





---

Dr. med. Christa Keding

# **Das Tiefgangprinzip in der therapeutischen Begleitung**

Einfacher zum Wesentlichen

Die Webseite zum Tiefgangprinzip  
[www.das-tiefgangprinzip.com](http://www.das-tiefgangprinzip.com)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Druck: SDL – Digitaler Buchdruck, Berlin  
Coverdesign, Layout & Satz: Lukas Beckmann

© 2020 Thurm Wissenschaftsverlag  
Dr. Uwe Manschwetus, Am Dorfplatz 34, 21335 Lüneburg  
[www.thurm-verlag.de](http://www.thurm-verlag.de)  
ISBN: 978-3-945216-30-9

**Probleme, Fragen – heureka!.....1**

Der Weg zum Tiefgangprinzip  
Entspannt-spannende Perspektiven  
Kennen Sie Franz?

**Vom Denkvermögen zur Denk-Kultur.....18**

Warum überhaupt Denk-Kultur?  
Plädoyer für den Geist  
Die Vielfältigkeit des Denkens  
Die Hindernisse  
Böser Verstand, gute Gefühle?  
Das Denken befreien  
Zu-Ende-denken  
Die Macht der Überzeugungen  
Therapeutische Überzeugungsfallen  
Überzeugungen entlarven  
Kurze Atempause  
Lob des Zweifels

**Dem Fühlen auf der Spur.....54**

Psyche oder Seele?  
Wege durch den Gefühlsdschungel  
Physiologische Gefühle  
Affekte und Emotionen  
Stimmungen und Befinden  
Der innere Kompass  
Seelenstimme  
Intuition – einem Impuls nachgeben  
Spüren – einer Spur nachgehen  
Noch einmal in kürzester Kürze

<b>Das Ich wird am Du – Resonanz als Königsweg der Kommunikation.....</b>	<b>92</b>
Wo wollen wir hin?	
Fragen öffnen Fährten	
Resonanzimpulse	
Risiken, Warnhinweise, Nebenwirkungen	
Zurechtruckeln	
Gleichgesinnt oder andersdenkend?	
<b>Sich aufmachen – Veränderungsbereitschaft.....</b>	<b>121</b>
Und wieder die Gefühle	
Erstens nicht alles...	
... und zweitens nicht sofort	
Handeln in der Zeit – das Übliche	
Handeln in „Gegenwartskreisen“	
Die Dinge beim Namen nennen	
<b>Kleiner Einsatz.....</b>	<b>147</b>
<b>... großer Gewinn.....</b>	<b>153</b>
<b>Danksagung, Vita.....</b>	<b>161</b>
<b>Anhang I: Wieso zwei Bücher zum Tiefgangprinzip?.....</b>	<b>165</b>
<b>Anhang II: Ein kurzer Blick auf den Muskeltest.....</b>	<b>181</b>







---

„Man kann niemanden etwas lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.“

(Galileo Galilei)



## Probleme, Fragen – heureka!

Es gibt hervorragende Therapeuten, Psychologinnen, Mediatoren, Lebensberaterinnen, Seelsorger und Coachs. Und es gibt unter all denen, die andere Menschen in Krisen unterstützen oder in ihrer Selbst-Entwicklung begleiten, viele mehr und manche weniger gute. Woran liegt das?

Käme es in erster Linie auf die Perfektion praktizierter Methoden und Techniken oder auf psychologische Modelle an, dann müssten alle, die dasselbe System beherrschen, gleichermaßen erfolgreich sein. Dass es so nicht ist, wissen Sie so gut wie ich. Erklärungen von Lebenserfahrung bis **Therapeutenpersönlichkeit** treffen es schon eher. Schnell lassen sich auch Eigenschaften und Verhaltensweisen nennen, die man an solchen Wegbegleitern schätzt oder voraussetzt, allem voran Achtsamkeit und Empathie. Doch was genau zeichnet denn in einer konkreten Situation den Akt von Empathie oder Achtsamkeit aus?

Mir waren solche Merkmale zu nebulös. Ich wünschte mir für meine Aufgabe, Menschen aus verschiedenen Berufsgruppen in einer therapeutischen Methode auszubilden, konkretere, fassbare Anhaltspunkte. Schließlich wollte ich selbst eine gute Therapeutin und Ausbilderin sein, und ich wollte meinen Kursabsolventen Voraussetzungen mitgeben, in ihrem Bereich ebenfalls zu *guten* Therapeuten zu werden. Doch immer wieder stand ich vor dem Rätsel, dass weder ein hoher Intelligenzquotient, noch tiefes Einfühlungsvermögen einen *guten Therapeuten* garantiert...

Bevor ich zum besseren Verständnis die Geschichte erzähle, wie sich in diesem Rätsel aus scheinbar unentwirrbaren Fäden sinnvolle **Leitfäden** entwickelten, gebe ich gern meine Frage an Sie weiter: Wenn Sie selbst zu

den hervorragenden Therapeuten gehören (oder jemanden kennen, den Sie dazu zählen), können Sie sagen, woran Sie das festmachen? Und vor allem, wie es dazu gekommen ist? War es eine angeborene Begabung, oder haben Sie selbst etwas dafür getan? Bei Letzterem wäre ich besonders gespannt, was Sie zum Tiefgangprinzip sagen und wie weit es sich mit Ihren Erfahrungen deckt. Sollten Sie hingegen Ihre Qualitäten bis zum „Hervorragend“ noch ausbauen wollen: Was, meinen Sie, müssten Sie, jenseits von Techniken und Methoden, noch dazulernen oder vervollkommen?

Oder betrachten wir es von der anderen Seite: Sollten Sie selbst nach Hilfe suchen, was würden Sie sich von einem Berater oder einer Therapeutin wünschen? Meist werden Eigenschaften und Verhaltensweisen aufgezählt wie Zuwendung, Wohlwollen, Geduld, Aufmerksamkeit, Sachkenntnis, Unvoreingenommenheit, Einfühlungsvermögen, Offenheit, Respekt, Selbstbeherrschung, Klarheit, emotionale Stabilität, und vielleicht noch mehr. Doch selbst wo all das vorhanden ist, könnte mir persönlich etwas Entscheidendes fehlen: Von einem potenziellen, insbesondere professionellen Wegbegleiter wünsche ich mir vor allem, dass diejenige oder derjenige mich **in meinem Anliegen bestmöglich weiterbringt** – erst dadurch wird jemand für mich zum wirklich *guten Therapeuten*. Das schließt zwar die genannten Merkmale mit ein, beantwortet aber weder die Frage, wie sich diese Qualitäten überhaupt entwickeln lassen, noch die Frage, wie mit ihnen ein solches „bestmögliches Ergebnis“ zustande kommen könnte.

Und ein weiterer Blickwinkel: Was treibt manche Hilfesuchenden geradezu in eine Therapeutenodyssee oder lässt sie frustriert ihre Suche nach Wegbegleitung wieder aufgeben? Sehen wir mal von denen ab, deren Verhalten psychopathologisch begründet ist, erlebe ich solche

Menschen (beispielsweise in meinen Arbeitsgruppen, die ich gleich vorstellen werde), weder als unstet, noch als Querulanten. Im Gegenteil, es sind eher die Tiefgründigen, die sich oft von Therapeuten oder Beratern mit ihren Anliegen nicht verstanden oder nicht hilfreich begleitet fühlen. Wenn selbst sie irgendwann „ihren Meister“ finden, lässt das doch nachdenklich werden: Zufall, oder steckt mehr dahinter?

Ich gehe davon aus, dass mehr dahintersteckt, nämlich ein *guter Therapeut*. Ihm gelingt es, sein Gegenüber im Wesenskern zu erfassen, mit ihm sein Anliegen zu durchdringen und aus der Tiefe heraus einer Lösung zuzuführen. **Guten Therapeuten ist gemeinsam, grundsätzlich zu schauen, tiefer zu verstehen, essenzieller entscheiden zu helfen.** Doch wie und wodurch?

Diese Frage bewegte mich über Jahre, vor allem in meinen Aufgaben als Ausbilderin, ungewiss, ob sie sich jemals beantworten ließ. Umso überraschter war ich, als sich am Ende meiner Suche tatsächlich ein Weg auftat, die Fähigkeiten eines *guten Therapeuten* bewusst zu benennen und zu entwickeln – in sich schlüssig, überschaubar und absolut praxistauglich. Dieser Weg liegt darin, die Vielzahl von wünschenswerten Eigenschaften und Verhaltensweisen auf den Umgang mit nur vier allgemeinmenschlichen Fähigkeiten zu konzentrieren: dem **Denken**, dem **Fühlen**, der **Kommunikation** und der **Bereitschaft, Verhalten zu ändern**. Genauer gesagt, worauf es ankommt, ist die **Qualität ihres Zusammenspiels**. Was auf den ersten Blick doch wieder kompliziert erscheinen könnte, erweist sich allerdings als verblüffend einfach: **Es ist jeweils nur ein einziger Ansatzpunkt innerhalb jeder der Fähigkeiten, von dem aus sie die anderen drei und damit ihre gemeinsame Wirkrichtung maßgeblich beeinflusst, in therapeutischen Aufgaben ebenso wie in der gene-**

**rellen Gestaltung des Lebens.** Und vier Schaltstellen im Auge zu behalten, erscheint durchaus praktikabel. Für die Ungeduldigen unter Ihnen hier schon mal vorab: Diese Ansatzpunkte (oder Schaltstellen) sind beim Denken die Überzeugungen, beim Fühlen die Differenzierung von Gefühlsebenen, in der Kommunikation die Resonanzfähigkeit, bei der Veränderungsbereitschaft der Abgleich zwischen Bereitschaft und Einverständnis.

Doch der Reihe nach. Der Wert des Tiefgangprinzips erschließt sich weniger durch theoretische Abhandlung, als durch die Erfahrungen und Fragen, aus denen es hervorgegangen ist. In diesem Sinne möchte ich Sie in Gedanken einbeziehen, die sich ganz praktisch in meiner Arbeit als Therapeutin und Ausbilderin ergeben haben und von denen ich glaube, dass auch Sie sich in etlichen Situationen und Überlegungen wiederfinden. Beginnen wir also dort, wo alles seinen Anfang nahm:

## **Der Weg zum Tiefgangprinzip**

Als Ärztin und Psychotherapeutin habe ich über zwanzig Jahre lang Ausbildungen zum analytischen Muskeltest\* sowie darauf bezogene Arbeitsgruppen geleitet. Dabei konzentrierte sich die Arbeitsweise, die ich in meinen Ausbildungen vermittelte, vor allem auf Prinzipien des Muskeltests. Die Genialität dieses Untersuchungsverfahrens liegt nämlich gerade darin, dass es, sobald man seine

---

\*Der Muskeltest ist vor allem aus der Kinesiologie bekannt, sein besonderer Wert liegt darin, dass er Informationen aus dem Un(ter)bewussten in eine ablesbare Reaktion der Muskulatur „übersetzt“ und damit viele diagnostische Prozesse unterstützt, sowohl medizinisch wie psychologisch – ein paar nähere Informationen finden Sie bei Interesse im Anhang

Grundlagen beherrscht, einfach durchzuführen, logisch herzuleiten und äußerst variabel zu handhaben ist. Es ging in meinen Kursen also nicht um Auswendiglernen, sondern um Verstehen.

Genau das aber war offenbar schwerer, als sich nur eine korrekte Technik anzueignen. Zumindest fühlte ich mich immer wieder durch Beobachtungen irritiert, die sich nicht durch beispielsweise unterschiedliche Lerntypen erklären ließen: Da gab es Teilnehmer, die das Prinzip auf Anhieb verstanden, und andere, die sich damit trotz unbestreitbarer Intelligenz erstaunlich schwertaten. Da gab es die Intuitiven, die manches gefühlsmäßig begriffen, ohne ihre Herangehensweise erklären zu können – und andere, die mit ihrer „Intuition“ erheblich danebenlagen. Da gab es Teilnehmer, mit denen sich klärende, weiterführende Dispute entwickelten, und solche, mit denen wir trotz aller Bemühungen ständig aneinander vorbeiredeten. Da gab es die Fragenden, und diejenigen, die eh schon alles (besser) wussten.

Solche Erfahrungen beschränkten sich keineswegs auf Seminare, die ich selbst leitete. Ähnliches hatte ich schon in Gruppen meiner eigenen Psychotherapie-Weiterbildung erlebt. Auffällig war, dass solche Situationen nicht durch fehlendes Fachwissen entstanden, sondern durchweg mit allgemeinen Verhaltensweisen zu tun hatten, die gleichermaßen bei Patienten, Ausbildungsabsolventen, fertigen Therapeuten und sogar Dozenten anzutreffen waren.

Als Ausbilderin war mir natürlich daran gelegen, unterschiedlichsten Situationen und Menschen gerecht zu werden. Dazu jedoch musste ich verstehen, was typischerweise schiefging und wie man es besser machen konnte. In kurzfristigen Begegnungen einzelner Wochenendkurse war das leider kaum zu verfolgen, hier konnte ich nur sporadisch Eindrücke sammeln und bestenfalls spekulativ deuten.

Dann aber tat sich die ideale Gelegenheit auf, solchen Beobachtungen nachzugehen und nach Erklärungen zu suchen: Sie bot sich in psychologischen Selbsterfahrungs- und Supervisionsgruppen, die ich über mehrere Jahre hinweg leitete. Hier trafen sich Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker alle ein bis zwei Monate, um Fälle aus der Praxis zu besprechen und aneinander zu „üben“, indem sich ein Teilnehmer mit eigenen Problemen einem Therapeuten aus der Gruppe als Proband zur Verfügung stellte, während die übrigen wohlwollend-kritisch zuschauten.

Auch hier fiel, ähnlich wie in den Einzelseminaren, eine zunächst unerklärliche Diskrepanz auf: Einigen der Therapeuten gelang es durchweg, in eher kurzer Zeit ihre Patienten in ihrem Anliegen zu verstehen, dessen Kern klar herauszuarbeiten und sie recht mühelos in ihrem Selbst-Verständnis zu begleiten; bei ihnen fühlte man sich gut aufgehoben und nahm am Ende Hilfreiches aus der Sitzung mit. Anderen Therapeuten wollte das trotz korrekter Arbeitstechnik nicht so glücken. Dabei waren sich in der Nachbesprechung alle Gruppenmitglieder einig, *ob* eine Sitzung mehr oder weniger gut gelungen war; nur selten hingegen konnten sie konkret angeben, wodurch das zustande kam – zumindest herrschte darüber keine Einigkeit mehr. Etwas ratlos wurde auf „therapeutische Erfahrung“ oder „Achtsamkeit“ verwiesen, aber beides half nicht wirklich weiter: Was genau war denn in der jeweiligen Situation mit Achtsamkeit gemeint, oder worin drückte sich praktisch der Vorlauf an Erfahrung aus?

Da alle Teilnehmer das Ziel des *guten Therapeuten* vor Augen hatten, waren sie sofort bereit, das eigentliche Supervisionsspektrum auf diese Fragen auszudehnen. So sammelten wir zunächst einmal unsortiert unsere Eindrücke und Einfälle, in denen sich allmählich gewisse Muster abzeichneten:



Naheliegenderweise machte sich zunächst so ziemlich alles, was gelang oder schiefging, an der **Gesprächsführung**, dem Hauptwerkzeug jedes Therapeuten, fest: Entweder war sie zu strikt, oder sie verlor sich in einem lockeren Miteinander-Reden. Mal verirrte sie sich in unerheblichen Details, mal glitt sie ins Diskutieren ab, mal drehte sich im Kreis – so oder so, sie vermochte nicht, das Gegenüber anzuregen und in die Tiefe zu leiten. Aber zu unserem Erstaunen hing das nicht in erster Linie von bestimmten Gesprächsmethoden ab: Man kann durchaus gewaltfrei, klientenzentriert oder in Anlehnung an ein Schema miteinander kommunizieren, ohne dem Thema wirklich auf den Grund zu kommen.

Offenbar fehlte noch etwas, um auf den anderen einzugehen und ihn zu verstehen. Damit kam als nächstes das **Einfühlungsvermögen** zur Sprache, das brachte einander schon deutlich näher. Doch auch den ganz empathisch kommunizierenden Therapeuten gelang es öfter nicht, zu einem hilfreichen Punkt zu finden; im Gegenteil, gerade in schwierigen Situationen drohten manche mit ihren Patienten in Gefühlen steckenzubleiben.

Also wurde ein dritter Mitspieler gebraucht: der Verstand. Nur unter seiner Leitung konnten bewusst Weichen gestellt werden, um in der Kommunikation und gegenüber den Emotionen abzuwägen und die nächsten Schritte einzuleiten. Allerdings sahen wir auch beim **Denken** die Gefahr, sich festzufahren, vor allem in Erwartungen und Vorstellungen, die dann ihrerseits wieder die Gespräche prägten.

Das heißt, selbst das Trio von Kommunikation, Empathie und Denken brachte nicht voran, solange man nicht bereit war, sich gegebenenfalls von einem Vorgehen wieder zu lösen und das Thema von einer ganz anderen Seite anzugehen. Woran aber war wiederum eine notwendige **Kursänderung** auszurichten? Am Denken? An Gefühlen?

Wenn ja, an welchen? - Und schon standen wir wieder vor der Frage: Wo bitte sollten wir nun ansetzen?

Es war verwirrend, vor uns lag zunächst nur ein verwickeltes Knäuel von schwer zu fassenden Einzelfäden: Alles hatte offenbar mit allem zu tun, wir fanden kaum lose Enden, von denen her wir die Fäden aufnehmen und verfolgen konnten. Immerhin ließen sich die Fehlermöglichkeiten und damit eventuelle Lösungsansätze schon mal auf vier Bereiche eingrenzen: Offensichtlich braucht eine gelingende therapeutische Begleitung die Fähigkeiten zu denken, (mit) zu fühlen, zu kommunizieren und seinen Standpunkt zu verändern. Doch so richtig griffig wurden die Antworten damit weiterhin nicht; da jede dieser Fähigkeiten zudem in sich ungeheuer komplex ist, blieb vor allem die Frage offen, welche ihrer Aspekte überhaupt maßgeblich sind. Zudem schien alles noch schwieriger, weil schnell deutlich wurde, wie sehr sie ständig aufeinander einwirken – ein schier unlösbares Knäuel.

So lang der Weg war, so kurz ist das Ergebnis zu fassen: Die völlig unerwartete Lösung lag am Ende ausgerechnet in diesen scheinbar verwirrenden **Wechselwirkungen**. Immer deutlicher zeichnete sich ab, dass diese Fäden – beziehungsweise Fähigkeiten – sich zwar bis zur Unkenntlichkeit verheddern können, aber unauflöslich zusammengehören. Ob sie sich miteinander verwickeln oder ob sie gemeinsam ein **tragfähiges Geflecht** bilden, entscheidet darüber, wie sie sich wechselseitig und damit zugleich die daraus resultierenden Handlungen beeinflussen. Dies wiederum macht sich, wie eingangs schon verraten, an klar zu benennenden **Knotenpunkten** fest: Innerhalb des Denkens sind es die Überzeugungen, bei den Gefühlen ist es die unterschiedliche Bedeutung ihrer verschiedenen Ebenen, in der Kommunikation die Resonanzfähigkeit, bei der Veränderungsbereitschaft der

Abgleich zwischen Bereitschaft und Einverständnis. An diesen Knoten gefasst, ordneten sich die wirren Fäden auf einmal fast von alleine.

Das war konkretisierbar und einsichtig – jedoch in dieser Konstellation offenbar nicht geläufig. Diese Erkenntnis, wie sich ein letztlich einfach zu definierendes Zusammenspiel allgemeinemenschlicher Fähigkeiten sowohl auf alltägliche wie auf spezifisch therapeutische Verhaltensweisen auswirkt, verblüffte mich nicht weniger als unsere Arbeitsgruppen. Ja, je näher ich es betrachtete, desto mehr formte sich diese vage Hypothese zu einem in sich vollständigen Ganzen.

Doch gerade weil es einerseits schlüssig und alltäglich erschien, mir andererseits noch nirgends so begegnet war, traute ich dem Alleingang meiner Schlussfolgerungen nicht. Deshalb suchte ich nach Belegen in der Fachliteratur, zur eigenen Klärung und ebenso, um in meinen Ausbildungen darauf verweisen zu können. Und siehe da, die Bücher über kluges Denken, über Gefühle, über Kommunikation, über Veränderungen zu einem besseren Leben füllen nicht nur Regale, sondern ganze Bibliotheken... Darunter auch etliche, die ein Zusammenwirken zwischen der einen und einer anderen Fähigkeit bestätigen, am häufigsten zwischen Denken und Fühlen. Seltener waren Autoren, die sogar das Zusammenspiel der Grundfähigkeiten indirekt anklingen ließen, was mich natürlich freute und bestärkte. Aber nicht eine einzige Quelle fand ich mit einer bewussten Gesamtschau auf die entscheidende *Verflechtung aller vier Grundfähigkeiten*\*!

---

\*Fraglos sind im Menschen weit mehr als diese vier Fähigkeiten angelegt. Wenn ich hier von „den vier Grundfähigkeiten“ spreche, dann beziehe ich mich ausschließlich auf diejenigen, von denen eine bewusste Persönlichkeitsentwicklung abhängt.

Dafür fallen mir drei Erklärungen ein: Entweder dieses Zusammenspiel ist so selbstverständlich, dass es keiner Erwähnung bedarf. Oder es ist irrelevant – auch dann wäre es müßig, sich darüber Gedanken zu machen. Beides allerdings dürfte mit Blick auf die typischen Schieflagen des Alltags ausscheiden. Denkbar wäre dann eher, dass ich nicht gründlich genug recherchiert habe – was wiederum hieße, dass diejenigen, denen dieses Zusammenwirken der vier Grundfähigkeiten nützen würde, so wenig wie ich darauf stoßen würden. Vielleicht aber gibt es noch eine vierte Erklärung: Es hat einfach bislang niemand darüber geschrieben?

Deshalb folgte ich der Bitte meiner beiden Gruppen, selbst schriftlich ein paar Arbeitsunterlagen zusammenzustellen. Ich sammelte unsere Fragen, Beobachtungen und Vermutungen, versuchte sie in eine Systematik zu bringen, durchdachte und formulierte immer wieder aufs Neue, tauschte mich mit anderen aus, durchdachte und formulierte wieder um. Nur langsam entwirrten sich die Fäden, und ein sinnvolles Muster nahm Gestalt an: Alles kondensierte immer mehr um die Qualität von Denken, Fühlen, Kommunikation, Veränderungsbereitschaft. Diese Grundfähigkeiten erschienen wie **ein vollständiges Werkzeugset**, mit dem jede und jeder das Leben (und damit ebenso therapeutische Begleitungen) gestaltet – es braucht nicht mehr, nicht weniger, und letztlich nichts anderes. Wenn eines fehlt, entstehen Probleme, und alles Weitere, was das Leben gestaltet, ist schon das Ergebnis aus dem Zusammenspiel der Fähigkeiten.

Ob etwas gelingt oder schiefgeht, entscheidet sich also nicht isoliert in jeder einzelnen der Fähigkeiten, sondern erst, indem ihre Abhängigkeiten voneinander berücksichtigt werden. Erst **ganz spezielle Interaktionen** unter ihnen – und die sind der Kern des Tiefgangprinzips – **geben eine**

**klare Orientierungshilfe.** Von diesen schon erwähnten Schaltstellen hängt es ab, ob die Fähigkeiten sich gegenseitig in eine destruktive oder konstruktive Richtung beeinflussen. Das aber ist konkret zu benennen und gibt einleuchtende Orientierungsmarken für *gute Therapeuten* und die Entwicklung dorthin. Mit diesen vier klar zu definierenden Komponenten bekommen dann auf einmal auch die weit auszudeutenden Begriffe Achtsamkeit und Empathie fassbare Konturen.

Soweit ein wenig zum Verständnis meiner persönlichen Hintergründe und der Entstehungsgeschichte des Modells, das ich „Tiefgangprinzip“ nenne.

## **Entspannt-spannende Perspektiven**

All diese Elemente – sowohl die Grundfähigkeiten, wie deren Schaltstellen – sind jedem geläufig und werden ständig benutzt; insofern gibt es im Tiefgangprinzip nichts Neues zu lernen, weder Methoden, noch psychologische Theorien. Das macht seine Anwendung entspannt. Spannend hingegen könnte es werden, durch die Brille des Tiefgangprinzips in diesen scheinbar so vertrauten Fähigkeiten zu entdecken, wie vieles zwar irgendwie bekannt, aber keineswegs bewusst und deshalb allzu selten aktiviert ist. Im Bild gesprochen: Jeder kennt geschliffene Diamanten, im umgebenden Gestein jedoch bleiben Rohdiamanten dem ungeschulten Blick verborgen. Das Tiefgangprinzip weiß um das Potenzial dieser Rohdiamanten menschlicher Grundfähigkeiten und verleiht ihnen den brillierenden Schliff. Und so wie nur Diamant an Diamant zu schleifen ist, so entwickelt sich das Potenzial von Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft genau an den „Reibungspunkten“ ihrer Interaktionen.

Auf diese Weise werden aus Fähigkeiten, die in jedem Menschen veranlagt sind, **hochkarätige Werkzeuge zu bewusster Persönlichkeitsentwicklung**, die gerade für Therapeuten gleich auf drei Ebenen wertvoll sind: Erstens sind sie, über angewendete Methoden hinaus, die Instrumente, mit denen sie die Ratsuchenden begleiten. Gerade deshalb sollten sie – zweitens – im Blickpunkt von Selbstreflexion und Ausbildung stehen (was bislang nur selten geschieht). Und nicht zuletzt das Dritte: Durchweg werden diese Fähigkeiten zu „Objekten“ therapeutischer Begleitungen. Was immer Menschen veranlasst, in Therapien, in Beratungen oder im Coaching Hilfe zu suchen, sie bringen Probleme aus einem dieser vier Bereiche mit: Sie sind gefangen in einengenden Denk- und Verhaltensmustern, sie kommen mit Gefühlen nicht klar, ihre Beziehungen sind durch missverständliche Kommunikation gefährdet, oder gewünschte Veränderung will nicht gelingen. Um sie dann nachhaltig aus ihren Krisen und Nöten herauszuführen, muss ihr eigener Einfluss auf das Geschehen deutlich gemacht und ins Positive gewendet werden. Und die meisten (oder gar alle?) selbst verursachten Schwierigkeiten entstehen durch problematische Denkweisen, falschen Umgang mit Gefühlen, gestörte Kommunikation oder indem eine nötige Veränderung verweigert wird – also durch einen destruktiven oder zumindest unklugen Gebrauch dieser Fähigkeiten.

### **Kennen Sie Franz?**

Beruflich wie privat werden wir – ungeachtet aller psychologischen Diagnosen – immer wieder mit Schwierigkeiten konfrontiert, die dort entstehen, wo Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft im Un-

gleichgewicht sind. Schauen wir uns deshalb, bevor wir mit dem „Schleifen der Diamanten“ beginnen, zunächst einige typische Schieflagen an:

**Anke** ist eine brillante Denkerin und zugleich ausgesprochen gefühlsbetont. Sie klagt über Beziehungsstörungen in Familie und Beruf, ihr Freundeskreis löst sich immer mehr auf, weil niemand mit ihrer ausschließlichen Selbstbezogenheit zurechtkommt: Sie lässt nicht mit sich reden und ist nicht bereit, sich zu verändern.

Die Schieflage: Denken +, Fühlen +, Kommunikation -, Veränderungsbereitschaft -

**Bert** ist ebenfalls ein scharfer Denker, und er kommuniziert leidenschaftlich gern. Viele fürchten seine Rechthaberei und die zumeist seelenlosen Wortgefechte: Ihm fehlt das Gefühl, um in der Kommunikation auch empathisch beteiligt zu sein, und die mangelnde Veränderungsbereitschaft macht ihn zu einem selbstgerechten Besserwisser.

Die Schieflage: Denken +, Fühlen -, Kommunikation +, Veränderungsbereitschaft -

Auch **Clara** setzt ganz auf ihr Denkvermögen. Dabei ist sie durchaus bereit, „an sich zu arbeiten“. Doch sie ist in sich verschlossen und lebt in ständiger Angst, etwas falsch zu machen, da sie durch mangelndes Selbstgefühl ihre eigenen Bedürfnisse nicht wahrnimmt und sich hierzu mit niemandem austauscht.

Die Schieflage: Denken +, Fühlen -, Kommunikation -, Veränderungsbereitschaft +

**Dietmar** dagegen lässt sich, gefühlsbetont und veränderungsbereit, gern auf Kommunikation ein, lehnt allerdings tieferes Denken als „zu kopflastig“ ab. So ist er anfällig für jede Art von Fremdbestimmung und gefühlsgeleiteter Manipulation, ihm geht zunehmend jegliche Eigenkontur verloren.

Die Schiefelage: Denken -, Fühlen +, Kommunikation +, Veränderungsbereitschaft +

**Ella** wiederum bringt ihr Denkvermögen und ihre Gefühle gern in die Kommunikation ein, nur Einsicht und Veränderung hält sie nicht für nötig. Das macht sie zum selbstumkreisenden Dauergast in Selbsterfahrungsgruppen, wo sie mit immer denselben Problemen Aufmerksamkeit beansprucht, und zuhause arten ihre Beziehungen in stetige Machtkämpfe aus.

Die Schiefelage: Denken +, Fühlen +, Kommunikation +, Veränderungsbereitschaft -

Und so weiter...

Die vollständigen Kombinationsmöglichkeiten mit ihren daraus folgenden Schieflagen erspare ich Ihnen, ich denke, für einen ersten Eindruck ist es genug.

Nun könnten Ihnen von Anke bis Ella psychologische Diagnosen oder Persönlichkeitstypen einfallen, oder Sie vermuten bestimmte Kindheitsprägungen hinter ihren Verhaltensmustern. Das mag zutreffen, ändert freilich nicht viel an der therapeutischen Herausforderung: Wo Gene und Umwelt bestimmte Voraussetzungen mitgegeben haben und nur die ohnehin vorhandenen Stärken gelebt werden, müssen im Heilprozess brachliegende Potenziale „nachentwickelt“ werden. Das Tiefgangprinzip spricht dann davon, Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft zu kultivieren.



Doch dann: Kennen Sie **Franz?** Franz ruht in sich, egal was geschieht. Er steht fest im Leben und strahlt sowohl Stabilität wie Flexibilität aus. Er denkt aufmerksam und geht den Dingen auf den Grund, hat ein gutes Gespür für sich selbst und sein Gegenüber, hört feinfühlig zu und teilt sich offen mit; er ist bereit, eigene Fehler zu erkennen und sich dementsprechend zu verändern: Ihm ist es gelungen, Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft konstruktiv zu verbinden. Das macht ihn gleichermaßen selbstbewusst wie anpassungsfähig, besonnen wie lebensklug – ein Mensch mit Tiefgang, für viele anziehend oder sogar ein Vorbild. Einen Franz hätte vermutlich jeder gern an der Seite, der Unterstützung braucht; selbst ohne psychologische Ausbildung wird seine Begleitung guttun und weiterführen.

Auf die Frage, wie er dorthin gekommen ist, würde Franz jedoch kaum antworten, er habe die Fähigkeiten des Denkens, des Fühlens, der Kommunikation und stimmiger Veränderungsbereitschaft gepflegt. Eher könnte er es seinem Naturell oder Lebenserfahrungen zuschreiben; seiner Weltanschauung, einem Vorbild oder einer speziellen Haltung. Das alles mag mitgewirkt haben. Schwierig wird es allerdings, sobald wir das auf uns selbst übertragen und von ihm lernen wollen, ohne Franz blind zu imitieren: Was heißt das für unsere eigene Persönlichkeit und unsere individuelle Geschichte? Was können wir selbst dazu beitragen, um derart authentisch, klar und selbstbewusst zu werden? Kurz gesagt: wie können wir Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft klug einsetzen oder weiterentwickeln?

Das Erfolgsgeheimnis liegt – nun zum letzten Mal betont – in ihrer gegenseitigen „Veredelung“ an den erwähnten Schaltstellen. Durch sie wird aus bloßem Denkvermögen eine bewusste Denk-Kultur; der differenzierte Umgang mit

unterschiedlichen Gefühlsebenen öffnet den Zugang zu einem gesund leitenden Selbstgefühl; Resonanzfähigkeit in der Kommunikation fördert das Verständnis, klärt, bestärkt und regt an; und bereitwillige Veränderungen führen immer mehr von aufgesetzter Selbst-Erfindung in einen heilsamen Prozess der Selbst-Findung und bewusster Selbst-Entwicklung. Deshalb *Tiefgang*. Dieser kluge Gebrauch der Fähigkeiten wiederum ist unabhängig von jeglicher Vorerfahrung, Methode oder Weltanschauung, beziehungsweise er ist mit allem kompatibel. Er ist all-gemeingütig – deshalb *Tiefgangprinzip*.

Wenn nun meine Schlüsse, die ich in ihrer Gesamtheit als Tiefgangprinzip bezeichne, zutreffen und dessen weitreichende Auswirkungen sich bewahrheiten, dann gehört dieses „Werkzeugset“ in die Hände möglichst vieler Menschen. Von ganz besonderem Wert aber dürfte die Pflege des Tiefgangprinzips für diejenigen sein, die andere Menschen in ihren seelisch-geistigen Prozessen begleiten – Psychotherapeuten, Coachs, Beraterinnen, Seelsorgerinnen, Erzieher. Und umgekehrt, wo solche Begleitungen gut gelingen, werden sich bei näherem Hinsehen immer Elemente des Tiefgangprinzips wiederfinden, selbst wo sie nicht *bewusst* praktiziert werden. Doch erst diese Zusammenhänge zu erkennen und zu benennen, ermöglicht es, sie in Ausbildung oder Supervision zu vermitteln und gezielt daran zu arbeiten. In diesem Sinne lade ich Sie ein, die Werkzeuge des Tiefgangprinzips einmal in einem speziellen Licht zu betrachten: Welchen Wert haben sie für unsere Befähigung als Therapeuten, Berater, Begleiter...? Und welchen Wert haben sie als Leitfaden ebenso für diejenigen, die unsere Unterstützung suchen? Dementsprechend können Sie die folgenden Kapitel aus zwei verschiedenen Blickwinkeln lesen: einmal aus der Sicht des eigenen Qualitätsmanagements, vielleicht als

Anregung für Ausbildung und Supervision, und einmal im Sinne von Tools, die Sie Ihren Klienten mitgeben könnten.

Nun aber: Bühne frei für die Mitspieler des Tiefgangprinzips, die vier Grundfähigkeiten. Wobei sich die Frage stellt: Wer sollte in einem letztlich gleichrangigen Team den ersten Auftritt bekommen? Der Wunsch nach Veränderung, der meist der Anlass ist für eine Konsultation? Oder die Kommunikation, das zentrale Instrument therapeutischer Begleitung? Oder die Gefühle, die mit ihrem Leidensdruck Menschen nach therapeutischer Hilfe suchen lassen?

Obwohl es seltener explizit im Fokus von Therapien steht: Hier bekommt das Denken den Vortritt. Denn seine Rolle brauchen wir, um uns durch die einzelnen Fähigkeiten hindurch zu bewegen, und ohnehin sind Sie schon ganz beim Denken, denn Lesen setzt die Fähigkeit des Denkens voraus. Also geht das Wort zunächst an das Denken und die Entwicklung von Denk-Kultur.