

Eine Chance für unsere innere Weisheit ***- Eine Reise in das Thema der Supervision -***

Als ich vor einiger Zeit begann, mir Gedanken über das Thema Supervision zu machen - eigentlich lange bevor ich überhaupt daran dachte, mal so etwas wie eine Fortbildung zu diesem Thema anzubieten - und ich mir die ersten Notizen dazu machte, erschien mir die Arbeit mit Menschen, die Themen, die uns dort über die Zeit begegnen und im Grunde unser ganzes Leben, wie eine große Reise oder wie eine Wanderschaft zu sein. Oft dient uns ein äußerer Anlass, um dann etwas zu tun, was schon lange ansteht und so gibt mir das Ereignis einer anstehenden Fortbildung zu diesem Thema jetzt die Gelegenheit, diese Gedanken einmal zu Papier zu bringen. An dieser Stelle möchte ich meinen ganz herzlichen Dank an diese Menschen aussprechen, die mit ihrem Interesse diese Arbeit überhaupt erst ermöglichen. Manche Dinge brauchen einfach ein Gegenüber...

Die Reise beginnt

In der Ausbildung und in der Beschäftigung mit der Methode der Integrativen Prozessbegleitung benutzen wir die Analogie einer Landkarte: Das Bild einer Landkarte ist für uns wie ein Gleichnis, um uns bewusst zu sein, dass eine Landkarte über ein Gebiet, so genau und detailliert sie auch sein mag, immer nur eine Landkarte bleibt. Sie steht für die Reise in ein unbekanntes Land, welches sich uns in der Begleitung eines anderen Menschen eröffnet. Dieses Land und die Räume, die sich uns in der Begleitung zu einem anderen Menschen erschließen, sind immer wieder neu, da jeder Mensch zu jeder Zeit immer wieder neu ist. Ein Mensch, ähnlich wie eine Landschaft, verändert sich, da stetiger Wandel, wie der Wandel der Jahreszeiten oder der Wechsel von Tag zu Nacht geschieht. Zu denken, wir würden ein Gebiet kennen, offenbart immer nur eine relativ oberflächliche Ebene der Betrachtung. Das Terrain verändert sich ständig. Jeder Mensch verändert sich ständig. Veränderung und Wandel ist ein immerwährender Vorgang.

Und doch gibt es in jedem Gebiet natürlich auch markante Stellen und wir können einzelne Landschaften auch wiedererkennen und so können wir über die Zeit eine Karte zeichnen, die uns Auskunft geben und uns Hilfe und Unterstützung auf unserer Wanderschaft sein kann. Wir können diese Karte mit unseren eigenen Erfahrungen eines bestimmten Terrains ergänzen, wir können für uns wesentliche Entdeckungen eintragen und doch in der Erfahrung des Gebietes, in dem Moment des wirklichen *Daseins*, müssen wir die Karte aus der Hand legen. Wenn es sich um das Fühlen der Borke eines Baumes dreht, oder um den Geruch der Erde, um das Geräusch eines kleinen Flusslaufes, kann keine Karte uns diese Erfahrung vermitteln. Landkarten, wie auch immer sie geartet sein mögen, sind niemals das Gebiet, welches sie beschreiben!

Erfahrungsinhalt aus der Beschäftigung mit dieser Analogie ist dennoch spannenderweise, wie sehr wir dazu neigen, auch und gerade in der Begegnung zu anderen Menschen, genau diesen Irrtum zu begehen, das Gebiet mit der Karte zu verwechseln und wie schwer es uns fällt, die Karte loszulassen und einfach nur mit ihnen zu sein. Eine Karte ist ein Anhaltspunkt, kann uns Lust und auch Mut machen,



loszugehen und ein Gebiet zu erkunden. Und nachdem eine Karte dann gezeichnet ist, kann sie auch für andere Menschen hilfreich sein, um sich ein wenig in unbekanntem Gebiet zurechtzufinden - so entsteht zum Beispiel eine Methode - aber die wirkliche Begegnung, das *Dasein*, hat immer etwas mit dem Moment zu tun, ist immer die Erfahrung des Hier und des Jetzt. *Dasein* ist immer neu und grundsätzlich unbekannt. Eine Reise, wie auch die Begegnung mit einem anderen Menschen, ist von daher gesehen immer neu und unbekannt, spannend *und* furchteinflößend, je nachdem, wie wir es betrachten. Es beinhaltet immer beides und ist somit in seiner Erfahrung abhängig von deiner Betrachtungsweise. So führt uns die Beschäftigung mit dieser Analogie noch zu weiteren wesentlichen Erkenntnissen, wie die Erfahrung des *sowohl als auch* und die Entdeckung der Extreme, der beiden Seiten, die sich polar gegenüberstehen und ergänzen und gleichsam in ihrer totalen Unterschiedlichkeit ein Ganzes ergeben. Auch dies wird für uns auf unserer Reise in das Thema der Supervision noch eine große Rolle spielen.

Das Thema Supervision bzw. die Frage, warum geschehen mir gewisse Dinge in der Begegnung und Arbeit mit Menschen, die mich an Grenzen führen, oder auch Ereignisse im täglichen Leben immer und immer wieder, ist immens groß. Es beginnt eigentlich schon dort, wo es noch gar nicht Supervision ist, sondern nur die Erfahrung dieses Phänomens und genaugenommen bereits da, wo wir noch gar nicht an Supervision denken, wo uns noch überhaupt nicht bewusst ist, dass da etwas im Begriff ist zu geschehen. Supervision hat ja auf einer Ebene damit zu tun, eine Frage zu stellen und Fragen zu stellen bedeutet auch zu einem Teil, nicht zu wissen. Auf Grund unserer Sozialisation, auf Grund der Beschaffenheit unseres Miteinanders innerhalb unserer Gesellschaft sind wir konditioniert, Antworten zu geben. Wann immer wir keine Antworten haben, fühlt es sich an wie ein Vakuum, wie ein luftleerer Raum, der so schnell wie irgend möglich wieder mit Inhalt gefüllt werden muss. Von daher darf es genaugenommen so etwas wie *da ist etwas, das widerfährt mir und ich weiß nicht warum* eigentlich gar nicht geben.

Erst dann, wenn keine Erklärungsmodelle mehr greifen oder wenn wir wirklich Schwierigkeiten mit einer bestimmten Situation haben (wir sagen in der Integrativen Prozessbegleitung: wenn unser *Überleben* bedroht ist) fallen wir aus unserer Routine und öffnen uns für eine neue Erfahrung. Dieser Zustand ist der Moment, in dem wir die Karte aus der Hand legen. Dieser Moment ist ein gesegneter Moment, obwohl er schmerzhaft sein mag, da er uns direkt mit der Quelle des Lebens verbindet und geht mit großer Offenheit und Verletzlichkeit einher.

Im Grunde ist es schade, diesen Zustand nicht auszukosten und ihn auszudehnen, sondern ihn stattdessen schnell durch eine Antwort zu beenden und doch ist es in diesem Licht als Vorgang vielleicht verständlich. Es bedeutet, sich in nicht gewohntem Terrain aufzuhalten, wir sind verletzlich und offen und trachten somit, schnell wieder zu einer Sicherheit zu gelangen. *Die Welt anzuhalten*, wie es in der schamanischen Tradition genannt wird, hat mit der Erfahrung des Hier und Jetzt zu tun und gilt als ungewohnter und von daher auch erst einmal als sehr unangenehm erfahrener Zustand, was sich unter anderem darin zeigt, dass wir ihn im Allgemeinen so schnell als irgend möglich wieder beenden wollen. Wann immer die Welt aus ihrer Routine gerät und der Boden unter unseren Füßen zu schwanken beginnt, steigt Panik in uns auf.



Was ist Supervision?

Supervision hat somit in unserer Gesellschaft viel damit zu tun, Antworten zu erhalten, in dem Falle sind es dann eben mal nicht deine Antworten, sondern die eines anderen, des Supervisors nämlich und dies ist eine Form der Supervision, die aus diesem Blickwinkel wie eine Symptombehandlung anmutet. Eine Antwort gleichsam als Pille gegen den Zustand des Nichtwissens, welche in den meisten Fällen sofort *hilft*, aber dennoch wenig Heilung beinhaltet.

Per Definition war Supervision in der ältesten Form - wie so vieles kam auch die Supervision ursprünglich aus den USA - *Praxisanleitung durch einen Vorgesetzten*. Zum Beispiel wurden freiwillige bzw. ehrenamtlich tätige SozialhelferInnen durch professionelle SozialarbeiterInnen supervidiert. In den meisten Fällen war der Supervisor auch der Vorgesetzte des sich in Supervision befindlichen Menschen, des Supervidanten. Der Vorgang der Supervision diente dem Supervisor, um ein bestimmtes Handeln bzw. ein bestimmtes Verhalten mit dem Supervidanten durchzusprechen und somit ein weiteres Handeln im Sinne des Vorgesetzten zu gewährleisten. Somit war es eine Form der Anleitung. Am einfachsten ausgedrückt gab eine erfahrene Person einer nicht so erfahrenen Person einen Rat, sich in einer bestimmten Situation auf eine bestimmte Weise zu verhalten. An dieser Stelle wird auch die hierarchische Struktur, die dem Vorgang der Supervision als Kern innewohnt, überaus deutlich.

Über die Zeit ist hier natürlich einiges an Entwicklung geschehen und dennoch ist der Vorgang auch heute noch - wieder in Anlehnung an unsere Sozialisation - häufig an dieses Schema gebunden: Jemand weiß nicht - Jemand anderes weiß - und ein Wissenstransfer findet statt. Nun ist es so, dass Erfahrungen aus unserer Sicht individuell sind und unserer methodischen Tradition nachfolgend müssen wir anerkennen, dass die Entwicklung eines jeden Individuums eine Zielgerichtetheit beinhaltet und dass die Sinnhaftigkeit eines Geschehens sich in erster Linie dem jeweiligen Individuum erschließt. Nur manchmal, sozusagen als Nebenprodukt, können anwesende andere Individuen einen Geschmack der Erfahrung dieses Menschen erhalten.

Wie wir wissen nannte C.G. Jung den Entwicklungsweg eines Menschen *Individuation* und meint damit die Ausgestaltung und Werdung eines Menschen, sozusagen die Verwirklichung seiner mythischen Gestalt. Aus diesem Blickwinkel kann es so etwas wie einen Rat nur in den seltensten Fällen geben, wenn die Grenzen zwischen ich und du verschwimmen. Was es geben kann, ist eine Begleitung eines Menschen auf seinem Entwicklungsweg. Begleitung wiederum hat nicht mit Wissenstransfer von der einen zur anderen Position zu tun, sondern benennt und begleitet den Vorgang der Erkenntnis und Bewusstwerdung innerhalb eines Menschen. Jetzt ist auch klar, wie wohl in anderen Bereichen auch, dass es so etwas wie eine Supervision als festes gegenständliches und substantielles Geschehen nicht gibt. Supervision ist, wie alles andere Geschehen auch, abhängig von dem, wie wir sie verstehen und was unser eigener Hintergrund ist. So betrachtet verschwimmen hier die Grenzen zwischen dem, was wir Begleiten nennen und dem Begriff Supervision. Ich nenne von daher meine Begleitung auch manchmal *interdisziplinäre Supervision* und meine damit ganz normale Begleitungssituationen über einen bestimmten Zeitraum.



Ein Begriff wird immer von uns mit Inhalt gefüllt und manchmal (in den meisten Fällen) teilen viele Menschen eine bestimmte Definition und schaffen somit eine Form der Realität, die wir die Konsensusrealität nennen. Diese bestimmte Form der Realität hat mit (stillschweigender) Übereinkunft zu tun und ist *eine Form der Wirklichkeit*, aber eben nicht die Wirklichkeit, für die wir letztendlich keinen Namen haben.

Fassen wir also einmal unseren theoretischen Hintergrund bis hierher zusammen: Supervision benennt für uns das Begleiten des Entwicklungsweges eines Menschen und hat wenig bis gar nichts mit Wissenstransfer von der einen zur anderen Person zu tun.

Wer jetzt für wen?

Wir machen diese Einschränkung und sagen, Supervision oder Begleitung hat wenig bis gar nichts mit Wissenstransfer zu tun, weil in unserer Sicht die Grenzen zwischen Individuen auch manchmal fließend sind. Wir sagen dazu: Sie sind *nonlokal*. Der Begriff der *Nonlokalität* führt uns jetzt direkt zu einer weiteren sehr speziellen Sicht der Supervision, führt uns direkt in die Betrachtung der hierarchischen Struktur der *Klient - Therapeut Beziehung*. Im Allgemeinen wird davon ausgegangen, dass klar ist, wer für wen da ist. Der Begleiter ist für den Klienten da, weil der Klient ein Problem, eine Frage hat und der Begleiter hilft, sprich: er hat eine Antwort. Der ganze Fokus liegt in diesem Setting auf Seiten des Klienten und die Probleme des Klienten sind ganz klar seine Probleme. Was aber, wenn auf einmal gehäuft Klienten zu uns in unsere Praxis kommen, die Probleme ansprechen, die uns als Begleiter ganz direkt betreffen. Dinge, die in unserem Leben gerade akut anstehen. Bei näherer Betrachtung fällt auf, dass dies gar nicht so ein seltener Vorgang ist, sondern ganz im Gegenteil sehr, sehr häufig geschieht. Themen, mit denen Menschen zu uns kommen, wandeln sich über die Zeit, so wie wir uns wandeln und manchmal ist wirklich nicht klar, wer jetzt eigentlich Klient und wer jetzt Begleiter ist. Könnte es sein, dass wir, die wir Begleiter sind, manchmal von den Menschen, die zu uns kommen und die wir im Allgemeinen unsere Klienten nennen, begleitet werden?

Die Antwort ist einfach: Aber natürlich! Auch wir sind Individuen, die sich auf ihrem Entwicklungsweg befinden und die vom Geschehen, vom Schicksal, geführt und gelehrt werden, wir alle sind Wesen, die sich auf dem Weg ihrer Individuation befinden. Das *uns Umgebende* hat nichts als unsere Entwicklung im Sinn. Genaugenommen ist jegliches Geschehen und jede Erfahrung eines Individuums, dessen sich dieses Individuum gewahr wird, die Lebensschule des jeweiligen Individuums. Alles, was dir widerfährt ist für dich da und es sieht nur so aus, in diesem Falle aus deinen Augen, als seiest du für den anderen da. Aus den Augen des anderen gesehen, was sein Erleben betrifft, bist du auch für ihn da, nur ist er sich meistens dessen genauso wenig bewusst, wie du dir dessen bewusst bist. Diese Sicht ist sehr speziell und erst einmal ungewohnt, und doch ist zu beobachten, dass wir in Anerkennung dieses Vorganges schwierigen Situationen auf einmal ganz anders gegenüberstehen. Probleme sind plötzlich Herausforderungen und Chancen und es sind gerade diese schwierigen Situationen, die uns über Grenzen hinausführen, die uns weiten und öffnen und die unsere Entwicklung fördern.



Wenn es jetzt so einfach wäre und die Zusammenhänge jedem anderen Menschen auch so klar wären wie uns, wäre es doch *einfach nur Klasse*, ein Problem zu haben. Um beim Thema der Supervision zu bleiben, wenn du ein Problem hast mit oder durch einen Menschen, den du begleitest, würdest du zu einem Supervisor gehen, der dich darin begleitet, den Kern der Lehre, das, was es dir zu sagen hat, herauszufinden und du würdest durch diesen Vorgang deiner mythischen Gestalt ein Stück weit näher kommen. In der Praxis ist es häufig nicht leicht, einen solchen Supervisor zu finden, genauso wie es nicht so leicht ist, einen Begleiter in der gegenwärtigen *psycho-therapeutischen* oder *physio-therapeutischen* oder wie auch immer gearteten *-therapeutischen* Landschaft zu finden.

Nichtsdestotrotz finden wir diese Menschen, wenn es so sein soll und können solche Zeiten der Begleitung als äußerst fruchtbar und hilfreich erfahren. Wenn es anders geartete Klient-Therapeut-Beziehungen sind, so ist der Weg meistens eher schmerzhaft und geprägt von Unterdrückung und dient dann der Entwicklung einer anderen Ebene in uns, die wir die Ebene unserer *Selbstachtung* nennen können, die, wenn sie dann erstarrt ist uns sagen lässt, dass wir eine solche Form der Therapie in Zukunft nicht mehr wollen. Der Begriff *Selbstachtung* wird für uns an anderer Stelle noch von Bedeutung sein.

Bäume und vorbei fliegende Vögel

Für uns, als die wir Begleiter sind und unser Selbstverständnis als Begleiter völlig neu definieren, spielen wir als Person keine solch wesentliche Rolle im Gesamtgeschehen des Lebens mehr. Natürlich bist du wichtig und in einer bestimmten tatsächlichen Situation auch gefragt und der einzige Mensch als Gegenüber oder Begleiter, der jetzt in diese Situation gehört, und dennoch wissen wir, dass wir als Begleiter leicht austauschbar sind, nicht nur durch einen anderen Begleiter in Form eines anderen Menschen, der dann fortan die Begleitung dieses Menschen übernimmt, sondern auch in Form eines Baumes zum Beispiel, oder eines vorbei fliegenden Vogels, der dann die Funktion der Begleitung eines Menschen genauso übernehmen kann. Es ist ein *Metaskill*, eine jeder Technik übergeordnete Grundeinstellung, sich dessen immer bewusst zu sein, dass unsere Wichtigkeit als Begleiter im Gesamtgeschehen des Lebens immer nur relativ ist. Wir sind nicht mehr, als ein Baum oder ein vorbei fliegender Vogel. Wir sind genauso wichtig, aber nicht mehr wert. Und die Entwicklung eines anderen Menschen ist nur sehr bedingt abhängig von dir als Begleiter. Deine Anwesenheit und Präsenz ist elementar, wenn das Geschick dich ausgewählt hat, wenn du anwesend bist, zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort - und dies führt uns zu sehr verantwortungsvollem und verantwortungsbewusstem Handeln - und dennoch können wir es leicht loslassen und wissen, *dass nicht wir es sind, die die Dinge bewegen, sondern dass sie manchmal durch uns bewegt werden.*

Somit bekommt auch die innere Arbeit eines Menschen einen anderen Stellenwert. Auch hier ist es wieder wichtig, eine gemeinsame Definition dieses Begriffes der inneren Arbeit zu finden. Im Grunde ist alles innere Arbeit, die auf dem Entwicklungsweg eines Menschen geleistet wird. Manchmal hat diese innere Arbeit ein Gegenüber, vielleicht dich als Person und du bist Begleiterin, aber das Wesentliche, was geleistet wird, findet nicht zwischen dir und der begleiteten Person und schon gar nicht durch dich statt, sondern immer innerhalb der begleiteten Person und dieser Vorgang steht niemals in Abhängigkeit zu dir.



Doch soll hier keineswegs der Wert einer Supervision im klassischen Sinne, in Form eines Supervisors und eines Supervidanten, in Frage gestellt werden oder der einer im wahren Sinne des Wortes *therapeutischen* Begegnung zweier oder mehrerer Menschen, wobei wir nicht vergessen sollten, dass das Wort Therapeut von griechisch *therapein* kommt, was begleiten oder sogar dienen heißt. Vielleicht ist es sogar so (und das stünde zu hoffen), dass wir durch diese Erfahrung und veränderte Sicht einen ganz anderen Zugang zu einer solchen Situation bekommen. Vielleicht fällt es uns auf einmal viel leichter, zu einer Supervision oder zu einer Begleitung zu gehen, wenn uns klar wird, dass es sich immer um unsere eigene innere Arbeit dreht. Und auf dem Wege dahin - oder für die Zeiten dazwischen oder danach - gibt es vielleicht erst einmal vieles Anderes, was uns hilft, Dinge anders oder klarer zu sehen, wie ein vorbei fliegender Vogel oder ein Baum...

Zusammengefasst an dieser Stelle steht und fällt der Wert einer Supervision, egal ob mit einem Menschen oder alleine für dich als innere Arbeit ausgeführt, oder auch eine Begleitung, mit der Anerkennung der Sinnhaftigkeit eines Geschehens für dich selbst und deinen eigenen Entwicklungsweg.

Dies ist unser Ausgangspunkt in jeglicher Hinsicht, ob du als Begleiterin oder Supervisorin einen anderen Menschen begleitest, oder du selbst in Supervision oder in eine Begleitung zu jemandem anderen gehst, um dir ein bestimmtes Geschehen, welches du in deiner Praxis oder in deinem Leben erfährst, einmal anzuschauen. Genauso elementar wichtig ist diese Anerkennung der Sinnhaftigkeit eines Geschehens, wenn es sich um deine eigene innere Arbeit dreht, die du mit dir alleine tust.

Die Ausrüstung

Jetzt schauen wir uns im Folgenden einmal an, was alles zu einer Wanderung gehört. Da gibt es zum einen die Frage nach dem Sinn einer solchen Reise, wobei wir uns dieser Frage schon im Vorangegangenen angenommen haben. Zumindest zu einem Teil hat der Kontakt zu einem problematischen oder neugierig-machenden Geschehen aus unserer Praxis oder aus unserem Leben und die sich anschließende Reise in unser Inneres durch Supervision, Begleitung oder innere Arbeit, den Sinn einer Bewusstwerdung oder sagen wir einfach Entwicklung. Was der letztendliche Sinn dieses Geschehens ist, warum wir Menschen auf dieser Ebene des Daseins gerade diese spezielle Art des Seins und diesen Weg des Lernens gewählt haben, bleibt natürlich offen und kann nur von jedem selbst beantwortet werden. Dennoch wissen wir, dass die grundlegende Einstellung dem Leben gegenüber eine Menge in Bezug auf dein Erleben ausmacht. Die Herangehensweise ist einfach eine andere, ob du das Gefühl hast, du bist von Problemen umgeben, oder von Herausforderungen.

Es ist eine grundlegende Frage deiner Einstellung, ob du das Gefühl hast, in einer dich bedrohenden und ständig zu kontrollierenden Welt zu leben, oder ob du in der Gewissheit lebst, Teil eines dich umgebenden Ganzen zu sein, letztendlich sogar dieses Ganze selbst zu sein und du dich von dem dich Umgebenden geführt, genährt und getragen fühlst.



Dies alleine ist natürlich schon eine Form der Entwicklung und braucht einen Weg, den jeder Mensch auf seine ganz eigene Art und Weise geht. Und doch sind es auch Gewohnheiten oder sagen wir Muster, die uns daran hindern, aus bestimmten Denkschemata herauszutreten. Um uns diesen einschränkenden Mustern oder Sichtweisen zu nähern, schauen wir uns einmal die sieben Prinzipien der 5000 Jahre alten hawaiianischen Huna-Schamanen an. Sie lauten einfach der Reihe nach aufgeführt:

- Ike - Die Welt ist, wofür du sie hältst
Dieses erste Prinzip weist uns auf die Bedeutung unserer Einstellungen, unserer Gedanken und unserer inneren Bilder hin.
- Kala - Es gibt keine Grenzen
Kannst du das Unmögliche für Möglich halten? Die Heilung einer unheilbaren Krankheit? Die Erfüllung eines Traumes?
- Makia - Energie folgt immer der Aufmerksamkeit
Das wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, wird wachsen und sich entwickeln.
- Manawa - Das Jetzt ist der Augenblick der Macht
Eine elementare Wahrheit! Nur das Jetzt zählt! Nimm einmal für eine Minute nur deinen Atem wahr und werde dir des gegenwärtigen Augenblickes bewusst.
- Aloha - Lieben heißt: glücklich zu sein mit...
Hier kommt das Rezept, um glücklich zu sein: Liebe alles, was du in deinem Leben vorfindest und entscheide dich einfach dafür glücklich zu sein!
- Mana - Alle Macht kommt von innen
Du selbst gestaltest dein Erleben. Übernehme die Verantwortung und trete aus dem Empfinden Opfer zu sein heraus.
- Pono - die Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit
Wissen allein ist nicht genug, sagen die Kahunas, wie die MeisterInnen der Huna genannt werden. Das Resultat zählt.

Innere Arbeit, oder sagen wir in diesem Zusammenhang einmal schamanische Arbeit, hat mit der Verwirklichung von Dingen zu tun, die dir selbst nützen im Sinne deiner eigenen Entwicklung und Werdung und mit den Menschen, die dich umgeben und mit ihrer Entwicklung und mit allem, was dich umgibt, letztendlich mit der gesamten Welt. Manchmal ist es nicht sagbar, ob du etwas tust, weil es dir nützt oder du es tust, weil es einem anderen nützt. Diese Unterscheidung ist ab einem bestimmten Moment, vielleicht können wir sagen ab einem bestimmten Moment der Entwicklung, für einen Menschen irrelevant. Du tust Dinge einfach, weil sie getan werden müssen, ohne eine Frage nach dem Gewinn. Das Wissen um solche Handlungen ist ein inneres Wissen. Damit sind keine Handlungen gemeint, die du gewohnheitsmäßig ausführst, oder einer äußeren Moral folgen, keine Handlungen die du tust, weil *man es einfach so macht*, sondern Handlungen, die mit dem Wahrnehmen einer inneren Stimme zu tun haben, wie auch immer diese



Wahrnehmung in dir geartet sein mag. Diese Handlungen haben mit dem Wahrnehmen eines Impulses und dem Folgen eines solchen Impulses zu tun, wobei hier natürlich keine Handlungen gemeint sind, die wir in der Gesellschaft häufig als impulsiv bezeichnen, die aber im Grunde meistens reaktiver Natur sind. Schon hier merken wir, dass wir an Grenzen des etablierten Weltbildes, dass wir an die Grenzen der Konsensusrealität stoßen, wenn wir so offen davon sprechen, *dass alle Macht von innen kommt* und wir es in unserer Hand tragen, was geschieht. Und doch ist dies der Beginn: Anzuerkennen, dass du weißt, dass du in deiner Tiefe ein wissendes Wesen bist, dass alles Wissen von innen kommt.

Innere Arbeit

Da diese Sichtweise im ersten Moment ungewohnt ist und vermutlich gegen eine ganze Reihe von Zweifeln und Ängsten stößt, ist dies auch das Erste, was wir uns in Form einer inneren Arbeit einmal anschauen wollen. Aber was ist eigentlich innere Arbeit?

All dies hat mit dem zu tun, was wir schon an anderer Stelle angesprochen haben, mit unserer Selbstachtung und dem daraus erwachsenen Selbstvertrauen. Selbstachtung ist der Wert, den du dir selbst als Mensch gibst. Und dies wiederum hat mit einem gefühlten Kern in dir zu tun. Mit einer Autorität, oder etwas, was für eine bestimmte Form von Autorität steht. Dabei ist es egal, wer für diese Autorität steht. Egal ob es nun deine Seele ist, oder eine spirituelle Person, wichtig ist nur die Frage, ob du an eine innere Macht oder Kraft glaubst, an etwas, was dich trägt und führt. Es ist egal, wie du diese Kraft nennst, oder ob du ihr überhaupt einen Namen gibst. Hier möchte ich es einmal umschreiben mit der Frage, inwieweit du in dir das Gefühl trägst, *geliebt zu sein* und von daher fähig bist zu lieben, wie es uns das Huna Prinzip *Aloha - Lieben heißt glücklich sein mit...* anbietet. Aus der Erfahrung dieses Kernes und den nachfolgenden Gefühlen und aus der Erfahrung der von diesen Empfindungen und Gefühlen getragenen Handlungen erwächst dann Selbstvertrauen.

Selbstvertrauen hat also mit einem ganz anderen Teil in dir zu tun, als dem, den wir gemeinhin als das Wesentliche unserer Person annehmen. Es ist hier nicht dein Ego gemeint, das was dich als Individuum von anderen unterscheidet, nicht dein Gefühl von speziellem oder besonderem Wert, sondern ob du einen tiefen verbindenden und liebenden Kern in dir spürst und du darauf vertraust. Wie geht es dir also mit dir selbst? Wie bist du dir selbst gegenüber eingestellt? Am Besten stellst du dir diese Fragen in Form einer inneren Arbeit und verbindest dich mit deinem inneren Kern, in dem du dich entspannst, deinen Atem ruhiger werden lässt und in dich hineinlauschst.

Eine andere Möglichkeit ist, du benutzt eine gesprochene Phantasie- oder Traumreise und lässt dich von jemandem in dein inneres Erleben führen, wie zum Beispiel durch die Phantasiereise mit dem Namen „Der innere Garten“, die von der österreichischen Huna Schamanin Eva Ulmer-Janes stammt, die eine sehr schöne CD mit Huna Traumreisen verfasst hat.

Getragen von dieser inneren Gewissheit, einer dich führenden inneren Kraft, können wir jetzt die nächsten Schritte unserer Reise unternehmen.



Der Leuchtturm

Wenn wir uns jetzt einmal einer tatsächlichen Situation annehmen, in der Menschen eine Rolle spielen, so ist erst einmal wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass das, was ein Mensch uns zeigt, immer nur ein kleiner Ausschnitt dessen ist, was ihn in Wirklichkeit ausmacht. Damit ist nicht gemeint, dass er bewusst Teile von sich uns gegenüber verbirgt - was natürlich auch sein gutes Recht ist - sondern dass er selbst keinen Kontakt zu diesen anderen Anteilen seines Selbst hat. Wir sprechen in der Integrativen Prozessbegleitung von bewusstseinsnäheren und von bewusstseinsferneren Anteilen oder auch vom primären und vom sekundären Prozess. So gibt es eine Reihe von Dingen, zu denen dieser Mensch einen Kontakt haben wird und er wird sie dir in seiner Geschichte vermitteln, und es wird anderes geben, was dieser Mensch empfindet, als dass es ihm angetan werden würde. Im Kontext der Integrativen Prozessbegleitung empfindest du dich solange als Opfer eines Geschehens, bis dir die Sinnhaftigkeit dieses Geschehens deutlich wird. Dieser Vorgang ist nicht intellektueller Natur, obwohl natürlich auch der Verstand eines Menschen damit zu tun hat, sondern geht viel tiefer. Es ist vielmehr eine innere Gewissheit der Notwendigkeit eines Geschehens um deiner selbst willen und deiner Entwicklung willen. Letztendlich ist die Frage, ob du dir der Liebe bewusst bist, die einem bestimmten Geschehen innewohnt. Naturgemäß haben wir dieses Gefühl erst einmal nicht und so gibt es eine ganze Reihe von Dingen, die wir als von außen kommend, als bedrohend, als Problem oder auch als Krankheit empfinden und zu denen wir so gesehen keinen oder keinen wirklichen Kontakt haben.

An dieser Stelle ist es sicherlich hilfreich, sich auch wieder zu vergegenwärtigen, dass nach unserer Sicht nicht ein Problem oder eine Krankheit das Problem ist, sondern unsere Einstellung dem Problem oder der Krankheit gegenüber. Die Welt ist, wofür du sie hältst. Ob eine Krankheit oder ein Problem danach verschwindet, ist zweitrangig und hat mit der empfundenen Qualität der Heilung nichts zu tun. Sehr viele Menschen sind Heil, weil sie mit sich und ihrer Quelle in Kontakt sind und dennoch sind sie körperlich vielleicht unheilbar krank. Andere Menschen wiederum sind körperlich gesund und dennoch, da sie innerlich zerrissen sind und nicht in einem liebenden Kontakt zu sich und dem Umgebenden stehen, weit von jeglichem Heilsein entfernt.

Die Landkarte

Hier kann es nun hilfreich sein, sich tatsächlich einmal ganz bewusst und detailliert zu dieser speziellen Situation zu fragen: Was ist es, wozu dieser Mensch, der in der von dir gewählten Situation eine Rolle spielt, Kontakt in sich hat, was ist seine Geschichte und wo steht er selbst in ihr und was ist es, was er als von außen kommend empfindet, als das es ihm angetan werden würde? Was ist sein präsentiertes Problem? Wo empfindet er sich als Opfer? Was sind seine Träume? Wie sehen seine Beziehungen aus und seine Beziehung zur Welt? Wie sieht sein äußeres Leben aus und was für einen Beruf hat er? Welche Süchte hat er und welche Medikamente nimmt er zu sich? Was für Körpersymptome hat er? Welche früheren Therapieerfahrungen hat dieser Mensch gemacht? Was für ein (sichtbares) Verhalten zeigt er dir gegenüber? Wie passt sein Körperbild dazu? Wie bezieht er sich auf dich als Begleiterin?



Dies kannst du der Einfachheit halber tatsächlich einmal tun, indem du eine Landkarte zeichnest, die wir über die Zeit dann weiter durch zusätzliche Eintragungen ergänzen werden. Nimm dir einfach ein Blatt Papier und schreibe zu den jeweiligen Punkten etwas auf.

Die Wanderausrüstung

Weitere wichtige Eintragungen in diese Karte betreffen dann dich als Begleiterin. Hier hast du nun Gelegenheit dir all das anzuschauen, was dich ausmacht in diesem Gesamtgeschehen und dich auch der Frage einmal anzunehmen, warum gerade diese spezielle Begegnung dir als schwierig erscheint und du sie gewählt hast. Wo drückt dich der Schuh? Was genau ist es, was dir widerfährt im Zusammenhang zu der von dir begleiteten Person? Was in dir wird angesprochen, welche Reaktionen zeigst du? Gibt es Erinnerungen an Situationen, die dieser ähnlich waren? Und was ist es, was dich gerade diese Situation als so schwierig oder problematisch empfinden lässt? Womit bist du gerade in deinem Leben beschäftigt? – Schreibe dir auch zu jedem dieser Punkte etwas auf und trage es so in deine Karte ein.

Norden oder Süden

Bis hier sind auch die Dinge die dich betreffen relativ leicht zu erkennen und von daher in die Karte einzutragen. Doch was ist mit deinen eigenen eher bewusstseinsfernen Anteilen? Es ist naturgemäß schwierig für eine Person, selbst über ihren sekundären Prozess Auskunft zu geben. Wenn sie es könnte, wären diese Anteile zugänglich und von daher bewusstseinsnah, also primär. Wie können wir nun zu diesen Anteilen in uns Kontakt aufnehmen? Nun, der erste Schritt ist sicherlich schon getan, indem wir diesen weisen Kern in uns anerkennen und uns der liebenden Kraft bewusst werden, die wir wie jedes andere Wesen auch in uns tragen. Die Selbstachtung ist ein erster und hilfreicher Schritt, der im Weiteren dann auch zu einer relativen Sicherheit und zunehmendem Selbstvertrauen im Umgang mit unserer weisen inneren Stimme führt. Auch Ehrlichkeit sich selbst gegenüber hat mit dem Thema Selbstachtung und Selbstvertrauen zu tun und ist in diesem Zusammenhang sicherlich sehr wichtig. Der Rest ist eine gewisse Routine: Zeichen zu lesen und auf kleine und kleinste Hinweise zu achten. Sicherlich gelingt uns dies, als die wir uns im wahrnehmen solcher feiner Zeichen durch die Begleitung eines anderen Menschen schulen, schon viel leichter und dennoch ist es in Bezug auf dich selbst ungleich schwerer. Wir alle sind einfach viel zu geschickt im Nicht-Wahrnehmen solcher sekundären Geschehnisse. Aber auch hier ist es möglich, durch Vertrauen und dadurch, sich selbst immer besser kennenzulernen und insbesondere durch die Kraft der Liebe, sich hier viel näher zu kommen.

Wenn wir einmal alle Furcht beiseite lassen und uns betrachten, wie eine liebende Person uns von außen betrachten würde, was würde uns noch auffallen? Was gibt es, was irgendwie nicht zusammenpasst? Welche Träume träumst du in letzter Zeit? Was geschieht dir in deinem Leben aktuell oder immer wieder? Welche Geschehnisse wiederholen sich? – Auch das trage in deine Karte ein. Wichtig ist auch, dass diese Fragen erst einmal überhaupt keine Antworten brauchen. Alleine die Frage selbst ist wichtig und das Offenhalten einer inneren Tür, durch die eine Antwort dann überraschend eintreten kann, sofern sie es möchte.



Das Ziel

Wir kennen einander nicht! Und wir kennen uns selbst nicht! Das, was wir meinen zu sein, ist immer nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was wir wirklich sind. Vieles von dem, was wir wirklich sind, bleibt unserer physischen und wohl auch psychischen Wahrnehmung auf dieser Ebene unseres Dasein verschlossen, weil wir gar keine Möglichkeiten besitzen, um die anderen Ebenen unseres Seins wahrzunehmen. Unsere Sinne nehmen jeweils immer nur einen sehr speziellen und begrenzten Bereich der tatsächlichen Wirklichkeit wahr. Und unter diesen von unseren Sinnen erfassten Bereichen, genauso wie dazwischen und darüber, gibt es Bereiche, für die wir überhaupt kein Sensorium, überhaupt keine Wahrnehmungsmöglichkeit haben. Auch unser Herz ist eine Ebene der Wahrnehmung (so sagt zumindest der kleine Prinz), die mit unserer physischen Natur und auch mit unserer Psychologie nichts zu tun hat. All dies zusammengenommen plus der weisen Ebene in uns, die wir alle miteinander und die wir mit allem anderen teilen und die uns mit allem anderen verbindet, ist es schon eine ganze Menge an Wahrnehmungsmöglichkeit. Doch wird die Kraft sich selbst, andere Menschen und letztlich das ganze Leben zu erkunden immer genährt werden von dem Wissen, dass es immer ein unbekanntes Land sein wird. Wann immer du meinst zu wissen, hört die Reise auf. Das Erkunden und die Erfahrung von Neuem steht in direktem Zusammenhang zu der Fähigkeit, immer wieder zu dem Zustand des Nicht-Wissens in dir zurückzukehren.

Durch den Kontakt zu dem weisen Kern in dir wird dir vielleicht die Chance deutlich, die dieser Eingangs als problematisch empfundenen Situation innewohnt und du erkennst, wie weise das Leben Situationen für dich wählt, um dich reifen und dich entwickeln zu lassen. Einiges wird dir verborgen bleiben und wird später in deinem Leben eine Rolle für dich spielen. Mit aller Sicherheit wird es auch in Zukunft für dich problematische Situationen geben, die sich dir erst nach einem gewissen Ringen als Herausforderungen offenbaren. Du wirst dich weiter über andere ärgern und insbesondere auch über dich. All dies sind Verhaltensmuster, sind Gewohnheiten, auf die du zurückgreifen wirst, wenn deine Aufmerksamkeit nachlässt.

Bei alledem, bei aller Arbeit mit dir selbst, vergiss nicht das fünfte Prinzip der Kahunas: *Aloha - Lieben heißt: glücklich zu sein mit...*

Vielleicht, wenn du dich immer wieder daran erinnerst, wird dein hadern mit dir und der Welt sich über die Zeit verändern und immer leiser werden. Du wirst mehr und mehr zu dem Menschen, der du in Wirklichkeit bist und wirst dir deines Kernes, den du in dir trägst und der dich in deiner Tiefe ausmacht, mehr und mehr bewusst:

Du bist reine Liebe!

In diesem Sinne: Aloha

Literatur:

Amy Mindell - Alternative to Therapy (Lao Tse Press 2006)

Traumreisen von *Eva Ulmer Janes* (1999 bei Ibera Verlag, Wien ISBN 3-900436-80-0)

