

Betrachtungen zur Inneren Haltung der Prozessbegleiterin

*Abschlussarbeit zur Zertifikation in
Integrativer Prozessbegleitung*

Susanne Ahrens-Engemann

November 2005

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Allgemeine Betrachtung	4
Mein erster Kontakt mit „Innerer Haltung“	5
Präsenz	6
Das Weltbild	7
Tao	8
Mitgefühl	9
Kreativität	11
Praxiserfahrung	13
Abschluss Betrachtung	14
Literaturangaben	15

Vorwort

“When people like each other, they are like each other”

Zitat unbekannter Herkunft

In diesem schlichten Satz steckt sehr viel von dem, was ich mit der inneren Haltung einer Prozessbegleiterin verbinde. Er verdeutlicht in seiner Einfachheit sehr schön die sich spontan und natürlich ergebende Bewegung zwischen zwei Menschen die einander zugeneigt sind. Wir nehmen, ohne dass wir darüber nachdenken müssten und aktiv dafür sorgen, Eigenarten unseres Gegenüber an, wie zum Beispiel die Melodie in der Sprache, wir übernehmen die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck und wir gehen mit in die Gefühlswelt des anderen.

Dieses, sich unter „liebenden“ Menschen spontan einstellende Erleben, nutzen wir aktiv in der Integrativen Prozessbegleitung. Hier ist es kultiviert zum grundlegenden Begleiterverhalten, der *Inneren Haltung*.

In diesem spontanen Einswerden steckt die kritiklose und wertfreie Annahme des anderen, eine Fähigkeit, die uns in der Integrativen Prozessbegleitung hilft, dem tragenden Pfeiler der Methode, der Organizität gerecht zu werden. Die Annahme von systeminhärentem Wachstum, welches innengeleitet und zielgerichtet ist, hilft uns von unserem Drang verändern zu wollen, Abstand zu nehmen. Mit anderen Worten vermittelt uns Organizität: es gibt im anderen nichts zu verändern, er wird sich aus sich selbst heraus zu seiner Zeit und in seinem Tempo sowieso verändern. Auf diesem Hintergrund können wir Begleiter uns entspannen, denn der Verlauf des Prozesses hängt nicht davon ab, ob wir das „Richtige“ tun.

Die innere Haltung hat viele Facetten von denen ich im Folgenden nur ein paar herausgreifen und beschreiben möchte. Ich werde die Aspekte ansprechen, die für mich persönlich entweder mit einer Erfahrung verbunden oder deren Betrachtung für die Integrative Prozessbegleitung hilfreich sind.

Einen Anspruch auf umfassende und vollständige Beschreibung der Inneren Haltung hat diese Ausführung also nicht. Den Lesern wünsche ich in den folgenden Ausführungen Inspiration und Vertiefung für die eigene Arbeit, für mich selbst war die Beschäftigung mit diesem Thema, wie ein hineinleuchten in verschiedene Ecken und hat mir die unterschiedlichsten Zusammenhänge verdeutlicht und das Bild der Integrativen Prozessbegleitung abgerundet.

Und noch was Allgemeines: Der Wechsel zwischen der männlichen und weiblichen Form findet in dieser Ausarbeitung fließend statt, gemeint sind selbstverständlich jeweils beide Geschlechter, auch wenn wegen der Lesbarkeit, nicht beide explizit genannt werden.

Allgemeine Betrachtung

„Welche Weisheit kannst du vermitteln, wenn du nicht aus der Quelle schöpfst?“
Huge Milne

In der Integrativen Prozessbegleitung gehen wir davon aus, dass die innere Haltung die Grundlage jeder Handlung einer Begleiterin ist. Die tiefsten Überzeugungen des Begleiters nehmen subtil Einfluss auf das Geschehen und damit auf den zu Begleitenden und dessen Prozess.

Diese Überzeugungen spiegeln sich in der Art des Umgangs mit dem Klienten genauso wie in jeder angewendeten Technik wieder. Sie lassen sich nicht verbergen und dennoch ist es schwer, sie zu fassen und zu beschreiben. Oft ist es ein „Bauchgefühl“ also etwas gespürtes, was uns vermittelt, hier stimmt die *Innere Haltung* oder hier beschneidet die *Innere Haltung* das Fließen des sich entfaltenden Prozesses.

Erlernbare Grundlagen für die *Innere Haltung* herauszuarbeiten, wie dies für die verschiedenen Techniken der Methode möglich ist, scheint mit der inneren Haltung schwierig zu sein und dennoch können wir, in dem wir uns mit bestimmten Prinzipien, die im Zusammenhang mit der *Inneren Haltung* stehen, beschäftigen und deren Einfluss beispielsweise auf unseren Alltag und oder auch in therapeutischen Situationen beobachten, uns ihnen nähern und einen bewussteren Umgang und dann auch Einsatz in der Prozessbegleitung entwickeln.

Am Anfang steht also ein Spüren und Mitbekommen, welche *Innere Haltung* ich als Begleiterin eigentlich habe und wie sie sich in meinen Handlungen ausdrückt, und im Anschluss daran, kommt die Bewusstwerdung, wie ich durch diese Überzeugungen den Prozess beeinflusse.

Neben dem *Was*, worunter die spezifischen Techniken der Methode zusammengefasst sind, die wir auch als „Werkzeuge“ oder „skills“ bezeichnen können, spielt also eine Ausbildung des *Wie* eine bedeutende Rolle auf dem Weg zur Integrativen Prozessbegleiterin. *Wie* eine Technik eingesetzt wird unterliegt übergeordneten Fähigkeiten, die von Amy Mindell auch als „Metaskills“ bezeichnet werden.

In der Erfahrung und Ausbildung des *Wie*, geht wohl jeder seine eigenen Wege, denn die Ausbildung inspiriert zwar zu dieser Auseinandersetzung, doch füllen muss jeder diesen Teil selbst. So möchte ich an dieser Stelle ein Stück meines Weges hin zur Bewusstwerdung und Entwicklung der *Inneren Haltung* schildern.

Mein erster Kontakt mit „Innerer Haltung“

„Za Zen – Gedankenfreier Zustand mit hellwacher Aufmerksamkeit“

Der Beginn meiner Auseinandersetzung mit „Innerer Haltung“ liegt viele Jahre zurück. Mit der Integrativen Prozessbegleitung hatte diese erste Berührung erst einmal nichts zu tun, doch im Nachhinein erkenne ich darin einen Baustein meiner Ausbildung zur Integrativen Prozessbegleiterin.

Es ist ca. 20 Jahren her, als ich die Praxis des Za-Zen (Sitzen in Stille) kennen lernte und zu einer Übenden in dieser Form der Meditation wurde. Ich musste mich in dieser Zeit erstmals damit auseinandersetzen, was es bedeutet, wenn auf äußere Aktivitäten nicht mehr Bezug genommen wird und es auch die Aufgabe ist, im Innern zu einer Ruhe zu kommen. Ich musste eine *Innere Haltung* entwickeln, um überhaupt in Stille sitzen zu können. So wie sich meine Fähigkeit entwickelte im Sitzen *da* zu sein, entwickelte sich auch die Qualität, die wir in der Integrativen Prozessbegleitung *innere Haltung* nennen. Eine innere Haltung, die einverstanden ist mit dem „Hier und Jetzt“, dem „Sein“ gewahr zu sein, in jedem Moment der Meditation.

Ich merkte sehr schnell, wie sich die neu erworbene, veränderte *Innere Haltung* auch auf mein Alltagsleben auswirkte. Ich war nicht mehr so reaktiv, sondern gelassener. Konnte mich vorher ein Gespräch egal ob mit Freunden oder im Elternhaus in Rage bringen, mich betroffen machen und noch stundenlang beschäftigen, veränderten sich solche Situationen dahingehend, dass ich mich nicht mehr in dem vorher bekannten Maße persönlich angesprochen und damit leicht verletzt oder kritisiert fühlte. Mein Selbstwertgefühl stieg und ich beobachtete oft gelassen, die Vorkommnisse in meiner Umgebung, bevor ich meinen Beitrag einbrachte.

Die Auseinandersetzung mit der Meditation bereitete auch den Weg, dass ich mir selbst mehr bedeutete, oder etwas anders ausgedrückt, die Meditation war mir bedeutend, weil ich mich dort spürte als eingebundenes Teil eines größeren Ganzen und damit verband sich eine Wertschätzung für mich und mein Tun und Handeln. Äußeren „Angriffen“ gegenüber konnte ich gelassener in mir ruhend antworten. Ich genügte mir selbst und war weniger abhängig von dem Zuspruch in der Außenwelt.

Dies waren Meilensteine in meiner Entwicklung und bis heute hat die damalige Erfahrung für mich Wert und Bedeutung. Ohne dieses Fundament, der östlichen Sichtweise auf unser Sein, wäre mir wohl die Integrative Prozessbegleitung nicht so schnell so vertraut geworden.

Innere Haltung können wir über die eigene Entwicklung lernen. Es ist Arbeit an und mit uns selbst. Meditation ist eine Möglichkeit, die uns immer wieder in die Gegenwart ins Hier und Jetzt versetzt. So können wir langsam ein Gefühl für *Präsenz* entwickeln, die als Teil der *Innere Haltung* in der Integrativen Prozessbegleitung ein weiterer wesentlicher Aspekt ist, und die ich im Folgenden besprechen möchte.

Präsenz

*„Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen - diese Zeit ist jetzt.“
Buddha*

Was genau ist mit Präsenz gemeint? Wie können wir uns der Bedeutung nähern?

Vielleicht gelingt es am ehesten über ein Bild. In der Vorstellung, dass der Prozess den wir begleiten, wie Wasser ist, welches frisch aus einer Quelle sprudelnd sich seinen Weg sucht, weiter strömt und sich möglicherweise auch teilt, sind wir als Begleiter dabei, diesem Fluss, diesem Strömen zu folgen. Wir wissen nicht im Voraus, wo entlang das Wasser fließt. Der Prozess bahnt sich seinen Weg und wir als Begleiter folgen. Dafür müssen wir das Prinzip des Wandels verinnerlicht haben und selbst mit im Fluss sein.

Präsenz sein bedeutet also, in jedem Moment mit dem zu fließen was gerade ist, flexibel die verschiedenen Richtungen des Prozesses zu begleiten, denn der Prozess ist nicht linear vorhersehbar, vielmehr oftmals selbst noch suchend nach einem Weg der Entfaltung. Ein Prozess hat keinen fest vorgeschriebenen Weg, sondern erschafft sich selbst in jedem Moment. Dies ist wohl eine der am schwierigsten zu begreifenden Eigenschaften eines Prozesses, der uns herausfordert, denn wann immer wir denken – ja, jetzt hab ich's – bin ich nicht mehr präsent und verpasse möglicherweise den weiteren Fluss und verliere damit den Kontakt zum Anderen.

Sich mit der beweglichen Energie zu verbinden ist die Kunst zu jedem Moment gewahr zu sein, dass eine Änderung eintreten kann. Und dieses Flüssig-sein, Beweglich-sein, das ist mit Präsenz gemeint. Ein Begleiter, der in diesem Fließen ist, gibt nach und verändert sich, während der Strom seinen Pfad findet.

Dauernder Wandel und Wachstum sind Kennzeichen des Lebens und finden sich wieder in jedem Prozess den wir begleiten. Je „flüssiger“ wir Begleiter sind desto ungestörter kann der Prozess seinen Lauf nehmen und damit vielfältige und komplexe Erfahrungen für den zu begleitenden entfalten.

Der Prozess selbst wird den Weg weisen. In unserer Begleiterrolle machen wir uns dies immer wieder bewusst und halten uns bereit für einen Wechsel. Verbunden mit diesem Prinzip kommt damit eine gewisse Anstrengungslosigkeit in unsere Arbeit, denn wir müssen über den weiteren Verlauf nicht wissen, sondern lassen geschehen.

Das Weltbild

“There is no way to happiness – happiness is the way.”

Budda

Frei übersetzt - Der Weg ist das Ziel.

Ein Blick auf das im Hintergrund liegende Weltbild der Integrativen Prozessbegleitung, gibt uns weitere Anhaltspunkte über Aspekte der Inneren Haltung.

Der Integrativen Prozessbegleitung liegen Konzepte über den Verlauf von Prozessen, gegründet auf Erfahrungen, Beobachtungen in der Natur und wissenschaftlichen Forschungen besonders im Bereich der Quantenphysik zugrunde. Jegliches Geschehen wird als bedeutungsvoll angesehen und teleologische, also zielgerichtete Entwicklung als dem System inhärent angenommen. Der Mensch wird als ein Teil der Natur gesehen, und gleichzeitig in seinem Wesen als das Ganze; als ein lebendes System, welches eingebunden in eine größere Ganzheit, selbst seinen Wachstums- und Entwicklungsprozess organisiert.

Für unsere Innere Haltung bedeutet dies, das Ablegen jeglicher Vorstellungen über den Verlauf und die Entwicklung eines Menschen. Wir können die Komplexität eines Systems nicht erfassen, sehen lediglich Ausschnitte und sind mit unseren eigenen Bewußtheitslücken geneigt, Richtungen der Entwicklung vorzuziehen und damit den Prozess einzuschränken. In der Anerkennung, dass sich mir das umfassende Bild verschließt, wird es möglich Begleiterin auf gleicher Ebene zu sein.

Hierarchische Positionen, die in vielen Therapeutischen Situationen noch immer von Seiten des Therapeuten beansprucht werden, sind daher nicht vereinbar mit der Haltung einer Integrativen Prozessbegleiterin. In der Begleitung eines anderen Menschen wird immer dessen Innenwelt erkundet und diese sich im Innern auftuende Landschaft ist sowohl für die Begleiterin als auch für den begleiteten Menschen unbekannt und neu. Begleitung im Sinne der Integrativen Prozessbegleitung kann immer nur ein Begleiten auf dem ureigenen Weg zur Ganzheit sein und Antworten können nicht von Außen kommen.

Die wertfreie Erkundung, jenseits von Konzepten, die ja auch in der Integrativen Prozessbegleitung existieren, ist grundlegender Bestandteil in der Begleitung. Wenn es möglich wird dem Prozess zu folgen ohne zu wissen, wohin der Weg führt, sind wir mit dem zu begleitenden Menschen auf einer Ebene, genauso staunend über die Entfaltung des Prozesses, der in jedem Moment neu ist.

Das Tao

„Tao bedeutet Wie“

Aus dem Tao für Gruppenleiter

Die Innere Haltung ist untrennbar mit dem *Wie* verbunden, wie auch schon an anderer Stelle dieser Arbeit beschrieben wurde. Und wenn wir vom *Wie* sprechen sollte die Benennung des Tao nicht fehlen, denn das gesamte Tao befasst sich mit dem *Wie* und beschreibt, *wie* die Dinge geschehen.

Der Taoismus ist eine traditionelle Schule und alte Weisheitslehre aus der Region des heutigen China. Vielen Menschen ist heute das Tao Te King bekannt, eine Sammlung von Versen, die eine Haltung im taoistischen Sinne zu verschiedenen Lebenssituationen beschreibt und uns Anregung geben kann, über unsere Haltung dem Leben gegenüber zu bilanzieren.

Was deutlich in der Beschäftigung mit dem Tao wird, ist das Einverstanden sein mit dem was ist. Es gibt keinen Handlungsbedarf und doch wird gehandelt. Die Lehre vermittelt uns, dass wenig genug ist. Es sind kleine Aktionen, die die Welt verändern können, es ist weniger „tun“ mehr „sein“ und vermittelt uns das Vertrauen in die Geschehnisse. Zu wissen, so wie es sich entwickelt, so ist es gut, lehrt uns das Tao. Es braucht kein manipulieren an den Dingen, sie werden sich aus sich selbst heraus regeln. Wenn du nur eine Seite genügend betonst, wird die andere in Erscheinung treten. Die Natur folgt inneren Regeln und muss nicht kontrolliert werden. Das Tao lehrt uns, dieses Vertrauen in die Natur wieder zu entwickeln und dann aus der Beobachterposition heraus, effektiv unsere Kräfte einzusetzen.

Mitgefühl

*„Mein Mitgefühl für alle Lebewesen soll wie der grenzenlose Himmel sein.“
Aus dem Zen Buddhismus*

Mitgefühl wird in vielen spirituellen Schulen unterrichtet und als wesentlicher Aspekt der Entwicklung eines Menschen angesehen. „Liebe dich selbst so wie deinen Nächsten“ finden wir in der christlichen Tradition in der besonders Jesus dieses Prinzip verkörpert und lehrt. In den buddhistischen Lehren geht es ebenso um die Entwicklung des Mitgefühls für jede Kreatur, ob Mensch, Tier oder Pflanze. Alles was existiert besitzt die so genannte Buddhatur, was soviel bedeutet, wie „ist vollkommen“. So wie es ist, ist es gut. Sei ein Objekt auch noch so hässlich, es ist in seiner Verunstaltung perfekt und kunstvoll. Es ist immer nur die Frage, ob wir uns darauf einlassen können und diese Vollkommenheit sehen. Darin schulen uns die traditionellen Lehren und führen uns dahin, dass anzunehmen was ist und es nicht unseren Beurteilungen und Wertungen zu unterziehen.

Im Tibetischen Buch vom Leben und Sterben schlägt uns der Autor Sogyal Rinpoche eine Übung zur Erweiterung des Mitgefühls vor. Sie beginnt damit, dass wir uns an eine Situation zurückerinnern sollen, wo wir die Liebe unserer Mutter (oder einer entsprechenden Person, die uns umsorgt hat) gespürt haben und dieses Gefühl dann in uns erweitern und groß werden lassen. Dieses Gefühl des „ich werde geliebt, weil ich bin“ ist die Basis für alle weiteren Schritte. An erster Stelle steht also die Wahrnehmung von Liebe die uns zu teil wird, und damit unser Empfinden geliebt zu sein. Liebe, Mitgefühl für uns selbst ist die Basis. Wir beginnen bei uns selbst, indem wir uns Liebe und Mitgefühl für uns selbst zugänglich machen.

Ganz in diesem Verständnis findet sich dann auch in dem Buch von Amy Mindell, „Weißheit der Gefühle“, eine mögliche Definition für Mitgefühl, die diesen Aspekt noch erweitert:

Mitgefühl bedeutet, dass wir die Teile unseres Selbst, die wir mögen und mit denen wir uns identifizieren, nähren, uns um sie kümmern und sie beachten, während wir denjenigen Teilen von uns, die wir nicht mögen, die wir ablehnen und die weit von unserer Identität entfernt sind, die gleiche Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenbringen. Weiterhin umfasst Mitgefühl, allen diesen Teilen zu helfen, sich zu entfalten und ihre essentielle Natur und Bedeutung zu offenbaren. Daher bedeutet Mitgefühl, alle Aspekte unserer Erfahrungen zu beachten und jedem einzelnen bewusst zu erlauben, sich zu entfalten.

Im Blickwinkel der Integrativen Prozessbegleitung erfährt der Begleiter in der Entwicklung von Mitgefühl, wie sich die Möglichkeiten der Selbstakzeptanz und dem Annehmen und Entfalten von ungeliebten Anteilen der eigenen Persönlichkeit, eine Erweiterung der Möglichkeiten im Begleiten selbst ergibt. Wenn Mitgefühl als Metafähigkeit entwickelt wurde, fällt es leicht im Gegenüber ebenfalls die abgelehnten Teile zu wertschätzen und sie zur Entfaltung einzuladen. Was der Klient selbst nicht vermag, kann durch eine Begleiterin, die mit der Fähigkeit des Mitgefühls ausgestattet ist, seinen Platz finden.

In diesem Zusammenhang spricht Amy Mindell auch davon „das Pferd rückwärts zu reiten“. Damit ist gemeint, den Signalen, die den sekundären Prozess anzeigen, zu folgen und ihnen zur Entschlüsselung zu helfen. Dabei ist das Rückwärtsreiten, wie ein sich Umdrehen oder auch ein Umkehren unseres Alltagsbewusstseins. Ungewöhnlichen und abgelehnten Aspekte, die wir tendenziell ignorieren und mit denen wir uns nicht identifizieren, zu folgen, bedeutet umzuschwenken, bereit zu sein, sein altes gewohntes Denken quasi auf den Kopf zu stellen und damit diese irrationalen und geheimnisvollen Elemente, die im Prozess auftauchen, als potentielle Samen bedeutender Erfahrungen zu betrachten.

Damit tut sich ein offener Raum auf, ein neutraler Focus, ohne Vorlieben und Abneigungen, der dem zu Begleitenden ermöglicht sich frei zu entfalten und verschiedenste Seiten seiner selbst zu entdecken.

Kreativität

Ohne Kreativität keine Prozessbegleitung, denn ohne diese Komponente werden Prozesse sich nach wiederholenden Mustern abspulen, was nicht im Sinne der Integrativen Prozessbegleitung ist.

Mit Kreativität in der Prozessbegleitung ist gemeint, dem Fluss des Prozesses zu begegnen und spontan in uns als Begleitern auftauchende Bilder, Eingebungen, Intuitionen zu folgen und diese anzubieten für den Klienten. Kreativität meint, unseren spontan fließenden Kräften Raum zu geben und sie einfließen zu lassen in den Prozess, sie als hilfreich zu nutzen für die weitere Entfaltung und Vervollständigung des sich gerade offenbarenden Geschehens.

Dafür ist eine Offenheit den oft irrational erscheinenden spontanen Eingebungen und ein Vertrauen, diesen zu folgen notwendig. Verschiedene Arten von Medien, wie Malen oder Tanzen können uns helfen, dieses Vertrauen und die Zugewandtheit mehr zu entfalten und ebenfalls in der Prozessbegleitung Medien, verschiedenster Art für den zu Begleitenden anzubieten. So können sich manche Prozesse erst vervollständigen, wenn das Erleben „getanzt“ oder „gemalt“ wird.

Der Aspekt der Kreativität in der *Inneren Haltung* kommt dem schöpferischen Prinzip gleich, denn basierend auf dem Wissen, dass der Begleiter als Beobachter Einfluss nimmt auf die zu begleitende Person und deren Prozess, schöpfen wir in der Begleitung aus dem Fluss des Prozesses Neues, vielleicht Unbenennbares, was so über die Kreativität erstmals seinen Ausdruck finden kann.

Praxiserfahrung

*„Bist du geduldig zu warten bis der Schlamm sich setzt und das Wasser klar ist?“
Tao te king, Vers 15*

Neulich hatte ich ein vierjähriges Mädchen zur Behandlung. Ich sollte es mit CranioSacral Therapie behandeln, doch wie es manchmal mit kleinen Mädchen (oder auch Jungen) ist, sie hatte erstmal etwas anderes vor, als sich bei mir auf die Behandlungsbank zu legen und meine Hände an ihrem Körper zu tolerieren und den Anweisungen ihrer Mutter zu folgen.

In den Jahren meiner therapeutischen Arbeit insbesondere mit Kindern bin ich mehr und mehr dazu übergegangen, erst einmal eine Zeit des Kennenlernens anzunehmen. In dem ich die Kinder beobachte, vielleicht parallel mit der Mutter ein Gespräch führe, nehme ich bewusst den Druck, der auf das Kind einwirkt raus und warte auf die ersten Signale, die das Kind mir zeigt, um in Kontakt zu gehen.

Die ersten Signale kamen dann auch schnell von dem Mädchen. Sie blinzelte mich zwischen ihren vor dem Gesicht hängenden Haaren an und ich folgte, in dem ich ebenfalls blinzelte durch meine Haare hindurch, eine Handlung über die ich in dem Moment gar nicht nachdachte, sondern die sich wie von selbst einstellte. Diese Art von spontanem Verhalten stellt sich immer häufiger bei mir ein, und ich erlebe dies als kreativen Prozess. Die Signale, die das Kind zeigt, nehme ich auf und gehe darauf ein, dabei beginnt sich der Prozess zu entfalten. So kam ein wunderbarer Kontakt zwischen uns zustande, der mich im weiteren Verlauf noch zum Staunen brachte.

Meine Klangschaalen schienen sie zu interessieren, denn ihr Blick ging dann nicht nur zu mir, sondern immer zwischen den Schalen hin und her. Ich griff dieses Hin und Her auf und begann die verschiedenen Schalen nach einander anzuschlagen, was sie dann wieder aufnahm und sich mehr einbrachte, indem sie auch aktiver wurde und selbst begann die Schalen anzuschlagen.

So verbrachten wir eine Zeit der Annäherung, bis sie plötzlich aufsprang und unbedingt nach ihrem Bruder gucken wollte (der im Nebenzimmer wartete). Was war das jetzt? Wäre ich nicht mit dem Prozessgedanken vertraut, hätte ich sicher hierin eine Ausweich- und Ablenktaktik des Mädchens gesehen und versucht dies zu unterbinden. Doch etwas in mir blieb ruhig und konnte weiterhin folgen. Was auch immer es auf sich haben sollte, mit dem Wunsch jetzt ihren Bruder zu sehen, ich betrachtete es zu dem Prozess gehörend und ließ sie gewähren. Und ich hatte keine Ahnung wohin es uns führte.

Das Erstaunliche war nun die Verbindung, die sie anscheinend zu ihrem Bruder in dem Moment hatte und das Vertrauen, was sie in ihre eigene Wahrnehmung hatte, denn ihrem Bruder ging es gerade gar nicht gut und es bestand dringend Handlungsbedarf. Er wurde von seinem Opa beaufsichtigt, der mit der Situation, des weinenden und auch kranken Jungen überfordert war.

Das Mädchen war also unbeirrt seiner Wahrnehmung gefolgt und ich folgte dem Mädchen. So schuf sie die Möglichkeit, den Bruder mit in den Raum zu holen und

seine Situation zu entlasten und gleichzeitig öffneten sich dadurch weitere Türen für unser gemeinsames Sein. Sie wurde aktiver, selbstbewusster auch und forderte mich jetzt aktiv zum Spiel mit den Klangschalen auf. Und so „prozessierten“ wir das Spiel mit den Klangschalen. Wie von alleine begann sie dann ihre Thematik (weswegen die Mutter sie zur Behandlung brachte) in unser Spiel mit den Schalen einzubauen. Sie entfaltet auf ihre Weise ihre Sichtweise und Problematik und behandelte sich quasi selbst, indem sie immer weitere neue Möglichkeiten und Ausdrucksweisen über ihr Thema fand, jeweils mit Begleitung von den Tönen der Schalen. Mir als Begleiterin kam die Aufgabe zu, ihr zu folgen, dabei zu sein, zu ermuntern, so dass sie in ihrer Weise Raum nahm.

So wurde es keine Behandlung mit CranioSacral Therapie, doch mit Hilfe der Integrativen Prozessbegleitung war es mir möglich, erst einen Kontakt zu ihr herzustellen und dann im Hier und Jetzt, sich den Prozess entfalten zu lassen. An dieser Begleitung des Mädchens wurde mir noch mal deutlich, was es bedeutet sich geduldig zurückzulehnen und „zu warten bis der Schlamm sich setzt“ und wie viel im Respektieren, Achten und Unterstützen dessen, was nach außen drängt, steckt, so dass ein Prozess dann seinen Weg nehmen kann.

Abschluss

*„Wenn der Schuh passt, ist der Fuß vergessen,
wenn der Gürtel passt ist der Bauch vergessen,
wenn das Herz „richtig“ ist, ist das Für und das Gegen vergessen...*

*Leicht ist richtig...
Beginne richtig und es wird leicht sein,
fahre leicht fort und es wird richtig sein.*

*Den rechten Weg leicht zu gehen heißt,
den rechten Weg zu vergessen und zu vergessen das Gehen leicht ist...“*

Chuang Tzu, Schüler des Lao tse

Mit diesen Worten von Chuang Tzu möchte ich meine Ausführungen abschließen. Für mich enthält dieses kleine Gedicht vieles, was die Innere Haltung einer Prozessbegleiterin ausmacht. Wenn die Innere Haltung stimmig ist, gewachsen zu etwas Organischem, verbunden mit der Begleiterin, wird sie nicht gesondert wahrgenommen, sondern zeigt sich darin, dass wir nicht mehr, darüber nachdenken. Wir sind dann im Gehen, oder wie an anderer Stelle beschrieben, im Fluss.

„Innere Haltungen“ finden wir auch in vielen anderen Bereichen des Lebens wieder. Sie begegnen uns eigentlich ständig und tragen unmittelbar zu unserem Wohlgefühl oder Unwohlsein bei. Wenn wir z. B. die Bäckersfrau beobachten, die mit einer inneren Haltung von Freude ihre Brötchen und Brot verkauft, die mit diesem Verkaufen „eins“ ist, die uns anlächelt und uns vielleicht noch einen schönen Tag wünscht, fühlen wir uns gut, wir nehmen wahr, dass an diesem Stand nicht nur Brötchen über den Tresen gehen. Selten genug begegnet uns in der Öffentlichkeit diese offene Haltung beim Einkauf oder in der Begegnung mit Menschen. Wir haben vergessen, dass die innere Haltung die Basis von jeder weiteren Handlung ist. So erlebe auch ich mich oft dabei, wie ich erst eine innere Haltung zu der anstehenden Tätigkeit, jenseits meiner therapeutischen Tätigkeit, entwickeln muss, bevor sich ein Fluss einstellt. Hier sind besonders solche Arbeiten wie Bügeln, Putzen usw. gemeint. Ich erinnere mich dann oft an meine Zen-Erfahrungen im Kloster, wo das Putzen mit zur Meditation gehörte. Dann finde ich wieder die Innere Haltung, die es mir leicht macht, auch diesen Tätigkeiten nachzugehen. Es ist das Sein – Hier und Jetzt!

Und so ging es mir auch mit dem Schreiben dieser Arbeit: in Momenten, wo ich die Innere Haltung nicht mehr gespürt habe (so wie der oben genannte Schuh, der nicht bemerkt wird, weil er so gut passt) also im Fluss, im Tun war, schrieben sich Abschnitte wie von selbst, dann aber gab es auch wieder Momente, in denen ich um die Innere Haltung gerungen habe, bis endlich ein paar Zeilen im Computer geschrieben waren.

Sich der Inneren Haltung zuwenden bedeutet für mich, bewusst eine Offenheit zu entwickeln für das, was jetzt da ist, ob es eine Begleitung im Sinne der Integrativen Prozessbegleitung wird oder ein Abwasch ansteht, in beiden Situationen ist die bewusste Hinwendung die Grundlage. Und so findet ein fließender Übergang statt, zwischen der Inneren Haltung einer Prozessbegleiterin, denn dies ist nur eine Rolle auf Zeit die wir einnehmen, und der Person, dem Menschen, der verschiedenen anderen Aktivitäten und Zuständen nach geht und seine Vielfältigkeit in die Welt trägt.

Literaturangaben

Kursskript Integrative Prozessbegleitung 1,
aktuelle Fassung vom Juni 2005,
Rudolf Engemann

Metaskills oder das „was“ und das „wie“... - Artikel von 2004
Rudolf Engemann

Psychotherapie war gestern - Artikel in der überarbeiteten Fassung April 2005
Rudolf Engemann

Die Weisheit der Gefühle
Amy Mindell

Das tibetische Buch vom Leben und Sterben –
Sogyal Rinpoche

Das Tao für Gruppenleiter
John Heider