Konflikte lösen mit dem **Perlentauchen**

Beate Rönnefeldt (†2021) entwickelte diesen Transformationsprozess, der Dr. Stephanie Schnichels schon oft in schwierigen Situationen geholfen hat

In diesem Heft geht es um das Thema Liebe. Dabei kann es um Liebe zu einem oder vielen Mitmenschen oder auch um einen empathischen, liebevollen Umgang mit sich selbst gehen. Die für mich inspirierendste Art zu lernen, mit sich und anderen wohlwollend und milde umzugehen, habe ich bei Beate Ronnefeldt und ihrer Perlentaucharbeit kennengelernt.

Diese leider vergangenes Jahr so früh gestorbene GFK-Trainerin (siehe Artikel EZ 3/21) hat mir mit ihrer Perlentaucharbeit ein großes Geschenk gemacht. Mit diesem Artikel möchte ich Beate von Herzen Danke sagen für diesen befreienden inneren Transformationsprozess, den ich 2006 bei ihr im Jahreskurs in Niederkaufungen kennenlernte und den ich bis heute in Seminaren, Übungsgruppen, Coachings und in Eigenarbeit intensiv anwende.

Worum geht es beim Perlentauchen?

Als erfahrene GFKlerInnen erleben wir immer wieder, wie schwer es ist, in bestimmten Situationen in der inneren Haltung der GFK zu bleiben. Bestimmte Menschen oder Situationen regen uns wahnsinnig auf, sie ziehen uns den Stecker. Trotz GFK und Bedürfnisbewusstsein gelingt es uns nicht, selbstverantwortlich bei uns und unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu bleiben. Denn eigentlich – völlig klar – ist der andere schuld, er ist das Problem. Hartnäckig stecken wir in unserem Feindbild und unseren Bewertungen und Schuldzuweisungen fest. Dies gilt sowohl für Bewertungen über andere Menschen als auch über uns selbst.

Hier bietet die Perlentaucharbeit von Beate Ronnefeldt eine wunderbare Möglichkeit, aus der Stagnation und unserem Gefühlsstrudel zu kommen. Denn nicht selten liegen hinter aktuellen Ärgernissen alte, meist unbewusste Überzeugungen und Glaubenssätze, resultierend aus schmerzhaften Erfahrungen in frühen Lebensjahren. Zum Selbstschutz ist es oft leichter, ins Feindbild und die Verurteilung des anderen zu gehen, als sich dem eigenen Schmerz zu stellen.

An einem Beispiel aus meiner früheren Arbeitsstelle möchte ich den Perlentauchprozess vorstellen. In der Eltern-Kind-Klinik, in der ich fünfzehn Jahre als Ärztin arbeitete, fing ein neuer Chefarzt an. Er hatte eine mich sehr irritierende Angewohnheit. Bei der Teambesprechung legte er uns AssistenInnen einen von ihm allein erstellten Wochenend- und Nachtdienstdienstplan vor - ohne vorherige Abfrage der freien Wochenenden oder sonstiger Termine. Ich war empört. Wie kam dieser Mensch darauf, einfach selbstgefällig unsere Wochenenden zu verplanen? Ich wollte dies unbedingt ansprechen, zugleich mir war bewusst, dass, so stark wie mein Ärger war, dies nur nach hinten losgehen konnte. Abgesehen davon, dass der schon sehr alte (mehr als 70 Jahre) Chefarzt nicht so offen für Verbesserungsvorschläge von seinen MitarbeiterInnen war. Also riss ich mich zusammen und begab mich zuerst in den inneren Perlentauchprozess. Ich wollte herausfinden, warum mich dieses Verhalten so aufbrachte, zumal es die anderen KollegInnen nicht so störte. Erschwerend kam auch noch eine innere, wölfische Stimme dazu, die mich kritisierte, ich solle mich nicht so aufregen.

Zum Einstieg startet man beim Perlentauchen mit der Wolfsshow.

In diesem Prozess werden alle Urteile, Gedanken, Verurteilungen, Anklagen, die wir über die Situation, die beteiligte Person oder uns selber (wenn es um eine Selbstanklage geht) haben, aufgelistet. Nichts wird zensiert, alles wird niedergeschrieben, auch wenn Worte und Gedanken auftauchen, die peinlich, unangemessen, unqualifiziert etc. erscheinen.

Diese schlimmsten Urteile sind meist
die Wegweisendsten, die nachher zur Perle der Erkenntnis führen.

Meine Wolfsshow über den Chefarzt

„Der alte Pascha macht es sich einfach. Er interessiert sich überhaupt nicht für seine MitarbeiterInnen und schreibt mal schnell seinen Plan. Es ist ihm egal, dass wir nachher noch tauschen müssen. Er hat uns null im Blick, zieht nur sein Ding durch, denkt nur an sich und seine Bequemlichkeit!"

Aus der eigenen Liste sucht man dann den Vorwurf raus, der am meisten Energie hat und steigt damit in den eigentlichen Perlentauchprozess ein. Mein Satz war: „Er hat uns null im Blick, denkt nur an sich und seine Bequemlichkeit."

An dieser Stelle kommen die eigentlichen Perlentauchfragen von Beate Ronnefeldt zum Einsatz. Man nimmt den Hauptvorwurf und dreht ihn in eine optimal veränderte Situation (Optimum) um.

Leitfragen:

- **Was würde es für dich bedeuten, wenn ... (das Optimum passieren würde)?**
- **Was würde sich dann für dich verändern?**
- **Was wüsstest du dann tief in dir?**
- **Was wäre dann möglich?**
- **Was könntest du dann zu dir selber sagen?**
- **Was würde es in der Beziehung zu dir selber verändern?**

Dabei kommen spannende Dinge ans Licht.

Meine Reaktion auf die Perlentauchfrage war: „Wenn der Chef mich tatsächlich vorher nach meinen Plänen fragte, dann würde das bedeuten, dass ich entspannen könnte. Dann müsste ich nicht immer so aufpassen, dass gut für mich gesorgt ist, dann hätte ich Ruhe und Vertrauen."

Diesen Optimum-Gedanken gibt man dann noch weiter Empathie, so dass das schöne, neue Bild wirklich spürbar wird.

Die Perlenwägerin
Gemälde von
Johannes Vermeer
(1632–1675)

Meist taucht jedoch ein Widerstand, eine Sperre auf – in dem Sinne: „So ist der Chef/die Welt aber nicht! Das ist doch nur eine schöne Vorstellung."

Die Sperre können widerwillige Gedanken, Vorstellungen und alte (Glaubens-)Sätze sein. Oder auch körperliche Symptome wie Schwindel, Schmerzen, Druck auf der Brust, nebelhafte, betäubende Mattscheiben im Hirn, sodass man gar nicht mehr nachvollziehen kann, wovon gerade geredet wird.

Diese Sperre-Anzeichen oder Gedanken nannte Beate Ronnefeldt „Diener". Es sind oft sehr bestimmende, aggressiv auftretende innere Anteile, wie innere Stimmen, die uns davon abhalten wollen, an das Wunderbare zu denken.

Sie treten zwar wölfisch auf, aber sie haben eine schützende Absicht. Denn es täte zu weh, sich die Welt genauso vorzustellen, denn leider kennt man sie ja ganz anders aus eigener Erfahrung. Wie jemand, der als Kind, weil er keine Schuhe besaß, gezwungen war, barfuß auf steinigem, spitzem Boden zu laufen. Als schmerzhaften Anpassungs- und Überlebensmechanismus entwickelt dieses Kind eine dicke Hornhaut. Der Schmerz und die Trauer, nie Schuhe für die wunden Füße gehabt zu haben, ist dabei so schwer aushaltbar, dass er verdrängt wird. Oder er wird zum Selbstschutz umgedeutet.

Dabei könnten kompensierende Sätze im Kopf entstehen wie:

„Schuhe braucht man nicht. Schuhe sind nur was für Weicheier!"

So tut die eigene, unerfüllte Sehnsucht nach Schuhen nicht mehr so weh.

Diese „Diener"-Stimmen/Symptome sind meist unbewusst und tauchen in Millisekunden auf, sobald uns etwas an die alte, schmerzhaft verdrängte Situation erinnert. Wir sind getriggert und rutschen wie auf Schmierseife (wie Beate so schön sagte) eine Rutsche unserer vorgefertigten Vorstellungen und Wahrnehmungen hinunter.

Zurück zu meinem Beispiel: Die optimale Perlentauch-Vorstellung, mein Chef könne sich tatsächlich für meine Belange als Mitarbeiterin interessieren, war für mich völlig unvorstellbar. Mein Denken zeigte jedoch nicht, wie der Chef wirklich war, sondern nur, was ich in meinem bisherigen Leben für Erfahrungen mit Menschen gemacht hatte, die hierarchisch übergeordnet waren und „Macht" hatten.

Wichtig ist es an diesem Punkt, den Widerstand, die Sperre anzunehmen und keine Argumente dagegenzusetzen. Die Sperre ist in Ordnung, sie hat dem Überleben gedient, sie war das „Weiseste" (Zitat Beate), was wir entwickeln konnten, um mit dieser schwierigen Situation umzugehen.

An dieser Stelle kommen die ebenfalls von Beate entwickelten Sperre-Fragen in Spiel.

In meinem Fall: „Das hört sich an, als sei es nicht selbstverständlich für dich als Kind/Jugendliche/junge Erwachsene gewesen, dass du dieses Vertrauen in höher gestellte Menschen haben konntest? Als wäre es in deinem System wichtig gewesen, dass du etwas eingebaut hast, um im Kontakt mit höhergestellten Menschen in einer Habachtstellung zu bleiben. Und lieber vorsichtig zu sein und nicht vertrauensvoll?" >

Konflikte lösen mit dem Perlentauchen

Meist tauchen bei den Sperrefragen sofort schwierige Erlebnisse aus dem eigenen Leben auf, vor allem aus der Kindheit, Jugend. Sie zeigen, wann und warum diese Gedanken und Glaubenssätze entstanden sind. Dies war auch bei mir der Fall.

Durch diesen Erkenntnisprozess und das Wiederentdecken der eigentlichen Gründe für die fixierten Vorstellungen stellt sich eine Bewegtheit oder Berührtheit ein. Ein tiefes Bedauern über längst Vergessenes und Abgespaltenes, über eine lange nicht gesehene und gewürdigte Sehnsucht aus alten Tagen.

Nach diesem Wiedererinnern wird der Trauer und der Sehnsucht über das Verlorene (das damals nicht erfüllte Bedürfnis) Empathie gegeben.

An diesem Punkt passiert meist etwas Magisches.

Plötzlich ist man wieder bei sich selbst und spürt, dass das Geschehnis im Außen (der Chef und seine Dienstplanung) gar nicht das Problem sind. Man verlässt das Feindbild und übernimmt plötzlich wieder die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Die vorher so hartnäckigen Gedanken, „Der Chefpascha ist schuld an meinem Ärger." verlieren ihre Kraft und Bedeutung.

> Stattdessen spüren wir unser „hungriges" Bedürfnis nach Vertrauen, Gesehenwerden und Fürsorglich-behandelt-Werden und spüren die ganze Wucht, die damit zusammenhängt. Diese schmerzhafte Wunde wird plötzlich hinter dem Dienstplanärgernis sichtbar.

Wenn diese Wunde nach all den Jahren endlich versorgt wird, können wir wieder durchatmen. Das Wiederfinden der darunterliegenden Verletzung erscheint als kostbare Perle. Vergleichbar mit einer wunderschönen Muschelperle, die die Muschel zum Selbstschutz und zur Selbstheilung gegen ein eingedrungenes Sandkorn entwickelt hat.

In meinem Fall passierte Folgendes:

Nachdem ich den Perlentauchprozess in meinem Inneren durchgegangen war, war als Erstes der Groll auf den Chef weg. Ich sah ihn nicht mehr als Pascha mit selbstherrlichem Verhalten, sondern erkannte, woher meine so große Empörung eigentlich gekommen war – aus dem Mangel an guten Erfahrungen mit höhergestellten Menschen.

Der Chef hatte sich mit seinem Verhalten wahrscheinlich die lästige Dienstplanung erleichtern wollen, aber sein Verhalten war nicht gegen mich gerichtet gewesen. Ein wichtiger Unterschied. Ich konnte der Sache eine andere Bedeutung geben.

Am Ende des Perlentauchprozesses kann man sich gemäß des vierten Schritts der GFK noch eine konkrete Lösung überlegen, wie man das nächste Mal mit dem aktuellen Ärgernis umgehen kann. Beispiel: Ich spreche den Chef mit vier GFK-Schritten in einem ruhigen Setting auf das Thema Dienstplan an.

Doch oft passieren im Außen plötzlich erstaunliche Dinge. Unerfreuliche Dinge lösen sich auf oder verlieren ihre Bedeutung, nachdem wir uns der darunterliegenden Wunde und der daraus entstandenen Perle gewidmet haben. Dann müssen sie sich nicht mehr im Außen manifestieren.

Bei mir war es so: Nach dem durchlaufenen Perlentauchprozess spürte ich keine Notwendigkeit mehr, die Sache anzusprechen. Es war nicht mehr so wichtig. Wenn ich ehrlich war, waren wir AssistenzärztInnen beim nachträglichen Tauschen der Dienste eigentlich immer ganz gut zurechtgekommen.

> Doch bei der nächsten Dienstplanbesprechung traute ich meinen Augen und Ohren nicht. Ohne dass ich oder eine andere KollegIn die Dienstverteilung angesprochen hatte, fragte uns der Chef am Anfang der Teamsitzung, welche Wochenenden wir freihaben wollten. Wie durch Zauber verhielt sich der Chef plötzlich so, wie ich mir das vorgestellt hatte. Alles war plötzlich locker und entspannt.

Diese Vorgehensweise behielt er noch fünf weitere Monate bei. Dann plötzlich schwenkte er wieder auf sein alte Vorabplanung zurück. Aber dann war es für mich nicht mehr so wichtig (bedeutsam) und ich beließ es dabei.

Zugleich ich bin sicher, dass wir eine gute Lösung gefunden hätten, wenn ich das Thema angesprochen hätte. Denn mein Impuls, mich für mich einzusetzen, wäre dann nicht mit innerlicher Empörung und Feindbild vermischt gewesen, sondern aus einer stimmigen, selbstverantwortlichen Energie heraus. Wahrscheinlich hätte der Chef friedlich und konstruktiv auf meine Frage ohne Stress und Angriff reagieren können.

Mit dem Perlentauchprozess von Beate Ronnefeldt ist es also möglich, aus stark triggernden Situationen und unbewussten Mustern/Glaubenssätzen herauszukommen. Diese Prozessarbeit und die dazugehörige Fragetechnik geben uns die Chance zu erkennen, wie unsere Muster entstanden sind und wie sie uns all die Jahre „gedient" haben, um schwierige Situationen zu bewältigen.

Gleichzeitig erkennen wir, wie diese Muster in unsere Zellen eingebrannt sind und uns noch heute – wenn wir sie eigentlich nicht mehr zum Überleben brauchen – hartnäckig und schmerzhaft prägen. Und dass darunter alte, unversorgte Wunden auf Versorgung warten.

Für diesen Erkenntnisprozess – wer wir jenseits von alten Prägungen eigentlich sind – schauen wir nicht mehr weg und verstecken uns hinter unserem Feindbild, sondern wenden uns der darunterliegenden Wunde zu. Durch empathische Würdigung und Versorgung der Wunde gewinnen wir die Freiheit, in kommenden Situationen achtsam entscheiden zu können, wie wir reagieren wollen, ohne dass uns alte Muster wie auf Schmierseife ins Aus befördern. Dies ist wie ein echter Liebesdienst an uns selbst.