsam, bezüglich seiner möglichen Ungeduld, Bewertungen oder seines möglichen Desinteresses. Ich hätte kleinste Anteile solcher Gefühle gespürt. Er war da, überhaupt nicht bedrängend, offen und weit für das, was ich auswählte mitzuteilen. Wenn ich dem Tonband zuhören fällt mir auf, wie aufmerksam Carl ist, für den Inhalt dessen, was ich sage, seine Bedeutung und auch die Verhaltensebene, auf der die Dinge, über die ich spreche, sich auch tatsächlich hier in unserem Interview wiederereignen (z. B. daß ich mich hindere, seine Unterstützung in dieser Situation wahrzunehmen).

99 Intellektuell hatte ich es als unrealistischen Gedanken gewertet, daß Waffen abgeschafft werden könnten, aber als Carl das sagt, klingt es vernünftig und ich kann mir zugestehen, meinen Gefühlen zu vertrauen, die sagen: Warum nicht?

Es ist äußerst wichtig, daß Carl die weitere Bedeutung von "Zerstörung um dich herum" im Kern behielt und sich nicht nur auf Waffen konzentrierte. Wesentlich ist auch seine Differenzierung meiner inneren Realität und meines Lebenskontextes. Normalerweise stottere ich nicht.

107 Ich fühlte mich hier vollständig verstanden. Diese Intervention war äußerst heilsam und rief später die stärkste Veränderung in mir hervor, die mich befähigte, an den langfristigen Effekten dieses Interviews zu arbeiten: Wenn ich eine gesunde Person bin, dann kann auch mein Körper gesund sein und funktionieren, und ich werde einer kranken Situation nicht erlauben, über mich zu bestimmen.

114 Hier ist Carl wiederum vollständig in meiner Welt, ohne sich selbst in ihr zu verlieren. Wenn ich ihn sprechen höre "Wir könnten dieses wunderschöne, wunderbare Universum zerstören", so erreicht er meine tiefsten Gefühle, obgleich (oder weil) er meine eigenen Worte wiederholt, ist er in völligen Kontakt mit mir und ich kann mich selbst das erste Mal FÜHLEN. Die Einheit von Gedanken, Gefühlen und Handlungen in mir kann wieder hergestellt werden, weil er mir erlaubt, sie zusammen zu bringen.

130 Hier fühle ich mich wiederum vollständig verstanden. Das folgende ist der Kern meiner Ängste. Eine äußerst klärende Bemerkung von Carl.

156 Carls Intervention ist richtig, aber nicht vollständig.

Wichtiger ist die Tatsache, daß ich mit meinen Gefühlen darüber das erste Mal in Kontakt bin und daß ich aufhöre, darüber zu intellektualisieren.

172 Hier klarifiziert er einen neuen Aspekt. Ich habe das Gefühl, ich kann verstanden werden, ich bin keine Fremde, aufgrund der Art und Weise, wie ich empfinde.

212 "Leben ist sehr einfach" klingt wie ein flacher und bedeutungsloser Allgemeinplatz, aber die Wesentliche dieses Satzes wurde 11 Monate später, als meine Tochter geboren wurde - tatsächlich wurde es 6 Wochen nach dem Interview—ins Leben gerufen.

224 Wiederum fühlte ich mich vollständig akzeptiert in meiner Kritik und verstanden, aber ich wollte auch die anderen Teilnehmer nicht beschimpfen.

Medizinische Fallgeschichte meiner Unfruchtbarkeit und persönliche Konsequenzen, die dem Interview folgten:

Mit 14 Jahren begann ich zu menstruieren, aber ich konnte nie einen periodischen Zyklus erreichen. Als Jugendliche fand ich es recht bequem, daß ich nicht blutete. Während dieser Zeit reiste ich für 6 Wochen bis drei Monate jedes Jahr durch die Welt und attribuierte die Irregularität darauf und auch auf meine Jugend. Mit 19 wurde ich regelmäßig sexuell aktiv und begann "die Pille" zur Geburtenregelung zu nehmen. In den nächsten 12 Jahren benutzte ich ohne Unterbrechung ein kombiniertes Hormonpräparat mit niedriger Dosierung. Während dieser Jahre wollten mein Mann und ich keine eigenen Kinder und wir stimmten darin überein, daß in der Welt, wie wir sie erfuhren, wir Kinder adoptieren würden, wenn das Bedürfnis für uns entstände, Kinder zu erziehen und mit ihnen zu leben.

Als wir aufs Land zogen, änderte sich unsere Lebenssituation und Einstellung in der Weise, daß wir beide Kinder zeugen wollten. Während der nächsten 3 Jahre konnten meine reproduktiven Funktionen nicht stimuliert werden und schließlich überwies mich mein Gynäkologe an eine Universitätsabteilung, die eine Hormonbehandlung gegen meine Unfruchtbarkeit empfahl. Ich hatte die Medikamente zu Hause und informierte mich über die medizinisch erforderliche Anpassung, die darin bestand, Sex nach Plan auszuüben und darüber auch kontrolliert zu werden. Als Ergebnis war eine Mehrfachschwangerschaft zu erwarten. Ich wollte keinesfalls 5 Kinder auf einmal gebären und ich konnte mir auch nicht vorstellen, mich auf sexuelle Funktionen einzulassen, ohne emotional beteiligt zu sein. Ich weigerte mich, meinen Körper zu etwas zu zwingen, das sie natürlicherweise nicht tun wollte (ich ziehe es vor, meinen Körper mit "sie" zu bezeichnen, da "er" die Bewußtheit meiner Femininität reduziert).

Mein Mann unterstützte mich und war damit zufrieden, wie in den letzten 14 Jahren, ohne Kinder zu leben. Von meiner Lebensphilosophie her dachte ich, daß nicht alles, was möglich ist, nötig ist und daß ich meine Hoffnung auf eine Schwangerschaft aufgeben müßte.

In der Traurigkeit und Trauer um mein ungeborenes Kind oder meine ungeborenen Kinder, die darauf folgten, fühle ich mich sehr allein. Gleichzeitig wollte ich auch die Bedeutung dessen verstehen, was mein Körper mich lehren wollte. Ich verstand, daß ich einen besseren Kontakt (mit der "Maschine") aufnehmen müßte und begann mein eigenes Konzentrations- Entspannungs- und Meditationsprogramm zu erfinden, das einige der von Simonton entwickelten Methoden enthielt, sowie Übungen aus der Euthonie und auch Vorstellungen meines Körpers in seinen Funktionen. Ich tat das nicht, um fruchtbar zu werden, sondern um mehr über mich selber zu erfahren.

Zwei mal 15 Minuten am Tag nahm ich mir Zeit für mich selbst, legte mich hin und führte die Übungen, die ich mir selber verschrieben hatte, in Gedanken aus. Nach einiger Zeit konnte ich meine inneren Organe lokalisieren und wurde mir der Tatsache bewußt, daß Blutdruck und Temperatur in meinen inneren Sexualorganen zu niedrig waren. Ich genoß es, diese Körperteile zu beeinflussen und fühlte mich frisch, aktiv und gesund, wann immer ich mir die "Sei nun zu dir selbst Zeit" gegönnt hatte.

Ich bin mir deutlich bewußt, daß es keine wissenschaftliche, medizinische Erklärung dafür oder für das Folgende gibt, aber das stört mich nicht.

Zu der Zeit des Interviews mit Carl waren diese Dinge schon geschehen. Ich empfand einen guten Kontakt zu meinem Körper, sie war meine Freundin geworden. In dem Interview mit Carl fühlte ich mich zutiefst verstanden und ich hätte es mir nicht träumen lassen, daß dies irgendeinen Einfluß auf meine physischen Gegebenheiten haben könnte. Auf intellektueller Ebene war ich erstaunt, daß es irgendwelche Verbindungen zwischen meiner Unfruchtbarkeit und meiner Verzweiflung über die Weltsituation sowie meine Angst vor der Zukunft geben könnte.

Nach der Tagung wollte ich vollständiger und geistig verstehen, was in dieser kurzen Phase passiert war, in der ein anderer Mensch wirklich bei mir war. Ich hörte mir die Tonbandcassette an, versuchte sie zu analysieren und fand einige Sätze, die für mich wichtig wurden, da sie das Erlebte zusammenfaßten: Eine neue Generation kann mit unserer Unterstützung die Welt verändern. Wir werden die Welt verändern, wenn wir unsere Kräfte in diese neue Generation investieren. - Ich werde für das Leben das tun, was ich in meinem persönlichen Leben tun kann, dies wird andere beeinflussen.

Ganz allmählich schien die Zukunft nicht mehr so schwarz zu sein, ich fühlte mich unterstützt durch das Wissen, daß es ein Netzwerk von Menschen gibt, die konstruktive Veränderungen herbeiführen mochten und dafür arbeiten. Ich attribuiere es nicht auf den Zufall, daß meine Tochter 11 Monate nach dem Interview geboren wurde. Da ich keine Menstruation hatte, bleibt auch die Zeit ihrer Empfängnis unbekannt. Ich war überrascht und glücklich, als ich zusätzlich zu meiner subjektiven Überzeugung - den Beweis für meine Schwangerschaft bekam.

Die Schwangerschaft und Geburt waren sehr natürlich. Es hat mich sehr erstaunt, daß nach ihrer Geburt einige Teilnehmer des Genfer Workshops mich fragten, ob ich das Dasein meiner Tochter dem Interview zuschriebe. Da sie die spezifischen Hintergründe nicht kannten, müssen sie ein intuitives Verstehen der Bedeutung dieser Interaktion

Zusammenfassung:

Ein kurzes 25minütiges Interview, das die personenzentrierten Wachstumsbedingungen aufwies, hatte einen überdauernden Effekt - nicht nur für meine Einstellung bezüglich der Zukunft und die begleitenden Kognitionen. Ich kannte alle verhaltenstherapeutischen Methoden und Techniken, um eine depressive Wahrnehmung zu verändern oder die Wahrnehmung einer Depressiven (für die ich mich selbst nicht halte) zu verändern.

Meine Kognitionen veränderten sich von dem Moment, wo ich mich vollständig verstanden und in meiner Realität akzeptiert fühlte. Die emotionale Verzweiflung ist heute vorbei. Ich freue mich am Wachstum meiner Kinder und ich wachse mit ihnen. Ich lebe in der Bewußtheit, daß unser Leben, unsere Erde bedroht ist.