

VIRGINIA SATIR

Mein Weg
zu dir

Kontakt finden
und Vertrauen
gewinnen

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Reinhild Rillig, München. Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Making Contact« bei Celestial Arts, Berkeley, California.

8. durchgesehene Auflage 2007

© 1976 by Virginia Satir

© 1989 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagfoto: Mauritius

Illustrationen: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

eISBN 978-3-641-17141-4

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	11
Mein Weg zu dir	15
Meine persönlichen Ziele	16
Ich bin ich	22
Die fünf Freiheiten	27
Kongruenz	28
Energie hat viele Gesichter	34
Den Weg freiräumen	49
Das Entdecken alter Regeln	51
Das Leben mit Katastrophenerwartungen	55
Meine Vergangenheit	57
Das Kennenlernen unserer Reizworte	59
Unsere Annahmen	61
Was weiß ich von mir?	65
Du besitzt bereits alles, was du brauchst	68
Der Gebrauch der Sinne	73
Die Bedeutung der Worte	78
Für viele Menschen ist das Sprechen eine Gewohnheitssache ...	92
Die meisten von uns sprechen Kurzschrift	94
Unsere Kanäle	97
Eine kleine Zusammenfassung	106
Die fünf Freiheiten leben	108

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden!

Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt.

Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.

Einleitung

Seit fünfzig Jahren reise ich durch die Welt. In dieser Zeit hatte ich die Gelegenheit, tausenden von Menschen zu begegnen, die unterschiedlichste Lebenswege gegangen sind. Viele dieser Menschen kamen, weil sie Hilfe bei ihren Lebensproblemen suchten oder weil sie lernen wollten, wie sie anderen Menschen bei ihren Problemen helfen könnten. Oft wurde mir gesagt: »Virginia, du hast mir geholfen, so viel Gutes für mich selbst zu finden. Könntest du nicht einmal aufschreiben, wie du das gemacht hast?«

Nachdem ich dies nun so oft gehört habe, kann ich diese Bitte wohl nicht länger ignorieren. Ich fühle mich sehr geehrt durch diese Anerkennung. Gleichzeitig spüre ich eine Ehrfurcht vor der Unermesslichkeit dieser Aufgabe. Erinnerungen steigen auf an die vielen Stunden, Tage und Nächte, die ich mit Menschen verbracht habe. Damit sie die Veränderungen erreichen konnten, die sie sich wünschten, war es auch nötig, sie auf mögliche Risiken vorzubereiten. Ich erinnere mich an die

Vorsicht und die Geduld, mit der ich vorgehen musste, um ihren Selbstwert im Verlauf des Prozesses nicht zu verletzen, während sie den Schmerz und die Unsicherheit erlebten, die oft zu Veränderungen dazugehören.

Ich weiß, dass Bücher keine Menschen ersetzen können. Gleichzeitig weiß ich aber auch, wie oft mir ein spezielles Buch zu einer ganz bestimmten Zeit, in der ich gerade in einer entsprechenden Stimmung war, neue Perspektiven eröffnet hat, aus denen sich dann für mich wieder Neues ergeben hat.

So einfach und direkt, wie ich dieses Buch geschrieben habe, mag es dem einen oder anderen vielleicht ähnlich gehen. Ich habe ein Gerüst aufgezeichnet, welches das enthält, was meiner Meinung nach für jeden von uns möglich sein könnte. Du als Leser magst es so ausschmücken, wie es für dich passt.

Virginia Satir

Alles, was ich hier anbiete, ist vor dem Hintergrund einer allgemein menschlichen Erfahrung zu verstehen. Wir alle kommen als Säugling zur Welt und stammen von einer bestimmten Frau und einem bestimmten Mann ab. Vom Augenblick der Geburt bis zum heutigen Tag hat jeder unzählige Erfahrungen gesammelt, die wir als unsere Vergangenheit mit uns herumtragen. Alles, was du bisher getan hast, hat im Prinzip funktioniert. Die Frage, die sich wiederholt stellt, ist: Welchen Preis hast du dafür bezahlt. Und: Könnte der Preis geringer sein?

Mein Weg zu dir

Kontakt herzustellen ist kein Spiel, bei dem es darum geht, deinen Standpunkt einmal durchzusetzen, um dann für den Rest des Lebens damit glücklich zu sein. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, sich ehrlich mit menschlichen Problemen und Sorgen auseinander zu setzen und sie angemessen mitzuteilen. Dieser Weg bewahrt dir deine Integrität, fördert deine Selbstachtung und wird auf Dauer deine Beziehungen zu dir und zu anderen stärken.

Es ist eine lebenslange Suche, diese Art Weisheit zu entwickeln. Dazu brauchen wir viel Geduld. Selbsterkenntnis und Kontakt zu anderen sind die Schlüssel auf dieser Suche. Je besser der Kontakt zu uns selbst und zu anderen ist, desto eher fühlen wir uns geliebt und geschätzt, sind gesund und lernen, unsere Probleme noch zufriedenstellender zu lösen. Meinen Versuch, diese Ziele zu erreichen, habe ich in einem Gedicht »Meine persönlichen Ziele« ausgedrückt.

Meine persönlichen Ziele

*Ich möchte dich lieben, ohne mich anzuklammern;
Dich schätzen, ohne dich zu bewerten;
Mit dir zusammen sein,
ohne deine Grenzen zu verletzen;
Dich einladen, ohne von dir zu fordern;
Dich verlassen, ohne Schuldgefühle zu bekommen;
Dich kritisieren, ohne anzuklagen;
Dir helfen, ohne dich zu beleidigen.*

*Wenn ich das Gleiche auch von dir bekommen kann,
dann können wir uns wirklich begegnen
und uns gegenseitig bereichern.*

Zu einer Begegnung gehören zwei Personen und drei Aspekte: jede Person im Kontakt mit sich selbst und beide im Kontakt miteinander.

Schauen wir uns einmal ein vertrautes Bild an.



Virginia Satir

Mein Weg zu dir

Kontakt finden und Vertrauen gewinnen

eBook

ISBN: 978-3-641-17141-4

Kösel

Erscheinungstermin: März 2015

Kontakte liebevoll gestalten

Virginia Satir war eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Noch heute orientieren sich viele Therapeuten an ihren wegweisenden Aussagen zur Familientherapie.

In »Mein Weg zu dir« zeigt Virginia Satir, wie wir Kontakt zu anderen finden und diese Begegnungen liebevoll und befriedigend gestalten können.