

Psychotherapie war gestern... *

Vorbei die Zeit... einer Methode, die dir vermittelt, du seiest krank, wenn du dich erschöpft fühlst, müde und dir in deinen Beziehungen der Sinn abhanden gekommen ist. Die dich pathologisiert und unmündig hält, die dich klein hält und dich auf andere und deren Rat angewiesen sein lässt und deren erklärtes Ziel es ist, dich wieder in die Gesellschaft einzugliedern und dich zu „normalisieren“...

Nicht der einzelne Mensch ist krank, sondern die ihn umgebende Gesellschaft, die ihm vermittelt, dass es krank sei, Fragen zu haben und die Antworten zu fühlen. Die dich durch Werbung zu einer Ersatzbefriedigung führt, damit du die eigentliche Frage nicht mehr hörst. Die dir vermittelt, das es krank sei, nicht führen zu wollen, sondern in der Ellenbogengesellschaft mitmachen zu müssen, nach eigenem Vorteil Ausschau zu halten und egoistisch zu handeln und nicht deinem Empfinden zu folgen, eingebundenes Teil einer größeren Ganzheit zu sein und du auf Grund dieser Wahrnehmung den Schmerz der Welt verspürst.

Was tun, wenn dir auf einmal bewusst wird, das der Zustand der Welt, wie Menschen einander behandeln, wie Menschen miteinander und mit der Welt umgehen, selbst am anderen entferntesten Ende unseres Planeten, mit uns zu tun hat und uns meint... fühlbar, wahrnehmbar... Wohin mit dem tiefen Wunsch nach Heimat, nach Sinn, wohin mit dem Wunsch, das Paradies auf Erden zu erleben... weiter darauf warten, im Sinne einer Verheißung, auf die Zeit nach unserem Tod? Gegeben durch eine Kirche **, die schon lange nicht mehr in der Lage ist, dem modernen entwickelten und zunehmend bewussten Menschen eine glaubhafte und fühlbare Qualität anzubieten und selbst ein Relikt einer Zeit der Verurteilungen, greulicher Taten und einer Aufteilung und Spaltung in Gut und Böse, in „das solltest du tun und dieses nicht...“ ist.

Beziehungen

Beziehungen sind der Spiegel einer jeden Gesellschaft. Hier finden wir in der Betrachtung des Umganges zweier Menschen miteinander, die Gesellschaft als solche und ihren Umgang mit andern Kulturen und andersartigem wieder. Hier sehen wir auch am ehesten die grundlegende und tief greifende Verunsicherung des Neuzeitlichen Menschen.

* Natürlich meine ich hier unser (CR-) Verständnis, der auf den newtonschen mechanistischen Grundlagen aufbauende Psychotherapie, so wie es im Moment noch größtenteils gesellschaftlich etabliert ist. Bei neutraler Betrachtung dieses Wortes ist es natürlich nur ein Wort, nicht mehr und nicht weniger, gefüllt durch unsere Meinungen. Und obwohl der Gebrauch des Wortes „Therapeut“ (griechisch „therápein“ = dienen, pflegen, begleiten) in unserer Gesellschaft schon nicht ganz ohne Irrungen ist, denn wer geht schon zum Therapeuten und will nicht geführt, geleitet und geheilt werden, so ist der Gebrauch des Wortteils „Psyche“ auf jeden Fall irreführend, weil übersetzt aus dem griechischen damit eigentlich die Seele des Menschen gemeint ist. Im Grunde ist also das Wort „Psychotherapie“ sehr wohl ganzheitlich angelegt und anerkennt die Selbstorganisation des Menschen.

** Hier ist die Institution der Kirche gemeint und nicht das Christentum.



Wenn wir annehmen dass die Erde bisher 160 000 Jahre Zivilisation getragen hat, geteilt durch drei hieße dies, dass es bisher ca. 50 000 Generationen in der Geschichte der Welt gegeben hat... Und erst seit knapp 2 Generationen werden dauerhafte Beziehungen in Frage gestellt und glauben Menschen, durch Trennungen und Wechsel ihrer Partner zu ihrem Glück beitragen zu können oder dem Gefühl der Leere und Ohnmacht in ihren Beziehungen entfliehen zu können.

Die Scheidungsrate liegt heute in der westlichen Welt bei ca. 50%, die Trennungsrate insgesamt, mit eheähnlichen Gemeinschaften und gleichgeschlechtlichen Partnerschaften, bei mindesten 70%. Und dies obwohl die Kirche moralisch darauf insistiert und die gesellschaftlich etablierte Psychotherapie sich die Haare rauft, ob dem Versuch Lösungswege im Umgang miteinander anzubieten. Müssen wir tatsächlich lernen partnerschaftlich zu leben, muss es uns in Kursen beigebracht werden, wie Beziehungen funktionieren? Ist es mit oberflächlichen Ratschlägen und Verhaltensregeln getan oder ist dieses Phänomen, das so viele Beziehungen zerbrechen, viel tiefer und grundlegender. Vielleicht ist es Ausdruck des gesellschaftlichen miteinander, Ausdruck des Werteverfalls und geht mit dem Verlust unserer gefühlten Ganzheit einher?

Träume schaffen Realität...

Die moderne Wissenschaft, die Systemtheorie und die Quantenphysik bieten uns mittlerweile einen Blick auf unsere „Realität“, in dem sich uns völlig neue Zusammenhänge offenbaren und uns das Wissen unserer Vorfahren und der Weisen aller Kulturen und Zeitalter wieder näher gebracht wird. Von der letztendlichen Beantwortung auf die Frage „was ist Leben“, sind wir heute weiter entfernt, als jemals zuvor in der Zeit der gesellschaftlich etablierten Wissenschaft. Spannenderweise basierten tragfähige und harmonische Gemeinschaften unserer Vorväter von jeher auf dem Respekt vor dem Unbekannten. Es scheint als wenn vermeintliche Antworten uns immer weiter davon weggeführt hätten.

Moderne Wissenschaftler, die sich nicht mehr gebunden fühlen an die engen Fesseln des mechanistischen Weltbildes, haben viel mehr Fragen als Antworten, entdecken immer mehr Spannendes und Neues, welches sich am ehesten in der Sprache der Philosophie oder in der Sprache einfacher naturverbundener Menschen ausdrücken lässt: das Leben ist ein Wunder...

Es ist Zeit zu realisieren das die modere Physik, als eine der exaktesten Wissenschaften die es überhaupt gibt, in der Betrachtung des Miteinander der kleinen und kleinsten Teilchen, von uns Menschen, von jedem einzelnen von uns spricht und uns wieder zurück verbindet zu unserem Urwissen, zu dem was alle Menschen zu allen Zeiten immer gewusst haben: Das wir eins sind..., und: ja, es gibt eine Verbindung zu allem anderen..., es gibt zielgerichtete Entwicklung..., es gibt einen Sinn... und wir alle sind unendlich viel mehr als die Summe unserer Teile.



Albert Einstein sagte dazu:

"A human being is a part of a whole, called by us 'universe', a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest... a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty."

Und er wusste, laut einer anderen Aussage von ihm, das nicht die Erkenntnisse der Quantenmechanik das Problem sein würden, sondern das wir die Tragweite der Erkenntnisse nicht realisieren. Das wir nicht realisieren, das wenn wir über Materieteilchen und Quanten, über Wahrscheinlichkeiten und Paralleluniversen sprechen, wir über uns Menschen sprechen.

Laut der Erkenntnisse der Quantenphysik existiert ein bestimmtes Geschehen als Schema auf vielen Ebenen und kollabiert erst durch einen Beobachter in die Realität.

Ein Teilchen bewegt sich, solange es unbeobachtet ist, als „Wahrscheinlichkeitswelle“. Jeder Teil der Welle repräsentiert einen möglichen Ort des Teilchens. Sobald eine Beobachtung stattfindet, „kollabiert“ die Welle und erscheint als Teilchen. Am besten stellt man es sich vor, dass ein unbeobachtetes Teilchen als Welle durch den Raum wandert. Sobald es beobachtet wird, wird es Teilchen. So existiert jedes Materieteilchen als Wellentendenz, wenn es nicht beobachtet wird, und als Teilchenrealität, sobald es beobachtet wird.

In der Realisation dessen kommt den Wirkungen der Beobachtung, nicht nur in der Quantenphysik, eine wesentliche Bedeutung zu, sondern zeigt auch auf, wie wir aktiv an der Schaffung unserer Realität teilhaben. Und dies geschieht ständig und automatisch.

Die Heisenbergsche Unschärferelation definiert es wie folgt: Ein subatomares Teilchen kann nicht an einem wohldefinierten Ort im Raum sein und zugleich einen wohldefinierten Weg in der Zeit haben. Ein wohldefinierter Ort bedeutet für ein subatomares Teilchen, dass es keinen eindeutigen Weg in die Zukunft hat. Umgekehrt bedeutet eine eindeutige Bahn eines Teilchens, dass es keinen Ort im Raum hat.

Das bedeutet, dass ein Experimentator entscheiden muss, was er beobachten will, den Ort (Stofflichkeit) des Teilchens im Raum oder seinen Weg durch die Zeit (Welle). Es gibt keinen unbeteiligten Beobachter, wie in den newtonschen Wissenschaften angenommen. In der Quantenphysik wird durch die Beobachtung aus dem Wahrscheinlichen Gewissheit. Aus Ereignissen die gewisse Realisierungstendenzen haben, werden auf diese Weise „wirkliche“ Ereignisse.

Die Welt, so wie wir sie im Moment erleben ist das Produkt unserer Beobachtung. Weil wir glauben, das die Dinge so sind, sind sie so... ist dies tatsächlich so fürchterlich einfach?



Dekonstruktion

Die Konstruktivisten sagen, dass Gemeinschaft nach allgemeinen Regeln und Gesetzen funktioniert, an die man sich halten müsse... Das beinhaltet alle vermeintlich wesentlichen Regeln nach denen Gemeinschaft nach allgemeinem Dafürhalten funktioniert, bis hin zu den Regeln, das in unserer Kultur das Messer rechts geführt und die Gabel mit der linken Hand gehalten wird. Schon hier wird leicht deutlich, dass in anderen Kulturen völlig andere Sichtweisen nach dem „wie es richtig ist“ existieren können.

In der Aussage der Konstruktivisten und der Annahme, das aus Einhaltung äußerer Regeln Strukturen und Ordnungsprinzipien entstehen würden, hieße dies, das Realität auf Grund von bestimmten Regeln existieren würde und das Realität als etwas von uns getrenntes existieren würde. Menschen müssen an die Realität angepasst werden, damit Gemeinschaft funktioniert.

Die Aussage der Dekonstruktivisten lautet, und hier finden sich die Erkenntnisse der modernen Quantenphysik wieder, das wir nicht in erster Linie unterdrückt sind durch äußere Tyrannen, sondern durch unsere inneren von uns und der Gesellschaft erschaffenen Regeln und Strukturen. Solange wir uns als getrennt existierend fühlen, von dem was wir Realität nennen, ist dies unser Gefängnis. Es ist selbst geschaffen und selbst erhaltend und wird durch die Gesellschaft, durch Normen und Konsens getragen. Wir nennen diese Übereinkünfte über das, was der Schaffung unserer Realität zugrunde liegt, Konsensusrealität (CR).

Prozessbegleitung

Die moderne Prozessbegleitung bietet an zu entdecken und zu realisieren, welch' wunderbares weises Wesen du eigentlich bist. Das niemand dir eine Antwort geben kann, als du selbst. Kein sich über den anderen stellen, kein Schaffen von Abhängigkeit mehr, sondern Begleitung auf deinem ureigenen Weg, hin zu deiner eigenen Ganzheit.

Prozessarbeit sieht den Menschen als Ganzheitliches Wesen und anerkennt die ständige Wechselwirkung von Körper und Psyche. Darüber hinaus weiß sie, dass jeder einzelne Konflikt der Konflikt eines jeden einzelnen ist!

Ein Symptom hat eine messbare Komponente innerhalb der Konsensusrealität (CR) und eine nicht – messbare subjektive innerhalb der Nicht – Konsensusrealität (NCR). Jeder Kopfschmerz geht mit nachweisbaren subtilen Veränderungen der Körperlichkeit auf zellulärer Ebene einher und besitzt Komponenten, die nicht rational erklärbar sind. Selbst einfachste Beschreibungen wie sich der Kopfschmerz anfühlt, sind im CR nicht darstellbar.

Wo Freud die Träume als Abstellkammern des Alltagsgeschehens sah, erkannte Jung das Träume richtungweisend sind und Botschaften beinhalten und die neue Forschung zeigt, das die Nicht – Konsensusrealität eine Symmetrie zu den Nachträumen hat, das Träume die Vorstufe der späteren Realität sind, das Träume tendenziell die spätere Realität manifestieren.



Die Wurzeln der Prozessarbeit

Arnold Mindell fasste Elemente Jungscher Psychologie, der Anthropologie und der modernen Quantenphysik zusammen und entwickelte so die moderne Prozessarbeit. In der Prozessarbeit wird davon ausgegangen, dass Konflikte unsere besten Lehrer sind. Sie bringen uns in Kontakt zu Neuem, sie bringen uns dazu, angenommene Grenzen zu überschreiten und die eigentlichen Dimensionen des Seins immer wieder neu auszuloten. Prozessarbeit erkennt an, dass wir alle Teil eines jeden Konfliktes um uns herum sind und dass wirkliche Gemeinschaft und Wandel auf tief greifender persönlicher und gesellschaftlicher Ebene möglich ist.

Prozessarbeit ist tief demokratisch (griechisch: *demokratia* = vom Volke aus), da sie davon ausgeht, dass Gesellschaft aus dem Inneren eines Menschen heraus geschaffen wird und zwar eines jeden Einzelnen. Es bedarf keiner äußeren Führer – oder Leiterposition, es braucht niemanden außerhalb eines jeden Einzelnen von uns der angeblich weiß, was wir nicht wissen. Prozessarbeit ermutigt Menschen, für das einzustehen, woran sie glauben und erkennt an, dass der Erfolg unseres Tuns nicht von kognitivem Wissen abhängt oder davon was wir tun, sondern davon wie wir es tun.

Die Lehre des TAO bietet uns an zu erkennen, dass Natur ohne äußere Regeln existiert, sie hat eigene tiefe innere Regeln. Jeder Versuch ihr andere Regeln aufzuzwingen hieße, sich gegen die Natur zu stellen. Und das Beste zum Schluss: wir alle sind Natur, wir kommen aus ihr, kehren eines Tages sogar körperlich zu ihr zurück, sind eigentlich nie von ihr getrennt, sondern ständig und immerwährend Teil eines größeren Ganzen.

Chuang Tzu, der Schüler des Weisen Lao Tse, bietet uns dies mit folgenden Worten an:

*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...*



Literatur:

Arnold Mindell
„Mitten im Feuer“
„Quantum Mind“

Sphinx Verlag
Lao Tse Press, Portland

Allan & Barbara Pease
„Warum Männer nicht zuhören
und Frauen schlecht einparken“

Ullstein

Fred Alan Wolf
„Körper, Geist und neue Physik“

Insel

Osho
„When the shoe fits...“

Watkins Publishing

