

Die grundlegende Theorie des Neubewertungscounseling

auf der die Arbeit von "Gemeinsam Rassismus beenden" beruht

Übersetzt von Ingo B. Schudak und Renate Müller, August 2008

Neubewertungscounseling ist ein Vorgehen, um Menschen und die Gesellschaft als Ganze von Schmerzmustern zu befreien, so daß wir unsere uneingeschränkte intelligente Wirksamkeit wieder erlangen können. Neubewertungscounseling wird in Paaren durchgeführt, von Leuten, die einander zuhören und sich einander darin begleiten, schmerzvolle Gefühle zuzulassen. Es wird kein Geld zwischen den Leuten ausgetauscht, die einander als Paar counseln. So kann Neubewertungscounseling von jedem einzelnen Menschen genutzt werden, ungeachtet seiner oder ihrer wirtschaftlichen Lage.

Mitglieder der Neubewertungscounsel-Gemeinschaften haben seit den 1970er Jahren daran gearbeitet, Rassismus zu beseitigen. Im Jahr 1999 bestimmten die Internationalen Neubewertungscounsel-Gemeinschaften die Beseitigung von Rassismus zu unserer Hauptaufgabe, um die Beseitigung dieser Unterdrückung zu beschleunigen. Innerhalb der NC-Gemeinschaften besuchen Menschen Unterstützungsgruppen und Seminare, in denen wir einander counseln, um uns selbst von den Auswirkungen von Rassismus zu befreien. Einige dieser Versammlungen und Workshops sind für Leute unterschiedlicher Herkunft, einige Gruppen sind für Menschen gleicher Herkunft (Menschen mit afrikanischer Abstammung, Einheimische usw.).

Neubewertungscounseling (auch als NC oder Co-Counseling bekannt) betrachtet alle Menschen als von Geburt an intelligent, kooperativ und gut. Wir gehen davon aus, daß es für einen Menschen natürlich ist, gute Beziehungen mit allen anderen Menschen zu haben, klar zu denken, weise und erfolgreich zu handeln und das Leben zu genießen.

Aus dieser Sicht handeln und kooperieren alle Menschen gut, außer es kommen ihnen emotionale Schmerzerfahrungen dazwischen. Dann treten unvernünftiges Verhalten, negative Gefühle und Mißlingen der Kooperation oder der Kommunikation an die Stelle des angeborenen menschlichen Verhaltens. Diese "Schmerzmuster" sind der Überrest von körperlichen oder emotionalen Verletzungen, von denen viele in die Kindheit zurück reichen und von denen wir uns nie ganz erholt haben. Erinnert uns unter den gegenwärtigen Umständen etwas an die frühen Zeiten des Schmerzes, inszenieren wir diese Schmerzmuster neu.

Die zurückgebliebenen Auswirkungen vergangener Schmerzerfahrungen könnten zu dem Zeitpunkt, wo wir verletzt werden, auf dem natürlichen Wege der emotionalen Entlastung (zum Beispiel durch Weinen, Lachen und Zittern) schnell und dauerhaft abgelegt werden. Nach der gefühlsmäßigen Entlastung ist der Geist eines Menschen fähig, klarer zu denken und das Geschehen dieses schmerzhaften Vorfalles neu zu bewerten.

Statt dessen wurden durch unsere Kulturen einige der sozialen Zustände, die der emotionalen Entlastung entgegen stehen, weiter gegeben und uns durch Strenge auferlegt, als wir Kinder waren ("Wein' doch nicht", "Sei ein großer Junge" usw.). Sie haben sich störend auf unsere Verletzungen ausgewirkt und verhindert, daß wir uns von den Verletzungen erholen. Das

führt zu einer vermehrten Anhäufung von Schmerzen und Anspannungen. Bis wir dann Erwachsene sind, hat uns dies in unseren ursprünglichen Fähigkeiten, gute Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen, erfolgreich zu sein und unser Leben zu genießen, in besonderer Weise eingeschränkt. Es hat ebenso störende Auswirkungen auf unseren gemeinsamen Fortschritt auf dem Weg hin zu einer Gesellschaft, die alle Menschen darin unterstützt, sich in kooperativen, respektvollen Beziehungen zu entfalten.

Im NC gewinnen wir wieder die natürliche Fähigkeit, von Verletzungen zu genesen. Die vorrangige Erfordernis dafür ist ein/e Zuhörer/in und Counselor/in, der/die aufrichtig interessiert ist, der/die angesichts unserer Angespantheit entspannt bleibt und der/die versteht auf welche Weise der Vorgang der emotionalen Entlastung wirkt.

Vieles von unserem angesammelten Schmerz ist das Ergebnis gesellschaftlich aufgebürdeter Verletzungen. Wir nennen das Unterdrückung (Rassismus ist ein Beispiel). Jeder Erwachsene in jeder gegenwärtig existierenden Gesellschaft wurde durch das Aufbürden von Schmerzmustern zum Funktionieren gezwungen, sowohl in den Rollen als Unterdrückter wie als Unterdrücker. (Zum Beispiel kann die selbe Person sowohl durch Rassismus unterdrückt sein, als sich auch, was den Sexismus betrifft, in der Unterdrückerrolle befinden.)

Unterdrückung ist für menschliche Wesen weder unvermeidlich noch angeboren. Sie entsteht und wirkt nur auf der Grundlage von Schmerzmustern. Kein menschliches Wesen würde damit übereinstimmen, sich der Unterdrückung zu fügen, vorausgesetzt, daß nicht vorher ein Schmerzmuster solcher Art der Unterwerfung Platz gegriffen hat, während der Mensch verletzt wurde. Kein menschliches Wesen würde jemals damit übereinstimmen oder daran teilnehmen, ein anderes menschliches Wesen zu unterdrücken, vorausgesetzt, daß nicht vorher ein Schmerzmuster einen Platz eingenommen hat. Sind diese Muster einmal am Platz, sind wir dafür empfänglich, uns unvernünftig und anderen gegenüber unterdrückerisch zu verhalten, einschließlich gegenüber Menschen unserer eigenen sozialen Gruppe und gerade auch gegenüber uns selbst. (Wenn zum Beispiel Rassismus Menschen soweit verletzt hat, daß sie ihn unwissentlich verinnerlicht haben, kann es sein, daß sie sich selbst und ihre Angehörigen erniedrigen und mißhandeln.)

Die einzelnen Menschen können von dem Schaden, der durch Rassismus und andere Arten der Unterdrückung verursacht wurde, befreit werden durch den Vorgang der emotionalen Entlastung. Diese Heilung befähigt die Einzelnen, sich auf das Organisieren und die Anstrengung einzulassen, die zur Beseitigung von Rassismus durch Institutionen und durch die Gesellschaft notwendig sind. Neubewertungscounseling wird gegenwärtig in zweiundneunzig Ländern angewendet. Weitere Informationen über das Neubewertungscounseling kann man auf der Website finden unter: <http://www.rc.org>¹.

¹Anm. d. Übersetzer: Neubewertungscounseling (NC) = (engl.) Re-evaluation Counseling (RC)