

Geschriebene mentale Dialoge mit herausfordernden  
Personen - wie deinem Partner, dein Kind, aber vor allem  
mit deine Eltern oder Schwiegereltern  
#entelterung

Was ist das Ziel so eines Dialogs? Warum soll ich sowas überhaupt schreiben?

Ich fange damit an, was es nicht ist: Es bedeutet nicht Kontaktabbruch.

Ziel des Dialogschreibens ist, dass du Stellung beziehst, zu dem, was gerade ist; dass du dein Standing, deine Art, dich zu beziehen, änderst - NUR FÜR DICH.

Wenn eine Beziehung einen toten Punkt erreicht hat und sich Konflikte nicht konstruktiv gelöst werden und sich immer wieder wiederholen, dann müssen alle Beteiligten die Art und Weise, wie sie sich aufeinander beziehen und wie sie sich auf sich selbst beziehen, beenden. Zumindest eine/r muss ich jetzt neuen Handlungs- und Beziehungsalternativen stellen. Erst dann ist auch eine neue Beziehung möglich: Zuallererst ändert sich deine Beziehung zu dir.

Wie sich dein Gegenüber darauf einstellt, und ob dein Gegenüber den Weg mitgeht - es bleibt eine 50:50 Chance, dass dein Gegenüber mit dir oder an dir wächst.

Verhalte dich so, dass du dich danach gut fühlst.

Nutze deine Kenntnis von dir und deinem Gegenüber. Bedenke: Ihr tanzt immer gleichen Tanz nach der immer gleichen Choreographie. Make a move. Be determined! Konzentriere dich! Fasse dich! Streng dich an! Gehe neue Wege! Tanz deinen Tanz - und staune, wer mit dir tanzt!

Die folgenden Zitate sind aus dem neuesten Buch von David Schnarch: Brain Talk. es wird in den nächsten Wochen auch auf deutsch erscheinen. Bis dahin bemühe ich euer Englisch!

David Schnarch beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Mind Mapping in nahen Beziehungen. Mind Mapping ist ein rechtshemisphärischer Prozess im Stammhirn und hat nichts mit Text, mit dem gesprochenen Wort, zu tun. Es ist die uns angeborene Fähigkeit, in Menschen „bildhaft“ zu lesen, was sie im Sinn haben, welche Absicht sie verfolgen. Es ist eine angeborene Überlebensstrategie.

Wir wollen zumeist nicht wahr haben, dass in Familien auch beabsichtigt ist, dass sich das nahe Gegenüber nicht gut und sicher fühlt. Dass sich in der Familie Personen herausnehmen, sich auf Kosten von anderen Familienmitgliedern zu erheben, oder zu manipulieren, um den eigenen Willen durchzusetzen. Im Sinne von : Koste es, was es wolle!  
Es ist unfassbar, dass auch Eltern ihren eigenen Kindern gegenüber keine gute Absicht haben, dass sie Ihren Willen um den Preis durchsetzen wollen, dass sie vielleicht sogar möchten, dass sich ihre Kinder schlecht fühlen. Manche Eltern fühlen sich währenddessen und auch danach gut. Dann wird das Mind Mapping traumatisch und kollabiert. So entstehen autobiographische Lücken oder man geht mit einer Art Schleier durch die Welt, blendet das Unfassbare aus, empört sich nicht mehr über unangemessenes Benehmen oder rechtfertigt es mit Mitleid für denjenigen, der sich ungustiös verhält. Wie oft sagen/hören wir:

- Er hat es so nicht gemeint.
- Er kann ja nichts dafür!
- Sie hatte selbst so eine schlimme Kindheit!
- Das ist ihr nicht bewusst, was sie da macht.

In dieser Arbeit geht es darum, diese Sätze auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen - in den Geist (Mind) des/der anderen einzusteigen und darin akkurat zu lesen. Das ist nichts für Feiglinge, repariert aber das eigene Gehirn, sozusagen.

Es geht darum, sich die Szene mit der Person, der wir neu begegnen wollen, in einer konkreten Situation so räumlich plastisch wie nur irgend möglich und mit allen Sinnen vorzustellen.

Im Dialog säten wir voraus, dass ich diesen Menschen (meine Mutter, meine Vater, meine/n Partner/in,...) lesen kann, dass ich eine Landkarte von ihr/ ihm habe, und sie mich lesen kann, sie hat eine Landkarte von mir. Ich schreibe einen Dialog, damit ich mich selbst und den/die andere/n und unsere Dynamiken aus denen ich aussteigen will, besser kennenlerne und die Moves, die Schachzüge, verstehe. Dass ich also aus meiner immer gleichen Schleife aussteige und das Drama neu schreibe und als Erwachsene/r daraus hervorgehe. Alles geschieht im Sinne meines persönlichen Wachstum - es dient nicht der Vernichtung des Gegenübers!

Unten findest du zwei Beispieldialoge. Einer ist so, wie es immer abläuft; im zweiten gab es schon eine Veränderung in Katharinas´ Landkarte.

Wenn du mir deinen Dialog schickst, dann werde ich meine Anmerkungen, wo du in die/deine Falle tappst etc. kommentieren oder in rot einfügen - und du schreibst einen neuen Dialog. So lange, bis du damit zufrieden bist.

Da es mich Zeit kostet, werde ich diese auch verrechnen, und zwar mit € 20.-/15 Minuten (ca 15-30 Minuten pro Dialog; Verrechnung/Minute)

Los geht's!

A "move" is an attempt to influence or manipulate someone else.

You can always tell what people want when they make moves on you because they're doing it for one of two reasons: To move you into a position that you don't currently occupy and you don't want to be in, or To move you out of a position you currently occupy that they don't want you to have.

Once you figure out the positions people are trying to maneuver you into or out of, you will know what they want. And if you know what they want, you can predict their behavior. Knowing what people want and what they're likely to do helps you deal much better with the moves they make on you.

Does the person screaming at you from the sidelines have mind-mapping ability? Does he understand the feelings he's instilling in you?"  
Is s/he doing this despite your reaction, or is this the reaction he wants you to have?

Your mind may focus on what you don't know and can't be sure of.  
You need to refocus on what you do know. (David Schnarch, Brain Talk)

Du kannst deinen Dialog mit einer Frage beginnen, oder in eine Szene einsteigen, die dir unklar ist, oder in etwas Immerwiederkehrendes, oder sie aufschreiben, wie sie abgelaufen ist, und wo du gerne anders reagiert hättest, oder, was du Neues sagen willst (als Vorbereitung). Beispiele:

- Ich: Erinnerst du dich, als wir damals....? Warum hast du XY zu mir gesagt?

- Ich: Ich bitte euch, mich nicht mehr gemeinsam auf Lautsprecher anzurufen. Geht das für euch?

- Ich: Ich möchte mit dir über XY reden.

- Ich: Seit Jahren schläfst du nicht mit mir und ich bin dir immer treu geblieben. Jetzt ist es an der Zeit, für mich eine neue Entscheidung zu treffen und ich möchte dich fragen, was du denkst, wie ich in Zukunft mit meinem Begehren umgehen soll.

- Mutter: Du rufst nie an! Warum meldest du dich so selten?

Ich: Mama, das stimmt ja gar nicht. -> Hier möchtest du vielleicht was Neues sagen.

Neugestalten von Beziehungen - ich schreibe das Drama um und beziehe mich neu.

„Be sure to taste your words before you spit them out.“<sup>1</sup>

Hier kommt gleich ein klassischer Dialog zwischen einer erwachsenen Frau - Katharina/Mama - und ihrer Schwiegermutter, Rosa (Schwiegermutter) (Oma) . Dabei ist auch noch Katharina's vierjährige Tochter, Marie.

Katharina: Marie, wir bleiben noch 5 Minuten bei der Oma und gehen dann nach Hause! Bitte sammle deine Sachen zusammen!

Rosa (Schwiegermutter) - zu Katharina: Na geh, das kann sie ja noch gar nicht, die Kleine. Die weiß ja noch gar nicht wie spät es ist! **In Anwesenheit einer Person über diese abwertend sprechen! Was will die Oma Katharina damit sagen?**

Marie: Weiß ich doch, Oma!

Rosa (Schwiegermutter) - zu Marie: Geh, Kinderl! Schau, die Omi hat da eine Uhr und die hat Zeiger und da weißt du jetzt aber nicht, wie spät es ist, gell? **Verniedlichung und damit Abwertung von Marie. Lässt Marie auflaufen. Was ist ihre Absicht? Wie möchte die Oma, dass sich Marie jetzt fühlt? Wie fühlt sich die Oma?**

Marie: Weiß ich doch!

Rosa (Schwiegermutter): Na, wie spät ist es denn? **Vorführen des Kindes!**

Katharina: So lass sie doch in Ruh, Mama! **Eine Bitte, die wie wir gleich sehen werden, ins Leere geht - ...**

Rosa (Schwiegermutter): Ja, is schon recht! Darf ich wieder nix sagen. Weisst du's wieder besser. Alleweil ist des Ei gescheiter wie die Henne... **...die Oma macht sich jetzt zum Opfer und die Reaktion kommt prompt, denn jetzt entschuldigt sich Katharina, und das schlechte Benehmen von oben ist vergessen!**

Katharina: Mama, bitte, so hab ich es ja nicht gemeint! **Mama - hier macht sich Katharina wieder zur Tochter**

Rosa (Schwiegermutter): Ja, wenn das der Papa jetzt miterleben müsst...! **Das ist wie einen Gang höher schalten! Vorwurf!**

Katharina: So lass doch den Papa da draußen!

Rosa (Schwiegermutter): weint **Warum weint die Oma jetzt? Was will sie damit jetzt bezwecken?**

Marie: Mama, ich will nach Hause!

Rosa (Schwiegermutter): Ja, lasst die Omi nur allein!! **Und was will sie damit erreichen? Welche Gefühle möchte sie auslösen?**

---

<sup>1</sup> Found in Pinterest

Based on the work of David Schnarch: Brain Talk.  
Einführende Worte, Beispiele und Beschreibung by Wertschätzungszone.

Schreib dein Drehbuch neu! Hier ist eine erste Alternative von Katharina:

Katharina: Marie, wir bleiben noch 5 Minuten bei der Oma und gehen dann nach Hause! Bitte sammle deine Sachen zusammen!

Rosa (Schwiegermutter)- zu Katharina: Na geh, das kann sie ja noch gar nicht, die Kleine. Die weiß ja noch gar nicht wie spät es ist!

Katharina: Rosa, das tut jetzt nichts zur Sache! Ich breche in vier Minuten mit Marie auf.

Katharina zu Marie: Brauchst du meine Hilfe?

Marie: Nein! Kann ich das Puzzle noch fertig machen?

Katharina: Lass mich schauen - ja, ich zieh mich in der Zwischenzeit an und stecke deine Puppensachen in die Tasche!

Marie: OK!

Rosa (Schwiegermutter): Das Kinderl wird dich noch so an der Nase herumführen wenn du ihr immer alles durchgehen lasst! Der Papa und ich haben da nicht so ein G'schiss gemacht!

Katharina: Stimmt.

Rosa (Schwiegermutter): Nicht bockig werden, Kathi, gell!?!

Katharina: Marie, wie schaut es aus?

Rosa (Schwiegermutter): Was ist? Redest jetzt nix mehr mit deiner Schwiegermutter?

Katharina: Nein, ich hab dazu nichts zu sagen! Ich gehe jetzt nach Hause.

Rosa (Schwiegermutter): Ja, lasst mich nur allein! Bald flieg ich eh schon mit den Engeln im Himmel!

Marie: Warum fliegt die Oma mit den Engerl?

Rosa (Schwiegermutter): weint leise

Marie: Warum weint die Omi?

Katharina: Marie, ich erzähl dir das alles im Gehen! Komm, gemma! Baba Oma!

Marie: Baba Oma!

Rosa (Schwiegermutter): grrmpffff - Halt! Ihr müsst doch noch den Kuchen mitnehmen!!

„If you find yourself in the wrong story, leave.“

Mo Willems

PS: Was würdest du (anders) machen?

Based on the work of David Schnarch: Brain Talk.

Einführende Worte, Beispiele und Beschreibung by Wertschätzungszone.

## Wähle deine Worte weise

Folgende zwei Anregungen haben wir aus einer Zusammenfassung von Byron Katie's Arbeit<sup>2</sup> - weil es so gut zu gestern passt...

### Wörtliches Verstehen:

Übe es, die Äußerungen anderer absolut wörtlich zu nehmen und genau das zu glauben, was sie sagen. Tue dein bestes, damit du das, was sie dir mitteilen, nicht durch eigene Interpretationen verzerrst. Wenn dir z.B. jemand das Kompliment macht, dass du sehr schön bist, könntest du dies so interpretieren wollen, dass er Hintergedanken hegt. Das, was wir in die Äußerungen anderer hineinlegen, ist oft weit schmerzlicher und erschreckender als das, was sie wirklich gesagt haben. Wir können uns selbst durch unsere falschen Vorstellungen und das, was wir für andere an deren Stelle denken, verletzen. Versuche darauf zu vertrauen, dass das, was sie sagen, auch genau das ist, was sie meinen: nicht mehr und auch nicht weniger. Lass sie ausreden. Halte dich zurück, wenn du dich dabei ertappst, dass du für jemand anderen einen angefangenen Satz laut oder in Gedanken beenden möchtest. Höre zu. Es ist oft erstaunlich, was herauskommt, wenn wir anderen erlauben, ihre Gedankengänge ohne Unterbrechung zu vollenden. Und, wenn wir vollauf damit beschäftigt sind, zu denken, dass wir wissen, was sie sagen werden, dann verpassen wir, was sie tatsächlich sagen. Vielleicht magst du diese Fragen bedenken: „Was ist bedroht, wenn ich zuhöre und sie wortwörtlich verstehe? Unterbreche ich sie, weil ich nicht wirklich wissen will, was sie zu sagen haben? Unterbreche ich sie, weil ich davon überzeugt bin, mehr als sie zu wissen? Versuche ich mein Selbstbild von Selbstbewusstsein und Kontrolle aufrecht zu halten? Wer würde ich sein ohne dieses Bedürfnis, diese Eigenschaften zu besitzen? Fürchte ich, für dumm gehalten zu werden? Würden die Leute sich von mir abwenden, wenn ich sie wörtlich nähme und mich nicht länger auf manipulative Mätzchen einließe?

### Äußere dich aufrichtig und wortwörtlich:

Sag wortwörtlich, was du denkst. Sag, was du meinst ohne Rechtfertigung, ohne den Wunsch zu manipulieren und ohne dich darüber zu sorgen, wie der andere deine Worte interpretieren könnte. Übe es, dich nicht zu sorgen. Genieße die Freiheit, die dies mit sich bringt.

---

<sup>2</sup><https://www.endlichklarundfrei.de/images/21Methoden.pdf>

Based on the work of David Schnarch: Brain Talk.  
Einführende Worte, Beispiele und Beschreibung by Wertschätzungszone.

Further Quotes by David Schnarch, Brain Talk:

„You recognize the importance of addressing long-avoided personal, marital and family issues that may exist in your household. Putting this into action will make you a more effective parent and a better marital partner.

One example of a gold standard response involves commenting on what people are doing while they're doing it in front of you.

Describing the moves people are making proves you can see them. Their brains register that they've been mapped, and your brain registers that they've seen you seeing them. You should strive to do so in every interaction with them.

Maybe you can keep up for two or three interactions to start. Maybe you fail in the very first one. The key is sticking with this until you can stop people from getting around you, regardless of how many times it takes. This willful repetition—trying and failing, trying something different and still failing, and trying again and doing better—helps you change your brain.

“You're changing the topic and I'm not ready to move on yet. I asked you about (restate question).”

Here's the key: Present them with a question that requires a response. Then all you have to do is prevent them from successfully getting around your question. Keeping people from switching topics demonstrates you can see them plain as day.

Martin Miller, Psychotherapeut und Sohn der Psychoanalytikerin Alice Miller („Am Anfang war Erziehung“, „Das Drama des begabten Kindes“) spricht in seinem Vortrag über sein Erleben mit seiner Mutter, der es nicht gelang, ihr Gelehrtes bei ihren Kindern in die Tat umzusetzen:

„Unsere psychische Innenwelt repräsentiert unsere Geschichte. Je belastender meine Biografie ist, umso mehr versuchen wir durch Spaltung uns von den schlimmen Erfahrungen zu schützen. Sicher haben Sie schon öfter von neuen Therapiemethoden gehört, die sich mit dem inneren Kind beschäftigen. Auch beliebt ist die Arbeit in der Therapie mit dem inneren Familiensystem. Diese Therapierichtungen gleiten oft in esoterische Bereiche ab, so dass die ehrliche Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie auf der Strecke bleibt. Mir hat die Methode des inneren Dialogs einen großen Eindruck gemacht. Dabei geht es darum, dass wir als Erwachsene das Gespräch mit den Eltern suchen, und es auch führen. Das Wissen und die Biografie ist dann die nötige Ressource, die es mir ermöglicht, sachlich sich in der Diskussion den Eltern zu stellen. Ich bin nicht mehr das verletzte Kind von früher, das hilflos seinen Eltern ausgeliefert ist, sondern durch das Wissen nehme ich einen erwachsenen Standpunkt ein. Ich beschütze mein verletztes inneres Kind. Dadurch löse ich mich von meinen Eltern. Durch den inneren Dialog unterbreche ich die Abhängigkeit von den Eltern, und nehme die Verantwortung für mich wahr. (..) Ich Sorge für Schutz mir gegenüber und verhindere weitere Frustration, die der Wiederholung meiner früheren Erfahrungen entsprechen. Wenn ich mit dem erworbenen biografischen Wissen Beziehungen eingeht, dann verhalte ich mich ganz anders. Ich laufe nicht Gefahr, meine verinnerlichten Eltern auf andere Menschen zu projizieren. Ich bin nicht mehr gefährdet, in Beziehungen, ohne es zu merken, die gleichen Beziehungsmuster aus meiner Kindheit zu wiederholen. Dank meines Wissens schaue ich mir meine Partner und Bezugspersonen genau an. Ich kann JA und NEIN sagen. Ich fliege nicht mehr Beziehungen im Blindflug, sondern ich halte meine Augen offen. Dank des inneren Dialogs erwerbe ich mir eine kommunikative erwachsene Kompetenz, die mir hilft, Auseinandersetzungen sachlich und respektvoll auszutragen. Ich bin in der Lage mich in Beziehungen eigenständig und unabhängig zu bewegen. Ich lerne die Vorteile des erwachsenen Lebens zu genießen.“

Abschnitt aus Martin Miller: Die Rekonstruktion der eigenen Biographie als bedeutende psychische Ressource  
Abendvortrag des Evang. Bildungszentrums Hospitalhof Stuttgart, 14. April 2016.

Buchempfehlung: Das wahre Drama des begabten Kindes. Herder Verlag.