



Erkenntnis

"Wissen ist wahre, begründete Meinung."(Platon)

Meine Frau ist Psychotherapeutin und hat gerade (in der Zeit, in der ich dies hier schreibe) mit einer Klientin ein Problem. Während einer Sitzung hat sie bei der Klientin das Gefühl „Wut“ wahrgenommen, konstatiert und angesprochen. Das Problem besteht nun darin, dass die Klientin dieses Gefühl leugnet und ihr als Therapeutin wegen der „Missdeutung“ das Vertrauen entzieht.

Was geht hier vor? Tatsache ist, dass das Gefühl – sei es meines oder das eines/r Anderen von mir zuerst körperlich empfunden wird, bevor ich es mental (oder intellektuell) „begreife“ oder denken kann. (Propriozeption)

Ich kann den/die Andere/n deuten, weil ich „ihn/sie“ empfinde, körperlich, und damit energetisch, spüre – selbstverständlich ohne Berührung. Muss ich diese Wahrnehmung oder Empfindung dem Anderen gegenüber äußern, muss ich diese Wahrnehmung oder



Empfindung überprüfen?

Zunehmend erlebe ich diese Situation als „gemeinsam“. Wenn ich etwas fühle, fühlt es auch mein Gegenüber. Allerdings wird die „Äußerung“ des Gefühls, das Angesprochen-Werden häufig als Eindringen empfunden, als trennend und als Darstellung oder Veröffentlichung einer von mir (als Gefühls-eigner) geleugneten Wahrheit.

Wann glaube ich mir selbst als Fühlender, als Wahrnehmender, als Äußernder? Wann bin ich mir meiner Empfindungen, meiner „Wahr“nehmung sicher, halte sie für wahr oder wahrhaftig? Wie nenne ich diesen Zustand des Selbst Vertrauens? Wie komme ich in diesen Zustand?

Erkenntnistheorie oder Kognitionswissenschaften und Epistemologie sind Teildisziplinen der Philosophie, die sich mit der Frage befassen, was das Wesen, das Zustandekommen, die Bedingungen, Grenzen und Prinzipien von Erkenntnis sind. Die Frage nach der Sicherheit von Erkenntnis ist die Kernfrage.

So befasst sich die Logik, die Erkenntnis als Bestandteil folgerichtigen Denkens voraussetzt, mit den logischen Beziehungen von Glauben, Annahme oder Wissen. Die Dialektik gleicht Annahmen und Behauptungen in Form von These und Antithese gegeneinander ab und formuliert oder entwickelt daraus eine Synthese. Der Erkenntnisgewinnung und der Überprüfung dieser Erkenntnisse dienen Beobachtungen und Experimente, bei denen ggf. mit Versuch und Irrtum zu rechnen ist. Benutzte Instrumente sind Aufzeichnung, Dokumentation, Messung, Vergleich, Befragung, Interview und Ausschlussverfahren, alles Techniken, die uns im Coaching vertraut sind.

Erkenntnis unterscheidet sich deutlich von ähnlichen Begriffen wie Erfahrung, Einsicht, Überzeugung, Meinung, Glauben und noch mehr von Ahnung, Vermutung, Spekulation oder Vorurteil und Irrtum. Die Unterschiede bestehen aus Wahrheitsgrad und Begrenzungen. Um den Begriff der Erkenntnis zu erklären, reicht auch der Begriff des Wissens allein nicht aus. So beinhaltet Erkenntnis ebenso die Einsicht in die Bedeutung eines Sachverhalts. Das kann eine für eine Problemlösung wichtige Information sein. Allerdings sind Erkennt-nisse immer wahre Erkenntnisse, denn Erkenntnis ist, ähnlich wie Wissen, mit dem Anspruch der Richtigkeit verbunden. Hierbei ist der Grad der Begründung nicht zwingend wie beim Wissen an logische Wahrheit und an einen (intersubjektiven) Nachweis gebunden. Im Erkannten habe ich noch den subjektiven Entstehungsprozess des Wissens vor Augen, auch wenn dieser abgeschlossen ist. Erkenntnis muss nicht intersubjektiv nachprüfbar sein, Wissen schon.

Erkenntnis beinhaltet das Verstehen von Zusammenhängen und kann sich auch auf Alltagserfahrung beziehen, sogar Gefühle können als Erkenntnisquelle angesehen werden. Mit steigender Komplexität braucht auch die Naturwissenschaft ein intuitives, verstehendes Erkennen der Zusammenhänge, besonders seitdem in der Physik Gegenstände theoretisch betrachtet werden, die eigentlich nicht beobachtbar sind.

Warum ist nun die im obigen Beispiel genannte Klientin nicht fähig, ihre Wut zu spüren? Ihr persönliches Interesse scheint so stark an die Situation gebunden zu sein, dass sie die Fähigkeit verliert zu reflektieren. Durch die Erkenntnis der eigenen Emotion würde sie eine Veränderung herbei führen, die den aktuellen Zustand, der - wenn auch schmerzhaft - vertraut ist, beendet. Da ihr der Nutzen dieser Veränderung der Situation nicht bekannt ist, hält sie am Vertrauten fest.

"Wenn wir ärgerlich auf unseren Ärger werden, haben wir am Ende doppelten Ärger." – Thich Nhat Hanh

Erkenntnis kann die Klientin unterstützen. Sie nimmt ihre inneren Zustände und Gefühle wahr und erkennt innere und äußere Zusammenhänge ihres Anliegens. Sie spürt und benennt ihre emotionale Verstrickung und sieht und entwickelt ab dem Moment des Erkennens Möglichkeiten der Veränderung und Alternativen zu ihrer aktuellen Herangehensweise.

Als Coach stelle ich ihr meine Erkenntnisse – wenn gewollt oder gewünscht - zur Verfügung. Die Wahrnehmungen, die ich im Zustand der Achtsamkeit habe, biete ich ihr mit ihrem Einverständnis als Projektion, als Bild an, das sie zur Deutung nutzen kann. Durch den Abgleich meiner geäußerten Wahrnehmung – des Gehörten und Gefühlten – mit ihrer Wirklichkeit und den in dieser enthaltenen Empfindungen „erkennt“ sie ihre „Wahrheit“, ihren Zustand.

Wichtig ist hierbei die Wertfreiheit meiner Äußerungen. Meine Bewertung verfälscht oder färbt ihre Erkenntnis. Ihr obliegt die Feststellung von Richtigkeit und persönlicher Wahrheit des Gesagten durch Abgleich mit dem von ihr persönlich Empfundene. Nach dem Erkennen der Richtigkeit oder Falschheit des Gesagten kann sie ihre Erkenntnis für sich als bewiesen ansehen und zum Wissen wandeln. Sollte der Coach mit seiner Deutung irren, wird sie – wenn diese wertfrei war – als Reaktion eine eigene Deutung anbieten.

In immer neuen Schritten – großen oder kleinen – wiederholt sich dieser Prozess: Coach nimmt wahr, erkennt und äußert – Klientin überprüft, erkennt, verinnerlicht und verarbeitet das Gesagte. Sie trifft ihre eigenen Entscheidungen und entwickelt hieraus andere, neue Überlegungen und Schritte. Verbunden mit der Vertiefung der vorherrschenden Gefühle, deren Erkennen und Bearbeitung kann sie neue, positive Gefühle entwickeln und als Grundlage von Entscheidungen und zur Entwicklung von Strategien nutzen.

Es hilft uns, eine Beziehung zu einem Gedanken oder Gefühl aufzubauen. Der Wunsch, erfolgreich zu sein, kann ein wunderbarer Diener aber auch ein schrecklicher Herr sein. Zu verschiedenen inneren Stimmen, Gedankenmustern und Gefühlen haben wir lange Beziehungen, manchmal wie zu Personen. Oft sind es unsere inneren Dialoge, die wir für „Denken“ halten.

Wir haben Angst, von unseren Gefühlen überwältigt zu werden und versuchen, sie in uns zu verschließen. Manchmal werden wir auch ungeduldig: „Warum fühle ich mich immer noch so, nach all der langen Zeit? Ich dachte, ich hätte das alles verarbeitet.“

Wir verbannen das Gefühl in uns in einen unzugänglichen Winkel, aber es kommt immer wieder zurück und überrascht uns, wenn wir es nicht erwarten.

Im Streit oder in Auseinandersetzungen weigern wir uns nachzugeben; wir sagen schreckliche Dinge oder lügen. Dann fragen wir uns: Was war das, das da die Führung übernommen hat? Das waren nicht wir. Während des Streits fühlten wir uns so verwundbar, dass wir uns schützen wollten. Wir taten all dies, weil wir glaubten, uns nicht wehren zu können. So wird die Wut, die wir sonst nicht kennen möchten, zum Leibwächter, den wir jetzt gern bei uns haben und der uns vermeintlich Sicherheit gibt.

Wir können uns verändern, wenn wir die Betrachtung unserer Gedanken und Gefühle ändern. So lösen wir nicht nur unsere inneren Probleme, wir werden auch innerlich ruhiger. Wir entwickeln Selbstakzeptanz und kommen mit anderen Menschen besser zurecht, weil wir auch akzeptieren, wie sie sind.

Wir haben uns verändert und uns von Ärger, Angst, Wut und Trotz entfernt, ohne diese Gefühle zu ignorieren, zu verschließen oder los zu werden, ohne ihnen gegenüber nachzugeben oder von ihnen überwältigt zu werden.

Durch unsere Neugier und Bereitschaft, unsere Gedanken und Gefühle zu hören, wahrzunehmen und zu erkennen, entwickeln wir Mitgefühl und Verständnis für diese und ihre Versuche, zu helfen und uns vermeintlich zu schützen.

(Autor: Miike Keppler 23.08.2018)