



Rima Meyendorf

Mein Kopf, die Realität und Ich

Selbstbestimmt leben!

- Kontakt statt Spaltung
- Kommunikation statt Kampf
- Verstehen statt Gewinnen

Für meine Lehrerin, Nanna Michael

Rima Meyendorf

Mein Kopf, die Realität und Ich

Kontemplative Kommunikation nach Charles Berner

© 2021 Rima Meyendorf

2. Auflage, Vorgängerausgabe 2015

ISBN Softcover: 978-3-347-47028-6

ISBN Hardcover: 978-3-347-47031-6

ISBN E-Book: 978-3-347-47034-7

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

redition GmbH,

Halenreihe 40-44,

22359 Hamburg,

Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

redition GmbH, Abteilung „Impressumservice“,

Halenreihe 40-44,

22359 Hamburg,

Deutschland.

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage

1 | Einführung

Charles Berner

Mein Anliegen

Noch ein Weltbild?

Aufbau des Buches

Für wen?

Das Ziel

2 | Wer oder was bist du?

Ich

Der Kopf

- Die Entstehung des Mind
- Die Struktur des Mind
- Das Grund-Drama
- Umgang mit dem Mind

Die Realität

3 | Kontemplative Kommunikation

Vorbereitung: Die Wahrnehmungsübung

Die Basis. Punkt eins: Kommunikation

- Die Haltung beim Zuhören: der Empfänger
- Die Haltung beim Sprechen: der Sender

Die Basis. Punkt zwei: Kontemplation

Die Voraussetzung

Kontemplative Kommunikation und das echte Leben

Die Dyade

- Die Wiederholung
- Die Basis-Dyade
- Die Definitions-Dyade

Nebenwirkungen

4 | Die Methode

Kommunikation

Basisthemen

Offene Kommunikations-Zyklen

- Die Ich-Botschaft

Problem-Klärung

- Die Struktur eines Problems
- Problem-Analyse

Lebensziele

Verantwortung statt Schuld

Arbeit mit fixierten Haltungen

5 | Praxisteil

Es geht um's Tun

Training Regeln

Voraussetzung

Hilfe annehmen

Die Wahrnehmungsübung

Der Rahmen

Die Dyade

- Kontakt
- Kommunikationszyklus
- Sender und Empfänger
- Die Struktur der Dyade
- Klärende Fragen
- Die Haltung in der Dyade

Basis-Dyade

Weitere hilfreiche Dyaden

Interpretation, Kritik und Vorwurf

Anerkennung

Kommunikation

Bedürfnisse und Bitten

Dyaden zu den Basisthemen

Tod

Sexualität

Geld

Macht

Glaube | Spiritualität

Schwierigkeiten Im Leben

Offene Kommunikationszyklen

- Die Ich-Botschaft

- Kommunikation zu einem Anderen

Ziele-Klärung

Umgang mit Schuld

Problem-Klärung

Umgang mit fixierten Haltungen

Nachwort

Anhang

Vorwort zur 2. Auflage

Wir leben in einer Zeit, in der Kommunikation wichtiger ist denn je.
Kommunikation und echter Kontakt.

In dieser Zeit, in der Getrenntsein, Spaltung, verhärtete Fronten und starre Meinungen und Haltungen das Bild unserer Welt bestimmen, müssen wir uns auf das besinnen, worum es wirklich geht.

Es geht um Gemeinschaft, nicht um Isolation, um Austausch, nicht um Kampf, um Verstehen, nicht um Gewinnen.

Wir haben es in der Hand, jede Einzelne von uns: Wir können den Graben, der sich zwischen uns Menschen aufzutun droht, überwinden.

Wir müssen den Mut haben, uns der Spaltung zu widersetzen, Nein zu sagen zu dem Druck, dem Zwang und unsere Ängste anerkennen, ohne uns von ihnen beherrschen zu lassen. Wir können das, wenn wir uns auf das besinnen, was uns verbindet: Unser Menschsein, unser tiefes Bedürfnis nach Verbundenheit und unsere grundlegende Sehnsucht, uns frei und selbstbestimmt zu verwirklichen.

Lasst uns mutig sein und uns gegen den Sturm der Trennung stellen! Zum Wohle aller.

In Verbundenheit,

Rima Meyendorf

26.12.2021

Wenn Du vor mir stehst und mich ansiehst, was weißt Du von den Schmerzen, die in mir sind und was weiß ich von den Deinen.

Und wenn ich mich vor Dir niederwerfen würde und weinen und erzählen, was wüsstest Du von mir mehr als von der Hölle, wenn Dir jemand erzählt, sie ist heiß und fürchterlich.

Schon darum sollten wir Menschen voreinander so ehrfürchtig, so nachdenklich, so liebend stehn wie vor dem Eingang zur Hölle.

Franz Kafka

1 | Einführung

Charles Berner

Ich werde hier nicht auf das Leben von Charles Berner eingehen. Der Inhalt dieses Buches umfaßt nur einen relativ kleinen Teil seiner Arbeit und seines ganz persönlichen Weges. Als Charles Berner seine Forschungen begann, hatte er nur eines im Sinne: Er wollte den »Mind« erforschen, um ihn dann möglichst aufzulösen. Zu diesem Mind kommen wir noch sehr ausführlich, aber kurz zusammengefasst: Es ging ihm darum, die Abläufe und reaktiven Verhaltensmuster im Menschen zu verstehen und sich davon zu befreien. In diesem Sinne hat Berner jahrelang geforscht und versucht, Techniken zu entwickeln, die eine Wirkung auf den reaktiven Verstand haben, die ihn »entmachten« oder umgehen. Er hat seine Struktur und seine Mechanismen erforscht und hat Methoden zur Klärung eben dieser Strukturen und Verhaltensmuster entwickelt. Dabei konnte er beobachten, dass es sozusagen zu therapeutischen Nebenwirkungen kam. Es war nie sein Anliegen gewesen, eine neue Art der Psychotherapie zu entwickeln, aber diese Klärungs-Methoden wirkten sehr effektiv auf innere Verstrickungen und machten wirkliche Veränderung möglich. Später hat er sich von dieser Arbeit entfernt aus seiner persönlichen Einsicht heraus, dass man sich die Auseinandersetzung mit all dem sparen kann, wenn man einfach Hingabe an Gott übt. Es gab und gibt aber Menschen, die diese Methoden weiterverfolgten und meine Lehrerin, Dipl. Psych. Nanna Michael, hat die Arbeit von Charles Berner in eine Form gebracht, die die Grundlage der Ausbildung in Kontemplativer Kommunikations-Therapie ist.

Mein Anliegen

Die Basis dieses Buches sind die Handbücher von Charles Berner zum »Mind-Clearing«, wie er seine Methode betitelte, von Nanna Michael übersetzt mit »Kontemplativer Kommunikations-Therapie«. Charles Berner hat selbst nichts zu dem Thema geschrieben. Die Handbücher basieren auf Mitschnitten eines Ausbildungsprogramms für angehende Therapeuten. Mein persönliches Anliegen ist es, dass diese Methode nicht verloren geht, im Gegenteil, dass die Kontemplative Kommunikation ein wenig mehr Verbreitung findet. Für mich rührt diese Arbeit an eines der Grundbedürfnisse im Menschen: das Bedürfnis nach echtem Kontakt und wahrhaftiger Kommunikation. Das betrifft aber nicht nur Therapeuten, sondern jeden Einzelnen, und so bin ich letztlich zu dem Schluss gelangt, dass es erst einmal wichtig ist, die Essenz des Ganzen auf den Punkt und in eine allgemein verständliche Sprache und Form zu bringen. Mir geht es primär darum, diese Methode der Kommunikation, die auch jenseits jeglichen therapeutischen Ansatzes sehr wertvoll und für jeden Menschen hilfreich sein kann, möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen. Es geht um Kommunikation in Verbindung mit Kontemplation, also um eine Innenschau, und um wahren Kontakt zwischen Menschen. Und das ist etwas, das jeder lernen kann, wenn er willig ist und ein paar Dinge beachtet. Auf dieser Basis entsteht ein bisschen mehr Bewusstheit über das eigene reaktive System, die persönlichen Verhaltensweisen und Muster, die unser Leben und vor allem unsere Beziehungen bestimmen und die uns nicht immer zum Besseren dienen. Ja, das klingt alles schon sehr therapeutisch, hat aber, denke ich, mit jedem von uns zu tun und kann auch von jedem – bis zu einem gewissen Punkt – außerhalb eines therapeutischen Rahmens umgesetzt werden. Dafür möchte ich hier die »Werkzeuge« zur Verfügung stellen. Charles Berner selbst hat seine Arbeit »freigegeben«, also der Menschheit geschenkt. In diesem seinem Sinne soll das hier mein Beitrag sein.

Berner richtet sich, wie gesagt, in den Handbüchern an den angehenden Therapeuten, und zusätzlich zu der Erklärung der diversen Methoden geht es viel um die Therapeuten-Rolle, um den Umgang mit einem Klienten, um Supervision und darum, was zu tun ist, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Diese Dinge habe ich hier zum Großteil vernachlässigt, da sie für den Zweck dieses Buches nicht relevant sind.

Allerdings war es nicht nötig, irgendetwas »umzustricken« oder neu zu erschaffen, um das Ganze außerhalb eines Sitzungs-Rahmens praktikabel zu machen. Theodora Ava Boutelle, die zweite Ehefrau von Charles Berner, hatte die Kommunikations-Techniken nämlich schon in die sogenannte Dyaden-Form gebracht. Der ursprüngliche Sitzungs-Rahmen konnte alternativ in ein »Zweier-Setting« umgewandelt werden, in dem es nicht den Einen in der Rolle des Therapeuten, den Anderen in der Rolle des Klienten gibt, sondern, wo zwei Menschen sich in der sogenannten Dyade (griechisch Zweiheit) zusammenfinden und gemeinsam, das heißt abwechselnd, kontemplieren und kommunizieren. Diese Dyade ist die Grundlage der Übungen in diesem Buch.

Noch ein Weltbild?

Nein, keine Sorge. Sie müssen jetzt nicht an irgendetwas glauben, Anhänger einer neuen Philosophie werden, Sie begeben sich auch nicht heimlich in eine Psychotherapie oder treten einer Sekte bei. Sie brauchen keine Räucherstäbchen, keine Kissen, auf die Sie schlagen müssen, und auch keine Couch. Sie brauchen nur ein wenig Offenheit und Neugierde. Trotzdem, auch ohne Räucherstäbchen und Couch: Es geht um die Grundfragen des Lebens. Wer bin ich? Was macht mich aus? Was bleibt übrig, wenn ich nicht mehr bin? Was ist der Sinn des Lebens? Wozu bin ich hier? Was ist Denken und wer ist der, der denkt? Sie werden die Antworten nicht finden, indem Sie das hier lesen, aber vielleicht kommen Sie den Antworten näher, wenn Sie anschließend tun, was Sie hier gelesen haben. Dafür soll der Praxisteil am Ende des Buches dienen. Diese Grundfragen sind Fragen, die uns allen innewohnen, ob wir uns dem nun widmen oder nicht. Ich bezweifle, ob die alte Methode noch funktioniert, diese Dinge den Priestern zu überlassen, den großen Meistern und Philosophen, später dann auch den Psychologen und heute eventuell den Quantenphysikern und Neurobiologen. Ich denke, es ist an der Zeit, dass jeder von uns für sich selbst diese Themen betrachtet und seine Antworten darauf findet, anstatt auf eine Erlösung von außen zu warten. Die Antworten auf Ihre Fragen wissen nur Sie.

Im Grunde ist hier nichts komplett neu. Sie werden auf viele Dinge stoßen, die Sie bereits kennen, schon gehört haben, die in philosophischen Gedanken oder in der Psychologie vorkommen. Die Kontemplation und die meditativen Aufmerksamkeitsübungen, die Charles Berner verwendet hat, sind geprägt von den buddhistischen Meditationspraktiken. Die Ansätze zur Klärung reaktiver Verhaltensmuster finden wir zum Teil in der modernen Psychologie wieder. Der Hauptunterschied ist eine gewisse Sicht auf den Menschen. Sie sind nicht Ihr Verhalten, Ihre Muster, Ihr Drama. Das ist etwas, das in Ihnen abläuft, aber das sind nicht Sie. Das heißt: Sie müssen sich nicht ändern, da gibt es nichts zu verändern, aber an Ihren Mechanismen können – und sollten Sie vielleicht – etwas verändern. Das ist anders als bei den meisten klassisch psychologischen Herangehensweisen. Da werden Sie oft gleichgesetzt mit Ihrer Reaktivität, Ihrer Persönlichkeitsstruktur, Ihrem Charakter. Es ist nicht so, als gäbe es diese Charakterstruktur nicht, und sie ist tatsächlich geprägt von dem, was Sie – ja, auch in Ihrer Kindheit! – erlebt haben, aber in dieser Arbeit werden SIE SELBST nicht damit verwechselt. Und Charles Berner hat einen Weg gesucht, diese Dinge zu kombinieren, also die Essenz dessen, was Sie sind, zusammenzubringen mit dem was Sie prägt und in dieser Welt im Vordergrund steht, eben die Persönlichkeitsstruktur mit ihren »psychologischen Abläufen«. Kein Entweder - oder. Ich denke, ein großes Problem ist tatsächlich, dass uns nicht wirklich ein Weg gezeigt wird, diese Aspekte in uns zusammenzubringen. Ich kenne viele Menschen, die täglich meditieren und auf wunderbare Weise gelernt haben, zu sich zu kommen und ganz in sich zu ruhen, aber mit den Anforderungen des täglichen Lebens nicht klarkommen. Und ich kenne Menschen, die Jahre in Psychotherapie verbracht haben, alles über ihre komplizierte Kindheit und die Probleme mit der Mutter wissen, aber keine Veränderung erreichen und nicht glücklich werden. Auch dieser Ansatz hier ist keine Garantie für Glück. Im Gegenteil: Anfangs scheint es schlimmer zu werden und es scheint sich ein unüberwindlicher Berg an Ungeklärtem und Unverstandenem aufzubauen. Das ist aber nur vorübergehend, und auch wenn Glück nicht garantiert ist: Sie werden mehr Klarheit haben und einen gewissen Abstand zu dem, was Sie vielleicht aktuell fest im Griff hat. Und sollten Sie keine aktuellen akuten Probleme haben:

umso besser! Sie sind weniger abgelenkt durch die Dramen des Lebens und können sich voller Freude auf diese Reise zu sich selbst begeben. Besser vielleicht, als zu warten, bis es wirklich brennt.

Aufbau des Buches

Anfangs werde ich darauf eingehen, warum dieses Buch für Sie geschrieben wurde und was das Ziel des Ganzen ist. Wir werden dann kurz die Grundfrage des Lebens beleuchten, nämlich wer Sie sind, was Sie auf dieser Erde tun und ob die Wirklichkeit wirklich ist. Sobald wir das geklärt haben, widmen wir uns den einzelnen Methoden, die Charles Berner uns zur Verfügung gestellt hat. Sie werden im ersten Teil des Buches in erster Linie beschrieben und die Hintergründe erklärt. Die spezifischen Übungen dazu mit den genauen Abläufen finden Sie im Praxisteil hinten im Buch.

Für wen?

Meistens beschäftigen wir uns nicht einfach zum Spaß, aus Neugierde oder Forschungsdrang mit uns selbst. Im Gegenteil: Meist ist es genau das, was wir tunlichst zu vermeiden versuchen. Wozu auch? Ich bin, wie ich bin, und wenn jemandem das nicht passt, dann ist das sein Problem. Oder – je nach innerer Einstellung – dann ist das zwar mein Problem, aber ändern kann ich es auch nicht. Wer kann schon aus seiner Haut? Oder: Es ist schon in Ordnung, denn es ist ja Schicksal, Karma, Vorsehung, Gottes Wille, ganz nach Weltbild, Philosophie oder selbst gestrickter Realität. Aber immer wieder: Ändern kann ich ja sowieso nichts und ganz besonders nicht mich selbst.

Wenn wir dann doch eines Tages beschließen, uns der eigenen Person zuzuwenden und zu erforschen, was es denn ist, das ich bin und was es denn ist, das mir Schwierigkeiten macht, dann ist das meist ein Zeichen, dass irgendetwas schief gelaufen ist. Wir funktionieren nicht mehr und sind in den meisten Fällen an einem – oder immer wieder an unterschiedlichen –

Menschen oder »am Leben« gescheitert. Wir haben tatsächlich die Tendenz, erst innezuhalten, wenn wir vor einem Scherbenhaufen stehen, uns etwas Wichtiges verloren gegangen ist oder ein sogenannter Schicksalsschlag uns die Orientierung genommen hat. Eine Orientierung, behaupte ich jetzt, die im Grunde sowieso nur scheinbar existiert, der Verlust einer scheinbaren Sicherheit, die es aber tatsächlich auf dieser unserer Welt nicht gibt und auch nicht geben kann.

Aber das wollen wir nicht glauben, und von Beginn unseres Daseins an konstruieren wir uns ein Gebilde, wir erschaffen um uns herum unsere eigene Welt. In diese Welt hinein setzen wir dann ein Konstrukt, wiederum selbst gebastelt, das wir »Ich« nennen, ein funktionierendes Etwas mit einer – immer scheinbar – stabilen Struktur, die uns – wieder scheinbar – sicher durch dieses Dasein trägt. Das scheint in unserer Natur zu liegen: Wir stricken uns aus uns selbst, das heißt, aus dem, was wir zu sein denken, aus unseren Mitmenschen, unserer Umgebung, unseren Fähigkeiten und Stärken, aber auch auf der Basis unserer Schwächen und Defizite ein Gebilde, schmücken es aus mit Dingen in Form von Wissen, angeeignetem Können oder materiellem Hab und Gut, bis wir ein Etwas haben, in dem wir uns relativ sicher fühlen und das wir für stabil halten. Und tatsächlich empfinden wir es auch, objektiv gesehen, als real. Doch wie fragil das Ganze ist, merkt fast jeder Mensch instinktiv, auch wenn er sich dessen nicht bewusst ist. Das ist auch der Grund, warum wir so vehement und bedingungslos unsere eigenen Wahrheiten verteidigen müssen und fast schon gezwungen sind, andere zu »vernichten«, die uns und unser Weltbild, möglicherweise infrage stellen oder uns eine komplett andere Realität vorleben. Wir sind gefangen, abhängig und verstrickt in ein virtuelles Konstrukt, das wir selbst – natürlich gerne mit Hilfe und in Übereinstimmung mit unseren Liebsten – erschaffen haben. Kommt nun ein Sturm und rüttelt an dem Gebilde oder brechen gar Teile des Systems zusammen, scheint eine Katastrophe, ein tatsächlicher Weltuntergang bevorzustehen. Dann, vielleicht, setzen wir uns – eher unfreiwillig – hin und stellen vielleicht infrage, was uns bis dahin als unumstößliche Wahrheit erschien. Das machen wir aus Selbstschutz allerdings im ersten Schritt folgendermaßen: Infrage gestellt wird zuerst alles andere, nicht wir selbst. Am allerliebsten die Anderen,