

## BEISPIEL FÜR SCHLECHTE BERICHTERSTATTUNG

„Ich weiß nicht, ob ich das richtig verstanden habe, also habe ich Anfang der Woche ein bisschen davon gemacht. Ansonsten habe ich viele Dinge getan, um Gedanken zu stoppen. Täglich und meist am Montag. Nein, am Dienstag war es wohl. Sich selbst zu beobachten war eine ziemlich lustige Übung, denke ich.“

Warum ist das ein schlechter Bericht? Weil er den Gruppenmitgliedern nicht das Geringste gibt. Nichts Konkretes darüber, was der Berichterstatter mit seiner Übung gemacht hat. Selbstbeschäftigtes Gefasel, das niemanden außer den Autor interessieren kann.

## BEISPIEL FÜR GUTE BERICHTERSTATTUNG

„Mittwoch. Am Morgen beim Frühstück entstand ein Gedanke: ‚Ja genau, Selbstbeobachtung!‘ Dieser Gedanke verschwand sofort. Der Zustand der Vergesslichkeit hielt an. Der gleiche Gedanke noch einmal, als der Körper gerade aus der Tür ging: ‚Ja genau, Selbstbeobachtung! Jetzt!‘ Entscheidung: Konzentration auf die Bewegungsfunktionen. Sah genau hin, wie die Hand den Schlüssel ins Schloss steckte, dass er dann den Schlüsselbund in der Hosentasche verstaute, wie sich der Körper drehte und die Treppe hinunterging. Beobachtete, wie die Füße die Treppe hinunterstiegen. Bemerkte, dass die Schuhe ungebürstet waren. Ein Gedanke kam auf: ‚Das hätte ich gestern abend tun sollen.‘ Etwas mehr als zwei Stunden später kam die Erinnerung: ‚Selbstbeobachtung! Völlig vergessen!‘ Es war auf der Treppe, als die Idee des Schuhputzens aufkam, als die Übung unterbrochen wurde.“

Warum ist das ein guter Bericht? Weil er konkret, schmucklos, ehrlich und frei von Erklärungs-, Analyse- und Spekulationsversuchen ist. Es gibt nur einen Ausschnitt aus einer äußeren und inneren Realität wieder. Der Berichterstatter hat sich auch bemüht, Beobachter und Beobachtetes zu trennen, nicht „Ich“ zum Beobachteten (Gedanken, die mechanisch entstehen, den eigenen Körper und seine Bewegungen) zu sagen.