

Persönliche Logik

Jeder von uns hat seine individuelle Art und Weise, wie er denkt, Situationen bewertet und Entscheidungen trifft: unsere „persönliche Logik“. Wir haben diese Denkmuster ein Leben lang entwickelt und deshalb sind sie für uns schlüssig – das heißt jedoch nicht, dass sie auch für andere „logisch“ sind. Zum einen ist unser Denken einzigartig und zum anderen finden sich in unserer Logik auch immer Dinge, die in Gottes Augen Lügen sind.

Wenn wir andere beraten, müssen wir uns deshalb folgender Dinge bewusst sein:

- *Meine eigene Logik beeinflusst, wie ich jemanden berate.*
Je mehr ich mir dessen bewusst bin und an meinen persönlichen Lebenslügen arbeite, umso besser kann ich andere beraten.
- *Damit ich dem anderen weiterhelfen kann, muss er das Problem in seiner eigenen persönlichen Logik verstehen.*
Ich muss den anderen durch Fragen dazu bringen, es selbst zu verstehen. Selbst wenn ich das Problem sehe, kann ich es dem anderen oft nicht einfach verständlich machen, weil ich es mit meiner Logik erkläre, die er nicht versteht.
- *Es ist nicht zwingend notwendig, dass ich die persönliche Logik des anderen vollständig verstehe.* Es kann passieren, dass seine Aussagen für mich keinen Sinn machen, aber dass der andere durch eine entscheidende Frage von mir einen Aha-Effekt hat und sein Problem versteht – während ich es immer noch nicht ganz nachvollziehen kann.

Spiegeln

Wenn wir jemanden beraten, dann ist es wichtig, dass wir seine Worte verwenden, da sie seine persönliche Logik widerspiegeln. Wenn wir dagegen das Gesagte umformulieren, bringen wir unsere eigene persönliche Logik hinein. Es ist nicht mehr „seins“ und es kann sein, dass der andere sich dadurch missverstanden oder sogar verletzt fühlt, weil unsere Worte in seinem Denken ganz andere Dinge auslösen als bei uns.

In unserer Rolle als Seelsorger arbeiten wir daran, die persönliche Logik des anderen herauszuarbeiten. Dazu suchen wir nach den Worten, die für den anderen am besten die Antworten treffen und wenn wir Notizen machen, schreiben wir genau diese auf.

Wir können diese Antworten dem anderen „spiegeln“, indem wir sie noch einmal genau wiedergeben und ihm damit die Möglichkeit geben, sein Denken bewusst zu hören und besser zu verstehen.

Mit etwas Übung können wir lernen, nicht unsere eigene Logik hineinzubringen, sondern nur die Worte des anderen wiederzugeben. Um sicherzugehen, dass wir richtig zugehört und wiederholt haben, können wir nach jedem Satz den anderen fragen, ob wir alles korrekt verstanden haben.

Übung in Zweiergruppen (nach einem Durchgang Rollenwechsel):

Einer nimmt die Rolle des Seelsorgers ein und macht Notizen.

Der andere überlegt sich ein Problem und erklärt es. Der Seelsorger spiegelt es und fragt dann so lange nach dem Wozu, bis ein Kreis entstanden ist. Dabei spiegelt er jede Antwort dem anderen zurück. Zum Schluss gibt der Seelsorger noch einmal die komplette Situation und die Antworten wieder und versichert sich, dass er alles richtig wahrgenommen und wiedergegeben hat.

Unsere persönlichen Gegensätze

In unserem Denken haben wir für jeden Begriff und jede Aussage auch ein Gegenteil. Dieses Gegenteil ist jedoch auch wieder ein Teil unserer persönlichen Logik und nicht für alle gleich.

(Test in der Gruppe: Was ist das Gegenteil von „einsam“?)

Zum einen sind es verschiedene Ziele, die unser Handeln antreiben. Oft treiben uns aber auch die Gegenteile an, nämlich die negativen Dinge, die wir vermeiden wollen.

Übung in Zweiergruppen (nach einem Durchgang Rollenwechsel):

Frage nach einem Problem und dann mehrfach nach dem Wozu in dieser Situation. Frage bei jeder Antwort „Was ist das Gegenteil davon?“

Die gesunde Mitte finden

Oft kommt es vor, dass unsere „Gegensätze“ in Wahrheit falsche Alternativen sind. Um ein Extrem zu vermeiden, rutschen wir ins andere Extrem, was uns am Ende auch nicht gut tut. Wenn das der Fall ist, dann spiegelt sich das auch in dem entsprechenden Gegensatzpaar wider, das unser Handeln antreibt.

Um aus diesem ungesunden Denk- und Verhaltensmuster herauszukommen, müssen wir uns dieser Extreme bewusst werden und eine „gesunde Mitte“ finden: Ein Wort (oder eine Wortgruppe), die auf gesunde Art und Weise zwischen den beiden Gegenteilen steht und mit dem wir uns anfreunden können. Wichtig ist hier wieder, dass diese „gesunde Mitte“ aus unserer persönlichen Logik kommen muss und ein Begriff „von außen“ uns oft nicht weiterhilft.

Übung in Zweiergruppen (nach einem Durchgang Rollenwechsel)

Nimm eines der Gegensatzpaare deines Gegenübers und schreibe sie an zwei Enden eines Blattes auf. Unterstütze ihn mit Fragen nun dabei, eine „gesunde Mitte“ dazwischen zu finden. Wenn der andere nicht weiterkommt, kannst du auch eine kurze kreative Beispielgeschichte erzählen: Baue dazu zwei Charaktere mit den beiden Extreme ein und dann einen dazwischen. Lass nun den anderen Begriffe finden, um diesen mittleren Charakter zu beschreiben.

Um aus unseren falschen Denkmustern herauszukommen, gehen wir zunächst ins Gebet. Wir benennen das alte Gegensatzpaar als falsche Alternativen und bitten Gott um Unterstützung, nicht mehr in diese beiden Extreme zu fallen, sondern in der gesunden Mitte zu leben. Dann können wir die neue Mitte in das Ausgangs-Problem (oder eine andere Situation) einsetzen und durchspielen, wie ich an Stelle meines alten Verhaltens nun handeln kann.