

Traumkörperarbeit und Prozessbegleitung

Dieser Artikel ist die Umarbeitung eines Vortrages auf dem 10. Kongress der Upledger CranioSacral Therapeuten vom 26. - 29. Februar 2004 am Chiemsee

Ich möchte zunächst den Begriff „Traumkörper“ oder auch „Traumkörpergeschehen“ ein wenig erläutern, da ich im Folgenden den Begriffsteil „Traum“ in einem vielleicht erst einmal ungewöhnlichen Kontext benutze: Der Begriff Traumkörper stammt aus der Prozessorientierten Psychologie von Arnold Mindell. Im Späteren werde ich noch etwas zu seiner Person sagen.

Zunächst: was ist der Traumkörper oder das Traumkörpergeschehen?

Das Traumkörpergeschehen ist das Geschehen, welches im Hintergrund liegt. Es sind Geschehnisse, die neben anderen vordergründigen und offensichtlichen ablaufen. Es sind auch Gefühle, Träume und Visionen für die es keine Bewusstheit gibt und es sind selbst physische Bewegungen, die unbewusst vollzogen werden. All dies ist natürlicherweise da, es liegt im Allgemeinen „neben“ unserer Wahrnehmung und es braucht eine besondere oder gesonderte Aufmerksamkeit, um diesem Geschehen gewahr zu werden.

Als Beispiel kann ich während ich am Tisch sitze und esse gedanklich in der Zukunft weilen oder mir Gedanken über etwas in der Vergangenheit liegendes machen. Ich kann kurzzeitig wie in eine Trance gehen, mir Situationen vorstellen und bin dann körperlich zwar anwesend, aber geistig ganz woanders. In diesem Beispiel ist das „am Tisch sitzen und essen“ das vordergründige Geschehen, wohingegen das „Tagträumen“ das Geschehen im Hintergrund ist. Normalerweise sind wir uns nur des Vordergründigen Geschehens bewusst. Das Hintergrundgeschehen, das „Träumen hinter dem alltäglichen Leben und unter der *oberflächlichen* Wirklichkeit“, nennt Mindell das Traumkörpergeschehen. Und so ist unser Traumkörper unser „Hintergrund-Ich“. Der Traumkörper ist das gesamte persönliche Feld im Hintergrund, welches unserem Sein wie eine Schablone unterliegt.

C.G. Jung, der Mentor Mindells, sah in dieser ständigen Interaktion des Menschen mit dem Traumkörpergeschehen, in diesem fortwährenden ineinander fließen von unbewussten und bewussten Anteilen den lebenslangen Reifungsprozess und den Weg des Menschen in Richtung Selbsterkenntnis und er nannte diesen Vorgang: „Individuation“. Kurz gesagt, ist also die Individuation des Menschen das Bewusstwerden von Unbewusstem. Uns fällt vielleicht an dieser Stelle auf, dass es bei C.G. Jung keinerlei negative Bewertung dieser im Hintergrund liegenden unbewussten Anteile gibt, sondern dass er in dem Prozess des Bewusstwerdens von Unbewussten Anteilen den Reifungsprozess des Menschen sah.

Häufig leben wir in Ausgrenzung des Traumkörpergeschehens und messen den Tagträumen wenig bis gar keine Bedeutung bei. Ja häufig haben wir sogar Furcht vor dem Traumkörpergeschehen, da dieses Geschehen sich unserer Kontrolle entzieht.



Ich möchte dir nun vorschlagen über die Lektüre dieses Artikels, einmal ganz spielerisch und soweit es leicht für dich ist, diesem Traumgeschehen und deinem Traumkörper eine mindestens ebensolche Bedeutung beizumessen, wie dem, was wir im Allgemeinen *Realität* nennen.

Wie vieles im Leben so ist auch dieser Artikel (Vortrag) durch Traumprozesse und Visionen entstanden. Allerdings haben wir bei solchen Tätigkeiten, wie dem Entwickeln eines Vortrages oder dem Schreiben eines Artikels häufig das Gefühl, das es sich um kognitives Geschehen handeln würde. Wir sitzen und denken nach, wir „überlegen“ und so haben wir den Eindruck, dass es mit „Wissen“ auf der einen Seite zu tun hätte und in Bezug auf die Arbeit mit anderen, in Vortragssituationen oder auch bei Artikeln, mit der Übermittlung von Wissen hin zur anderen Seite.

Der Punkt um den es sich mir dreht und den ich mir mit euch anschauen möchte, ist die Annahme eines Defizits, eines „Mangels“ auf der einen Seite und die Annahme durch etwas von „Außen“ dieses Defizit auszugleichen oder zu füllen. Und bei genauerer Betrachtung ist da etwas Bekanntes dran, nicht wahr? So sind wir es gewohnt, so haben wir es erlebt und so haben wir es „gelernt“. So war es in unserer Schulzeit, in unserer Ausbildung, im Studium... mir oder einem anderen Menschen fehlt etwas, und es dreht sich um das Füllen dieses Mangels. So haben wohl auch unsere Eltern gedacht, unsere Lehrer und in der Gesellschaft ist es allgemein akzeptiert, dass der Mensch geformt und gefüllt werden muss. Und so ist es auch plausibel und kein Wunder, das wir erst einmal mit so merkwürdigen Aussagen der Weisheitslehren dieser Welt wenig anfangen können, denn dort heißt es ja: „... du bist vollständig und vollkommen zu jeder Zeit deines Lebens“, oder: „...du hast alles, was du brauchst...“ usw. Bei all diesen Aussagen dreht es sich offensichtlich nicht um Mangel, sondern um Fülle. Es dreht sich nicht um etwas, was ich oder irgendjemand von außen brauchen würde. Und das ist erst einmal ungewohnt.

In der Erkenntnis, das es sich in der Begegnung zu Menschen, egal in welcher Situation, nicht um Übermittlung von Wissen dreht, in dem ich nicht mehr davon ausgehe, das ich etwas wüsste, was der Andere nicht weiß, liegt ein Wandel. In dem wir davon ausgehen, das der Andere weiß, dreht es sich um den Prozess des „sich Erinnerns“, dass du weißt... Genau genommen beginnt erst mit der Annahme und der gefühlten Gewissheit der Andere hätte alles, was er braucht, der Prozess des Begleitens. Spannend in der Begegnung bzw. der Begleitung von Menschen ist auch die häufige Reaktion im Gegenüber die dann beobachtet werden kann: „...wie kommt er/sie nur darauf, das ich wüsste...?“ Wie ein verwirrt sein, wie das Auftauchen eines inneren Fragezeichens.

Carlos Castaneda, der Schüler des Yaqui Indianers und Schamanen Don Juan Matus, nannte diesen Vorgang: „Das Anhalten der Welt“. Diese Aussage bezeichnet einen Moment der Verwirrung, in dem etwas geschieht, was wir nicht erwarten, indem etwas geschieht, welches außerhalb unseres „normalen“ Weltbildes, außerhalb der „Konsensusrealität“, liegt. Der Begriff der Konsensusrealität bezeichnet den Ausschnitt der Wirklichkeit, über den wir Menschen eine Übereinkunft, einen Konsens getroffen haben, über das, was für uns Realität ist.



Dieser Teil ist die alltägliche Wirklichkeit und wird von den Schamanen als das Tonal bezeichnet. Das Tonal ist also zur Ergänzung des Begriffes Nagual (die eigentlichen Wirklichkeit und Ganzheit), nur ein Ausschnitt der Wirklichkeit und nicht die Wirklichkeit...

Und Teil des Tonal, Teil dieser Konsensusrealität ist, das Menschen es sich selbst nicht zutrauen. Es ist, als wenn Menschen, wir alle, immer nur in dem Glauben unterstützt werden, das *andere* es wissen. Irgendjemand da draußen... irgendwo... Nie, das sie selbst eine Weisheit in sich trügen...

Ich persönlich glaube, das im Weiteren der ganze Vorgang der Heilung eigentlich der ist, ob ein Mensch wieder zurückfindet zu dem Vertrauen in sich selbst, eingebundenes Teil eines größeren Ganzen zu sein, oder anders formuliert, ob er wieder zurückfindet in das Gefühl oder die Gewissheit, das wir alle Sinn machen. Und das wiederum ähnelt im allgemeinen Sprachgebrauch als Vorgang eher dem Vorgang eines „sich Erinnerns“ und nicht dem eines Lernens.

In der Betrachtung der Traumkörperarbeit von Arnold Mindell können wir entdecken, dass diese Elemente der eigentlichen Prozessbegleitung zu Grunde liegen und das diese Gedanken genauso als Kern in der CranioSacralen Arbeit stecken, wie auch in der Integrativen Prozessbegleitung. Ja, wir können entdecken, dass dieses Thema sehr weit in unsere Menschlichkeit hineinreicht und sogar teilweise über unsere bisherige Definition, was Mensch sein bedeutet, oder was dem Menschen möglich ist, hinausgeht.

All diese Gedanken sind innerhalb unseres Kulturkreises untrennbar mit der Person C.G. Jung verknüpft. An anderer Stelle habe ich ja schon ein wenig über ihn erzählt. (siehe *UpDate* 4/2) Hier zur Erinnerung und Ergänzung:

C.G. Jung lebte Anfang des letzten Jahrhunderts und war ursprünglich ein Schüler von Sigmund Freud. Während Freud sich auf die rationale Wissenschaft bezog, zog es Jung eher in Richtung Spiritualität. Während Freud der Meinung war, der Mensch werde von Instinkten und Verdrängungen beherrscht, so sah Jung im Unbewussten eine schöpferisch spirituelle Dimension und so kam es im Späteren, im Jahre 1912, zu einem Bruch zwischen Freud und Jung. Die gesamte akademische Psychologie folgte den „Lehren“ Freuds und C.G. Jung ging im Stillen und von der damaligen Öffentlichkeit wenig beachtet, und wenn dann eher belächelt, seinen ganz eigenen Weg und begründete auch einen ganz eigenen Zweig in der Betrachtung und Begleitung von Menschen.

Dieser Vorgang, das die Menschen der damaligen Zeit mehr Nähe zu den Gedanken Freuds zuließen, zeigt in aller Deutlichkeit die Bindung des Menschen an die Konsensusrealität und die Furcht vor dem Unbekannten, vor dem Unkontrollierbaren. Es zeigt die „Verwurzelung“ der Menschen im mechanistischen Denken. Und es zeigt, wie lange Dinge manchmal brauchen, um ins Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit zu gelangen, denn erst jetzt in der letzten Zeit wird mehr und mehr deutlich, wie weit dieser Mensch seiner damaligen Zeit und der darin vorherrschenden Sicht den Dingen und Menschen gegenüber eigentlich voraus war.



All die „modernen“ und wirklich innovativen Methoden der Begleitung von Menschen basieren mittlerweile auf den damaligen Erkenntnissen C.G. Jungs und den Entwicklungen, die sich daraus ergaben. Kurz gesagt die Grundlage, dass der Mensch mehr ist als die Summe seiner Teile.

C.G. Jung war es, der in unserem westlich-psychologischen Kulturkreis wohl als einer der ersten den ureigenen inneren Entwicklungsweg eines Menschen anerkannte und erforschte und damit an die Öffentlichkeit trat. Und ganz anders als in den Lehren Freuds, ging er davon aus, dass das Geschehen eines Menschen in einem Sinnzusammenhang zum Erlebenden steht. So geht das Wort „Synchronizität“ auf C.G. Jung zurück und ersetzt in dieser Terminologie das Wort Zufall, denn Synchronizität ist die Verbindung des Erlebenden mit seinem Geschehen... des Menschen mit dem was ihm geschieht. Synchronizität ist die Verbindung zweier scheinbar nicht zusammenhängender Faktoren, von Erlebnissen, die vom Erlebenden als Bedeutungsvoll erfahren werden. Synchronizität gibt solch interessanten Begebenheiten, wie dass eine werdende Mutter auf einmal überall Kinderwagen sieht, oder dass wenn wir an jemanden denken, wir ihn entweder treffen oder er kurze Zeit später bei uns anruft, eine ganz andere Bedeutung. Bisher wurde es als Zufall abgetan, jetzt war es Synchronizität und zeigte eine Verbindung, einen Sinnzusammenhang der Person mit ihrem Geschehen an.

Es gibt die Geschichte, in der C.G. Jung mit einer Klientin arbeitete und diese ihm einen Traum schilderte, den sie in der letzten Nacht hatte. In diesem Traum kam ein Skarabäus Käfer vor. Während diese Frau also ihren Traum schilderte, und in der Geschichte wurde die Frau als sehr verschlossen beschrieben, hörte C.G. Jung ein Geräusch am Fenster. Er stand auf und fand vor dem Fenster einen Skarabäus, einem Impuls folgend nahm er ihn in die Hand und zeigte ihn der Frau mit den Worten, dass dies wohl der Skarabäus aus ihrem Traum sei...

C.G. Jung beschrieb dies als einen Wendepunkt in der Behandlung dieser Klientin, die sich auf einmal als in einem Sinnzusammenhang mit den Geschehnissen empfand. Was dies für eine Tragweite hat, sich wieder als eingebundener Teil eines größeren Gefüges zu erleben, war ihm zu der Zeit vielleicht noch gar nicht wirklich deutlich, aber auch für ihn selbst zeigte dieses Erlebnis einen Wendepunkt in seiner Arbeit und in seinem Leben an und gab den Ausschlag für alle seine weiteren Forschungen.

Wie schon erwähnt war C.G. Jung auch der Lehrer und Initiator von Arnold Mindell, der im späteren dann die Prozessorientierte Psychologie entwickelte, die den mutigen Schritt wagte, westliche Psychologie sehr deutlich mit östlicher Philosophie zu verbinden und so das, wie es mir scheint, wesentliche Teilchen in die Psychotherapie zurückbrachte oder vielleicht besser gesagt in unserem Kulturkreis als erster in die Psychotherapie einfügte, nämlich das schamanische Verständnis, das die Dinge in einem Sinnzusammenhang stehen und ein größeres Ganzes bilden und alles miteinander verwoben ist.



Dieser große mutige Schritt führte zum Grundgedanken der Prozessbegleitung und begründete letztendlich die Innere Haltung eines Behandlers oder eines Begleiters in vielen modernen Therapien. Im Grunde liegt hier die Verbindung und liegt hier auch die Heilung des ursprünglich mechanistischen westlichen Ansatzes in der Behandlung von Menschen hin zum jahrtausende alten Wissen der Naturvölker über Heilung und Begleitung.

Wenn ihr euch erinnern mögt, letztendlich genau darüber spricht auch Dr. John in unserem letzten *Update* im Interview. Er spricht vom Prozess, wenn er darüber erzählt, wie er dazu gekommen ist, Menschen zu behandeln und wie er Osteopath geworden ist. Er sagt dort, ich zitiere: „... alles passte auf mich auf. Ich habe nichts dafür tun müssen. Ich musste nur im Fluss sein.“

Wir haben häufig das Empfinden, das wir uns mühen müssten, das wir uns anstrengen müssten, für die Dinge, die wir erreichen wollen. Wir alle haben oft gehadert mit den Dingen und gezweifelt und hatten dennoch zwischenzeitlich immer wieder die Gewissheit einer Kraft, die uns führt. Vielleicht mochten wir uns bislang nicht so mutig dazu bekennen wie es zum Beispiel „Dr. John“ in seinem Ausspruch tut. Dennoch glaube ich, kennen wir alle das Gefühl einer Kraft, die uns führt. Ohne es vielleicht benennen zu können, „wissen“ wir alle irgendwie, das alles, was mir oder einem anderen Menschen widerfährt, keineswegs nur Zufall ist, sondern das alles in einem Sinnzusammenhang steht. Bei allem Zweifel und aller Furcht wissen wir doch, dass Entwicklung das ist, was geschieht, andauernd, immer... wir können sie häufig nur nicht unmittelbar sehen.

Letztendlich ist alles in ständiger Entwicklung begriffen. Und das wissen wir mittlerweile nicht nur gefühlsmäßig, sondern die Beschäftigung mit der Systemtheorie, der Wissenschaft, die sich mit Wachstum und Entwicklung beschäftigt, bringt es an den Tag... genauso wie die Erkenntnisse der Quantenmechanik und der Chaosforschung. Am Rande sei bemerkt, dass dieses „Wissen“ schon seit hundert Jahren die Wissenschaft revolutioniert, und es ist bezeichnend, wie wenig dieses Wissens bisher Eingang in das „normale Gesellschaftliche Denken“ gefunden hat.

Nichts desto trotz: Entwicklung ist ein dauernder Vorgang, der stetig geschieht und in Sprüngen abläuft und was für uns hier besonders wichtig ist: Entwicklung ist organisiert, d.h. zielgerichtet und folgt einem vorgegebenen Plan und einer inneren Intelligenz. Ähnlich wie um ein Samenkorn das Feld des fertigen Baumes schon vorhanden ist, so ist Entwicklung nicht etwas, in das du getrieben oder hineingezwungen werden müsstest, sondern etwas, in das du natürlicherweise hineinwächst, in das du hinein gezogen wirst.

Und so lautet die Frage die wir uns vielleicht einmal stellen sollten: Leben wir tatsächlich in einer so gewöhnlichen, und berechenbaren Welt, wie es die etablierte und immer noch mechanistische Wissenschaft es uns glauben machen will, nämlich glanzlos, kontrollierbar und sich ständig wiederholend und gewöhnlich, oder folgen wir mutig unserer Ahnung und unserem Gefühl, das wir Menschen außergewöhnliche Wesen in einer außergewöhnlichen Welt sind, in der nichts je als selbstverständlich betrachtet werden darf und in der Entwicklung etwas ist, was natürlicherweise geschieht...



Dies führt uns auch zu der Frage, ob die Welt nicht ein Ort voller Wunder und Geheimnisse ist, und ob es nicht Zeit ist, aus der Annahme alles zu Wissen oder alles Wissen zu können her auszutreten und anzuerkennen, dass die Welt, die Schöpfung, viel größer ist, als wir mit unserem Verstand je werden ermessen können. Ich persönlich glaube, das allein die Tatsache, jetzt als Mensch zu Beginn des 21. Jahrhunderts zu leben, auch die Verantwortung mit sich bringt, die Gedanken und Handlungen zu überdenken, die seit Generationen, seit hunderten von Jahren unser Leben formen und die die Welt zu dem gemacht haben, wie sie sich uns heute zeigt. Und ich glaube, es ist Zeit anzuerkennen, das wir alle in besonderen Momenten fühlen, das es sich um etwas anderes dreht, das wir einem inneren Ruf folgen sollten, das Mensch sein mehr bedeutet als geboren zu werden und irgendwann zu sterben und das die Dinge die uns geschehen, mehr sind als nur Zufälle...

Das ist häufig nicht immer leicht. Altes Denken hat einen starken Sog und das menschliche Bewusstsein ist in den Maßstäben der Feldtheorie von Rupert Sheldrake gesehen ein mächtiges Feld.

Wir erinnern uns: Der Biologe Rupert Sheldrake war derjenige, der uns die Theorie der morphischen Felder näher brachte. Ausgehend von der Frage: wie Entwicklung und Weitergabe von Informationen über Generationen und innerhalb von Systemen geschieht, zum Beispiel: wie entwickelt sich ein Blatt oder wie lernen und entwickeln sich Spezies über Generationen hinweg, man spricht hier von der Morphogenese, abgeleitet von den griechischen Wörtern *morphé* für *Form* und *génésis* für *Erzeugung und Entstehen*, und ausgehend von der Tatsache, das die Genetik diese Fragen nach den „Formenbildungsursachen“, nicht hinreichend erklären kann, nahm er ein Feld an, in dem sich Systeme befinden und interagieren und nannte es das morphische Feld. Und ganz ähnlich der Idee der Synchronizität bezeichnet auch das morphische Feld nicht nur die Verbindung von Systemen untereinander, sondern auch den Entwicklungsplan eines Systems und zeigt somit Verbindungen zwischen Systemen, zwischen Menschen und den sie umgebenden Dingen auf, die über Raum und Zeit hinausgehen.

Anhand der Feldtheorien Rupert Sheldrakes und insbesondere beim Thema der „Chreoden“, die du dir vielleicht am ehesten wie Spuren im Sand vorstellen kannst, wie Rinnen im morphischen Feld, die eine Tendenz aufzeigen, nämlich das schon einmal oder genauer mehrmals Geschehenes die Tendenz hat sich zu wiederholen, wird deutlich, warum Altes so überdauert und Neues Zeit braucht, um sich zu etablieren. Die Pfade des Alten sind tief eingegraben und Bewusstheit ist nötig, um neue Wege zu gehen. Und so ist es verständlich: auch in Bezug auf Neues Denken dauert es und wir haben oft das Gefühl durch zähen Brei zu waten...

Ich glaube, wir kennen das alle: manchmal, wenn alle Ablenkung wegfällt, wenn Ruhe uns findet und die vermeintliche Sinnlosigkeit unseres Daseins uns drohend immer näher kommt, laufen wir gehetzt davon, vor etwas, was wir fürchten, vielleicht noch mehr als den Tod, nämlich das nichts kontrollierbar ist, dass die Dinge ihren eigenen Lauf haben und dass wir Teil sind eines größeren Ganzen und das ein Teil vom Ganzen umfasst wird, aber ein Teil niemals das Ganze umfassen kann.



Das stellt für uns Menschen ein großes Problem dar, die Dinge nicht kontrollieren zu können. Denn schließlich sind wir alle, zumindest hier im westlichen Kulturkreis, seit Descartes und Newton, in dem Gefühl aufgewachsen, die „Herren der Schöpfung“ zu sein. Auch in den Bereichen in denen sich mit Heilung beschäftigt wird, und deswegen spreche ich heute hier über dieses Thema, in der Medizin, wie auch in den verschiedenen Therapien, dreht es sich auch heute noch überwiegend ums kontrollieren. Die Menschen gehen bislang immer noch weitestgehend davon aus, das der Mensch von Krankheit bedroht wird, das Krankheit etwas ist, was besiegt werden muss und das es grundsätzlich möglich ist, Krankheitsgeschehen zu kontrollieren und das „Krankheitsfreie“ Welt eine gesunde Welt wäre.

Allein die Schlagwörter, die in diesem Zusammenhang benutzt werden zeigen dies auf: Da haben wir den „Kampf“ gegen den Krebs..., die „Bedrohung“ der Menschen durch Aids..., oder auch eine Schlagzeile, die ich vor kurzen gerade gelesen habe: „SARS, die Geißel der Menschheit...“

„Hilfe“ verspricht dann die Einnahme eines Medikamentes, welches dann im Körper diesen „Kampf“ aufnimmt und hoffentlich geht der Mensch irgendwann „siegreich“ daraus hervor... Das ist bekannt, nicht wahr? Irgendwoher kennen wir das alle... und es scheint so plausibel, so wahr...

Für unser medizinisches System ist unser Körper krank, wenn er nicht so funktioniert, wie er soll und gilt generell als potentiell der Gefahr ausgeliefert fehlgesteuert und korrekturbedürftig zu sein. Als wenn per Definition Gesundheit Abwesenheit von Krankheit wäre. Aber was wäre, wenn die Dinge ganz anders liegen würden? Was wäre, wenn wir uns vorsichtig der These nähern, dass Krankheiten uns in unserer Entwicklung unterstützen würden. Wenn auch Krankheiten einen Sinn machen würden?

Ein Lottogewinn, ja okay, der macht Sinn, aber eine Krankheit? Ein erschreckender Gedanke, dass Gesundheit bedeuten könnte, Krankheit anzuerkennen als etwas, was eine Botschaft für mich beinhaltet, was in einem Sinnzusammenhang mit mir steht und auf das es wichtig wäre zu lauschen.

In der Negierung dieser Gedanken steht all das was mir geschieht, in keinerlei Sinnzusammenhang zu mir, sondern ich lebe in dem ständigen Gefühl der Bedrohung. Als wenn alles, das Leben und die Natur mir feindlich gegenüber eingestellt wäre. In dieser Sicht ist die Natur der Feind des Menschen und es geht eine ständige Bedrohung von ihr aus...

In Bezug auf die Tatsache, die uns gesellschaftlich gesehen am Bedrohlichsten zu sein scheint und die wir gerne bis ganz zum Schluss verdrängen, nämlich das wir endliche Wesen sind und alle irgendwann sterben, sagt der Schamane, dass der Tod oder das Wissen um unsere körperliche Endlichkeit unser größter Ratgeber sei. Du hast diesen Ratgeber immer um dich, wenn Du in dem Bewusstsein lebst, das jeder Moment dein letzter sein könnte... Aber die meisten stehen morgens früh in dem Gefühl auf, das alles immer so weiter gehen wird, wie es immer war..., als wenn alles im Leben vorhersagbar oder planbar wäre. Doch jeder nächste Tag, jede nächste Sekunde könnte unsere letzte sein.



Die Welt ist grundsätzlich unkontrollierbar. Und ich glaube, dass dies das eigentliche Problem ist. Wir denken wir hätten es in der Hand, wir könnten es kontrollieren... Aber können wir das wirklich?

Krankheitsgeschehen hat es damals wie heute gegeben, Menschen sind damals wie heute gestorben, und die Rate an Krankheiten oder Kriegen oder Unfällen hat sich über die Zeit nicht um einen einzigen Prozentpunkt verändert, obwohl jeder dafür kämpft und jeder meint: nur noch dies eine muss getan oder geschafft werden und dann... ist die Krankheit besiegt, gibt es keine Kriege mehr, keinen Hunger mehr...

Für uns sind all diese Gedanken in Bezug auf Heilung und im Ansatz der CranioSacralen Therapie ja eigentlich gar nicht so ungewohnt. Denn wie ihr wisst, gilt es hier ja auf den „inneren Arzt“ zu hören, beim „Entwirren“ der Körperweisheit des Patienten zu folgen und anzuerkennen, dass das Symptom im Zusammenhang mit dem Patienten Sinn macht. Hier ist es ja nicht die „böse“ Krankheit, die rein zufällig den armen Menschen vor mir befallen hat.

Der Gedanke, der der CranioSacralen Therapie zu Grunde liegt, ist ein systemischer Gedanke und wie ich meine, sogar ein transpersonaler, ein Gedanke der weit über das individuelle eines Menschen hinausgeht und mein Geschick mit dem eines anderen Menschen verbindet.

So auch in der Integrativen Prozessbegleitung, die als Fortbildung seit 1995 im Institut angeboten wird. Nur am Rande sei erwähnt, dass bis heute die doch recht stattliche Zahl von ca. 350 Menschen, diese Kursreihe durchlaufen hat. Und die Nachfrage steigt in dem Maße, wie Menschen, wie Therapeuten sich wünschen, Prozessbegleitung immer stärker in ihr Tun einfließen zu lassen und auch auf verbaler Ebene Kenntnisse zu erlangen, die uns anvertrauten Menschen in Ihren Prozessen auch verbal zu begleiten und so der Natürlichkeit des „miteinander Sprechens“ Rechnung tragen.

Immer wieder das Wort „Prozessbegleitung“... und „Prozess“... Was ist eigentlich mit diesem immer wiederkehrenden Wort „Prozess“ wirklich gemeint?

Als Antwort nehmen wir uns die Weisheitslehre des Tao, die ca. 500 Jahre vor unserer Zeit auf Lao Tse zurückgeht. Im Lichte des Tao betrachtet, bedeutet Prozess: das, was entstehen will, was im Entstehen begriffen ist und der Weg eines Menschen. Und per Definition des Tao gibt es neben dem Prozess auch noch Prinzip. Prinzip ist das, was laut dem Tao jedem Prozess zugrunde liegt. Und das ist dann laut dem Tao schon alles, was es gibt: Prinzip und Prozess. Jeder Prozess folgt dem ihm zugrunde liegenden Prinzip... Prozess ist die Begegnung des Menschen mit seinen Umständen und der Mensch und die Umstände folgen einem innewohnenden Prinzip...

Vielleicht in Ergänzung noch eine kleine Geschichte, die ich letztens gehört habe, von jemandem, der in einer Gruppe mit Aboriginis, den australischen Ureinwohnern und mit den Weißen Einwanderern gearbeitet hat. Es ging um die Tatsache, das auf einer Landkarte gesehen, nur ungefähr ein Finger breit dieses riesigen Landes für die Weißen bewohnbar ist. Nur ab und zu gibt es eine mutige Siedlung, die trotzig zeigen will, dass die Weißen in dieser für sie völlig unwirtlichen Zone, im „Outback“



noch nicht aufgegeben haben. Im Grunde aber wissen sie, dass sie hier nicht überleben können. Interessant ist aber die Tatsache, dass die Aboriginies Australiens genau dort seit tausenden von Jahren ihre Heimat haben.

Die Weißen sagen dann: das es ja kein Wunder ist, das die Aboriginies hier Wasser finden, wo kein Weißer es jemals vermuten würde und das sie Spuren von Wild finden und Nahrung finden, wo kein Weißer überhaupt irgendetwas sieht oder hört, weil... und hier wird es spannend: sie hier ja seit tausenden von Jahren leben...

Diese Sichtweise findet auch allgemeine Zustimmung und jeder ist wohl hier erst einmal geneigt zu nicken und dem zuzustimmen...

Interessant ist aber, das die Aboriginies sagen: „Nein, das ist es nicht, was uns hier leben lässt.“ Sie sagen: „Es ist vielmehr so, dass wir unseren Träumen folgen, dem Ruf der Erde und das wir nicht das Wasser suchen, sondern das das Wasser uns findet. Wir werden ernährt und geführt von der Erde, auf der wir leben und deren Kinder wir alle sind.“

Und jetzt schließt sich der Kreis: Seinen „Träumen“ folgen... nach innen lauschen, Aufmerksam sein, für die innere Stimme, oder wie wir in der Prozessbegleitung sagen: Achtsam sein für das, was noch da ist... vielleicht etwas leiser, nicht so im Vordergrund, aber nichtsdestoweniger wichtig... und Vertrauen haben in den Prozess...

Arnold Mindell beschreibt, das in den schamanischen Kulturen seit jeher mit dieser Sichtweise gearbeitet wird, und zwar in dem Sinne, als das die Aufgabe eines Schamanen darin liegt, das im Hintergrund liegende Geschehen zu erkennen und sofern er mit einer anderen Person arbeitet, eine Annäherung der Person an das im Hintergrund liegende Geschehen zu gestalten.

Das im Hintergrund liegende Geschehen..., das Traumkörpergeschehen... eine Annäherung daran gestalten... Das hört sich jetzt vielleicht spektakulär an, ist es aber letztlich gar nicht.

Teile dieses Traumkörpergeschehens kennen wir alle, wenn wir das Beispiel von vorhin nehmen, das Tagträumen... während wir am Tisch sitzen sind wir körperlich anwesend, aber innerlich an einem ganz anderen Ort... Wir sind vielleicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft, die Augen sind glasig und Zeit läuft nach anderen Gesetzmäßigkeiten ab...

Häufig gestatten wir uns dann nicht aus irgendwelchen Gründen dieses Geschehen anzuerkennen und diesen Impulsen nachzufolgen. Manchmal erscheint es uns unpassend oder wir haben das starke Gefühl, das wir uns so ja jetzt nicht benehmen dürften. Auch das Zeigen von Emotionalität unterliegt ja einem angelernten Verhaltenskodex. Einfach so ohne offensichtlichen und für jedermann leicht nachvollziehbaren Grund lachen oder auch weinen?



Wir haben doch alle viel zu viel Angst uns diesem Geschehen einfach hinzugeben. Wir könnten auffallen, als „verrückt“ gelten, aus der Rolle fallen... Durch unsere Sozialisation haben wir in unserer Gesellschaft über die Jahre einen Verhaltenskodex entwickelt und Teil davon ist, ein deutliches Misstrauen gegenüber diesen Impulsen. In der Betrachtung der Psyche des Menschen, liegt dem, wie ich glaube, hauptsächlich die Freudsche Beschreibung der „triebhaften Natur“ des Menschen zugrunde.

Und hier zeigt sich, welche wirklich grundlegende Einstellung sich selbst und der menschlichen Natur gegenüber sich darin verbirgt; voller Misstrauen, voller Ablehnung...

Dies wird noch deutlicher, wenn wir noch einen Schritt weiter tun und uns so unserem Traumkörpergeschehen noch ein wenig weiter annähern: In Trancen zu gehen oder zu einem Medium zu werden hat in unserer Gesellschaft kaum einen Platz. In unserer Gesellschaft kann man nicht einfach so eine Vision haben und anderen davon erzählen. Oder gar eine Erscheinung... ein Einhorn sehen, eine Fee..., das sollte man tunlichst für sich behalten...

Da fällt mir eine Folge von Ally McBeal ein, dieser jungen Anwältin aus der Fernsehserie. In einer dieser Folgen vertritt sie einen Bankier, der ein Einhorn gesehen hat und der aus diesem Grund entlassen werden soll. So nach dem Motto: wie kann jemand gesellschaftlich tragbar sein, der ein Einhorn gesehen hat, wie kann man so jemanden sein Geld anvertrauen... Ally McBeal konnte ihn gut vertreten, da sie selbst mal ein Einhorn gesehen hat...

Nun ja, was die Annäherung an das Traumkörpergeschehen angeht, begegnen wir dem nur in Randbereichen, begegnen wir dem unter anderem in speziellen Formen der Meditation: das Tanzen der Derwische zum Beispiel, immer rundherum, verzückt, hingeeben, in Trance... Oder das sich von Musik einfach bewegen lassen, ohne den inneren „Aufpasser“ dabeizuhaben, nicht daran denken: wie muss ich mich jetzt bewegen, sondern sich überraschen lassen von der Bewegung die geschehen will, in dem Wissen, das immer, wenn ich meine zu wissen, wie es jetzt weitergeht, das es das dann *nicht* ist... oder denkt an Stroboskoplampen in Diskotheken, denkt an sehr laute Musik, an stampfende Rhythmen, Trommeln... warum sind wir alle davon so angezogen oder waren es zumindest irgendwann einmal...

Auch das mediale Schreiben oder das mediale Malen gehört in diesen Bereich, wenn deine Hand geführt wird... Bei all dem ist es das „sich hingeben“, einer höheren Macht anheim stellen, sich als Teil eines größeren umfassenden Ganzen erleben.

All dies dient der Befreiung von diesen selbst auferlegten Zwängen, auf eine bestimmte Art sein zu müssen, sich kontrollieren zu müssen und sich in Sicherheit zu wiegen vor unvorhersagbarem, vor mythischem und vor dem Unbekannten.

Sich dem zu enthalten und vor diesem Geschehen davonzulaufen ähnelt doch eigentlich dem Verhalten eines Kindes, welches die Hände vor sein Gesicht hält und meint, so beim Versteckspiel nicht mehr gefunden zu werden. Die Hoffnung ist: nur nichts Unkontrollierbares im Leben entdecken, alles läuft nach Plan... und wenn ich nicht hinsehe, dann wird es mir auch nicht geschehen...



Wir müssen es uns immer wieder deutlich machen: dieser Vorgang, des sich vom Erleben seines Traumkörpergeschehens zu entfernen, hat mit Erziehung und unserer Sozialisation zu tun. Wir haben oft genug gehört, das so, wie wir es machen, es nicht richtig ist, sondern das wir es irgendwie anders machen müssen. Wir haben *gelernt*, mal mehr mal weniger schmerzhaft, das es „leichter“ ist, dem zu folgen, was von uns verlangt wird, als dem zu folgen, was unser Traumgeschehen uns zeigt.

In anderen Kulturen haben diese Geschehnisse einen ganz anderen Stellenwert. Solche Dinge wie Hintergrundgeschehen, wie Tagträume, Visionen und Erscheinungen gelten als Bedeutungsvoll und es liegt in der Natürlichkeit dieser Menschen eine Aufmerksamkeit dafür zu haben. Sie empfinden, als das das Leben, die Natur oder nennen wir es ruhig einmal Gott, so durch sie und zu ihnen sprechen würde. Sie halten in ihrem Leben Ausschau nach Zeichen und richten ihr Leben danach aus. Und so kannst du einen Stein in der Hand halten und es kann für dich eine Antwort auf eine tiefe Frage sein... oder einfach nur ein Stein...

Für uns und unsere Arbeit: wie wäre die Vorstellung, dass der Mensch wieder lernen könnte, so etwas wie einem „Entwirrprozess“ aus dem SEE leicht und vielleicht sogar alleine für sich folgen könnte... Vielleicht bräuchte es so manches Mal gar keinen Entwirrprozess, da es vorher gar kein Verwirren mehr gab? Vielleicht verwirren wir uns alle mehr und mehr in dem Maße, wie wir uns nicht gestatten, unserem Traumkörpergeschehen zu folgen.

Ihr alle kennt vielleicht den Ausdruck des luziden Träumens, welcher den Vorgang bezeichnet, während des Träumens Bewusstheit über den Vorgang des Träumens zu erlangen. Während eines Traumes zu realisieren, das dies ein Traum ist und dann mehr und mehr auch das Geschehen im Traum zu lenken. Ähnliches gibt es auch im Wachbewusstsein: In wie weit realisieren wir, das neben dem, was wir Wachbewusstsein nennen, es auch ein Traumgeschehen gibt und lauschen mehr und mehr darauf und folgen dem?

Ein bisschen verwirrend nicht wahr...?

Kennt ihr die Geschichte von Lao Tse, der einmal träumte, er wäre ein Schmetterling und plötzlich nicht mehr wusste, wer er nun war... Dadurch erwachte er und war wieder Lao Tse. Aber hatte nun Lao Tse geträumt, er sei ein Schmetterling, oder träumt jetzt der Schmetterling, er sei Lao Tse?

Dieses Traumgeschehen im Hintergrund wird in der Prozessarbeit auch der „sekundäre Prozess“ genannt. Sekundär, weil im Wachbewusstsein eher im Hintergrund liegend, da wir auf Grund unserer Sozialisation eher unserem Primären Prozess folgen, dem Offensichtlichen. Für die Wahrnehmung des sekundären Prozesses benötigen wir Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit, und natürlich Vertrauen und Neugierde und insbesondere Mut, die angeblichen Grenzen des Menschseins, neu zu erkunden. Wir müssen uns weit über das hinauswagen, was Teil der Konsensusrealität ist, das worüber wir als Menschen eine Vereinbarung, einen Konsens getroffen haben über das, was für uns die Realität ist.



Wir glauben, dass Gesellschaft nur so funktionieren kann, indem wir Regeln aufstellen über das, was sein darf und was nicht, ganz so, als wenn es keine inneren Regeln gäbe.

Kennt ihr den Film K-Pax, in dem Kevin Spacey einen Ausserirdischen spielt, der von einem Psychiater untersucht wird, gespielt von Jeff Bridges? Ich könnt euch sicher vorstellen, dass dem armen Alien, der ja in diesem Fall leider wie ein Mensch aussieht, nicht geglaubt wird, ein Ausserirdischer zu sein. In einer Szene wird er nun von diesem Psychiater gefragt, wie denn das soziale Miteinander auf seinem Planeten geregelt sei, was für Gesetze es gibt... und die Antwort die er gab war interessant, denn er sagte: dass es keinerlei Gesetze bedarf, weil jedes Lebewesen im Universum darum weiß, was getan werden darf und was nicht... Jedes Wesen weiß darum, es ist vielmehr eine Frage der Aufmerksamkeit, ob wir darauf lauschen oder eben nicht.

Vielleicht ist es umso verführerischer es nicht zu tun, umso mehr wir das Gefühl haben, wir bräuchten äußere Gesetze und Regeln...

Egal ob Traumkörpergeschehen, ob sekundärer Prozess genannt oder bei den Aboriginies als „Songlines“ benannt, als Liedlinien oder Strophen, denen es gilt, in seinem Leben zu folgen, oder bei den Schamanen, als der Weg mit Herz, bei all dem gilt es, sich selbst und der Sinnhaftigkeit seines Daseins zu folgen.

In Australien haben die Weißen ja ein echtes Problem mit den Songlines der Aboriginies, da man als Arbeitgeber eines Aboriginies ja nie weiß, ob der Aboriginie, dein Angestellter, am nächsten Tag auch wirklich wieder zur Arbeit kommt. Vielleicht kommt ihm in den Sinn, mitten in der Nacht, einfach geradewegs ins Outback zu gehen und einer Songline zu folgen, einer Vision, einem Traum... Und das ist es ja gerade nicht, worin die Gesellschaft uns ein Vertrauen gibt: sich selbst zu folgen... wo kämen wir denn da hin, nicht wahr?

Und auch in vielen Methoden der Behandlung und Begleitung von Menschen ist es das gerade nicht, nämlich dem Menschen das Vertrauen gegenüber zu bringen, dass er es weiß und nur er...

Die Aufspaltung in Körper auf der einen Seite und der Psyche des Menschen auf der anderen ist künstlich und entspricht eher den überkommenen Gedanken des mechanistischen Weltbildes, in denen der Mensch nicht mehr ist, als ein Räderwerk und auf der bis heute noch größtenteils die gesellschaftlich etablierte Medizin fußt. Die Sichtweise, dass Krankheitsgeschehen als energetischer Prozess Botschaften beinhaltet und sinnhaft ist, ist gesellschaftlich immer noch nicht etabliert. Dass es neben Körper und Psyche „Geist“ gibt als verbindendes Element, reicht hinein ins religiöse und das ist bestenfalls gewagt. Und dass es neben dem alltäglichen Leben, neben dem Lärm des Alltags, neben dem, was wir in unserem Alltagsbewusstsein als wichtig nehmen auch noch etwas anderes gibt: nämlich Traumprozesse... sekundäre Prozesse... und dass diese wie Ratgeber, wie Verbündete gesehen werden können, ist ungewohnt und macht vielleicht auch erst einmal Angst...



Vergessen wir nicht: noch immer spuckt in der Gesellschaft die Idee herum, das Krankheit besiegt werden müsste und wer von uns kennt nicht diesen merkwürdigen Blick des Patienten, wenn wir durch was auch immer ihm vermitteln, das es sich uns in unserer Behandlung nicht darum dreht, etwas wegzubekommen, sondern ganz im Gegenteil, sich dem zu nähern, es anzunehmen und anzuerkennen.

In unserer Arbeit sehen wir den Menschen als Ganzheitliches Wesen und anerkennen die ständige Wechselwirkung von Körper und Psyche und Geist als das sinnhafte verbindende Element. In einer modernen Therapie müssen wir dem in irgendeiner Form Rechnung tragen und müssen dem Menschen als Ganzes begegnen. Kenntnisse über die Physiologie und die Psychologie des Menschen treffen in einer solchen Arbeit, auch und gerade in der CranioSacralen Therapie, zusammen mit Metaphysischen und Metapsychischen, mit etwas, was weit über den Körper oder die Psyche eines Menschen hinausragt und anerkennen den Menschen als in Zusammenhang stehend mit allem was ihn umgibt. Mit mir als Behandler genauso, wie mit allen anderen Menschen dieses Planeten bis hin zur Natur, deren Teil und Kinder wir alle sind.

In diesem Lichte betrachtet wird deutlich, das wenn wir unserer Verantwortung dem Menschen gegenüber gerecht werden wollen, es sich für uns im wesentlichen darum dreht, als Begleiter eines Menschen zu fungieren, der seinem ureigenen Weg folgt, der zusammen mit seiner Symptomatik Sinn macht und nicht krank ist im Sinne von Verbesserungswürdig. Wir müssen aus dem Wege gehen und den Menschen dahingehend begleiten, das auch er wieder Vertrauen fasst in sich selbst und erkennt, dass er Sinn macht.

Häufig sind es gerade die Naturvölker, die animistischen Kulturen von denen wir dies lernen können, von den Aboriginies und den Indianern und Schamanen, von Kulturen, in denen es vollständig akzeptiert ist, das der Mensch in Zusammenhang zu allem anderen steht und die Welt mehr ist, als das oberflächlich blickende Auge uns zeigt, in denen die Welt gesehen wird als ein mythischer Ort und der Mensch einem mythischen Pfad folgt. Und hier in diesem Kontext ist Heilung dann kein intimer Prozess, kein „Problem“ eines Einzelnen, sondern etwas, an dem jeder der Gemeinschaft teilhat. Heilung ist hier öffentlich und findet nicht hinter verschlossenen Türen statt. Es gibt hier niemanden dem „etwas fehlt“ und niemanden der „etwas weiß, was der andere nicht weiß“ und somit von mir brauchen würde. Der Mensch, den es zu begleiten gilt, hat sein Symptom, seinen Prozess und Begleiten heißt hier, tatsächliches Begleiten einer Person auf ihrem ureigenen Weg der Heilung...

Vor einiger Zeit erhielt ich einen Prospekt aus Amerika: „Creating the World we dream off“, stand dort und war Titel eines Seminars über Prozessarbeit von Arnold Mindell in Portland, und als ich diesen Titel las, fühlte ich mich wieder daran erinnert, dass wir unsere Welt in dem wie wir sie sehen ständig neu erschaffen und uns somit fragen müssen, was wollen wir: wollen wir Altes ständig wiederholen, in der Hoffnung, das schon irgendwann etwas anderes daraus entstehen wird, oder wollen wir Anderes tun, Neues tun und erleben, das dadurch Neues entsteht.



Indem wir verantwortungsbewusst mit uns, unseren Symptomen, unserem Prozess umgehen, uns und Andere als Teil eines größeren Ganzen anerkennen und der Welt in dem Respekt begegnen, das sie als unsere „große Erdenmutter“ uns führt, lenkt und trägt auf einer mythischen Reise in das Unbekannte, an das es in uns und in allen Menschen seit Anbeginn der Zeit eine Erinnerung gibt und von der alle Religionen dieser Welt sprechen. Egal ob Buddhist, Taoist, Hindu, Moslem oder Christ oder was auch immer, hier sind wir alle Brüder und Schwestern im Geiste von etwas unendlich viel größerem: Unsere Aufgabe als Mensch ist es unserem mythischen Pfad zu folgen, unseren Weg mit Herz zu gehen.

Literatur:

Arnold Mindell

- | | |
|------------------------------|---------|
| „Den Pfad des Herzens Gehen“ | Vianova |
| „24 Stunden luzid träumen“ | Vianova |

Carlos Castaneda

- | | |
|---|------------|
| „Die Kunst des Träumens“ | S. Fischer |
| „Das Wirken der Unendlichkeit“
und weitere | S. Fischer |

Rupert Sheldrake

- | | |
|-------------------------------|----------|
| „Das schöpferische Universum“ | Goldmann |
|-------------------------------|----------|

