

VIRGINIA SATIR
MEIN WEG ZU DIR

VIRGINIA SATIR

Mein Weg
zu dir

Kontakt finden
und Vertrauen
gewinnen

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Reinhild Rillig, München. Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Making Contact« bei Celestial Arts, Berkeley, California.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Premium liefert Arctic Paper Munkedals AB,
Schweden.

8. durchgesehene Auflage 2007
© 1976 by Virginia Satir
© 1989 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München, in
der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagfoto: Mauritius
Illustrationen: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany.
ISBN 978-3-466-30548-3

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	11
Mein Weg zu dir	15
Meine persönlichen Ziele	16
Ich bin ich	22
Die fünf Freiheiten	27
Kongruenz	28
Energie hat viele Gesichter	34
Den Weg freiräumen	49
Das Entdecken alter Regeln	51
Das Leben mit Katastrophenerwartungen	55
Meine Vergangenheit	57
Das Kennenlernen unserer Reizworte	59
Unsere Annahmen	61
Was weiß ich von mir?	65
Du besitzt bereits alles, was du brauchst	68
Der Gebrauch der Sinne	73
Die Bedeutung der Worte	78
Für viele Menschen ist das Sprechen eine Gewohnheitssache ...	92
Die meisten von uns sprechen Kurzschrift	94
Unsere Kanäle	97
Eine kleine Zusammenfassung	106
Die fünf Freiheiten leben	108

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden!

Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt.

Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.

Einleitung

Seit fünfzig Jahren reise ich durch die Welt. In dieser Zeit hatte ich die Gelegenheit, tausenden von Menschen zu begegnen, die unterschiedlichste Lebenswege gegangen sind. Viele dieser Menschen kamen, weil sie Hilfe bei ihren Lebensproblemen suchten oder weil sie lernen wollten, wie sie anderen Menschen bei ihren Problemen helfen könnten. Oft wurde mir gesagt: »Virginia, du hast mir geholfen, so viel Gutes für mich selbst zu finden. Könntest du nicht einmal aufschreiben, wie du das gemacht hast?«

Nachdem ich dies nun so oft gehört habe, kann ich diese Bitte wohl nicht länger ignorieren. Ich fühle mich sehr geehrt durch diese Anerkennung. Gleichzeitig spüre ich eine Ehrfurcht vor der Unermesslichkeit dieser Aufgabe. Erinnerungen steigen auf an die vielen Stunden, Tage und Nächte, die ich mit Menschen verbracht habe. Damit sie die Veränderungen erreichen konnten, die sie sich wünschten, war es auch nötig, sie auf mögliche Risiken vorzubereiten. Ich erinnere mich an die

Vorsicht und die Geduld, mit der ich vorgehen musste, um ihren Selbstwert im Verlauf des Prozesses nicht zu verletzen, während sie den Schmerz und die Unsicherheit erlebten, die oft zu Veränderungen dazugehören.

Ich weiß, dass Bücher keine Menschen ersetzen können. Gleichzeitig weiß ich aber auch, wie oft mir ein spezielles Buch zu einer ganz bestimmten Zeit, in der ich gerade in einer entsprechenden Stimmung war, neue Perspektiven eröffnet hat, aus denen sich dann für mich wieder Neues ergeben hat.

So einfach und direkt, wie ich dieses Buch geschrieben habe, mag es dem einen oder anderen vielleicht ähnlich gehen. Ich habe ein Gerüst aufgezeichnet, welches das enthält, was meiner Meinung nach für jeden von uns möglich sein könnte. Du als Leser magst es so ausschmücken, wie es für dich passt.

Virginia Satir

Alles, was ich hier anbiete, ist vor dem Hintergrund einer allgemein menschlichen Erfahrung zu verstehen. Wir alle kommen als Säugling zur Welt und stammen von einer bestimmten Frau und einem bestimmten Mann ab. Vom Augenblick der Geburt bis zum heutigen Tag hat jeder unzählige Erfahrungen gesammelt, die wir als unsere Vergangenheit mit uns herumtragen. Alles, was du bisher getan hast, hat im Prinzip funktioniert. Die Frage, die sich wiederholt stellt, ist: Welchen Preis hast du dafür bezahlt. Und: Könnte der Preis geringer sein?

Mein Weg zu dir

Kontakt herzustellen ist kein Spiel, bei dem es darum geht, deinen Standpunkt einmal durchzusetzen, um dann für den Rest des Lebens damit glücklich zu sein. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, sich ehrlich mit menschlichen Problemen und Sorgen auseinander zu setzen und sie angemessen mitzuteilen. Dieser Weg bewahrt dir deine Integrität, fördert deine Selbstachtung und wird auf Dauer deine Beziehungen zu dir und zu anderen stärken.

Es ist eine lebenslange Suche, diese Art Weisheit zu entwickeln. Dazu brauchen wir viel Geduld. Selbsterkenntnis und Kontakt zu anderen sind die Schlüssel auf dieser Suche. Je besser der Kontakt zu uns selbst und zu anderen ist, desto eher fühlen wir uns geliebt und geschätzt, sind gesund und lernen, unsere Probleme noch zufriedenstellender zu lösen. Meinen Versuch, diese Ziele zu erreichen, habe ich in einem Gedicht »Meine persönlichen Ziele« ausgedrückt.

Meine persönlichen Ziele

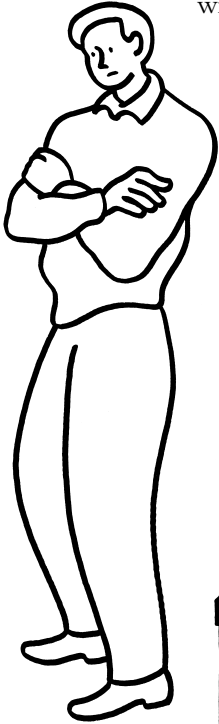
*Ich möchte dich lieben, ohne mich anzuklammern;
Dich schätzen, ohne dich zu bewerten;
Mit dir zusammen sein,
ohne deine Grenzen zu verletzen;
Dich einladen, ohne von dir zu fordern;
Dich verlassen, ohne Schuldgefühle zu bekommen;
Dich kritisieren, ohne anzuklagen;
Dir helfen, ohne dich zu beleidigen.*

*Wenn ich das Gleiche auch von dir bekommen kann,
dann können wir uns wirklich begegnen
und uns gegenseitig bereichern.*

Zu einer Begegnung gehören zwei Personen und drei Aspekte: jede Person im Kontakt mit sich selbst und beide im Kontakt miteinander.

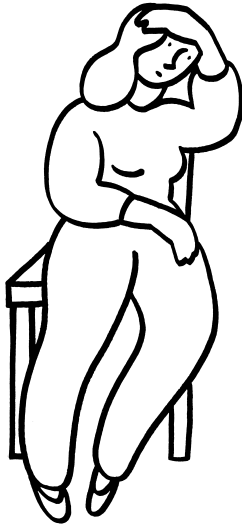
Schauen wir uns einmal ein vertrautes Bild an.

Gesprochene Worte: Was hast du denn schon wieder?



Gedanken: Meine Güte, so niedergeschlagen, wie sie dreinschaut, habe ich wohl wieder irgendetwas falsch gemacht. Wenn sie mich wirklich lieb hätte, würde sie niemals so schauen ...

Gesprochene Worte:
Nichts ...



Gedanken: Ich fühle mich miserabel. Ihm ist das ja wohl völlig egal. Wenn er mich wirklich lieben würde, wüsste er doch, was mit mir los ist, und bräuchte nicht zu fragen.

Was meinst du, wie es den beiden wohl in einer Stunde miteinander geht?

Diese gesprochenen Worte sind ein typisches Beispiel dafür, wie Kontakt zwischen zwei Menschen oft aussieht. Ich habe diesen Dialog auf meinen Reisen in allen Kulturen und Schichten beobachtet. Deshalb nehme ich an, dass dies ein universell verwendetes Kommunikationsmuster ist. Nicht, dass wir damit bereits geboren werden, es zeigt nur, was wir im Laufe der Zeit gelernt haben. Die Tatsache, dass wir diese Kommunikationsform gelernt haben, heißt aber auch, dass wir sie jederzeit verändern können. Die entscheidende Frage dabei ist, ob wir bereit sind, etwas Neues zu lernen.

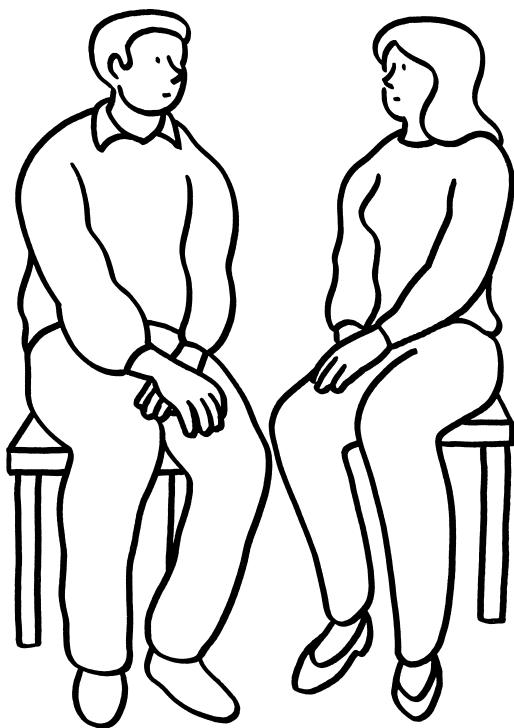
Im ersten Bild enthalten die Worte wenig hilfreiche Informationen, sie wirken eher wie ein Angriff, und nicht wie ein hilfreicher Kontakt. Das dazugehörige Gefühl jeder Person scheint völlig anders zu sein als das, was sie sagt. Alle beide scheinen sich einsam zu fühlen, zurückgewiesen und hilflos, ohne allzu viel Hoffnung, dass sich daran etwas ändern wird.

Wie ist so etwas möglich zwischen zwei Menschen, die sich eigentlich lieben? So, wie sie mit dem Rücken zueinander sitzen und stehen, können sie sich fast nur so fühlen. Außerdem weiß wahrscheinlich keiner so genau, wie er im Mo-

ment auf den anderen wirkt. Sie können es nur vermuten und dabei nehmen sie meist nur das Schlimmste an. In Wirklichkeit begegnen sich diese beiden Menschen nur mit Masken. Beide sind davon überzeugt, dass es sich gar nicht lohnt, ihnen zuzuhören, und fühlen sich auch zu wertlos, um es überhaupt herauszufinden. »Ich bin dem anderen ja ohnehin egal« ist die meist dahinter stehende Grundeinstellung. Das ist eine schwere Last.

Im zweiten Bild wird die gleiche Situation völlig anders gemeistert. Zunächst einmal sitzen die beiden so zueinander, dass sie sich in die Augen schauen. Damit haben sie eine viel bessere Chance, sich wirklich zu sehen und zu hören. Und dann teilen sie sich so mit, wie es wirklich in ihnen ausschaut. Die Gefühle, die sie haben, und das, was sie über diese Gefühle mitteilen, stimmen überein. Sie brauchen keine Maske. Die Ehrlichkeit, die sie zeigen, ist ein Zeichen ihrer Liebe.

Das Gefühl »Ich bin dem andern sowieso egal« existiert nicht. Die Selbstachtung des Einzelnen ist nicht verletzt. Das Ganze mag zwar ein bisschen unangenehm sein, aber die beiden können ihre gesamte Energie einsetzen, um wirklich einen hilfreichen Kontakt herzustellen. Alles, was die Selbstachtung verletzt, verhindert echten Kontakt.



Wenn du so dasitzt und schaust wie jetzt, geht es mir sehr schlecht, und ich möchte wissen, was los ist. Hab ich irgendetwas falsch gemacht?

Mir geht es miserabel, das hat nichts mit dir zu tun. Ich wollte, du könntest meine Gedanken lesen und müsstest nicht fragen, weil ich mich ohnehin schon für mein Gefühl schäme. Ich mag mich einfach nicht.

Es ist immer mein Ziel, sowohl meine eigene Selbstachtung als auch die der Menschen um mich herum zu bewahren und zu steigern. Denn dann können wir uns als gleich starke Partner begegnen. Menschen, die die Selbstachtung anderer verletzen, tun dies oft aus Unachtsamkeit oder Sorglosigkeit, obwohl sie es gar nicht beabsichtigen.

Ein Kontakt kann viel leichter hergestellt werden, wenn man sich direkt in die Augen schauen kann, nah genug beieinander sitzt und direkt und unverblümt spricht.

Das Selbstwertgefühl ist etwas sehr Zentrales für uns. Es ist der Grundstein für ein freies Leben. Um ihm mehr Raum zu geben und befriedigendere Kontakte zu gestalten, müssen wir wissen, was dieses Selbstwertgefühl steigert. Meine eigene Philosophie darüber, wie das geschehen kann, habe ich in folgendem Gedicht ausgedrückt:

Ich bin ich

*Auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich.
Es gibt Menschen, die mir in vielem gleichen,
aber niemand gleicht mir aufs Haar.
Deshalb ist alles, was von mir kommt,
mein Eigenes,
weil ich mich dazu entschlossen habe.
Alles, was mit mir zu tun hat, gehört zu mir.
Mein Körper, mit allem was er tut,
mein Kopf, mit allen Gedanken und Ideen,
meine Augen, mit allen Bildern, die sie erblicken,
meine Gefühle, gleich welcher Art –
Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung,
Begeisterung.
Mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen,
höflich, lieb oder schroff, richtig oder falsch.
Meine Stimme, laut oder leise,
und alles, was ich mir selbst oder anderen tue.
Mir gehören meine Phantasien,
meine Träume, meine Hoffnungen, meine Befürchtungen,
mir gehören all meine Siege und Erfolge
und all meine Niederlagen und Fehler.*



Virginia Satir

Mein Weg zu dir

Kontakt finden und Vertrauen gewinnen

Gebundenes Buch, Pappband, 112 Seiten, 11,1 x 19,0 cm

ISBN: 978-3-466-30548-3

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2001

Virginia Satir war eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Noch heute orientieren sich viele Therapeuten an ihren wegweisenden Aussagen zur Familientherapie.

In »Mein Weg zu dir« zeigt Virginia Satir, wie wir Kontakt zu anderen finden und diese Begegnungen liebevoll und befriedigend gestalten können.



[Der Titel im Katalog](#)