

*„Bitte sage mir nicht, wie ich werden soll,
damit ich es selbst finden
und dir nahe bleiben kann“*

eine Kinderseele

Die Leichtigkeit in der Begleitung

von Joël Weser

Begleiten hat mit gleiten zu tun

„Be- gleiten“ ist ein wunderbares Wort, denn ihm wohnt die Leichtigkeit des Gleitens inne. Während das „Be“ die „Be- ziehung“ zu einem Menschen bezeichnet, benennt der Begriff „Gleiten“ das, was der Eine in dieser Begegnung tut.

Er gleitet.

Was verbinden wir mit dem Zustand des Gleitens?

Vielleicht den Bussard, der scheinbar schwerelos seine Kreise am Himmel zieht, ein Segelschiff in der Ferne, das durch seine weißen Segeln vom Wind sachte über das Meer bewegt wird, oder Kinder die juchzend und mit rudernden Armen immer wieder über ihre Eisbahn rutschen.

Gleiten liegt jenseits der Anstrengung, es hat mit Wohlbefinden zu tun, denn wir sind dabei mit den Dingen und Bedingungen im Einklang. Dem schwingt Vertrauen, Hingabe und Wertschätzung mit. Widerstand und das Ringen und Kämpfen um oder gegen etwas, ist dieser Bewegungsweise fremd. Deswegen verliert sich die Schönheit und Leichtigkeit des Gleitens sofort, wenn eine Absicht oder Vorstellung in uns so stark wird, dass wir beginnen, mit inneren und äußeren Bedingungen zu ringen, weil wir sie nunmehr als Be- oder Verhinderung erfahren.

Begleiten lässt den anderen Menschen frei, Seines zu tun und zu finden

Begleiten heißt mit jemandem zu sein, der auch in Bewegung ist, in seiner Bewegung. Wenn wir dagegen den Zustand des Begleitens verlassen, weil wir in die Bewegung des anderen Menschen eingreifen, hat das sofort umfassende Auswirkungen. Er kann sich nicht mehr aus sich heraus in lösender Weise bewegen und wir selbst verlieren die Unbekümmertheit des Gleitens. Unversehens werden wir vom Begleiter zu einem Besorgten, Bemühten, Bekümmerten oder Bitleidenden. In den meisten Fällen sind wir damit unserem Gegenüber ähnlich geworden, denn wir haben nun auch Sorgen, sind angestrengt, kümmern oder leiden. Die Möglichkeit, jemanden wirkungsvoll zu begleiten, haben wir damit verloren.

Was wir einem anderen Menschen sagen, kann er selbst nicht mehr als eigenes finden

So unterschiedlich die von mir eingesetzten Übungen auch sind, immer wieder ist zu erfahren, dass das willentliche und gerichtete Tun Situationen verfestigt und damit Lösendes, Wachstum und Gesundheit be- und verhindert. Das können wir auch, mit zunehmender Bewusstheit für die zwischenmenschlichen Vorgänge, im Alltag immer wieder neu überprüfen und erleben. Zudem wird in der Ausrichtung auf eine Handlung oder Absicht unsere Wahrnehmung sofort eng und Wesentliches dadurch ausgegrenzt, im Außen wie in uns selbst. Wenn wir jedoch auf unseren Platz und in unseren Raum zurückschwingen, um dann aus uns heraus gesammelt und zugewandt da zu sein, lässt uns das (jetzt absichtslos) frei. Doch auch den anderen Menschen (in seinem Richtigsein gesehen und damit bewahrheitet) lässt es frei und er kommt ebenfalls in eine Bewegung zu sich selbst hin und zu dem, was zu ihm gehört.

Hinweise, Ratschläge und auch gutgemeinte Belehrungen verschließen unser Gegenüber, weil er damit eine Infragestellung seines „Richtigseins“ erfährt, denn jeder Mensch will so gesehen, gelassen und genommen werden wie er ist.

Wenn ein Mensch hingegen erlebt, nicht vollständig genommen zu werden, muss er um seine Vollständigkeit und Würde ringen. Das schafft sofort eine Situation, in der er sich seiner selbst nicht mehr zuwenden kann. Durch die Notwendigkeit sich zu schützen, ist er an sein Gegenüber gebunden. Das erleben schon die Kleinkinder (erinnern Sie sich?), etwa wenn die „gutmeinenden“ Eltern in ihrer Fürsorge zu weit (in den Raum des Kindes hinein) gehen.

Oder bei uns Erwachsenen. Wie fühlt es sich an, wenn jemand zu Ihnen sagt: „Eigentlich bist du doch ganz in Ordnung...!“? Öffnet es oder verschließt es? Es wirkt verschließend, denn wir spüren schon, wie ein „Aber“ auf uns zukommt, um etwas von uns infrage zu stellen.

Nur das, was wir selbst finden und entdecken hat wirklich Bedeutung und Kraft. Was ein anderer Mensch uns zeigt, können wir selbst als Eigenes, in unserer Zeit und Weise, nicht mehr finden. Wir Menschen haben alles was wir brauchen, es benötigt jedoch einen öffnenden Beziehungsraum, damit es sich zeigen und gestalten kann, weil wir als soziale Wesen nur in und an Beziehungen wachsen.

Lösungen, Erkenntnisse, Wachstum und Leben aus zweiter Hand gibt es nicht wirklich und wenn jemand doch mit etwas geht, was sich nicht in ihm selbst gezeigt hat, steht er zu irgend einer Zeit noch mal vor derselben Tür, um es dieses Mal jedoch selbst zu finden.

Wenn wir als Begleiter in einer gesammelten und zugewandten Weise da sein können, erleben wir unmittelbar, dass das, was unser Gegenüber öffnet, auch auf uns öffnend wirkt und das, was uns stärkt, auch den anderen Menschen stärkt. So lässt gelingende Begleitung in einer wunderbaren Weise immer beide Seiten wachsen.

Joël Weser

*Fortunastr. 5
64711 Erbach
Tel 06062-5910
joel.weser@t-online.de
www.joel-weser.de*