

Leitgedanken für ein achtsames und respektvolles Miteinander

Die Leitgedanken, die du hier liest, unterstützen ein achtsames, respektvolles und wertschätzendes Miteinander. Sie stärken die eigene Wahrnehmung, die Selbstregulation und das Gefühl von Sicherheit. Damit bilden sie eine tragfähige Grundlage für Beziehungen – in Familien ebenso wie unter Erwachsenen.

Auf den ersten Blick mögen diese Leitgedanken einfach erscheinen. Gleichzeitig können sie eine große Wirkung entfalten. Sie zu verinnerlichen und im eigenen Leben umzusetzen, braucht Zeit und ist ein lebenslanger Prozess. Mit der Zeit kann sich dadurch die Atmosphäre verändern – in jeder Partnerschaft, jeder Familie und jeder Beziehung.

Meine Arbeit orientiert sich an den Leitgedanken nach Ray Castellino, die von Klaus Käppeli und Regine Bücher weiterbearbeitet wurden.

1. Willkommen sein

Jede und jeder ist willkommen – so, wie er oder sie ist, denkt und fühlt. Jeder Mensch möchte gesehen, gehört und in seinem Erleben wahrgenommen werden. Das ist eine wichtige Grundlage für Beziehung.

Dem Gegenüber mit seiner eigenen Geschichte, seinen Erfahrungen, Bedürfnissen und Grenzen offen und wertschätzend zu begegnen, ist eine große und zugleich wichtige Aufgabe.

2. Zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen

Zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen, sind wesentliche Elemente jeder Beziehung. Die Grundlage dafür ist das Willkommen-Sein.

Jede Person wird mit ihren Bedürfnissen, ihrem Wesen und ihren Anliegen ernst genommen. Gleichzeitig begegnen alle den Bedürfnissen und Anliegen der anderen mit Respekt und Wertschätzung.

Wenn sich alle Beteiligten willkommen und angenommen fühlen, wird es leichter, sich für Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung zu öffnen.

3. Die Wahl haben – Nein sagen dürfen

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, zu wählen und das zu tun, was sich für ihn oder sie stimmig anfühlt. Ein „Nein“ ist wichtig und willkommen. Es bedeutet: „Nein, das ist für mich nicht stimmig“ – und richtet sich nicht gegen den anderen Menschen.

So können die eigenen Grenzen ebenso wie die Grenzen des Gegenübers wahrgenommen und respektiert werden.

Ein „Nein“ behutsam stehen zu lassen, es vielleicht wahrzunehmen und zu benennen, kann nach und nach zu mehr Sicherheit und Vertrauen beitragen.

4. Kurzer häufiger Augenkontakt

Ein kurzer, unterstützender Blickkontakt alle zwei bis drei Minuten kann hilfreich und stärkend sein.

Für Kinder kann es entlastend sein, wenn Eltern immer wieder kurzen Augenkontakt miteinander aufnehmen. Auch Erwachsene können durch einen kurzen Blick wahrnehmen, wo der andere gerade ist, und dadurch mehr Verbindung miteinander erleben.

5. Kontakt und Aufmerksamkeit

Wenn ich den Impuls habe, jemanden zu berühren oder etwas zu sagen, nehme ich zunächst Blickkontakt auf und frage, ob es in Ordnung ist. Bei Zustimmung nähere ich mich langsam und achtsam der Berührung.

Wenn ich eine Berührung beenden oder verändern möchte, nehme ich erneut Blickkontakt auf. Ich kündige an, was ich vorhabe, und überprüfe, ob meine Absicht bei der anderen Person angekommen ist. Anschließend löse ich die Berührung langsam auf. Erst danach wende ich meine Aufmerksamkeit wieder von der Person ab.

Dieses langsame und vorsichtige Vorgehen kann Sicherheit fördern und dabei helfen, darauf zu vertrauen, dass nichts Unerwartetes geschieht. Besonders unterstützend kann dies für Menschen sein, die überwältigende oder traumatische Erfahrungen gemacht haben.

6. Selbstregulation – Pausen machen

Gut für sich selbst zu sorgen, ist eine wichtige Unterstützung für alles, was geschieht. Wenn jemand – ob Erwachsene oder Kind – bemerkt, dass die eigene innere Erregung, starke Gefühle, Müdigkeit oder ein Gefühl des inneren Abwesendseins zu viel werden, kann es hilfreich sein, um eine „Pause“ oder ein „Innehalten“ zu bitten.

Auch in Familien und Paarbeziehungen ist es wichtig, immer wieder innezuhalten, eine Pause zu machen und gut für sich selbst zu sorgen.

Beim Leitgedanken „Innehalten“ geht es nicht darum, dass das Gegenüber innehält oder mit etwas aufhört. Vielmehr geht es darum, sich selbst eine Pause zu ermöglichen und den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben.

7. Selbstfürsorge

Jeder Mensch darf das tun, was er oder sie braucht, um gut für sich selbst zu sorgen: bei Durst trinken, bei Hunger essen, bei Bedarf auf die Toilette gehen, eine bequeme Haltung einnehmen, innehalten, wenn es nötig ist, und vieles mehr.

Wir alle laufen Gefahr, unsere eigenen Bedürfnisse zu übergehen. Wenn ich jedoch gut für mich selbst Sorge und meine Bedürfnisse wahrnehme, kann dies auch für mein Gegenüber eine Unterstützung und Entlastung sein.

8. Vertraulichkeit

Alles, was während einer Sitzung besprochen wird und geschieht, bleibt zwischen den anwesenden Menschen vertraulich. Wenn wir etwas mit einer anderen Person teilen möchten, fragen wir vorher nach dem Einverständnis.

Dies gilt auch für Eltern im Umgang mit ihren Kindern. Eltern sollten persönliche Erlebnisse oder Aussagen ihres Kindes erst dann weitererzählen, wenn sie das Kind gefragt haben und es damit einverstanden ist.

Damit ist nicht gemeint, dass Eltern beispielsweise abends über ihre Kinder sprechen dürfen. Im Rahmen eines Beratungsgesprächs oder einer Therapie kann es selbstverständlich notwendig und hilfreich sein, auch über die eigenen Gefühle in Bezug auf das Kind oder andere Menschen zu sprechen.

Im Alltag bleibt es jedoch für jede Familie und jede Beziehung eine herausfordernde und wertvolle Aufgabe, diesen Leitgedanken zu leben: nicht in Anwesenheit eines Menschen „über“ ihn oder sie zu sprechen.