



# „All unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen ...“

**Marshall, warum feiert ihr**

**eigentlich nie? Dr. med. Stephanie Schnichels über eine Kraftquelle, die häufig unterschätzt wird**

**„Feiern“ ist ein zentrales Bedürfnis in der Gewaltfreien Kommunikation – Feiern im Sinne von Gelungenes feiern und Trauriges bedauern/betauern. Etwas, was Marshall Rosenberg immer sehr in seinen Seminaren betont hat. Mourning and celebration hieß ein tägliches Ritual in seinen Workshops und heute in vielen GFK-Seminaren weltweit.**

Mit seinem Leitsatz „Das Ziel im Leben ist es nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen“ drückte er genau dies aus. Das Leben verläuft in Wellen, mal sind wir oben auf dem Wellenberg und zufrieden und glücklich, mal sind wir unten im Wellental und traurig und verzweifelt. In der einen Situation sind Bedürfnisse erfüllt und wir spüren angenehme Gefühle, in einer anderen sind Bedürfnisse nicht erfüllt, wir spüren unangenehme Gefühle.

*Der Satz von Marshall geht noch weiter: „Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt. Und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.“*

Dieser Satz drückt auch zwei wichtige Aspekte der Resilienz aus.

Resilienz – die psychische Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des Lebens – beinhaltet neben kognitiver Flexibilität, Selbstwirksamkeitserleben, Kohärenzgefühl, aktivem Coping, sozialer Unterstützung auch positive, optimistische Emotionen und Akzeptanz/Spiritualität. (siehe Grafik)

Letztgenannte, also positive Emotionen und Akzeptanz, stehen für das Thema Feiern.

Positive Emotionen als Ausdruck von Freude und Dankbarkeit für das, was wir gerade erleben oder erleben durften. Akzeptanz für die achtsame, bewertungs- und widerstandsfreie Annahme des Hier und Jetzt und der uns gerade auferlegten Tatsachen, auch wenn sie nicht erfreulich sind.

*Sowohl mit Dankbarkeit und dem Feiern der Wellenberge als auch mit Akzeptanz und der Annahme der Wellentäler lebt es sich leichter, lebendiger und resilienter.*

Ich erinnere mich noch an zwei Fünftagesseminare 2004 und 2005 mit Marshall in Steyerberg. Zum Abschluss der Seminare brachte Marshall jedes Mal das Thema „Gelungenes feiern und Dankbarkeit“. Gelungenes feiern stand für ihn nicht nur für Ereignisse, in denen wir selber etwas Erfreuliches erlebt hatten, sondern auch für Situationen, in denen wir umgekehrt anderen eine Freude bereitet hatten. Denn als soziales, kooperatives Wesen bereichert uns das Freude-Verschenken ebenso. Beim Verschenken von Freude bekommen wir „Giraffentreibstoff“ oder „Giraffensaft“, wie Marshall es nannte, der uns nährt und erfüllt, denn wir konnten zum Wohlergehen anderer beitragen.

Besonders eindrücklich ist mir dazu eine Geschichte von Marshall in Erinnerung geblieben, die er im Seminar erzählte. Es ging um seine Zusammenarbeit mit einem afroamerikanischen Kollegen. Ich gebe die Geschichte aus meiner Erinnerung ohne schriftliche Mitschrift wieder. Marshall erzählte Folgendes: Zusammen gaben er und sein afroamerikanischer Kollege ein Seminar in einer weißen Mittelschicht-Community. Nach dem Seminar sagte der Kollege irritiert:

*„Marshall, wieso feiert ihr eigentlich nie in der weißen Community?“*

Marshall fragte erstaunt zurück, was er denn damit meine. „Na, dass die Menschen dort überhaupt nicht gefeiert haben, was gelungen ist. Alles war immer nur schwierig und mühsam. Es gibt doch viele kleine gelungene Sachen, die es wert sind, gewürdigt und benannt zu werden.“

Gerade diese kleinen, positiven Dinge gäben ihm bei seiner Arbeit mit Menschen Kraft und Motivation, weiterzumachen und dranzubleiben, als eine Art Energiespender. Dieser Aspekt leuchtete Marshall ein.

Im Anschluss fuhr Marshall weiter zu einem Termin in einem Gefängnis, in dem er eine Gesprächsgruppe mit Insassen leitete. Als er dort ankam, begrüßte ihn ein Aufseher mit den Worten: „Marshall, heute wird's schwer. Alle sind total mies drauf, es herrscht eine eisige Stimmung.“

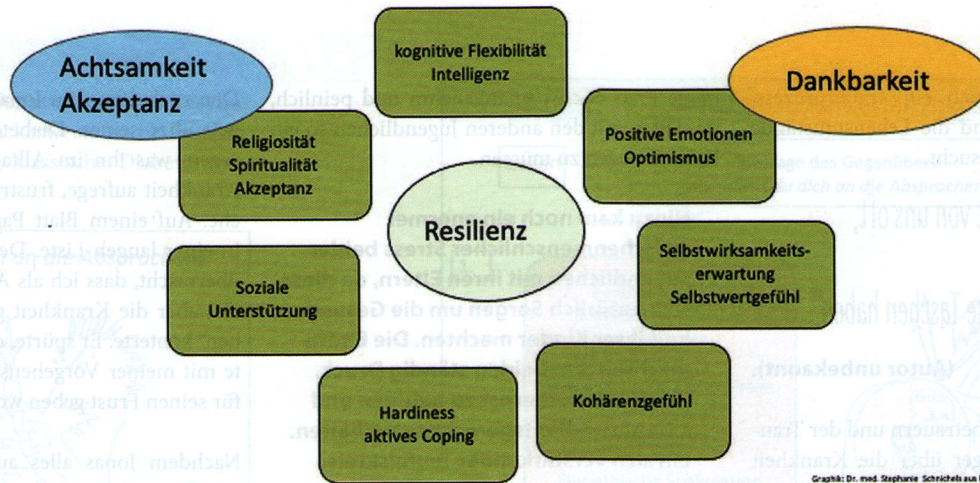
Und tatsächlich, als Marshall den Raum betrat, traf er auf eine abweisende, schneidende Atmosphäre, alle starrten auf den Boden, niemand sagte etwas. Marshall erschrak bei diesem Anblick, doch dann erinnerte er sich an seinen afroamerikanischen Kollegen und das Feiern. Er begrüßte die Gruppe: „Heute möchte ich unsere Runde anders anfangen. Ich bitte euch, uns zu Beginn eine kleine Begebenheit zu erzählen, in denen ihr etwas Erfreuliches erlebt habt oder in der ihr umgekehrt jemand anderem eine kleine Freude bereitet habt, heute oder bei einer anderen Gelegenheit. Egal was, evetuell auch nur eine klitzekleine Alltagsangelegenheit, die es irgendwie zu „feiern“ gibt.“ Alle schauten weiter missmutig auf den Boden, doch dann meldete sich überraschend ein Insasse, der bislang immer eher widerwillig mitgemacht hatte: „Ich hab' was.“ Am Morgen habe er, als der Wärter ihn geweckt habe, diesen nicht wie üblich angeschrien, sondern er sei ruhig geblieben und habe ausnahmsweise mal die Klappe gehalten. Danach habe er erstaunt festgestellt, dass der Wärter irgendwie erleichtert ausgesehen habe. Offensichtlich habe er dem Wärter mit seinem veränderten Verhalten so etwas wie eine Freude gemacht.

Im Anschluss berichteten dann auch die weiteren Gruppenmitglieder von ähnlichen kleineren oder größeren gelungenen Dingen. Innerhalb von zehn Minuten veränderte sich die Stimmung im Raum. Fast magisch wurde sie aufgeschlossen und positiv.

Marshall berichtete, dass er danach ganz entspannt und konstruktiv mit der Gruppe weiterarbeiten konnte. Da habe er verstanden, was der Kollege mit Feiern und dessen positiver Wirkung gemeint habe. Seitdem baue er in seinen Workshops immer das Thema Gelungenes Feiern und Dankbarkeit ein.



## Sieben Resilienzfaktoren Resiliente Menschen zeichnet aus ...



Graphik: Dr. med. Stephanie Schriehle aus Resilienzvortrag, 5/2022

### Resilienz, die psychische Widerstandskraft gegen Herausforderungen des Lebens beinhaltet verschiedene Aspekte.

Er selber schreibe jeden Morgen in ein Notizbuch, sein „Girafenfach“, kleine Begebenheiten, die ihm das Leben verschönert hätten. Begebenheiten, in denen er etwas Positives erlebt habe oder andere Menschen, ihm sein Leben verschönert hätten. Oder auch Dinge, in denen er selber anderen Menschen das Leben bereichert habe. Besondere zwischenmenschliche Begegnungen, kleine Erlebnisse oder Beobachtungen in der Natur oder im Alltag, was auch immer. Er schreibe immer dazu, welche angenehmen Gefühle er dabei gehabt habe und welche Bedürfnisse ihm dieses Erlebnis erfüllt habe. Er habe schon einige Kisten voll von diesen Tagebüchern. Immer wenn er sich frustriert und deprimiert fühle, lese er darin. Sofort steige seine Stimmung und es ginge ihm wieder besser.



**Jahre später, als ich mich mit dem Thema Traumatherapie beschäftigt habe, habe ich dort genau die gleiche Empfehlung wiedergefunden. Menschen mit Traumata wurde geraten, jeden Abend zwei bis drei positive Erlebnisse in ein Tagebuch einzutragen. Diese Tagebücher werden in der Traumatherapie „Glücks- oder Freudentagebücher“ genannt. Sie stellen eine wichtige Ressource für traumatisierte Menschen dar, um aus dem oft belasteten Alltag in ein achtsameres, positiveres, dankbares Wahrnehmen der Welt zu kommen.**

Auch die US Army hat ein Resilienzprogramm namens „Hunting the good stuff“ für Soldatinnen und Soldaten entwickelt zur psychischen Stärkung der Betroffenen nach schwierigen Einsätzen. Hierbei sollen diese jeden Abend drei positive Dinge aufschreiben, die an dem Tag passiert sind. Im zweiten Schritt sollen sie notieren, welche Wirkung die positiven Dinge auf sie und andere hatten. Und im dritten Schritt überlegen, warum jede gute Sache passiert ist und was Sie tun können, um mehr von diesen guten Dingen zu ermöglichen.

Ich selber habe nach Marshalls Erzählung einige Monate lang und auch später immer wieder solche Glückstagebücher geführt. Auch bei mir entstanden jedes Mal beim späteren Lesen der Einträge Glücksgefühle oder ein Lächeln auf den Lippen beim Erinnern der beschriebenen kleinen, wunderbaren Szenen.

#### Das ist das Thema Gelungenes feiern.

Der zweite Aspekt des Feierns ist das „Feiern“ der Wellentäler im Leben. Etwas, was vielleicht erst einmal befremdet. Wie kann man unerfreuliche Dinge feiern? Bei dieser Form des Feierns geht es um das In-Kontakt-Sein mit dem, was gerade in uns lebendig ist. Wir feiern und würdigen traurige, verzweifelte, schmerzhaft Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse, die bei uns oder unserem Gegenüber in schwierigen, belastenden Lebenssituationen aufgetaucht sind.

Wir geben dem Wellental und unseren aktuellen Empfindungen Raum und bieten Präsenz, Ich-bin-da-Energie und Containment (Halt) an, ohne diese traurige Stimmung wegzu-reparieren oder gleich Lösungen anbieten zu wollen. In keiner anderen Therapiemethode habe ich eine solch tiefgehende, annehmende, empathische und damit heilsame Würdigung von Menschen und ihren Gefühls- und Bedürfnislagen gefunden wie in der GFK.

**Auch in der Medizin gibt es viele Einsatzbereiche für Akzeptanz und „Trauriges Betrauern.“ Im Gesundheitswesen sind Menschen mit unwiederbringlichen Schicksalen und Krankheiten konfrontiert. PatientInnen, Angehörige, aber auch die begleitenden Pflegekräfte, ÄrztInnen und TherapeutInnen müssen mit Fakten umgehen, die manchmal schwer aushaltbar sind – akute, chronische, lebensbedrohliche Krankheiten, Unfälle, körperliche und seelische Einschränkungen und Tod.**

Viele PatientInnen, die ihre Krankheit beziehungsweise das ihnen auferlegte Schicksal beklagen, bekommen jedoch oft keine Empathie für ihre emotionalen Nöte, sondern eher Lösungsvorschläge oder bitter-schmerzhaft Kommentare wie „Jammern nützen nichts – reiß dich zusammen – du musst lernen, damit zurechtzukommen.“ Einerseits ist eine lösungsorientierte Herangehensweise an die neuen Lebensumstände wichtig für einen konstruktiven, realistischen Umgang mit der Krankheit und dem zu erwartenden Verlauf. Zugleich gehört >



„All unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen ...“

zu jeder Krankheit auch ein Trauerprozess, denn die Krankheit und die Lebensumstände hat sich niemand ausgesucht.

„Das Leben verlangt von uns oft, Dinge einzustecken, für die wir gar keine Taschen haben“

(Autor unbekannt).

Zum Thema Trauriges betrauern und der Trauer oder auch dem Ärger über die Krankheit Raum geben, erinnere ich mich noch an zwei Jugendliche, die ich als Ärztin in unserer Eltern-Kind-Rehaklinik betreute. Beide hatten chronische Krankheiten und zeigten seit einiger Zeit einen kritischen, ungünstigen, selbstgefährdenden Umgang mit der Krankheit. Als behandelnde Ärztin sollte ich die Jugendlichen und ihre Familien in den drei Wochen der Reha unterstützen, das ungünstige Verhalten in ein gesundheitsförderliches Verhalten zu verändern.

Ein Patient war der 12-jährige Jonas (Name geändert) mit Diabetes. Seit dem Grundschulalter musste sich Jonas mehrfach täglich Insulin spritzen und diszipliniert auf seine Ernährung und seine Blutzuckerwerte achten. Statt wie medizinisch besprochen, jedes Mal vor dem Spritzen des Insulins seine aktuellen Blutzuckerwerte per Fingerpieks zu bestimmen, hatte sich Jonas angewöhnt, sich einfach eine Standardmenge Insulin zu spritzen, ohne vorher den Blutzucker zu bestimmen. Mit der Folge, dass er oft gefährlich niedrige oder hohe Werte hatte und auch seine Langzeitwerte erschreckend hoch waren. Die heutigen modernen Blutzuckermessgeräte am Oberarm, mit denen der Blutzucker kontinuierlich ohne Pieks gemessen wird, gab es noch nicht.

Die andere Patientin war ein 14-jähriges Mädchen, Mara, (Name geändert) mit einer extremen Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung). Das Mädchen hätte eigentlich zur Begrädnung und Stützung ihrer massiv verkrümmten Wirbelsäule achtzehn Stunden am Tag ein festes Kunststoffkorsett tragen müssen. Das harte und starre Gestell empfand sie als quälend steif und unbequem, es drückte trotz mehrfacher Korrekturen an vielen Stellen. Deswegen trug es Mara nur dreißig Minuten am Tag. Neben dem körperlichen Unbehagen war es ihr als angehende

junge Frau höchst unangenehm und peinlich, im Alltag mit den anderen Jugendlichen so ein Korsett tragen zu müssen.

**Hinzu kam noch ein enormer zwischenmenschlicher Stress beider Jugendlichen mit ihren Eltern, da diese sich natürlich Sorgen um die Gesundheit ihrer Kinder machten. Die Eltern machten den beiden ständig Druck, ihre Krankheit ernst zu nehmen und sich gesundheitsgerecht zu verhalten. Ein sich verstärkender Teufelskreis.**

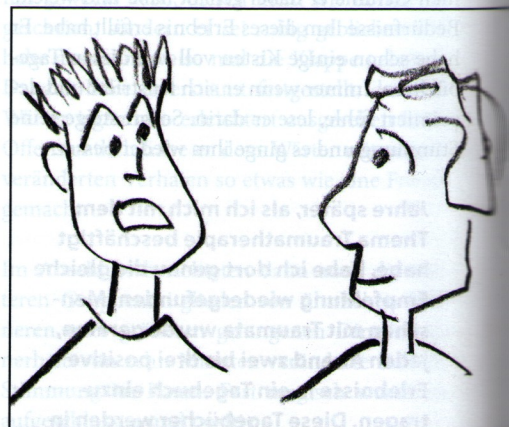
Wie sollte ich mit Jonas und Mara umgehen? Als betreuende Ärztin hätte ich den beiden erst mal ordentlich ins Gewissen reden können, dass sie ein selbstgefährdendes, unverantwortliches Verhalten zeigten. Was beide selber wussten. Und ihnen eine klassische Schulung/Beratung zum Thema Diabetes bzw. Skoliose geben können – was beide ebenfalls zuhause schon mehrfach bekommen hatten. Zugleich war mir klar, wie belastet – psychisch und körperlich – die beiden mit ihren chronischen, unheilbaren Krankheiten waren.

Hinzu kam, dass beide Krankheiten bei schlechter Behandlung zu bedrohlichen Langzeitschäden führten. Also die vorgeschriebenen, die den Jugendlichen eine große Disziplin abverlangten. Diese medizinischen Vorgaben, die nicht nur zur Linderung der akuten Krankheitssymptomen gedacht waren, sondern vor allem, um die jungen PatientInnen vor diesen Folgeschäden in 10 – 30 – 50 Jahren zu schützen. Doch diese Gefahren lagen für die beiden in weiter Ferne und die Behandlungen versprachen aktuell wenig Verbesserung der Lebensqualität.

Inspiziert durch Marshalls Ansatz zum Thema Trauriges betrauern entschied ich mich, etwas Neues auszuprobieren. Ich beschloss, den beiden zuerst einmal Raum für ihren Frust und Ärger über ihre Krankheit zu geben und erst im Anschluss eine klassische Schulung anzubieten. In einem je dreißigminütigen Gespräch mit den Jugendlichen und ihren Müttern starteten wir als erstes mit einer „Wolfsshow“ über die Krankheit. (Eine Wolfsshow nach Marshall Rosenberg ist eine Auflistung aller Vorwürfe, Kritikpunkte gegenüber einer Person oder einer Situation, hier der Krankheit. Im zweiten Schritt werden die aufgezählten Vorwürfe in die darunter liegenden Gefühle und Bedürfnisse übersetzt.)

Den zuckerkranken Jonas bat ich, mal ordentlich über seinen Diabetes zu lästern und zu sagen, was ihn im Alltag am meisten an der Krankheit aufrege, frustriere oder wütend mache. Auf einem Blatt Papier notierte ich alles in einer langen Liste. Der Junge war natürlich überrascht, dass ich als Ärztin nicht sofort mit „Ja, aber die Krankheit gehört zu deinem Leben“ konterte. Er spürte, dass ich es ernst meinte mit meiner Vorgehensweise und ihm Raum für seinen Frust geben wollte.

Nachdem Jonas alles ausgedrückt hatte (das ständige, schmerzhaft Pieksen in den Finger zum Zuckermessen, das schmerzhaft Spritzen des Insulins in die Bauch- oder Oberschenkelhaut, das ständige Achten auf die Ernährung, niemals unvernünftig Süßigkeiten in sich reinstopfen zu dürfen, sich manchmal nachts den Wecker stellen zu müssen zur nächtlichen Zuckerkontrolle, etc.) spürte ich eine Veränderung bei ihm. Er wirkte irgendwie friedlicher und freier. Endlich dufte mal alles raus. Nach dieser Druckentlastung konnte ich behutsam ansprechen, dass ihm das Schicksal nun leider diese Krankheit auferlegt habe und diese ihn nun sein Leben lang begleite. Und ich bat ihn, ob er von allen den Dingen, die er an seiner Krankheit so hasse oder belastend fände, ein oder zwei Dinge mal nicht ganz so schrecklich oder „blöd“ finden könne? Er seufzte, dann nickte er: „Ja, das Blutzuckermessen, das könnte ich nicht mehr so blöd finden. Das wäre möglich.“ Darauf einigten wir uns.

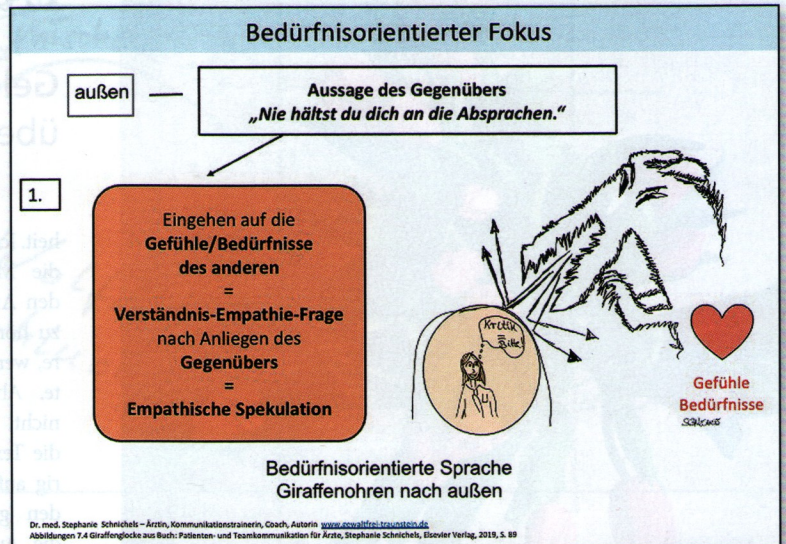


Jonas' Mutter, die während des ganzen Gesprächs still dabei gesessen hatte, konnte zum ersten Mal hinter dem ungünstigen Verhalten ihres Sohnes dessen verborgenen Nöte und Frustration hören. Dies bewirkte auch bei ihr eine friedlichere, verständnisvollere Stimmung.



Wer baut uns in Zukunft die Brücken?

Ab sofort nahm sich Jonas vor, vor dem Insulinspritzen seine Blutzuckerwerte zu bestimmen. Auf eine zusätzliche klassische Diabetesberatung verzichteten wir.



Als er dann eine Woche später zum Folgegespräch kam, berichtete er (und ich sah es auch an seinen Blutzuckerwerten), dass er diese Reihenfolge tatsächlich eingehalten hatte. Am Ende der Reha konnte ich ihn dann mit noch weiter verbesserten Blutzucker-Werten in die Weiterbetreuung seiner Kinderärztin zu Hause entlassen. Da ich nach der Reha keinen Kontakt mehr zu ihm hatte, kann ich leider nicht sagen, ob es auch nachhaltig bei diesem veränderten Verhalten blieb. Bei der Entlassung war Jonas auf alle Fälle motiviert, sich weiter so zu verhalten. Neben den ersten sichtbaren Erfolgen bei den verbesserten Blutzuckerwerten profitierte er auch von dem geringer gewordenen Alltagsstress mit seiner Mutter.

Für mich, die ich diese Vorgehensweise zum ersten Mal ausprobiert hatte, war es beeindruckend zu erleben, welche Wirkung die Wolfshow und das Traurige betrauern auf das chronisch kranke Kind hatte. Ich bin sicher, dass ich mit einer klassischen Diabetesberatung und strengen, medizinischen Ermahnungen diesen Effekt nicht erzielt hätte.

**Auch Mara mit ihrer Skoliose half die Wolfshow. Sie bewirkte, dass die Vierzehnjährige die Tragedauer des Korsetts von anfänglich dreißig Minuten pro Tag auf elf Stunden pro**

**Tag am Ende der Kur steigerte. Ein beachtlicher Fortschritt, denn an dem Korsett selber wurde nichts verändert.**

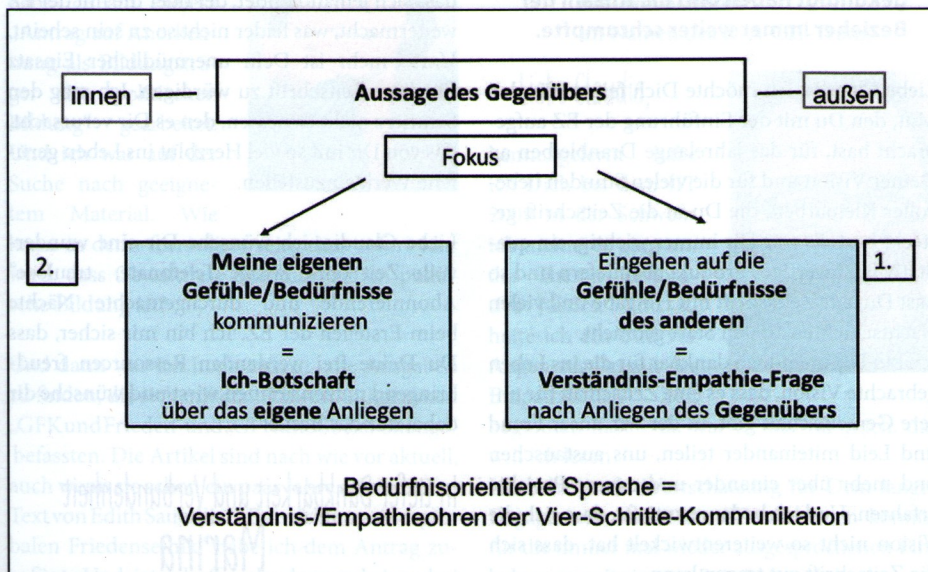
Das war die Wirkung von Traurigem Betrauern und dem empathischen Würdigen der Wellentäler. Ein wichtiger Schritt und Wegbereiter für die Trauerarbeit und die Krankheitsakzeptanz.



Zum Abschluss möchte ich aus aktuellem Anlass noch etwas weiteres „feiern“. Denn dies ist ja die letzte Printausgabe der Empathischen Zeit.

Feiern, im Sinne von Gelungenes feiern, möchte ich, welches Vergnügen, Freude und Inspiration es war, die Hefte zu lesen, neue Dinge aus der GFK-Community zu erfahren und selber Beiträge zu schreiben. Als Leserin und Autorin waren meine Bedürfnisse nach Verbindung, Nähe, Wachstum, Entwicklung, Austausch und Information erfüllt.

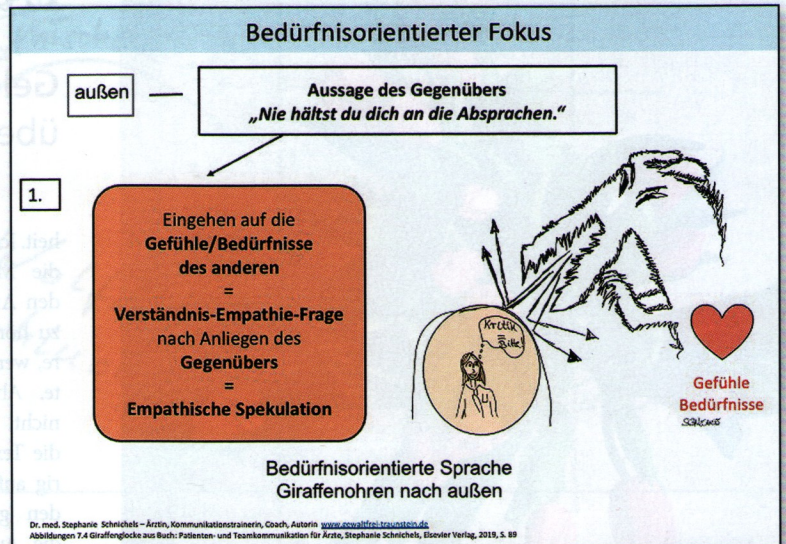
Und zugleich bedauere ich, dass es nun die letzte Ausgabe ist. Danke, liebe Claudia, für dein unermüdliches Engagement, die einzige GFK-Zeitschrift weltweit auf den Weg und nach zehn langen Jahren zu einem würdigen Abschluss gebracht zu haben. Dies ist mein Mourning and Celebration.





Wer baut uns in Zukunft die Brücken?

Ab sofort nahm sich Jonas vor, vor dem Insulinspritzen seine Blutzuckerwerte zu bestimmen. Auf eine zusätzliche klassische Diabetesberatung verzichteten wir.



Als er dann eine Woche später zum Folgegespräch kam, berichtete er (und ich sah es auch an seinen Blutzuckerwerten), dass er diese Reihenfolge tatsächlich eingehalten hatte. Am Ende der Reha konnte ich ihn dann mit noch weiter verbesserten Blutzucker-Werten in die Weiterbetreuung seiner Kinderärztin zu Hause entlassen. Da ich nach der Reha keinen Kontakt mehr zu ihm hatte, kann ich leider nicht sagen, ob es auch nachhaltig bei diesem veränderten Verhalten blieb. Bei der Entlassung war Jonas auf alle Fälle motiviert, sich weiter so zu verhalten. Neben den ersten sichtbaren Erfolgen bei den verbesserten Blutzuckerwerten profitierte er auch von dem geringer gewordenen Alltagsstress mit seiner Mutter.

Für mich, die ich diese Vorgehensweise zum ersten Mal ausprobiert hatte, war es beeindruckend zu erleben, welche Wirkung die Wolfshow und das Traurige betrauern auf das chronisch kranke Kind hatte. Ich bin sicher, dass ich mit einer klassischen Diabetesberatung und strengen, medizinischen Ermahnungen diesen Effekt nicht erzielt hätte.

**Auch Mara mit ihrer Skoliose half die Wolfshow. Sie bewirkte, dass die Vierzehnjährige die Tragedauer des Korsetts von anfänglich dreißig Minuten pro Tag auf elf Stunden pro**

**Tag am Ende der Kur steigerte. Ein beachtlicher Fortschritt, denn an dem Korsett selber wurde nichts verändert.**

Das war die Wirkung von Traurigem Betrauern und dem empathischen Würdigen der Wellentäler. Ein wichtiger Schritt und Wegbereiter für die Trauerarbeit und die Krankheitsakzeptanz.



Zum Abschluss möchte ich aus aktuellem Anlass noch etwas weiteres „feiern“. Denn dies ist ja die letzte Printausgabe der Empathischen Zeit.

Feiern, im Sinne von Gelungenes feiern, möchte ich, welches Vergnügen, Freude und Inspiration es war, die Hefte zu lesen, neue Dinge aus der GFK-Community zu erfahren und selber Beiträge zu schreiben. Als Leserin und Autorin waren meine Bedürfnisse nach Verbindung, Nähe, Wachstum, Entwicklung, Austausch und Information erfüllt.

Und zugleich bedauere ich, dass es nun die letzte Ausgabe ist. Danke, liebe Claudia, für dein unermüdliches Engagement, die einzige GFK-Zeitschrift weltweit auf den Weg und nach zehn langen Jahren zu einem würdigen Abschluss gebracht zu haben. Dies ist mein Mourning and Celebration.

