

Echte Begegnung in der Beratung

Wie Mitgefühl zu Begegnung führt

**Diplomarbeit
für das Studium**

**DIPL. PSYCHOLOGISCHE BERATERIN /
LEBENS- UND SOZIALBERATERIN**

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie (Graz)

vorgelegt von

Edith Derntl

am

9. April 2019

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, daß ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfaßt, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Datum:

9.4.2019

Unterschrift:

Edith Dornik

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Einleitung	4
Teil I	
1. Begegnung	4
2. Begegnung und Mitgefühl	7
3. Begegnung und Liebe ohne Mitgefühl	11
Teil II	
1. Begegnung bei Viktor Frankl	15
Teil III	
1. Begegnung – die Beraterin legt ihre Rolle ab	17
2. Die heilenden Elemente in einer Beratung	18
3. Echte Begegnung in der Beratung – Was müssen Beraterinnen diesbezüglich wissen	19
4. Mitgefühl als Vehikel zur Begegnung	20

Echte Begegnung in der Beratung

Wie Mitgefühl zu Begegnung führt

Vorwort

Der Mensch ist von Natur und Kultur auf Mitgefühl hin angelegt. Vor allem im christlich geprägten Abendland ist unser Bewußtsein darauf konditioniert, dem anderen Leid abzunehmen, sozusagen nach dem Vorbild Jesu. Mitgefühl ist etwas sehr Kostbares. Im vorliegenden Text wird dem Thema Mitgefühl viel Raum gegeben, wir betrachten Mitgefühl sozusagen von allen Seiten. Von besonderem Interesse ist dabei die Frage, ob und wie Mitgefühl zu echter Begegnung führt.

Mein Interesse für das Thema Begegnung erwachte schon vor fast zwanzig Jahren während meiner damaligen Arbeit in einem Krankenhauslabor. Ich hatte durch diese Arbeit viel Kontakt zu Patientinnen und dann und wann ereignete sich zwischen einer Patientin und mir etwas, das ich als Begegnung bezeichnete und in etwa so beschrieb: da entsteht wie aus dem Nichts eine große Nähe und Verbundenheit zwischen uns. Es entsteht Liebe. Ich versuchte zu analysieren, was da passierte: zunächst war da das mich Einfühlen in das Leid des anderen, ein Leid, das auch ich als Mensch kannte und dann ereignete sich ein zweiter Schritt, nämlich daß wir Menschen außer unserem gemeinsamen Leid auch einen Teil in uns haben, der von jedem Leid unantastbar ist. Und in diesem gemeinsamen Raum, der durch diese zweite Gemeinsamkeit entsteht, erlebt man dann Hoffnung, daß alles gut so ist wie es ist. Da ist Liebe, Sein, Begegnung und Heilung.

Die Frage, was denn wirklich heilt, und diese oben beschriebene wiederholte direkte Erfahrung begleiten mich schon lange. Meine Beschäftigung mit buddhistischen Ideen, Meditation und ein Buch der Wiener Psychotherapeutin Christl Lieben verstärkten noch mein Interesse am Thema Mitgefühl und Begegnung. Nicht zuletzt hat mich eine Teilnehmerin an einer Gruppensupervision mit einer Frage zum Thema der Rolle der Beraterin zum Schreiben dieser Arbeit inspiriert.

Einleitung

Im folgenden Text soll im ersten Teil der Frage nachgegangen werden, was denn unter Begegnung zu verstehen ist und welcher Zusammenhang zwischen Begegnung und Mitgefühl bzw. ob Mitgefühl zu einer echten Begegnung führt.

Im zweiten Teil möchte ich eine Verbindung dieser Thematik zu Viktor Frankl skizzieren, wobei ich näher auf den von Frankl geprägten Begriff der Selbst-Transzendenz eingehen werde.

Abschließend möchte ich mich im Zusammenhang mit dem Thema Begegnung der Frage der Rolle der Beraterin in der Beratung widmen und schließlich will ich mich den großen Fragen, was denn eigentlich das heilende Element in der Beratung ist bzw. ob und warum Begegnung in der Beratung als heilend erlebt werden kann, annähern und was wir Beraterinnen in uns vorfinden oder entwickeln müssen, um gut helfen zu können.

Teil I

1. Begegnung

Begegnung allgemein verstanden

Das Wort Begegnung wird häufig in der Alltagssprache verwendet. Wir meinen damit meistens einen als positiv erlebten Kontakt mit einer anderen Person. Vielleicht meinen wir auch einen Kontakt, bei dem eine tiefere Ebene des Menschseins beteiligt ist. Ein Kontakt, der uns berührt und uns irgendwie verändert zurückläßt. Meine Freundin, befragt von mir, was ihr denn zu Begegnung einfallen würde, meinte, daß Begegnung mit Resonanz zu tun hätte, mit einem gegenseitigen Erkennen.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung: Begegnung bei Martin Buber

Der bekannte österreichisch-israelische jüdische Religionsphilosoph Martin Buber, dessen philosophisches Gedankengebäude durch jüdisch-mystische, christlich-

mystische und existenzphilosophische Einflüsse geprägt ist, widmet sich in *Ich und Du* dem Verhältnis des Menschen zu Gott bzw. zum Mitmenschen.

In seinem philosophischen Hauptwerk *Ich und Du* schreibt Buber: „Die Beziehung zum Du ist unmittelbar. Zwischen Ich und Du steht keine Begrifflichkeit, kein Vorwissen und keine Phantasie; und das Gedächtnis selber verwandelt sich, da es aus der Einzelung in die Ganzheit stürzt. Zwischen Ich und Du steht kein Zweck, keine Gier und keine Vorwegnahme; und die Sehnsucht selber verwandelt sich, da sie aus dem Traum in die Erscheinung stürzt. Alles Mittel ist Hindernis. Nur wo alles Mittel zerfallen ist, geschieht Begegnung.“ (Buber 1995, S. 12)

In diesem Zitat beschreibt Buber die Begegnung als ein Geschehen, bei dem durch völlige Offenheit und Absichtslosigkeit eine Ganzheit entsteht, ein gemeinsamer Raum.

Echte Begegnung in der Beratung

Ein Erfahrungsbericht

In meiner Arbeit in einer Notschlafstelle geht es primär und vordergründig darum, den Bewohnerinnen in einer krisenhaften Situation Schutz und Halt zu geben, praktisch gesehen um Obdach, Nahrung, Hygieneartikel und um die gemeinsame Erarbeitung und Verwirklichung einer zukünftigen Wohnmöglichkeit. Etwas präziser und sehr schön beschrieb einmal eine Kollegin von mir ihre Arbeit und ihre Haltung. Für sie gehe es um Ordnung, Struktur und Wertschätzung. Keine Erwartung, kein Urteil, kein Vorurteil. Nicht: wissen, wo es langgeht, nicht: wir fühlen uns besser. Für mich persönlich geht es auch um mehr als um praktische Unterstützung. Es geht um Begegnung, um Raum schaffen, einen Raum zum Aufmerksamsein, zum Wahrnehmen. Dieser Raum ist das Wertvollste, das wir dem anderen schenken können.

Was ist mit dem Begriff Raum gemeint, und wie kann er sich ereignen? Voraussetzung ist, daß ich selber leer bin, daß ich mich nicht mit meinen Gedanken und Gefühlen identifiziere. Ich lasse meine Gedanken vorbeiziehen und durchlebe meine Gefühle. Ich bin die Beobachterin meiner Gedanken und Gefühle. Wenn ich leer bin, still bin, dann bin ich gegenwärtig. Dann bin ich präsent, ich bin im Hier und Jetzt. Erst dann erreiche ich den anderen und sehe ihn als das, was er eigentlich ist. Nämlich Stille und Gegenwärtigkeit.

An dieser Stille erkennen wir den anderen, das ist das Gemeinsame. Da geschieht Begegnung. Und da geschieht Liebe, ein Raum, in dem Vertrauen vorherrscht, daß alles richtig ist, gut werden kann.

In diesem Sein sind wir vollkommen. Die Welt mit ihren schwierigen Lebenssituationen rückt in den Hintergrund, man kann auf die Dinge mit einer Distanz blicken und erkennen, wer man wirklich ist: so kann man das , was ist, die aktuelle Lebenssituation, leichter annehmen.

Meine Erfahrung: aus diesem Sein, aus diesem No-mind, kommen immer die richtigen Impulse, das richtige Erkennen, das richtige Handeln. Und der Schmerz kann besser ausgehalten werden. Ich möchte dann sagen: Du, ich, wir sind nicht unsere Geschichte. Im besten Fall wird deutlich: das Leben ist das einzige, was wir nicht verlieren können. Wir alle haben nur das Leben, den jetzigen Moment. Darin sind wir alle gleich. Im Wesentlichen sind wir alle gleich.

Voraussetzungen, daß Begegnung stattfinden kann: Gegenwärtigkeit

Zum Thema Begegnung könnte man zusammenfassend sagen, daß es bestimmte Voraussetzungen dafür gibt, daß Begegnung sich ereignen kann. Ob durch eine bewußte Haltung und Übung herbeigeführt oder ob es uns zufällt, ohne uns groß Gedanken zu machen, Begegnung findet immer im gegenwärtigen Moment statt.

Auch Buber verzichtet nicht auf den Begriff der Gegenwart bzw. Gegenwärtigkeit, wenn er über Begegnung schreibt: „Gegenwart, nicht die punkthafte, die nur den jeweilig im Gedanken gesetzten Schluß der ‚abgelaufenen‘ Zeit, den Schein des festgehaltenen Ablaufs bezeichnet, sondern die wirkliche und erfüllte, gibt es nur insofern, als es Gegenwärtigkeit, Begegnung, Beziehung gibt. Nur dadurch, daß das Du gegenwärtig wird, entsteht Gegenwart.“ (Buber 1995, S. 13)

Die Ebene der Gegenwärtigkeit ist die Ebene des Seins. Begegnung findet auf der Seinsebene statt. Was ist mit Seinsebene gemeint?

Eckhart Tolle, der bekannte von der christlichen Mystik, dem Sufismus und vor allem vom Zen-Buddhismus geprägte zeitgenössische spirituelle Lehrer, der sich aber keiner Tradition oder Lehre verpflichtet fühlt, hat sich vorwiegend dem Thema Gegenwärtigkeit verschrieben. Tolle unterscheidet die Ebene des Seins (des Unmanifesten) von der Ebene der Form (des Manifesten). Das Sein beschreibt Tolle als die Essenz und die wahre Natur des Menschen. In seinem Buch *Jetzt! Die Kraft der*

Gegenwart schreibt er: „Das Sein ist das ewige, immer gegenwärtige Eine Leben jenseits der unzähligen Erscheinungen, die Geburt und Tod unterworfen sind. Doch das Sein befindet sich nicht nur jenseits von Formen, sondern auch tief im Innern der Formen als ihre innerste unsichtbare und unzerstörbare Essenz. Das bedeutet, das Sein [...] ist dein eigenes tiefstes Selbst, deine wahre Natur. Aber versuche nicht, es mit dem Verstand zu erfassen [...] Wenn du gegenwärtig bist, wenn deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Jetzt gerichtet ist, dann wird das Sein spürbar [...]“. (Tolle 2010, S. 27)

Zwischenconclusio:

Der direkte Zugang zur Seinsebene des Menschen, da wo Begegnung stattfinden kann, ist also die Gegenwärtigkeit. Auf den möglichen Zugang zu Gegenwärtigkeit wird an späterer Stelle im Text eingegangen.

Wir haben gesehen wie Begegnung erlebt bzw. beschrieben wird und eine Voraussetzung bzw. einen Zugang zu ihr beschrieben.

Als nächstes werde ich den Begriff Mitgefühl näher beleuchten. Dem Mitgefühl wird nicht nur in unserem Kulturkreis ein hoher Stellenwert beigemessen. Wie steht Mitgefühl in Beziehung zu Begegnung? Die große Frage ist: kann Mitgefühl einen Zugang zur Seinsebene und daher zur Begegnung darstellen?

2. Begegnung und Mitgefühl

Mitgefühl

Mitgefühl allgemein verstanden

Mitgefühl kann beschrieben werden als eine besondere Zuwendung hin zu einem anderen Wesen mit dem Empfinden von Fürsorge, Wärme und einer Motivation und dem unbedingten Wunsch dem anderen zu helfen. So wie sich eine Mutter zu ihrem Baby verhält. Davon klar zu unterscheiden ist der Begriff der Empathie. Empathie kann als „in Resonanzgehen mit dem Leid eines anderen“ beschrieben werden, was, bleibt es dabei, in Mitleiden und Hilflosigkeit münden kann.

Mitgefühl im Buddhismus

Mitgefühl ist ein zentraler Begriff im Buddhismus. Für Buddhisten wird Mitgefühl durch die Wertschätzung anderer Lebewesen motiviert und wünscht sich, andere von ihren Leiden zu erlösen. Mehr noch: Mitgefühl ist unsere (menschliche) Natur und Gott ist unendliches Mitgefühl. Gestärkt werden kann unser Mitgefühl durch Einsicht und Achtsamkeit. Unter Achtsamkeit wird ein bewußtes Wahrnehmen dessen, was gerade ist, verstanden.

Thich Nhat Hanh, ein durch sein Eintreten für Frieden und soziale Gerechtigkeit weit über buddhistische Kreise hinaus bekannter spiritueller Lehrer, Zen-Meister und Vertreter eines engagierten Buddhismus, betont unermüdlich den Zusammenhang zwischen dem Lindern und Beseitigen von Leiden und Mitgefühl. Seine Hauptaussage ist, daß wir Menschen alle Mitgefühl brauchen und Leiden nur durch Mitgefühl und Liebe überwunden werden kann. Weites betont er die Wichtigkeit des Verstehens des eigenen Leides. Nur dadurch, meint Thich Nhat Hanh, durch Verstehen des Leides, entstehe Mitgefühl. Als Voraussetzung für ein Verstehen nennt er wiederum Achtsamkeit, was auch mit Gegenwärtigkeit gleichzusetzen wäre.

Thich Nhat Hanh, der das Leiden und das Verstehen von Leiden für eine Voraussetzung für das Entstehen von Mitgefühl sieht, meint dazu in seinem Buch *achtsam sprechen achtsam zuhören*: „Wir brauchen das Leiden, damit das Glück wachsen und gedeihen kann. Tatsächlich gehen Leid und Glück immer Hand in Hand. Wissen wir, wie wir mit Leidvollem umgehen, werden wir auch wissen, wie wir mit Glück umgehen, und wir werden Glück schaffen können. Damit ein Lotos wachsen kann, muss er sich im Schlamm verwurzeln. Mitgefühl wird da lebendig, wo Leiden verstanden wird. Wir alle sollten lernen, wie wir unser eigenes Leid umarmen, ihm unser Gehör schenken und einen tiefen Einblick in seine Natur gewinnen können [...] Daraus erwächst die Energie der Liebe und des Mitgefühls. Dank der Energie des Mitgefühls leiden wir sofort weniger. Ist unser Leid durch unser Mitgefühl für uns selbst gelindert, können wir auch viel leichter das Leiden eines anderen Menschen und das Leiden der Welt verstehen.“ (Thich Nhat Hanh 2014, S. 31f.)

Zwischenconclusio:

Viel wurde bisher über die Notwendigkeit, das Entstehen und die allgemeine Auswirkung von Mitgefühl gesprochen. Was fehlt, ist eine genaue Beschreibung von

Mitgefühl, das heißt in welchem Zustand befindet sich der/die Mitfühlende, worauf ist er ausgerichtet, was passiert genau?

Chögyam Trungpa, ein schon verstorbener Vertreter des tibetanischen Buddhismus, bringt in einer Beschreibung von Mitgefühl in seinem Buch *Aktive Meditation* vielleicht etwas Licht ins Dunkel: „In Wirklichkeit hat Mitgefühl nicht sonderlich viel damit zu tun, mitleidig zu sein, Barmherzigkeit oder Güte gegenüber unseren Mitmenschen zu zeigen, regelmäßig für Flüchtlinge zu spenden oder Mitgliedsbeiträge an verschiedenen Wohltätigkeitsvereine zu bezahlen – wenn auch alles dies dazu gehören mag. Diese Nächstenliebe ist etwas ganz Grundlegendes; sie hat damit zu tun, innere Wärme zu entwickeln. Aus seiner Einfachheit und seinem Gewahrsein heraus entwickelt der Bodhisattva [im Buddhismus ein nach höchster Erkenntnis strebendes Wesen, E. D.] selbstlose Warmherzigkeit. Er denkt nicht einmal an seinen eigenen psychologischen Nutzen, wie beispielsweise: Ich möchte den anderen nicht leiden sehen. Das ‚Ich‘ kommt überhaupt nicht vor. Er spricht und denkt und handelt spontan, ohne auch nur an Hilfe zu denken oder einen bestimmten Zweck erreichen zu wollen. Er handelt überhaupt nicht aus ‚religiösen‘ oder ‚wohltätigen‘ Gründen. Er handelt ganz einfach in Übereinstimmung mit dem wirklichen gegenwärtigen Augenblick, wodurch er gleichsam Wärme entwickelt. In diesem Gewahrsein liegt eine große Kreativität. Seine Handlungen werden durch nichts begrenzt; alle möglichen schöpferischen Impulse erwachen einfach in ihm und passen irgendwie ganz genau für diesen besonderen Augenblick. Die Dinge geschehen eben und er gleitet einfach hindurch, so dass ihn ständig eine ungeheuer große Kreativität erfüllt. In diesem Falle bezieht sich Mitgefühl also nicht allein auf Freundlichkeit und Güte, sondern auf grundlegendes, auf selbstloses Mitgefühl. Der Bodhisattva ist seiner selbst nicht wirklich gewahr. Deshalb kann sich das Mitgefühl in einem größeren Wirkungskreis ausdehnen und entfalten, weil es hier keinen Ausstrahlenden, sondern nur die Strahlung gibt. Wenn es aber nur diese Strahlung gibt, die von nirgendwoher ausgestrahlt wird, dann könnte sie immer weiterfließen und die Energie würde niemals verbraucht. Sie wird stets transformiert, und während sie sich immer weiter ausdehnt, verändert sie sich zu etwas anderem, in eine neue schöpferische Aktivität, und setzt sich auf diese Weise unaufhörlich fort. Diese kreative Umwandlung ist nicht bloß eine theoretische oder philosophische Vorstellung, sondern sie findet tatsächlich auf praktische und manchmal auf ganz einfache Weise statt.“ (Trungpa 2011, S. 55f.)

Zwischenconclusio und eine wichtige Begriffsklärung

Bei näherer Betrachtung von Mitgefühl, wie es von Vertretern des Buddhismus, wie Thich Nhat Hanh und Chögyam Trungpa, verstanden wird, kann man folgende Schlüsse ziehen: 1. Es muß zwischen anhaftendem Mitgefühl, das den Wunsch hat zu helfen und somit das eigene Ich mit einschließt und dem echten, dem selbstlosen, nicht anhaftenden Mitgefühl unterschieden werden. (Ab jetzt werde ich im Sinne der Klarheit die zwei Seiten von Mitgefühl: anhaftendes Mitgefühl und nicht anhaftendes Mitgefühl unterscheiden und dementsprechend benennen. Wenn ich „Mitgefühl“ schreibe, dann meine ich anhaftendes, ansonsten schreibe ich „nicht anhaftendes Mitgefühl“) 2. Nicht anhaftendes Mitgefühl ist Begegnung. 3. Durch Achtsamkeit, Gewahrsein sind wir im gegenwärtigen Moment. Wieder wird die Notwendigkeit der absoluten Gegenwärtigkeit für das Sich-Ereignen von Begegnung deutlich.

In die gleiche Kerbe schlägt auch Eckhart Tolle, der zwei Arten bzw. zwei Seiten von Mitgefühl unterscheidet. Er schreibt dazu: „Mitgefühl ist das Bewußtsein einer tiefen Verbindung zwischen dir und allen Geschöpfen. Aber Mitgefühl hat zwei Seiten, diese Verbindung hat zwei Seiten. Auf der einen Seite bist du hier ja noch in einem physischen Körper und teilst so die Verletzlichkeit und Sterblichkeit dieser körperlichen Form mit jedem Menschen und allen lebenden Wesen [...] Die Erkenntnis dieser unsterblichen Dimension, deiner wahren Natur, ist die andere Seite des Mitgefühls. Auf einer tiefen Wahrnehmungsebene erkennst du jetzt nicht nur deine eigene Unsterblichkeit, sondern auch die aller anderen Geschöpfe. Auf der Ebene der Form teilst du die Sterblichkeit mit ihnen, die Unsicherheit der Existenz. Auf der Seinsebene hast du am ewigen, strahlenden Leben teil. Dies sind die zwei Aspekte des Mitgefühls. Im Mitgefühl verschmelzen die scheinbaren Gegensätze von Trauer und Freude in eins und werden in einen tiefen inneren Frieden umgewandelt. Das ist der Friede Gottes. Es ist eins der nobelsten Gefühle, das Menschen möglich ist, und es hat große Heilkraft und Transformationskraft. Aber wahres Mitgefühl, so wie ich es eben beschrieben habe, ist noch sehr selten. Tiefe Empathie für das Leiden eines anderen Wesens zu empfinden, verlangt sicherlich einen hohen Grad von Bewußtsein, stellt aber nur die eine Seite des Mitgefühls dar. Es ist noch nicht vollständig. Wahres Mitgefühl reicht über Empathie oder Sympathie weit hinaus. Es geschieht erst, wenn Traurigkeit mit Freude verschmilzt, mit der Freude des Seins jenseits der Form, mit der Freude des ewigen Lebens.“ (Tolle 2010, S. 230f.)

Nun möchte ich mich der Frage zuwenden, ob Mitgefühl zu nicht anhaftendem Mitgefühl und daher zu Begegnung führen kann.

Dazu ein Erfahrungsbericht und Reflexion:

Während meiner langjährigen Betreuung von leidgeplagten Menschen konnte ich immer wieder die Erfahrung machen, daß Mitgefühl, also tiefes Einfühlen in das Leiden meines Gegenübers, zu Begegnung geführt hat. Voraussetzung dafür, so scheint mir, war wieder meine absolute Präsenz, also Gegenwärtigkeit. Diese erlaubte mir offen und wertfrei zu bleiben, auch wenn das Leiden des anderen mich berührte und mein eigenes Leiden in mir spürbar machte. Die Gegenwärtigkeit ermöglichte es mir, nicht zu urteilen. Im Raum der Gegenwärtigkeit, der dann ein gemeinsamer Raum der Gegenwärtigkeit geworden ist, trifft nun das problembehaftete Ich auf das unendliche Selbst und das Wissen um beides, um das Problem und um dessen gleichzeitige Aufhebung im Selbst zeigt sich als Energie, als Ergriffenheit und Klarheit. Geben und Nehmen hebt sich auf. Das ist echte Begegnung. Das geschieht durch Mitgefühl und echtes Zuhören. Ein Verstehen des begrenzten und unbegrenzten Menschen.

Zwischenconclusio:

Wir haben also gesehen, daß Mitgefühl, auch wenn zunächst das eigene Ich und das eigene Leiden erlebt wird, unter der Voraussetzung absoluter Präsenz, zu Begegnung führen kann.

Im folgenden möchte ich den Blick auf Liebe ohne Mitgefühl richten.

3. Begegnung und Liebe frei von Mitgefühl

Der Begriff „Liebe frei von Mitgefühl“ ist sicherlich ein ungewöhnlicher. Er mag auch Abwehr hervorrufen. Wenn man sich aber näher damit beschäftigt, wird schnell deutlich, daß es sich um die gleiche Qualität wie das nicht anhaftende Mitgefühl im Buddhismus oder um die von Tolle beschriebene zweite Seite des Mitgefühls, in dem, wie Tolle schreibt, die Erkenntnis der unsterblichen Dimension, die unsere wahre Natur ist, spürbar wird. Auch ich habe immer wieder erlebt, wie sich durch Mitgefühl und Präsenz ein Raum auftat, wo das Leid einem Gefühl der Ergriffenheit und Frieden wich. Das ist Liebe frei von Mitgefühl und das ist echte Begegnung.

Dem Thema Liebe frei von Mitgefühl widmet sich seit vielen Jahren die Wiener Psychotherapeutin Christl Lieben. In ihrem Buch *Die Liebe kommt aus dem Nichts* widmet sie sich dem Thema und läßt die Leserinnen an ihren persönlichen Erfahrungen und an den unzähligen Erfahrungen in ihrer Arbeit mit ihren Klientinnen teilhaben.

Lieben reflektiert immer ihre direkten Erfahrungen. Ihre eigenen zahlreichen Lebenskrisen hatten dazu geführt, daß ihr die Gewißheit zuteil wurde, daß sie von einer Liebe getragen ist. Aus dieser Gewißheit spricht Christl Lieben auch heikle Themen bzw. Situationen an.

Ihre Hauptaussage lautet, daß wir uns vom Mitgefühl befreien müssen, nicht immer, aber oft. Ihre Begründung: der Mensch hat bereits alles was er braucht, wir brauchen ihm nichts dazugeben; er hat schon viel mehr, als ich ihm geben kann und er hat es aus sich selbst heraus.

Lieben hat durch ihr Vertrauen ins Leben, durch ihre starke spirituelle Verwurzelung, eine sehr freigebende und entspannte Haltung auch ihren Klientinnen gegenüber. Sie ist davon überzeugt, daß alle Menschen aus derselben Quelle stammen und wir daher mit allen Ressourcen der Schöpfung verbunden sind. Psychotherapie sieht sie als Begleitung, es gehe darum, dem Klienten zu zeigen, daß er schon alles hat. An einer Stelle heißt es: „Denn wenn wir sie [die Klientinnen, E. D.] in ihrem Potential sehen, dann entsteht mit der Zeit auch in ihnen selbst dieses Erkennen. Das heißt aber, daß wir sie nie mehr in einem Mangel sehen dürfen. Denn wenn wir, die das Mitgefühl geben, andere im Mangel sehen, entsteht dadurch ein unzulässige Hierarchie.“ (Lieben 2014, S. 19)

Lieben meint, daß, wenn wir den anderen in der Fülle sehen, das Mitgefühl schwindet und ein Raum sich öffnet, wo die Liebe einfließt. Lieben ist davon überzeugt, daß wir tiefen Respekt verspüren sollten vor dem Weg, den ein anderer geht. Wir können den Menschen nur mit Liebe und Respekt begleiten.

Die Unterscheidung zwischen Mitgefühl und Liebe ist Christl Lieben sehr wichtig, da Liebe und Mitgefühl unterschiedliche Qualitäten habe. Aus einer liebenden Haltung ohne Mitgefühl käme immer der richtige Impuls bei dem Klienten an.

Mitgefühl bei Christl Lieben:

Zu Mitgefühl meint Lieben: „Für mich ist es etwas sehr Kostbares, man muss nur wissen, wann Mitgefühl und wann Liebe frei von Mitgefühl angebracht ist. Oft gerät man spontan in eine Situation, da jemand in Not ist, und spürt dann zuerst einmal Mitgefühl, lässt es auch zu und drückt es aus. Damit ist der andere in seinem Leid

gesehen und gewürdigt, und zwar auf konventionelle Weise – das tut gut.“ (Lieben 2014, S. 22)

Lieben sieht die Fähigkeit Mitgefühl zu empfinden zu können als Voraussetzung für die Liebe frei von Mitgefühl: „Wer Mitgefühl nicht kennt, hat auch keinen Zugang zu Liebe frei von Mitgefühl.“ (Ebd.)

Allerdings beschreibt Lieben auch den negativen Aspekt von Mitgefühl. Diesen sieht sie auch mit dem Christentum in Verbindung. So wie Jesus uns Menschen das Leid, sprich das Kreuz, abnimmt, um es für uns zu tragen, so, meint Lieben, ist unser Bewußtsein konditioniert, dem anderen das Leid abzunehmen. Auf diese Weise verstricken wir uns aber in andere Schicksale und damit sei niemanden geholfen, weil wir uns selbst dadurch blockieren würden.

Mitfühlen gehe Hand in Hand mit dem innigen Wunsch zu helfen und in der Position des Mitfühlers schwinde immer die eigene Geschichte mit. Dazu meint Lieben: „Ich bin also bei mir, wenn ich Mitgefühl habe, und zwar ausschließlich bei mir, obwohl ich sage: ich fühle mit Dir. Tatsächlich fühle ich aber mit mir. Mit der Liebe hingegen ist man beim anderen, weil man sich völlig frei und unabhängig von sich selbst bewegt. Und das ist ein Riesenvorteil, weil dann keine Verstrickung passiert, denn die passiert nur über eigene Themen.“ (Lieben 2014, S. 26)

Liebe frei von Mitgefühl bei Christl Lieben:

Für Lieben ist Liebe frei von Mitgefühl eine innere Haltung, kein Gefühl, keine Technik. Und sie betont immer wieder, daß sich diese Haltung auf ihre Arbeit mit Klientinnen auswirken würde: sie rede anders, sie frage anders und sie reagiere anders. Das wichtigste sei, den anderen in der eigenen inneren Haltung freizugeben, denn dann würde sich der Klient auch die Freiheit für sich selbst nehmen. Lieben versucht die Haltung der Liebe frei von Mitgefühl zu beschreiben: „Wenn ich zu arbeiten beginne, gehe ich zu meinem Herzensgrund hinunter, ich lasse mich in meine Tiefe sinken. Und ich bin schnell dort, denn dort wohnt Vertrauen. Von meinem Herzensgrund aus spreche ich den Herzensgrund meiner Klienten an. Wenn wir uns auf dieser Ebene begegnen, dann vertraue ich auf unsere Zusammenarbeit, die aus der Tiefe getragen wird. Egal, wie die Situation ist, sei sie auch noch so katastrophal, es wird etwas Stimmiges für diesen Menschen geschehen. Das muss nicht unbedingt in dieser Stunde sein, sondern irgendwann im Laufe seines Weitergehens.“ (Lieben 2014, S. 34f.)

In ihrem Buch *Die Liebe kommt aus dem Nichts* erwähnt Lieben auch immer wieder, daß viele ihrer Freunde und Kollegen anfangs Schwierigkeiten mit dem Begriff Liebe frei von Mitgefühl gehabt haben. Die Idee, meint sie, daß eine Liebe, die unpersönlich ist, einen wirklich packen kann, scheint manchen fremd zu sein. Allerdings meint sie, daß man, wenn man in der Bibel die Christus-Texte lese, würde man nirgends das Wort Mitgefühl finden. Dafür eine Liebe, die freigibt und fordert. Lieben meint, das Mitgefühl wäre von Klerikern hochgejubelt worden, um Abhängigkeiten zu erzeugen, denn Mitgefühl erzeuge Abhängigkeiten, Liebe nicht.

Abschließend möchte ich mich noch der Frage zuwenden, auf welche Weise wir die Haltung der Liebe ohne Mitgefühl einüben können. Christl Lieben hat dafür eine Anleitung parat. Die Übung diene dazu, meint sie, Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten, also auch Beraterinnen, die Haltung der „Liebe frei von Mitgefühl“ zu vermitteln und ihre Wirksamkeit spüren zu lassen. Aber auch im Umgang mit eigenen Problemen und Belastungen könne diese Übung hilfreich sein. Dazu schreibt sie: „Schließe Deine Augen, spüre, wie du sitzt, spüre deine Füße auf dem Boden, wie, wie du deine Arme und Hände hältst und lasse deinen Atem kommen und gehen. Jetzt lasse vor deinen inneren Augen einen Menschen aus deinem Leben auftauchen, dessen Schicksal dich sehr beschäftigt und vielleicht auch schmerzt. Möglicherweise versuchst du diesem Menschen immer wieder zu helfen. Gib ihm all dein Mitgefühl. Und spüre, wie es dir selbst dabei geht. Vielleicht kannst du auch erkennen, was dein Gegenüber für einen Gesichtsausdruck hat. Jetzt atme dein Mitgefühl aus-mit einem tiefen Atemzug, aber bleibe innerlich mit diesem Menschen verbunden. Und nun schaue ihn an mit weitem Herzen-du bist einfach da mit deinem Herzen, das offen ist, und du schaust ihn an, voller Respekt vor ihm und seinem Schicksal, und mit der Gewissheit, dass er alles in sich trägt, um mit seinem Schicksal umgehen zu können. Sieh ihn in der Fülle seiner Möglichkeiten [...] und jetzt beobachte, was sich ändert – in Dir, in deinem Körper und in deinem Kontakt zu dem anderen, und beobachte, was sich bei ihm ändert. Spüre, ob dein inneres Bild von diesem Menschen sich wandelt, und lasse in dir Ideen auftauchen, wie du in Zukunft mit ihm kommunizieren willst.“ (Lieben 2014, S. 72)

Conclusio:

Christl Lieben unterscheidet also auch, wie alle obengenannte Autoren, zwei Ebenen des Menschen: 1. Die duale Ebene, das ist die Ebene des Urteilens. 2. Die nonduale Ebene des Menschseins: da darf alles sein; aus dieser ganzheitlichen Ebene kommt die Liebe, kommt Begegnung.

Lieben ist der Meinung, daß schwierige Lebenssituationen nicht mit Mitgefühl allein zu meistern seien, nur mit Liebe frei von Mitgefühl. Die ganzheitliche Ebene bringe uns auf Distanz zu uns selbst und zwar auf eine gesunde Distanz. Da gebe es ein Erleben von etwas, ohne es zu sein, ohne Anhaften. Und sie sagt: „Die Tatsache des göttlichen Kerns in uns, die durch die Integration von Geist und Materie lebendig wird, ist meines Erachtens die wesentlichste Voraussetzung, um die Liebe frei von Mitgefühl leben zu können.“ (Lieben 2014, S. 60)

Begegnung ereigne sich laut Lieben aus der inneren Haltung der Liebe ohne Mitgefühl. Sobald man auf das Urteilen verzichte, komme man auf die ganzheitliche Ebene und Begegnung sei möglich.

Teil II

1. Begegnung bei Viktor Frankl

Der Begriff der Selbst-Transzendenz

Für Viktor Frankl, der Ende der 90-er-Jahre verstorbene österreichische Psychiater und Begründer der von vielen als „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichneten Logotherapie und Existenzanalyse, stellte die Fähigkeit des Menschen zur Selbst-Transzendenz die höchste Entfaltungsstufe der menschlichen Existenz dar. Er definierte die Selbst-Transzendenz als spezifisch humanes Potenzial, über sich hinauszudenken und hinauszugehen im Dasein für etwas oder für jemanden. Unter dem Begriff Selbst-Transzendenz verstand Frankl die Hingabe an eine Aufgabe oder die Hinwendung an einen Menschen.

Alfried Längle, ein österreichischer Psychiater und Psychotherapeut, der Schüler von Frankl war und die Existenzanalyse zu einer eigenen Psychotherapierichtung weiterentwickelte, beschreibt den in der existenzanalytischen Anthropologie Viktor Frankls so wichtigen Begriff der Selbst-Transzendenz folgendermaßen: Selbst-Transzendenz beschreibt den intentionalen Wesenszug der Person. Das meint, daß sich die Person von ihrem Wesen her niemals sich selbst genügt, sondern auf Ergänzung

angewiesen ist. Für Längle ist Selbst-Transzendenz die anthropologische Voraussetzung für Existenz. Selbst-Transzendenz hat als innere Voraussetzung die Selbstdistanzierung (damit ist gemeint, die Fähigkeit, von sich selbst Abstand zu nehmen, z.B. von seinen Konditionierungen abzurücken und sich selbst gegenüberzutreten) und als äußeren Referenzpunkt Werte, die in einem Sinn-Zusammenhang stehend Orientierung geben. Mit der intentionalen Konstitution der Person geht das Vermögen zum Dialog und zur Begegnung einher (vgl. Längle/Wicki 2000).

Kurzer Exkurs: der Begriff der Person in der Existenzanalyse: eine Annäherung

Bei oben genannter Beschreibung kommt immer wieder der Begriff der Person in den Fokus. Der in der Existenzanalyse wichtige Begriff meint die geistige Dimension, das Freie im Menschen. Die Person ist der nicht genau definierbare Grund, die Quelle unseres Selbst-Seins und kommt im Ich-Sein zum Ausdruck. Das in und aus mir Sprechende. Person ist die Fähigkeit mit dem Psycho-Physikum umzugehen und das wo wir Menschen einander wesentlich antreffen. Und wie erreichen wir Person? Durch Offenheit für ein Du. Dadurch kommt es auch zu Begegnung.

Wir haben also gehört: Durch die Fähigkeit der Person, des Menschen zur Selbst-Transzendenz ist der Mensch zur Begegnung befähigt.

In *Der leidende Mensch* schreibt Frankl dazu: „Der grundlegende anthropologische Tatbestand, daß Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an eine Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person [...] ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergißt.“ (Frankl 1990)

Interessant ist an dieser Stelle der Vergleich mit dem Buddhismus. Da wo Chögyam Trungpa, wie wir weiter oben gesehen haben, von echtem Mitgefühl spricht: „[...] das Ich kommt überhaupt nicht vor. Er spricht und denkt und handelt spontan, ohne auch nur an Hilfe zu denken oder einen bestimmten Zweck erreichen zu wollen [...] Der Bodhisattva ist seiner selbst nicht wirklich gewahr“, da kann man eine Parallele zu Frankls Aussage ziehen: “[...] im Dienst an eine Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person...ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergißt.“ (Trungpa 2011, S. 55f.; Frankl 1990)

An anderer Stelle erwähnt Frankl den Begriff der „existentiellen Begegnung“ (Frankl 1982, S. 13). In diesem Zusammenhang schreibt er auch an der gleichen Stelle: „Das Ich wird Ich erst am Du“ .

Noch einmal: Frankl sieht den Menschen aufgrund seiner geistigen Dimension, die sich in und mit seinem Personsein ausdrückt, zur Begegnung fähig. Obwohl Frankl selten die Begriffe Begegnung oder göttliche Dimension benützt, statt dessen von Selbst-Transzendenz und geistigen Dimension spricht, denke ich, daß das gleiche gemeint ist.

Teil III

1. Begegnung – die Beraterin legt ihre Rolle ab

Die ausführlichen philosophischen Betrachtungen führen uns nun in die Praxis. Hier interessiert mich, einen genaueren Blick auf die Rolle der Beraterin zu werfen. Zunächst muß festgestellt werden, daß in einer umfassenden Beratung die Rolle der Beraterin wechselt, ja wechseln muß. Wenn es in der Beratungssituation dann zu einer echten Begegnung kommt, muß die Beraterin ihre Rolle sogar ablegen. Innerhalb einer Begegnung existieren keine Rollen. Was heißt das genau?

Die hauptsächliche Rolle, die die Beraterin einnimmt, ist jene der Helferin: die Beraterin bietet Beziehung an, Rahmen und Raum. Sie informiert, bietet Lösungsmöglichkeiten an, bietet sich selbst als Rollenmodell und Vorbild an, trägt durch Fragen zur Analyse bei und dadurch zur Bewältigung von Problemen und zur persönlichen Weiterentwicklung. Die Beraterin ist Lehrerin, Impulsgeberin, Begleiterin, Partnerin. Sie ist vor allem ein ehrliches Gegenüber und wechselt zwischen Mitfühlen und Verstehen als Zuhörerin und – wenn notwendig – einem Grenzensetzen und respektvollen, aber klaren Konfrontieren.

Wir haben gesehen, die Beraterin wechselt je nach Situation in ihrer Rolle als Helferin zwischen verschiedenen Rollen. Dies geschieht immer innerhalb einer Hierarchie. Im Begegnungsraum jedoch, in der echten Begegnung, die wir in vorliegender Arbeit in den Fokus genommen haben, gibt es keine Hierarchie zwischen Beraterin und Klientin. Die Grenzen heben sich auf. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen geben und nehmen. Die Hierarchie hat einer grundlegenden menschlichen Fähigkeit der

Verbundenheit Platz gemacht. Dieses Erleben des Gemeinsamen, der Verbundenheit, Nichtgetrennt-Seins bedeutet für beide, sowohl für die Beraterin als auch für die Klientin, eine heilende Erfahrung.

Hier möchte ich zu der großen Frage nach den heilenden Elementen in der Beratung übergehen.

2. Die heilenden Elemente in einer Beratung

Freilich wird generell die Fähigkeit zu heilen der Psychotherapie und nicht der Beratung zugeschrieben. Ich gehe allerdings davon aus, daß auch in die Beratung verletzte Menschen kommen, die nach Heilung suchen.

Viel wurde und wird gefragt und besprochen, was denn in einer Psychotherapie oder Beratung wirkt. Die Antwort lautet meistens: die Beziehung zwischen Therapeut und Klient, und diese Beziehung ereignet sich durch zugewandte Offenheit. Wenn ich als Klientin Mitgefühl, Raum, Präsenz, Stille und Anwesenheit der Beraterin oder Therapeutin erlebe, habe ich die Möglichkeit, Offenheit für mich selbst zu lernen und schließlich zu verstehen.

Von den vielen heilenden Elementen, die in einer Beratungssituation wirksam werden, möchte ich die Begegnung als heilendes Element herausheben.

Begegnung als heilendes Element in der Beratungssituation

Voraussetzung und nochmals eine Annäherung an den Begriff Begegnung

Um den Begriff Begegnung so verstehen zu können wie ich ihn meine, muß von einer Weltsicht ausgegangen werden, der den Menschen in einem Doppelbereich sieht. Bruder David Steindl-Rast, der bekannte Benediktinermönch, beschreibt in einem Interview diesen Doppelbereich, in und aus dem heraus der Mensch lebt: „Wir leben in einem Doppelbereich von Ich und Selbst, wir sagen auch ‚Ich selbst‘. Das Ich ist in Raum und Zeit, ist bedingt von Raum und Zeit, das Ich ist einzigartig. Das Selbst ist eines für uns alle, ist über Zeit und Raum erhaben. Das Bewußtsein der beiden Wirklichkeiten zusammenzuhalten, das macht uns zu dem was wir sein könnten, zum

„Ich selbst‘ in seiner ganzen Fülle. Einerseits die Verbundenheit mit den anderen, andererseits meine Einzigartigkeit.“ (Steindl-Rast 2016)

Bruder David Steindl-Rast beschreibt den Begriff Begegnung kurz und einleuchtend: Ich und so anders. Weitere kurze Beschreibungen: ein gemeinsamer Raum, in dem man Vertrauen ins Leben erlebt, alles ist gut so wie es ist. Begegnung ist Sein. Begegnung ist das Erkennen des anderen. Begegnung ist, wenn das den Menschen gemeinsame Leid und die gemeinsame Freude verschmelzen. Begegnung ist Liebe.

Aus dem eben Beschriebenen könnten wir als heilend herausheben: Verbundensein, Vertrauen ins Leben, Präsenz, Annahme und Liebe.

Wir stellen fest: Begegnung ist heilsam, weil in der Begegnung Verbundenheit, Vertrauen, Gegenwärtigkeit und Liebe erlebt wird. Und all das bewirkt eine gewisse Distanz zu unseren Schwierigkeiten und Verletzungen, da wir unsere wahre Identität als Mensch erahnen.

Heilende Faktoren in der Logotherapie

Für Viktor Frankl, in dessen Arbeit der Fokus auf die geistige Dimension des Menschen gerichtet war, stellt die geistige Einstellung zu einer schwierigen Situation die Voraussetzung für die Überwindung von Leiden dar. In diesem Sinne war es sein Bemühen, die Menschen wieder an die geistige Dimension anzuschließen. Die in vorliegender Arbeit ausführlich beschriebene Selbst-Transzendenz war oberstes Ziel. Diese wird in der Logotherapie für Heilzwecke fruchtbar gemacht. Zusammenfassend könnte man vielleicht sagen, das Heilende in der Logotherapie sind sowohl das Bewußtmachen der geistigen Dimension als auch die Verwirklichung von Sinn und Werten.

3. Echte Begegnung in der Beratung – Was müssen Beraterinnen diesbezüglich können und wissen?

Wir haben festgestellt, Begegnung heilt, weil Verbundensein, Vertrauen, Präsenz und Liebe erlebt werden. Und wir haben gesehen, daß Gegenwärtigkeit notwendig ist, um sich zu begegnen. Wir haben uns weiter oben damit auseinandergesetzt. Was ist noch notwendig von Seiten der Beraterinnen, um echte Begegnung zu ermöglichen? Für mich persönlich taucht die Frage nach einer ganzheitlichen Betrachtungsweise der

Welt und des Menschen auf. Kann die Beraterin den Menschen in einer Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen betrachten? Weiß die Beraterin aus eigenem Erleben um den göttlichen Kern im Menschen, um die unsterbliche, formlose Dimension, die außerhalb von Raum und Zeit ist und allen Menschen gemeinsam ist? Glaubt die Beraterin, daß in uns Menschen mehr steckt als Körper, Gefühle und Verstand? Daß wir nicht unsere Lebensgeschichte sind, sondern das Leben selbst?

Ich möchte festhalten, was ich unter Spiritualität oder Religiosität verstehe: ich meine nicht glauben an etwas, also Glaubensinhalte, sondern Vertrauen auf etwas Größeres als ich selbst bin.

Ein gewisses Maß an Präsenz und Vertrauen ins Leben und in ein Größeres Ganzes von Seiten der Beraterinnen mag für Begegnungen in der Beratungssituation sicherlich förderlich sein. Die Frage ist, wie man als Beraterin lebt, mit sich selbst umgeht, sich selbst pflegt, um in der Arbeit mit Klientinnen gegenwärtig und vertrauensvoll sein zu können. Es lohnt sich sicher, als Beraterin, Achtsamkeit (Wahrnehmen, was gerade ist), Selbstfürsorge, und regelmäßiges Einüben von Gegenwärtigkeit, wie z.B. durch Meditation, zu praktizieren. Auch regelmäßige Auszeiten, für jene, die es brauchen, könnten eine gute Unterstützung auf dem Weg zu immer mehr Präsenz und Bewußtheit sein.

Exkurs: Die Logotherapie und Spiritualität bzw. Religiosität

Obwohl Frankl explizit auf die Grenze zwischen Logotherapie und Theologie hinweist, kann man, wenn man will, die Logotherapie auch als ein religiöses Konzept betrachten, wenn sie auch keiner Religion zugeordnet ist. Frankl siedelt die Religiosität und die Liebe in der Geistigkeit des Menschen an und die Begriffe geistige Dimension, Gewissen und unbewußter Gott nennt er in einem Atemzug. Frankl ging von einer unbewußten Religiosität aus: ein großes Ganzes, das was der Mensch nicht reflektieren kann, woraus der Mensch handelt. Frankl sprach wenig über religiöse Inhalte, es ging ihm um die geistige Dimension, denn, so Frankl, diese mache den Menschen zum Menschen.

4. Mitgefühl als Vehikel zur Begegnung

Weiter oben in vorliegender Arbeit haben wir mehrmals festgehalten, daß Mitgefühl (Mitfühlen, Mitleiden) noch nicht Begegnung ist, aber unter bestimmten Bedingungen

zu Begegnung (echtes Mitgefühl, das Erleben von Frieden) führen kann. Der Punkt, wo Mitgefühl in eine Begegnung übergeht, ist schwierig zu beschreiben, der Übergang passiert jedenfalls in einem Raum der absoluten Gegenwärtigkeit und des Nicht-Bewertens. In einem Raum des Seins, wo man nicht mehr am Leiden festhält und sich mit dem Leiden nicht mehr identifiziert, Vertrauen und Stimmigkeit erlebbar wird. Obwohl Begegnung etwas nicht gänzlich vom menschlichen Verstand Erfassbares ist, es uns oft zufällt, ohne daß wir uns dessen bewußt sind oder etwas bewußt tun müssen, gibt es also doch bestimmte Voraussetzungen, um das sich Ereignen von Begegnung wahrscheinlicher zu machen.

Was sind nun aber die Voraussetzungen, um mitfühlend zu sein? Mit dieser Frage hat sich der bekannte buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh beschäftigt. Er ist der Meinung, daß der Mensch nur dann Mitgefühl entwickeln kann, wenn er sich vorher mit seinem eigenen Leiden auseinandersetzt. Nur dadurch, daß wir Menschen eigenes Leid erfahren und es verstehen, können wir selber die Fähigkeit zu Mitgefühl entwickeln. Was heißt das nun für uns Beraterinnen, für unsere Arbeit mit unseren Klientinnen? Wie können wir mitfühlend werden und bleiben? Wie schon oben angeführt, ist es für Menschen in helfenden Berufen wichtig, sich regelmäßig sich selbst zuzuwenden. Ist es unabdinglich, sich mit den eigenen, unangenehmen Gefühlen wie Ärger, Wut, Angst auseinanderzusetzen und sich diesen Gefühlen liebevoll zuzuwenden, diese Gefühle zuzulassen und sie verstehen. Schließlich führt diese Praxis zu einer inneren Haltung der Liebe.

Literaturverzeichnis

- Buber, Martin (1995), *Ich und Du*, mit einem Nachwort von Bernhard Casper, Stuttgart: Reclam.
- Frankl, Viktor E. (1982), *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, zehnte, ergänzte Auflage, Wien: Deuticke.
- Frankl, Viktor E. (1990), *Der leidende Mensch*, durchgesehene Neuausgabe, München/Zürich u. a.: Piper.
- Längle, Alfried / Wicki, Beda (2000), „Selbst-Transzendenz“, in: Spektrum.de, Lexikon der Psychologie, URL: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/selbst-transzendenz/13980>; zuletzt abgerufen am 28.03.2019.
- Lieben, Christl (2014), *Die Liebe kommt aus dem Nichts. Wenn sie uns berührt, nehmen wir Gestalt an*, in Zusammenarbeit mit Gerald Schmickl, Berlin/München: Scorpio.
- Steindl-Rast, David (1996), *Dem Geheimnis auf der Spur – Ein Portrait über David Steindl-Rast*, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LTcWkGetMFM>, zuletzt abgerufen am 28.03.2019.
- Thich Nhat Hanh (2014), *Achtsam sprechen – achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation*, aus dem Englischen von U. Richard, München: Barth.
- Tolle, Eckhart (2010), *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*, aus dem Amerikanischen übersetzt von Ch. Golam und M. Nentwig, Sonderausgabe, Bielefeld: Kamphausen.
- Trungpa, Chögyam (2011), *Aktive Meditation. Leben im Hier & Jetzt – Die Essenz der Meditation*, aus dem Englischen übersetzt von S. Luetjohann, 2. Auflage, Oberstdorf: Windpferd.