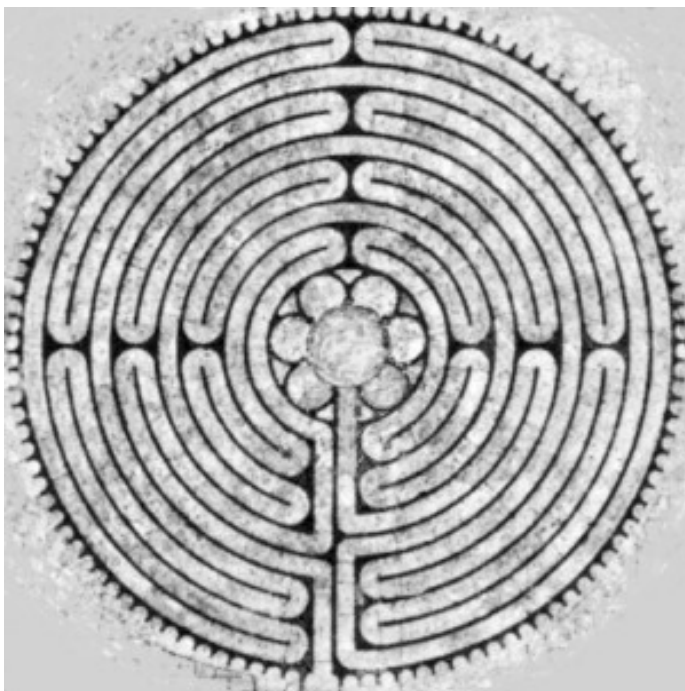


Dr. med. Christian Gottwald  
Wehnerstr. 23  
81243 München

Vortrag am 23. März 2009 in Bad Wildungen

## Heilsame Begegnung in der Therapie- und Individuationsarbeit

**Einführung:** Meine hier referierten Erfahrungen und Überlegungen resultieren aus meiner Praxis als Facharzt für psychosomatische Medizin, aus Supervisionen, aus Fort- und Weiterbildungen von Kollegen, aus Paartherapien, aus Coaching, Teamentwicklungen und der Begleitung von Individuationsprozessen. Außerdem gebe ich Kurse in Sozial- und Führungskompetenz. Daraus habe ich einen für mich passenden Arbeitsansatz gewonnen, an dessen Weiterentwicklungen ich Sie teilnehmen lassen möchte. Wie die Mitte in dem gezeigten Labyrinth möchte ich den Kern dieses Ganzen umkreisen und aus verschiedenen Perspektiven und durch verschiedene Raster beleuchten. Ich hoffe, dass Sie daraus Anregungen empfangen, die für ihre Person und Arbeit passen. Ich nehme an, dass die meisten von Ihnen auf ähnliche oder parallele Erfahrungen zurückgreifen können, so dass ich nicht zu oft gleichsam in einer fremden Sprache über die Qualität einer unbekannteren Frucht spreche.



*Labyrinth in der Kathedrale  
in Chartres*

Ich gehe von der Hypothese aus, dass Veränderungsprozesse in der Therapie und Individuationsarbeit, vergleichbar mit den Bewegungen in einem Labyrinth, um einen gemeinsamen Kern kreisen. Die **wirksamste Form einer Therapie mit dem Anspruch, Heilung zu ermöglichen, besteht in einer gemeinsamen Arbeit an der Individuation von Menschen. Gemeinsam kreierte heilsame Begegnungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Veränderungsprozessen, in denen Menschen sich zunächst immer wahrhaftiger und realistischer wahrnehmen**

**und dann wohler und gesünder fühlen und effektiver handeln können, also sich in einem realistischen Bezug zum großen Ganzen individuieren.** Wenn sie vorhandene Potenziale und Möglichkeiten nicht unmittelbar nutzen können, sind Phasen therapeutischer Begleitung möglich oder notwendig.

### **Zunächst zur herkömmlichen Begriffsdefinition (in Anlehnung an Wikipedia):**

**Therapie** (griechisch θεραπεία therapeia „[Gottes-]Verehrung; Pflege; Dienst“) bezeichnet in der Medizin die Maßnahmen zur Behandlung von Krankheiten und Verletzungen. Ziel des Therapeuten ist die Heilung, die Beseitigung oder Linderung der Symptome und die Wiederherstellung der körperlichen oder psychischen Funktion.

**Individuation** (von lat. individuus [adj.] „ungeteilt; unteilbar“) bezeichnet die Entwicklung und Reifung der Persönlichkeit im Verlauf des Lebens als den Prozess des Ganzwerdens zu etwas Einzigartigem, einem Individuum. In seinem Individuationsprozess wird ein Mensch zu dem, was er „wirklich“ ist, indem er seine eigenen Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten entfaltet. Ziel ist , sich durch schrittweise Bewusstwerdung als etwas Eigenes und Einmaliges im Kontakt zum Ganzen zu erkennen und zu verwirklichen. (Mein Verständnis von Individuation und Individuationsprozessen unterscheidet sich teilweise vom Verständnis der analytischen Psychologie nach CG Jung.)

In einer wirksamen Psychotherapie ist es immer wieder notwendig, dass die im Substrat des Nervensystems verankerte (oder wie es wissenschaftstheoretisch exakter ausgedrückt wird: mit ihm verschränkte) Persönlichkeitsstruktur mit ihren geschichtlich bedingten Traumata oder Mangelzuständen in die Therapie einbezogen, in der Gegenwart wieder aufgerufen und durch neue Erfahrungen heilsam erweitert werden kann.

Das Charakteristikum von Individuationsprozessen sehe ich darin, dass sie zu Erfahrungen des Wesentlichen im Menschen jenseits seiner geschichtlichen Prägung führen können. Die Wahrnehmung von Polaritäten wird immer klarer. Immer mehr Potenziale und Optionen in der Verbindung mit dem großen Ganzen können entdeckt und verwirklicht werden. Auch diesen Aspekt enthält bereits das Wort individuus (unteilbar). Individuation führt zur Verantwortung und Veränderung der erlebten, also der eigentlich bedeutsamen Welt. Das ist viel leichter und mit einfacheren Mitteln möglich, als die äußere Welt zu verändern, und in der heutigen Zeit mit ihren Krisen sinnvoller denn je. Jede gegenwärtige Situation enthält unendlich viele Wirkfaktoren und Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei können wir unterscheiden, was wir brauchen und vieles entdecken, was wir entbehren können. Wir werden dann getragen von der Dynamik und vom Eros unseres Entfaltungsdrangs.

### **Zur Entwicklung des Ansatzes:**

Die Arbeit in meiner psychosomatischen Praxis als Vertragsarzt mit Patienten mit sehr unterschiedlichen Schwierigkeiten und Störungen, die besonders in psychotherapeutischen Gruppen geschieht, und die Arbeit mit Paaren auf der einen und die Arbeit im Coaching und in der Begleitung von Persönlichkeitsentwicklung

und Individuationsprozessen auf der anderen Seite erforderte eine über die traditionellen Schulen hinausgehende Praxeologie. Um diesen Herausforderungen gerecht werden zu können, brauchte ich einerseits einen umfänglicheren „Werkzeugkoffer“ als ihn eine einzelne Methode bieten konnte. Vor allem aber brauchte ich ein Grundverständnis und einige Grundprinzipien in einer bestimmten Grundhaltung, um daraus möglichst angemessen und ganzheitlich auf die herangetragenen Herausforderungen antworten zu können. Für alle angefragten und notwendigen Veränderungsprozesse wollte ich möglichst realitätsgerechte und passgenaue Antworten geben können.

Über viele Jahre hatte ich nicht zuletzt wegen eigener Schwierigkeiten aus meiner Geschichte als Kriegskind eine ganze Reihe von Ausbildungen in den Methoden der Psychoanalyse, der humanistischen Psychologie, der Verhaltenstherapie und systemischen Therapie durchlaufen. Auf dieser Reise durch die unterschiedlichsten psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Schulen und Methoden war mir klar geworden, dass sie Elemente und Techniken enthalten, die alle in unterschiedlicher Weise, manchmal sogar sehr eindrucksvoll wirksam sind. Ich wollte auf keine dieser Möglichkeiten verzichten.

In der Supervision von Kollegen konnte ich immer wieder beobachten, dass auf nahe liegende Interventionsmöglichkeiten oder auch auf eine Fülle von pragmatischen Optionen, die aus der Lebenserfahrung der Kollegen kommen, häufig wegen methodenbedingter Begrenzungen verzichtet wird. Mein Anliegen war es immer gewesen, dass in allen Veränderungsprozessen von Anfang alles angezapft werden könnte, was für die Patienten oder Klienten die Wahrscheinlichkeit erhöhen könnte, wahrhaftiger, wohler, gesünder und effektiver dazusein. Darüber hinaus sind für die Patienten befriedigende Entwicklungen in Individuationsprozessen durch Überschreiten der vergangenheitsbedingten Persönlichkeitsstruktur möglich. Dabei entsteht eine immer klarere Wahrnehmung des eigenen Wesens in seinem Zusammenhang mit dem großen Ganzen.

Ich legte von Anfang an Wert darauf, in der therapeutischen Arbeit nicht eklektisch und nur intuitiv oder zufällig herum zu stolpern. Ich hatte mich deshalb sehr intensiv mit folgenden Fragen beschäftigt: In welchen Situationen ist beispielsweise ein Methodenwechsel oder eine Methodenmodifikation und eine Methodenkombination sinnvoll? Wo sind vielleicht einzelne Techniken oder Aspekte aus anderen Methoden angebracht oder wohl neue Interventionsmöglichkeiten zu entwickeln? Ich begann, zunächst auf dem Hintergrund eines psychodynamischen Verständnisses Elemente verschiedener Methoden und Techniken zu integrieren.

Außerdem war mir schon sehr früh wichtig, dass mein praktisches Vorgehen auch unter neurowissenschaftlichen, systemtheoretischen und entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten jederzeit plausibel blieb. Ich wollte auch kultur- und philosophiegeschichtliche Anregungen und solche aus der eigenen spirituellen Erfahrung einbeziehen. Ich machte mir die Mühe, die Begleitung von Veränderungsprozessen immer wieder aus der Perspektive unterschiedlicher methodischer Raster (zum Beispiel aus verhaltenstherapeutischer Sicht) zu beschreiben, und erlebte das als sehr bereichernd.



*Schaubild  
Methodische Einbindung*

Im Laufe der Zeit entstand ein übergreifendes Verständnis für ein zunächst Methoden integrierendes und später Methoden überschreitendes Vorgehen.

### **Einige Besonderheiten des Ansatzes:**

In den meisten Studien zur Wirksamkeit der Psychotherapie wird die große Zahl von Therapieabbrüchen zu wenig beachtet. In meiner Praxis gibt es selten Therapieabbrüche. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Patienten in jeder therapeutischen Begegnung alle Potenziale der gegenwärtigen heilsamen Situation (wie körperliche Veränderungen und Bewusstseinsveränderungen) sehr unmittelbar und kurzfristig zur Verbesserung ihrer Situation nutzen oder gar Lösungen erleben können, die sie langfristig auch in ihrer Selbstbegleitung und im Alltag integrieren können. Aus den Studien zur Wirksamkeit der Psychotherapie geht auch hervor, dass die Wirksamkeit psychotherapeutischer Prozesse lediglich zu 15% aus Besonderheiten von Psychotherapiemethoden resultiert. 15% der Wirksamkeit erwächst aus so genannten Placeboeffekten, also daraus, ob Patienten Hoffnung auf eine Gesundung haben. 30% der Wirkung erwächst aus der Gestaltung der therapeutischen Beziehung und 40% daraus, was Menschen in ihrem Alltag erfahren. Aus unserem Ansatz mit dem Anspruch auf langfristige Heilung und Persönlichkeitsentwicklung ergibt sich, dass Menschen mit Recht Hoffnung schöpfen, da wir besonderen Wert auf die gemeinsame Gestaltung einer heilsamen Begleitung legen und da die Menschen lernen, in ihrem Alltag präsenter und achtsamer zu werden. So können sie ihr Leben immer bewusster gestalten und sich sinnvoller selbst begleiten.

Manche Patienten schließen nach der Phase der Therapie die gemeinsame Arbeit mit einem für sie selbst befriedigenden Ergebnis ab. Andere arbeiten anschließend an ihre Therapiephase als Klienten und Schüler in Wochenendgruppen und eingestreuten Einzelsitzungen an ihrer in der Therapie begonnen Persönlichkeitsentwicklung und Individuation weiter, bis sie schlussendlich erfahren, dass tatsächlich nichts SZ geändert werden muss, weil alles, was sie brauchen, schon da ist.

Ich möchte den besonderen Vorteil benennen, den dieser Ansatz von Therapie- und Individuationsarbeit auch für mich als Therapeut und Begleiter von Veränderungsprozessen bietet: Es ist ausgesprochen befriedigend, letztlich sehr zufriedene Patienten, Klienten und Schüler zu haben, und sie sind deshalb zufrieden, weil sie, in der Gegenwart bleibend, sehr rasch die Verbindungen zu den gegenwärtig verfügbaren Wirkfaktoren erleben konnten. Zentrierung in der Gegenwart bedeutet eine **Reduktion von Komplexität** dadurch, dass Patienten immer mehr zu sich kommen und eindeutige Themen und in dieser Gegenwart **handhabbare „Gestalten“ begreifen und behandeln können**. Positive Veränderungen, Gestaltschlüsse oder Lösungen werden wahrscheinlicher. Viele Patienten bemerken, wie sich immer mehr Wohlbefinden in ihrem Leben ausbreitet, wie sie effektiver und auch immer gesünder werden. Sie sind jetzt neugierig auf derartige Entwicklungen und verfolgen ihre Individuation in Gruppen- und in Einzelsitzungen weiter. Sie werden fähig, diesen Prozess ihres Ganzwerdens auch dort, wo die bisherigen geschichtlich bedingten Muster des Erlebens und Verhaltens überschritten werden, immer besser selbst zu begleiten. Mit Recht erkennen sie, dass man im Leben eigentlich nichts Sinnvolleres tun kann. Alle verabschiedeten sich über kurz oder lang aus der gemeinsamen Arbeit und verfolgen ihre eigenen Wege.

Patienten verstehen sehr rasch, dass es sich bei dieser Art von Therapie um eine Arbeitsweise mit einem ganzheitlichen Verständnis von Heilung handelt (ein Paradigmenwechsel weg von der üblichen Reparaturmedizin zu einem salutogenetischen, also Gesundheitsprozesse unterstützenden Ansatz). Schon ihr Sprachverständnis lässt sie einige Zusammenhänge sehr schnell verstehen. Sie begreifen erst intuitiv und dann aus eigener Erfahrung, warum das griechische ὅλον („holon“ Ganzheit), weiterhin die deutschen Worte „heilen“ und „Heilung“, „wohl“ und „Wohlbefinden“, „erholen“ und „heilig“ und das englische „health“ (Gesundheit) alle den gleichen Wortstamm haben. Die Verwandtschaft der Begriffe „Medizin“, „medicus“ (Arzt), μέδομαι (griechisch medomai „sorgen, bedacht sein“), „mederi“ (lat. heilen) und „Meditation“ erschließt sich leicht. Dieser Wortstamm (indogermanische Wurzel: me-[d] „ermessen“, auch „Rat wissen“) kreist um eine zentrierte und bewusste Verfassung im Dasein. Wenn Patienten, Klienten oder Schüler die in diesen sprachlichen Gemeinsamkeiten enthaltene Weisheit in der Verbindung mit größeren Zusammenhängen verstehen und heilsame neue Muster in der Gegenwart erleben können, entstehen Transformationen und manchmal geradezu Quantensprünge in den therapeutischen Veränderungsprozessen und in der Persönlichkeitsentwicklung. Psychotherapeutische Interventionen mit der Eröffnung psychodynamischer Hintergründe erübrigen sich dann manchmal.

Die Grundlage zu entsprechenden Erfahrungen entsteht in gemeinsam kreierte heilsamen Begegnungen, in denen die Gegenwart mit allem, was ist, möglichst achtsam und präsent erfahren werden kann. Besonders gewichtige, im Erleben

auftauchenden Anteile und Aspekte von Patienten, Klienten oder Schülern und alle Potenziale der eigenen Existenz als Therapeut können in einer gewissermaßen **meditative Begegnung in einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit oder Präsenz** betrachtet, **im Raum verkörpert** (zum Beispiel durch Gegenstände oder durch Gruppenmitglieder) und damit immer besser **begriffen** werden. Sehr achtsam eingesetzte Experimente (zum Beispiel die Körperhaltung verändern, der Wirkung zugesprochener Worte nachspüren) helfen, immer neue, sehr lebendige und kreative Begegnungsmöglichkeiten zu entwickeln. So bleibt für mich selbst diese Art der Arbeit als Therapeut und als Coach auch mit 65 Jahren faszinierend – eine willkommene Nebenwirkung und zugleich ein entscheidender Beitrag zur **Burnout-Prophylaxe**. Ich erlebe diese Begleitung von Veränderungsprozessen als höchstes Privileg, als Lebenstanz und Lebenskunst. Relativ häufig ereignet sich der von Mikhail Csikszentmihalyi beschriebene Flow mit entsprechenden, die bisherige Persönlichkeitsstruktur transzendierenden angenehmen Empfindungen gleichzeitig bei Patienten, Klienten, Schülern und mir selbst. Voraussetzung für einen solchen Flow aber ist die Zentrierung in der Gegenwart und gleichzeitig die Verwirklichung des klugen Satzes: Zengeist ist Anfängergeist. Derartige Arbeit ist immer aufs Neue im wahrsten Sinn des Wortes inspirierend. Jede neue Situation wird zur Geburt einer immer neuen Begegnung mit dem Anderen und mit mir selbst. Gott sei Dank ermöglicht uns psychotherapeutisch tätigen Fachärzten unser Gesundheitswesen eine Nische, in der ein salutogenetischer und damit prophylaktischer Ansatz grundsätzlich möglich bleibt.

### **Das Grundprinzip:**

Zentrale Gesichtspunkte meiner ersten Ausbildung als Gestalt- und später als Hakomi-Therapeut haben ihre Gültigkeit für alle Veränderungsprozesse behalten, denn heilsame ganzheitliche Begegnungen in der Therapie, im Coaching und in Individuationsprozessen unterscheiden sich nicht grundsätzlich. Da die Gegenwart unbestreitbar der einzige Moment ist, auf den wir Einfluss nehmen können, richtet sich die Arbeit an den Phänomenen im Hier und Jetzt aus. Sie geschieht in der besonderen **Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit** und ist durch ein **experimentelles Vorgehen** gekennzeichnet.

Fritz Perls hat einst aus dem Zenbuddhismus in die Gestaltherapie die Bewusstseinshaltung von Awareness transportiert, die später durch die von Ron Kurtz in der Hakomi-Methode aus der taoistischen Meditation übernommene Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und schließlich durch das Bewusstsein von Präsenz aus den Kampfkünsten noch weiter differenzierend ergänzt wurde. Das experimentelle Vorgehen in einer solchen Bewusstseinshaltung ist heutzutage besonders aus neurobiologischer Sicht (siehe dazu: Forschungen zur Bedeutung von Aufmerksamkeit beim Lernen - Wolf Singer) sehr plausibel. Ich bemerkte aber auch, dass die ursprünglich spirituellen Zielen dienende **Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit fast unweigerlich immer wieder Eingangstore für spontane spirituelle Erfahrungen** öffnet.

**I. Awareness, Achtsamkeit, Präsenz  
II. Reden in Achtsamkeit und Präsenz  
III. Experimente, gemeinsam gestaltet**

**Wirkfaktoren merken und verkörpern,  
Ressourcen und Potenziale entdecken  
und heilsame, ganzheitliche Erfahrungen kreieren**

**Konsequenzen der Experimente auswerten**

*Schaubild  
Grundprinzip*

**In der Arbeit mit diesen Grundprinzipien können alle nur denkbaren Interventionen aus der eigenen Lebenserfahrung und aus unterschiedlichsten therapeutischen und „spirituellen“ Methoden genutzt werden**, weil die Auswirkungen derartiger als Experiment verstandener Eingriffe jederzeit untersucht und korrigiert werden können. Besonders über Einflussnahmen auf die körperliche Verfassung auch in der leiblichen Begegnung und auf die Aufmerksamkeitslenkung erhöht sich vom ersten Moment an die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Erleben und Verhalten verändern und Erholung und Wohlfühlen im Leib und ein befriedigenderer Kontakt möglich werden. Schon allein aus neurobiologischen Erwägungen heraus sollten derartige Erleichterung, Erholung und Verbesserung der Befindlichkeit so direkt wie möglich angestrebt werden. Das Nervensystem kann nichts anderes abspeichern als gegenwärtige Erfahrungen, es wird also auch jede kreierte Verfassung in der organischen Struktur des Gehirns verankern. Deshalb strebe ich an, dass Patienten in der Phase der Therapie sich so schnell wie möglich erholen und in der Gegenwart wohl sein können, gegebenenfalls auch durch Zusammenarbeit mit Kollegen aus anderen, beispielsweise körpertherapeutischen Schulen und Methoden wie der Osteopathie. Langfristige Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur brauchen selbstverständlich Zeit und Wiederholung derartiger Erfahrungen.

Die oben genannten drei Hauptelemente des Vorgehens (Achtsamkeit, Reden in Achtsamkeit, experimentelles Vorgehen) sind letztlich sehr einfach. Sie erlauben vielgestaltige und höchst **passgenaue Interventionen** und Begegnungsmöglichkeiten. Alle Patienten, Klienten oder Schüler lernen zunächst, die Gegenwart ihrer spontan auftretenden Muster des Erlebens und Verhaltens achtsam wahrzunehmen. Sie lernen, ihre **Geschichten und Erinnerungen in der Gegenwart zu aktualisieren**, sich dabei mit ihren verschiedenen Anteilen, Facetten und Wirkfaktoren selbst wahrzunehmen und gleichzeitig aus der gegenwärtigen Erfahrung heraus **zu sprechen, ohne die Verbindung zu ihrem gegenwärtigen Erleben zu verlieren**. Sie erleben, wie die Elemente der (zuerst meist automatisch aufgerufenen) Erfahrungen anschließend durch Gegenstände oder durch Personen repräsentiert und **durch diese Verkörperung im Raum und in der Gegenwart**

**wieder neu begreifbar und beeinflussbar** werden. Im nächsten Schritt können damit die Lebenserfahrung der Patienten, Klienten oder Schüler, alle methodischen Hintergründe und die eigene Lebenserfahrung des Therapeuten (in Gruppen auch die Einfälle anderer Gruppenteilnehmer) zusammengebracht werden. **Mit allen Sinnen, durch Bewegung, Berührung, Atem und Stimme, können, immer in einem experimentellen Grundverständnis, neue Erfahrungen im Kontakt gemacht und durch Wiederholen vertieft werden. Von Anfang an werden ganz eindeutig entwicklungsfördernde und heilsame neue Begegnungen angestrebt.** Es gehörte schon zum Wesen auch der Psychoanalyse, dass mit dem nicht verletzenden Analytiker nicht nur eine neutrale, sondern eine gegenüber der Geschichte der Patienten positivere Szene geschaffen wurde, in der das gegenwärtige Erleben von Patienten das geschichtlich bedingte Muster als Kontrast in der Übertragung zu verdeutlichen half. Durch die Arbeit in Achtsamkeit und Präsenz ist es möglich, in der therapeutischen Situation Erfahrungen viel entschiedener entwicklungsfördernd und heilsam zu gestalten, damit im Kontrast zu diesen neuen Erfahrungen die bisherige Persönlichkeitsstruktur mit allen unweigerlich auftretenden Übertragungselementen umso deutlicher aufscheinen kann. Die permanent vorhandene geschichtliche Beziehungserfahrung wird dann leichter identifiziert und mit den in der Gegenwart erlebten heilsamen und neuen Beziehungserfahrungen verbunden. Auswirkungen können kurz- und langfristig bemerkt und immer wieder neu korrigiert und erweitert werden. Zur Orientierung dienen die von Antonio Damasio so genannten **somatischen Marker**. (Diese leiblichen Empfindungen aus den Sinneszellen der verschiedensten Organe sorgen auf der Basis der sensiblen und sensorischen Rezeptoren der Haut, der Gelenke und inneren Organe, die dem Gehirn ständig Signale über den Zustand des Organismus melden, für ein Feed-back auf jeden äußeren Reiz und auf jede Umgebungskonstellation, mit der sie verbunden sind.)

In dieser ganzheitlichen Vorgehensweise werden wie gesagt heilsame und neue Erfahrungen **so bald wie sinnvoll möglich** angeboten, erlebt und langfristig internalisiert und langfristig in der Wiederholung zur Basis einer angemessenen Selbstbegleitung. Gegenüber den ursprünglichen Mustern werden sehr unterschiedliche Facetten des Seins im Dasein zugelassen und neue Qualitäten kreiert. Die Qualität der in jedem Moment des Erlebens und Verhaltens im Gehirn mit angesprochenen geschichtlich gewachsenen **Persönlichkeits- oder Egostruktur immer klarer wahrzunehmen** schafft bereits eine **milde, nicht wertende Distanz zu diesen Mustern**. Schon das Bewusstwerden dieses Geschehens transzendiert die ursprünglichen Muster. Obendrein kann man lernen, nicht nur Aufmerksamkeitsprozesse gezielt zu beeinflussen sondern auch Erinnerungsprozesse, also nicht nur automatisch zu erinnern, was spontan aufgerufen wird, sondern selbst **bewusst sinnvolle oder positive Erinnerungen aufzurufen und im Innern zu erleben (zu „erinnern“)**. Mit fortschreitender Individuation wird es immer leichter, sich von den spontanen im Gehirn aufgerufenen Automatismen zu desidentifizieren und die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken oder **im Nichtstun Seinserfahrungen** zu erleben, die die geschichtlich gewachsene **Egostruktur immer weiter transformieren und transzendieren**.

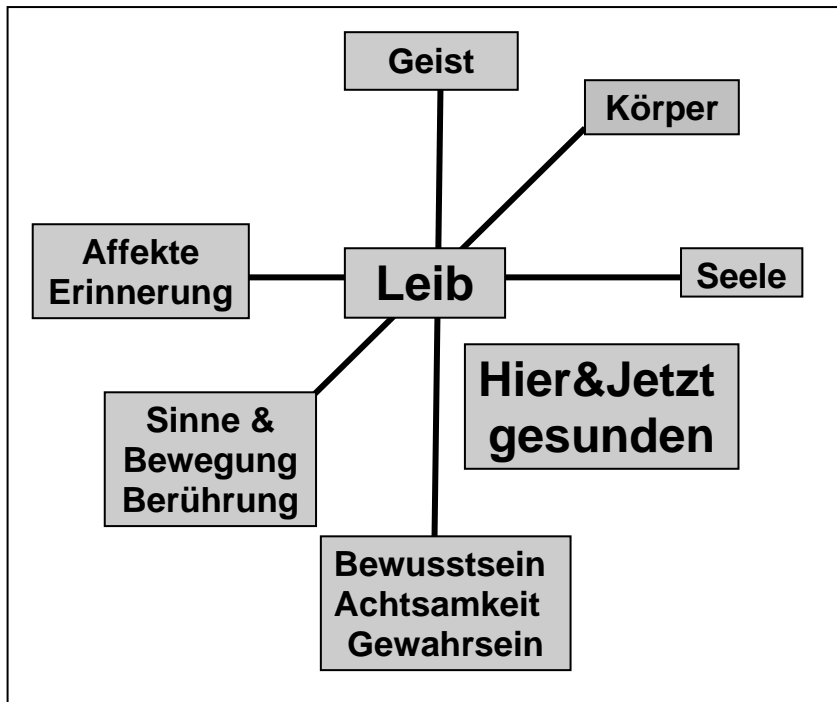
### **Einiges über den theoretischen Hintergrund:**

Von Anfang an und im Laufe dieser Art von Begleitung sollen Patienten, Klienten und Schüler die Gründe für die jeweilige Art des Vorgehens verstehen. Deshalb werden



sie auch auf einige neurowissenschaftliche Aspekte aufmerksam gemacht, über die inzwischen bei Fachleuten ein weit gehendes Einverständnis herrscht. (Das wurde beispielsweise bei den gemeinsam mit Gerald Hüther ins Leben gerufenen zwei Symposien „Gehirn und Körper“ deutlich und wird beim dritten Symposium vom 28. bis 30. Mai 2010 weiter diskutiert werden):

1. Körper, Seele und Geist sind immer eine untrennbare Einheit. Es liegt daher nahe, alle Ebenen dieser Körperseelegeistereinheit in Veränderungsprozessen zu berücksichtigen. 98% unserer Gene haben wir Menschen mit Menschenaffen wie den Zwergschimpansen gemeinsam, da wäre es sehr merkwürdig, wenn wir unseren animalischen Urgrund nicht in ein ganzheitliches Verständnis einbringen wollten. (Ein solches ganzheitliches Heilungsverständnis, das die Körperseelegeistereinheit einbezieht, wurde bereits im antiken Griechenland in den Asklepieien gepflegt: Priester und Ärzte arbeiteten in einem gemeinsamen Selbstverständnis miteinander. Heute aber wird immer noch und weithin das Denken in der Gesellschaft von Descartes Vorstellungen bestimmt, in denen die Trennung dieser Ebenen ihren krassesten Ausdruck fand. Diese taucht auch noch in den verschiedenen therapeutischen Methoden auf. Psychodynamische Psychotherapieformen haben sich überwiegend der Ebene der Seele mit der Bearbeitung von Affekten und Erinnerungen gewidmet, Körperpsychotherapien haben den Körper, die Sinne, Bewegungen und Berührungen einbezogen. Die Gestaltherapie und die Hakomi-Methode nutzen die geistige Ebene durch die Bewusstseinshaltung von Awareness, Achtsamkeit und Präsenz.) Die systemtheoretisch eindeutige Einheit (Verschränkung) mit dem Ganzen des Lebens entzieht sich bisher der neurowissenschaftlichen Untersuchung.
2. Veränderungen von Mustern des Erlebens und Verhaltens, die gleichzeitig die organische Struktur unseres Nervensystems umgestalten, kommen zu Stande durch neue, möglichst eindrückliche Erfahrungen unserer Körper-Seele-Geist-Einheit, also verbunden mit allen Sinnen und mit Bewegung. Das sollten insbesondere zwischenmenschliche Erfahrungen sein.

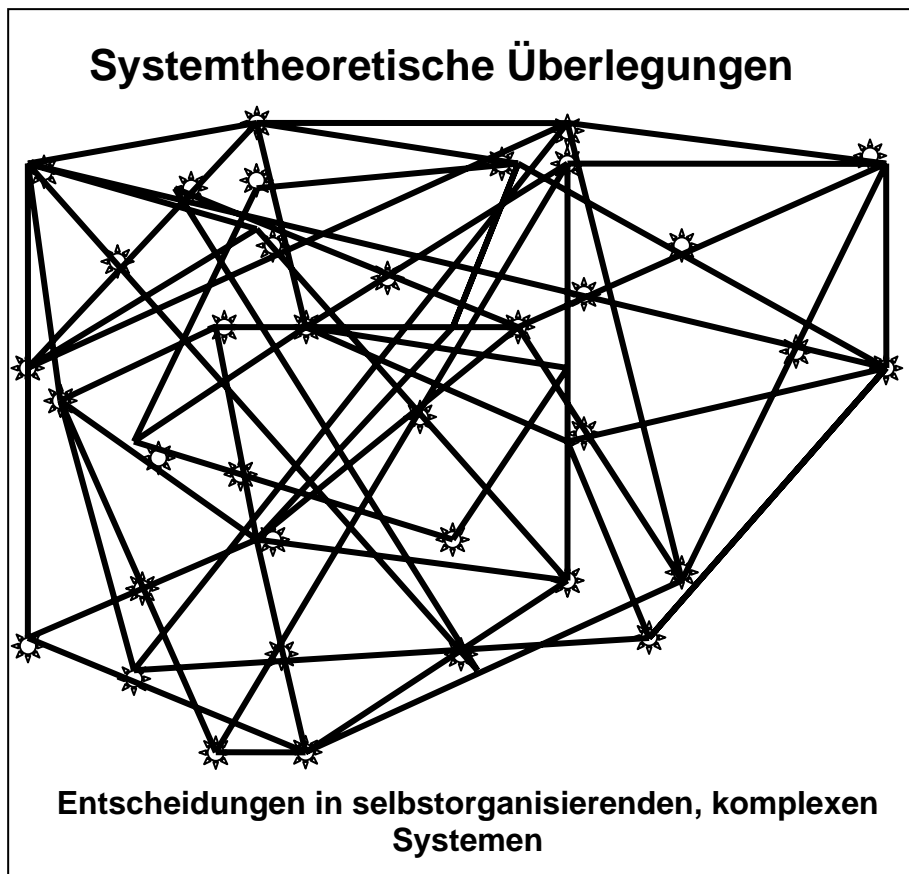


*Schaubild  
Körper-Geist-  
Seele-Einheit*

3. Nur in der Gegenwart sind die im Nervensystem fundierten Muster des Erlebens und Verhaltens zugänglich und behandelbar.
4. Am einfachsten kommt Veränderung zu Stande, wenn man bestehende, neuronal verankerte Muster des Erlebens und Verhaltens (**Ressourcen**) **wieder beleben** und mit anderen Mustern neu verknüpfen kann. Durch neue Erfahrungen neue Muster zu entwickeln ist aufwändiger. Deshalb ist es plausibel, so häufig wie möglich bestehende Ressourcen aufzurufen, besonders solche, die aus der Zeit vor Traumatisierungen oder Mangelzuständen von Patienten stammen. Das geschieht in der hier beschriebenen Weise in meiner Praxis beispielsweise durch eine achtsame Körperarbeit im Warmwasserbecken (s.u.). Dabei werden wahrscheinlich tief im Gehirn verankerte Erfahrungen aus dem intrauterinen Erleben im Fruchtwasser aufgerufen und damit verstärkt.
5. Unsere erlebte Welt ist eine höchst subjektive, in jedem Moment im Nervensystem kreierte Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit hat, ohne dass uns das bewusst wird, keinen unmittelbaren Kontakt mit der chemischen und physikalischen äußeren Realität. Signale aus der Außenwelt werden in den Nervenzellen in elektrochemische und an den Synapsen in chemische Signale transformiert. Aus der Fülle solcher Signale bildet sich („emergiert“) der als objektive Wahrheit erlebte Eindruck von uns und dieser Welt. Diese Muster des Erlebens und Verhaltens ereignen sich automatisch und ohne willkürliches Dazutun. Deswegen haben wir auch zunächst keinerlei Distanz dazu und halten die erlebte Wirklichkeit für die Wahrheit. Sowohl in der Therapie als auch in anderen Veränderungsprozessen können wir aber lernen, **Wirkfaktoren der gegenwärtig erlebten Welt zu bemerken** und in diesem kreativen Prozess des sich selbstorganisierenden Lebens Einfluss zu nehmen und mitzuspielen.

6. Die erlebte subjektive Welt mit ihren Mustern des Erlebens und Verhaltens ist überwiegend durch die Repräsentation von Vergangenheit bestimmt (auch dieser Gesichtspunkt entzieht sich unserem Alltagsbewusstsein). Zu den Mustern gehört eine entsprechende Art der Wahrnehmung und Verteilung von Aufmerksamkeit. Der Neurobiologe Antonio Damasio bezeichnete das als dispositionelle Repräsentationen, Daniel Stern als implizites Beziehungswissen (mit den Eindrücken des Kindes von sich selbst, der Umgebung, besonders den relevanten Beziehungspersonen und den zugehörigen Affekten, Emotionen und Überzeugungen), die Psychoanalyse spricht von Selbst- und Objektrepräsentanzen, die durch Mittelwertbildung aus den vielen früheren Erfahrungen entstanden sind. Aus der Sicht spiritueller Systeme ist damit die Grundlage der Persönlichkeitsstruktur des so genannten Egos beschrieben oder dessen, was die Inder als Maya bezeichnen. In dieser subjektiven Welt zu leben wirkt dahin, dass wir nur sehr ungefähr im Kontakt mit der heutigen „Realität“ sind. **Jeder von uns, nicht nur der so genannte Neurotiker, ist beschränkt in der Wahrnehmung, im Erleben und in den Handlungsmöglichkeiten**, denn die Muster unseres Erlebens und Verhaltens gehören überwiegend zum impliziten (primär nicht dem Bewusstsein zugänglichen) Gedächtnis. So ist der Wunsch (und die Notwendigkeit), unsere geschichtlich bedingte Persönlichkeitsstruktur ( das oben genannte Ego) kennenzulernen und zu transzendieren, sehr naheliegend.
7. Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns ist lebenslang ein entsprechendes Lernen möglich, das die organische Struktur des Nervensystems verändert.
8. Neurobiologen wie Wolf Singer haben nachgewiesen, dass Aufmerksamkeit das Lernen neuer Muster sehr erleichtert. Wahrscheinlich ist Aufmerksamkeit überhaupt die Voraussetzung für neues Lernen. Das leuchtet jedem ein, der sich erinnert, wie er Fahrradfahren gelernt hat. Durch Aufmerksamkeit werden gleichzeitig die dem Erleben und Verhalten zu Grunde liegenden neuronalen Netzwerke aktiviert und Veränderungen dieser neuronalen Verbindungen erleichtert.

Patienten, Klienten und Schüler werden auch über zentrale systemtheoretische Erkenntnisse informiert. Selbstorganisierende lebendige Systeme verändern sich ständig, können aber nicht linear-kausal und zielfixiert verändert werden. Viele Menschen bemühen sich, ihr Leben derart zielfixiert zu beeinflussen, und programmieren damit nur ihr Scheitern. **Entscheidungen fallen an vielen Stellen eines lebenden Systems gleichzeitig und sind nicht kontrollierbar**. Wir wissen jedoch aus der Praxis, dass wir sehr wohl Bedingungen herstellen können, in denen bestimmte Befindlichkeiten und bestimmte Erlebnisweisen wahrscheinlicher werden. (Das merken wir spätestens nach einer Flasche Schnaps.)



*Schaubild  
systemtheoretische  
Überlegungen*

Jedes selbstorganisierende System besteht aus unterschiedlichen Elementen und Wirkfaktoren, die unweigerlich und untrennbar in Wirkungszusammenhängen mit allem Anderen verbunden sind (der berühmte Schmetterlingsflügelschlag in Brasilien, der unsere Welt beeinflussen kann). Das merken wir in der augenblicklichen weltweiten Wirtschaftskrise. Als Therapeut, Coach und Begleiter von Individuationsprozessen bin ich selbstverständlich ein Teil jedes Veränderungsprozesses und dieses großen Feldes und dieser Ganzheit, die sich in den anfangs genannten Wortverwandtschaften ebenfalls zeigte. Im Zwischenfeld zwischen Therapeuten und Patienten, Klienten und Schülern (Klaus Meyer-Abich spricht in diesem Zusammenhang vom Mit-Sein) ereignen sich permanente Veränderungsprozesse, in denen wir jedoch gemeinsam die Wahrscheinlichkeit von Heilung und Individuationsprozessen erhöhen können.

Alle genannten Erkenntnisse der Neurobiologie und Systemtheorie und die folgenden Überlegungen gelten grundsätzlich für alle Veränderungsprozesse sowohl in der Therapie als auch im Coaching und in Individuationsprozessen.

### **Zur Praxis der Begleitung von Veränderungsprozessen:**

Der Behandlungsraum für Veränderungsprozesse in der Therapie- und in der Individuationsarbeit wird analog zur kindlichen Entwicklung im Spiel als **Experimentier- oder Spielfeld** angesehen und deklariert. In ihm darf man authentisch da sein und im wechselseitigen Kontakt die Szenerie gestalten und weitere Optionen aushandeln. Gleichzeitig wird niemand zu irgendetwas gezwungen. Als **Regel und Grenze** wird klargemacht, dass man sich selbst und andere Menschen nicht verletzen und Gegenstände nicht beschädigen darf.

Gleichzeitig werden in diesen Veränderungsprozessen die wichtigsten, inzwischen allgemein anerkannten Wirkfaktoren in der Psychotherapie berücksichtigt:

- Ressourcenaktivierung
- Ermächtigung (einschließlich der Ermächtigung im Gefühlsleben)
- Problemaktualisierung (mit den neuronalen Grundlagen)
- therapeutische Beziehung (und unter Umständen Reparenting)
- Einsicht

### **Balance zwischen wahrnehmen und verändern**

Aus vielen Gründen ist es notwendig, zwischen den beiden Polen von Wahrnehmung und Veränderung zu balancieren und zu oszillieren. Um etwas sinnvoll zu verändern, ist es zunächst angebracht, die Wahrnehmung für das spontane gegenwärtige Muster des Erlebens und Verhaltens, seine Kontexte und seine wesentlichen Wirkfaktoren zu öffnen. Erst wenn wir diese kennen, können wir sinnvoll und passgenau Einfluss nehmen. Die Auswirkungen werden wieder achtsamen studiert.

Die entsprechende Bewusstseinshaltung von Präsenz und Achtsamkeit ist in der Begleitung von Veränderungsprozessen sehr zentral und kann deshalb in diesem Beitrag nicht genug betont werden. Sie bedarf eigentlich einer ausführlichen Erörterung. Die meisten Menschen nehmen spontan an, dass sie sich ohne weiteres achtsam wahrnehmen können. Wenn man die jeweiligen Bewusstseinsverfassungen jedoch genauer erforscht, stellt man beispielsweise fest, dass das angeblich jeweilig Erlebte nicht wirklich aus dem gegenwärtigen Erleben besteht. Zur näheren Erläuterung dieser Gesichtspunkte verweise ich auf Gottwald 2005.

Nicht nur aus neurobiologischen Untersuchungen wissen wir, dass jedes Muster des Erlebens und Verhaltens einen guten Grund hat. So genannte Krankheiten sind oft gesunde Reaktionen auf ungesunde gesellschaftliche Bedingungen. Diese Einsicht muss die Qualität einer heilsamen Begleitung mitbestimmen. **Es gibt normalerweise keine Fehler in dem, wie Patienten, Klienten und Schüler sich erleben und verhalten.** Der Grund für ihr Sosein zeigt sich spätestens dann, wenn in der Phase der Therapie die Arbeit mit Elementen des gegenwärtigen Musters in die dahinterliegende implizite Geschichte und in die zugehörigen Erfahrungen, Emotionen und Überzeugungen führt. Eine **radikal akzeptierende, respektvolle und behutsame Begleitung** ist deshalb selbstverständlich. Achtsamkeit und Präsenz für jedes gegenwärtige Muster des Erlebens und Verhaltens sind grundlegend. Um Prozesse achtsam studieren zu können, ist es beispielsweise hilfreich, spontane Gesten oder automatische, die Freiheitsgrade beschränkende Abläufe, zu verlangsamen. Selbstverständlich sind das Einwirkungen, die bereits Unterschiede kreieren.

Auf dem Boden von Präsenz und achtsamer Wahrnehmung erfolgen weitere differenzierte, als veränderbare und korrigierbare Experimente verstandene Einflussnahmen. Patienten, Klienten oder Schüler werden deshalb immer wieder angeregt, ihre jeweils gegenwärtige Verfassung nicht nur zu bemerken, sondern sie auch zwischenzeitlich abzuspeichern, damit sie **den (auch kleinsten) Veränderungen** nachspüren können, die durch zwischenzeitliche Einflussnahmen und Experimente ausgelöst wurden. Selbst kleinste Veränderungen zeigen auf, dass Veränderung möglich ist und ob die Richtung der Einflussnahme sinnvoll ist oder nicht.



Da wir da wir nur auf die gegenwärtigen Faktoren Einfluss nehmen können, werden vorgetragene Erzählungen und die darin enthaltenen Elemente früherer Erfahrung durch Rollenspiele oder durch Gegenstände oder Personen hier und jetzt im Raum verkörpert und der Wahrnehmung zugänglich gemacht. Sowohl spontanes Erleben als auch im Hier und Jetzt im Raum verkörperte Geschichten können in Achtsamkeit und Präsenz erfahren werden. Im nächsten Schritt können in therapeutischen Phasen eventuell die in diesem gegenwärtigen Muster enthaltenen geschichtlichen Hintergründe mit den frühen Gefühlen differenzierend bemerkt werden. Auch die Elemente dieser geschichtlichen Erfahrungen, also beispielsweise der Eindruck eines bedrängenden Vaters sollen dann wieder in der Gegenwart erfahrbar und begreifbar werden und werden deshalb im Raum verkörpert und repräsentiert. Häufig taucht dabei das kindliche Gefühl von damals auf. Im nächsten Schritt kann dieses "Kind" passgenaue heilsame neue Erfahrungen machen und somit die Erinnerung heilsam erweitern, beispielsweise als Kind mit idealen Begleitpersonen oder idealen Eltern an der Seite. Solche neuen Erfahrungen werden eventuell wiederholt und führen zu einer Integration dieser Erfahrungen, die langfristig eine neue Art der Selbstbegleitung möglich machen.

Voraussetzung für sinnvolle Angebote für neue Erfahrungen und Veränderungsschritte sowohl in der Therapie als auch in der Individuationsarbeit ist, dass wir als Spezialisten für Veränderungsprozesse selbst immer mehr in einem Bewusstsein von und in Verbindung mit der Freiheit der möglichen Optionen und Potenziale dieser Gegenwart sind. Häufig geraten wir nämlich selber in diesen geschichtlich bedingten Betäubungszustand unserer Patienten, Klienten und Schüler mit hinein und verlieren den Bezug zu dem schöpferischen Potenzial unserer Gegenwart. Sehr hilfreich ist es auch, wenn wir selbst aller kleinste Veränderungen bei Patienten, Klienten und Schülern bemerken und benennen. Andernfalls werden Veränderungen gegenüber früheren Zuständen leicht übersehen, weil Menschen zunächst jeden Selbstzustand ihres gegenwärtigen Erlebens als die einzig existierende Welt zu erleben scheinen. **Wir helfen ihnen damit, ihr Leben als immer gegenwärtigen und beeinflussbaren Prozess zu begreifen.**

Immer wieder wird angesprochen, dass an der Fülle von Optionen und Potenzialen von Menschen und ihren Umgebungen gemessen jeder von uns hochgradig beschränkt und in Mustern des Erlebens und Verhaltens gefangen ist, die durch die eigene Vergangenheit bedingt sind. (Ein Beispiel: Wenn man in einem Raum Stühle in Reihen oder im Kreis aufstellt, werden sich im Normalfall Besucher genauso hinsetzen. Sie erleben nicht die Freiheit, die Situation vielleicht bequemer oder angemessener zu gestalten. Menschen, die automatisch handeln und ohne Kontakt

zur jeweiligen Umgebung machen, was sie wollen, sind ebenso in ihren Freiheitsgraden beschränkt.) Auch im Alltag unseres freiheitlichen Rechtsstaats sind wir sehr weit davon entfernt, die Freiheiten gegenwärtiger Optionen und Potenziale im Kontakt zu erleben und zu gestalten oder sie gar spielerisch aufzugreifen.

Sowohl in der Therapiearbeit als auch in Individuationsprozessen wird durch die Zentrierung in der Gegenwart, also durch die Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz, unmittelbar für alle Sinne erfahrbar, wie alle Elemente der gegenwärtigen Wirklichkeit (z.B. entwertende Gedanken) das jetzige Erleben und Verhalten mitbestimmen. Der Therapeut sollte derartige Zusammenhänge im Zusammenspiel der verschiedenen Anteile in der inneren und gegenwärtigen Welt der Klienten bemerken und ansprechen, z.B. wie entwertende Gedankengänge resignative Gefühle bewirken.

Die Arbeit in Achtsamkeit und Präsenz verdeutlicht von Beginn an und ganz von selbst die sehr unterschiedlichen geistig-seelischen Verfassungen oder Selbstzustände, in der Menschen sich vorfinden. Wenn man diese Prozesse untersucht, wird es gleichzeitig immer evidenter, wie die Auswirkung einer angemessenen Steuerung der Aufmerksamkeit auf die Qualität von Selbstzuständen ist. Was wir mit Aufmerksamkeit belegen, erweitert sich, wird intensiver und gewissermaßen größer. In der Begleitung des gegenwärtigen Prozesses sollte deshalb immer angesprochen werden, wie Patienten, Klienten oder Schüler ihre Bewusstseins- und Aufmerksamkeitsprozesse gestalten. Sie können anschließend lernen, immer differenzierter diese Prozesse mitzugestalten.

Beispielsweise hat es Auswirkung, wenn sie ständig zwischen unterschiedlichen Szenen und Erinnerungen hin und her springen. Dann ist kein befriedigender Abschluss von Erlebnisgestalten möglich. Im übrigen hat es größte Auswirkungen auf die erlebte Welt, in welchen Erinnerungen man sich gerade bewegt. Es lohnt sich darüber hinaus, zu wissen, dass die Qualität des gegenwärtigen Erlebens bewusst beeinflusst werden kann, beispielsweise dadurch, dass als heilsam erlebte Erinnerungen aufgesucht werden können.

Das oben bereits einmal genannte wesentliche Element heilsamer Begleitung, in einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz das Muster des gegenwärtigen Erlebens zu erfahren und dann achtsam, an das gegenwärtige Erleben angeschlossen davon sprechen zu lernen, ermöglicht im Laufe der Zeit immer mehr eine **Meditation in Begegnung**. Der Philosoph Martin Buber hätte vermutlich seine Freude daran. Ein Mitglied in einer fortlaufenden Wochenendgruppe beschrieb derartige präsente, die die automatisch funktionierende Persönlichkeitsstruktur transzendierende Begegnungen als Treffen der Ritter der Artusrunde, die den Heiligen Gral empfangen. In Gruppen taucht in diesem Sinne immer wieder auch die Assoziation vom Wort Jesu auf: "wenn zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, bin ich mitten unter ihnen!" Unzweifelhaft wirkt sich ein Anschluss an die erlebbare Gegenwart und das Sprechen darüber in einer Verfassung von Präsenz und Achtsamkeit als sehr belebend, gleichzeitig erholsam und heilsam aus. In der Phase der Therapie können die automatischen Muster der Persönlichkeitsstruktur als geschichtlich bedingt erkannt und dieser Geschichte zugeordnet und durch neue Erfahrungen angereichert werden. Diese neuen Erfahrungen werden dann internalisiert.

In der Individuationsarbeit geht es in einem weiteren Schritt um die Aufgabe, die automatisch aufgerufenen Muster auch zu **transzendieren und schließlich auch loslassen zu lernen**. Das wird möglich durch ein Verweilen auf dem Wahrnehmungspol durch reine Präsenz. Man kann lernen, einfach in der Erfahrung zu bleiben ohne irgendetwas beeinflussen oder verändern zu wollen. Einfach bei einer Erfahrung bleiben zu können, schafft einen entscheidenden Unterschied in der Qualität der erlebten Welt, der gleichzeitig ein Qualitätssprung im Dasein bedeutet. Spirituelle Systeme sprechen in diesem Zusammenhang von Seinserfahrungen. Die Verbundenheit der eigenen Existenz mit einem größeren Ganzen kann dabei erfahren werden.

Derartige Seinserfahrungen, die immer wieder im Rahmen von achtsamer meditativer Praxis spontan geschehen, werden erstaunlicherweise von vielen Teilnehmern auch in Gruppen relativ leicht erreicht, wenn wir gemeinsam in einem Bad mit warmem, durch Ozon rein gehaltenem Wasser arbeiten. Der Raum im warmen Wasser wird zunächst in der Vorstellung gewissermaßen vorbereitet, indem jeder der Teilnehmer seine Bilder von einem Heilraum, einem heiligen Raum, einem Kirchenraum oder Tempel und ähnlichem aufruft und das Wasser durch diese Vorstellung quasi beseelt. Anschließend wird die Schwelle in dieses ("geheilte") Wasser sehr bewusst und achtsam überschritten. Im Wasser nutzen die Teilnehmer eine Möglichkeit, die sie in der Körperarbeit gelernt haben. Sie lernen, in jedem Ausatmen im ursprünglichen Sinn dieses Wortes so **stimmig** wie möglich zu werden und sich in der Gegenwart ihr existenzielles Erleben in der Welt hörbar zu machen. Sie begreifen, wie sie auf den üblichen Modus, etwas zu machen, verzichten und stattdessen auf die Signale und Impulse achten können, die gewissermaßen aus ihren Zellen wie von selbst aufsteigen. Es entstehen **Selbstbewegungen**, die dem entsprechen, was im Chinesischen als Wu Wei im Japanischen als Mu-I bezeichnet werden. Es entsteht ein Tun im Nichttun oder ein Nichttun im Tun. Die daraus resultierenden Begegnungen in dem die eigene Schwere aufnehmenden Wasser-Raum, in dem sich jeder sicher getragen fühlen kann, führen sehr häufig zu **Seins- und Selbstzuständen, die als egotranszendente Erfahrungen charakterisiert werden können**. Diese Erfahrungen werden häufig nicht nur im Zusammenspiel mit der unmittelbaren Umgebung erlebt sondern in der Verbindung zu einem kosmischen als göttlich erlebten Ganzen.

### **Zur Orientierung in der Begleitung von Veränderungsprozessen:**

Welche Kriterien helfen, die von den Patienten, Klienten und Schülern in Achtsamkeit mitgeteilten Erfahrungen nicht nur aufzunehmen sondern auch sinnvoll einzuordnen und zu beantworten? Welche Konsequenzen ergeben sich für jeweils mögliche Interventionen? Richtungsweisend sollten Bedingungen sein, die wie bereits gesagt die Wahrscheinlichkeit für ein möglichst wahrhaftiges Dasein, Wohlgefühl und Effektivität im Leben der Patienten, Klienten und Schüler erhöhen und ein ausgewogenes Verhältnis mit der jeweiligen Umgebung ermöglichen. Derartige Richtungshinweise ergeben sich aus der Natur lebender, und damit offener Systeme. Schon die ersten lebenden Zellen lernten, Rückmeldungen aus ihrer Umgebung aufzunehmen. Sie orientierten sich entlang von Gradienten (siehe Schaubild unten). Sie lernten, ob eine Umgebung Nahrung bot oder toxisch war, ob sie zum Überleben geeignet war oder ob Sterben drohte. Sie bewegten sich zwischen den Polen warm und kalt, hell und dunkel. Auch Zellformationen und komplexeren Organismen blieb diese Fähigkeit erhalten. Sie dürfte die Grundlage von Affekten, Regungen, aber in

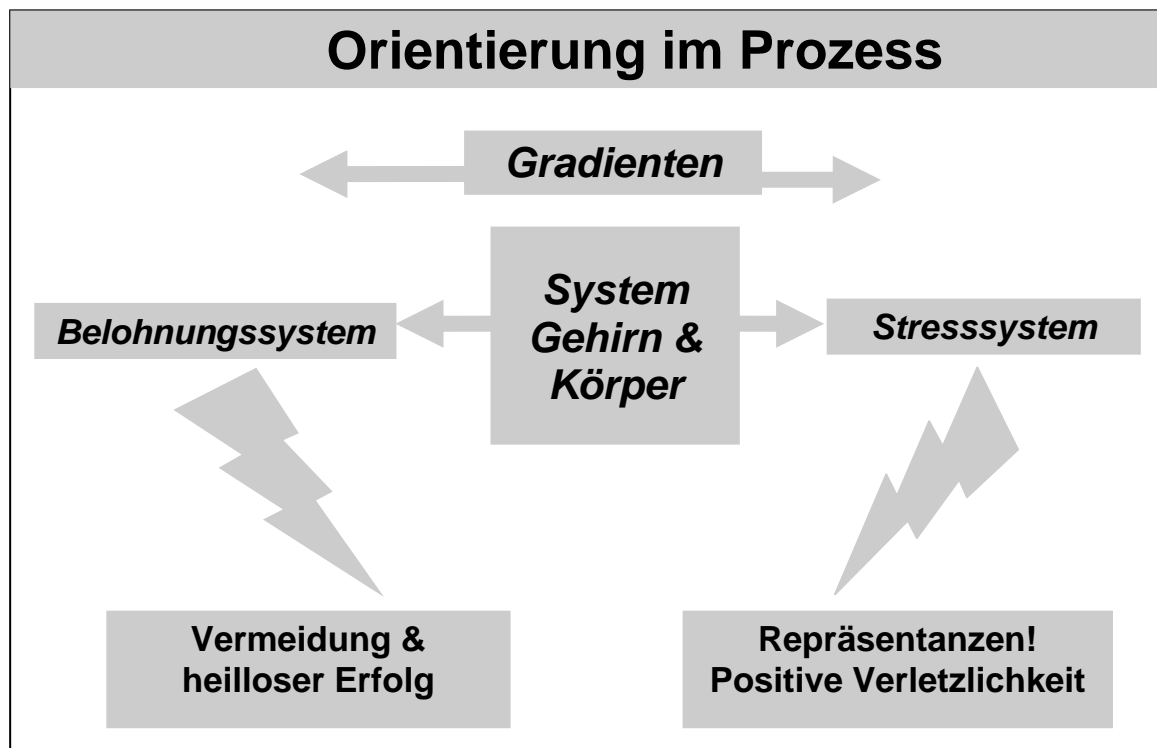


hohem Maße auch von Bedürfnissen und Gefühlen sein. In dieser Weise arbeiten auch die bereits genannten **Somatischen Marker**. Sie können als Richtungshinweise verstanden werden, die bei uns Menschen jedoch immer von unserer jeweils eigenen Geschichte geprägt sind, aber doch aktuell beeinflusst werden können. Ähnlich wie bei den ersten Orientierungssystemen der Zellen dienen diese Signale der Einschätzung, ob ein Einfluss als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, bekömmlich und unbekömmlich beurteilt, als Belohnung oder Bestrafung erlebt wird. Sie führen beispielsweise zur Regulation von Nähe und Distanz oder, im Fall von Stress, zu den Verhaltensweisen von Kampf, Flucht oder Erstarrung. Neurobiologisch bedeutet das tendenziell, dass entweder unser **Belohnungssystem oder unser Stresssystem** aktiviert wird. Dabei bestehen selbstverständlich entsprechende Bezüge zum sympathischen und parasympathischen Nervensystem.

Ein achtsames „**Monitoring**“ der somatischen Marker, also die bewusste Teilhabe am gegenwärtigen durch den jeweiligen Kontext ausgelösten Erleben und Verhalten und die Mitteilung darüber im achtsamen Sprechen über die entsprechende Erfahrung in der Gegenwart, erlaubt jederzeit höchst passgenaue Kurskorrekturen der Vorgehensweisen in der therapeutischen Begegnung. In jedem Augenblick kann Wirkung des angestoßenen inneren Erlebens oder von äußerer Berührung und Bewegung bemerkt werden. Anschließend sind beispielsweise körpertherapeutische Interventionen möglich. Interventionen sind gleichsam wissenschaftliche Experimente, deren Wirkung durch unmittelbare Rückmeldungen über somatische Marker erfahren und die jederzeit korrigiert werden können.

Gleichzeitig gilt es jedoch, eines zu beachten: Spontan streben wir Menschen Zustände von Wohlfühlen an und möchten Stress vermeiden. Zunächst einmal ist es sinnvoll, wenn unser Belohnungssystem aktiv wird. Doch **nicht jedes Wohlfühlen** mit der begleitenden Aktivierung des Belohnungssystems **ist sinnvoll**. Für Patienten mit sehr schlechten frühen Erfahrungen ist es unumgänglich, in der Therapie mehr Stress zu erleben als Menschen, die eine glücklichere Kindheit hatten. Leider kann das Belohnungssystem auch dann aktiviert werden, wenn wir offensichtlich sinnvolle Verhaltensweisen vermeiden, beispielsweise wenn ein phobischer Mensch nicht mehr in die Öffentlichkeit geht. Der Organismus erlebt diese Vermeidung als Erfolg. Schließlich ist die auf dem Boden der alten Erfahrungen imaginierte Gefahr vermieden worden. Wir verweisen in diesem Zusammenhang die Patienten auf die zwei unten beschriebenen Metaphern von einer Käseglocke und einer Kutsche. So verstehen sie leichter, dass sie offenbar durch alte Erfahrungen geprägt Gefahren erleben. Sie sind dann in einer öffnenden Körperpsychotherapie eher bereit, sich auch unangenehme Gedanken, Empfindungen, Affekte und Gefühle zu erlauben und eventuell die geschichtlich bedingten, alten Erfahrungen zu erinnern und die dahinter liegenden Repräsentanzen zu erfahren. Außerdem können Menschen auch durch heillosen Erfolg in Schwierigkeiten geraten, wie das am Beispiel mancher erfolgreicher Manager mit psychosomatischen Krankheiten gut zu erkennen ist. Sie sind so erfolgreich, dass sie nach und nach andere Seiten und Bedürfnisse und viele andere Möglichkeiten außer acht gelassen haben. Solchen Menschen hilft es, sich an den Grundsatz zu erinnern, der auch für neuronale Verbindungen gilt: use it or lose it. Dazu braucht es im ersten Schritt aber Mut und Unterstützung, sich erst einmal wahrhaftig wahrzunehmen und dann den Stress der eigenen natürlichen

Verletzlichkeit und Bedürftigkeit auszuhalten, besonders bei Suchterkrankungen, und Phobien.



*Schaubild Orientierung*

Zur Orientierung bei der Gestaltung von Veränderungsprozessen dienen mir zwei jetzt näher zu beschreibende Metaphern. Sie machen besonders für die Patienten das Faktum bildhaft verständlich, dass die jeweils subjektiv erlebte Welt eine durch die Repräsentanzen der Vergangenheit geprägte Struktur hat. In jeder Erfahrung stecken ganz konkret Abkömmlinge der frühen Erfahrungen mit den früheren wichtigen Beziehungspersonen, den so genannten Objekten, die beispielsweise als abwertende oder antreibende Gedanken auftauchen. Wenn die bisherige psychische Struktur transzendiert werden soll ohne lediglich dissoziative Zustände zu erzeugen, müssen auch diese die Struktur prägenden Abkömmlinge der frühen Erfahrung des Kindes bewusst werden. Nur so bleiben transzendente Erfahrungen mit den gesamten seelischen und körperlichen Dasein verbunden.

Die folgenden Metaphern helfen darüber hinaus, besonders zu Beginn der mit Patienten, Klienten oder Schülern über die spontan auftauchenden Phänomene ihrer erlebten Wirklichkeit, über ihr Erleben und Verhalten in einer bildhaften und für sie verständlichen Weise reden zu können und es auf ihre Persönlichkeitsstruktur beziehen zu können. Sie können dann sehr leicht den Sinn der weiteren Vorgehensweisen verstehen.

Diese Metaphern als Analogien für menschliches Erleben und Persönlichkeitsstruktur wurden vor vielen Jahren von mir entwickelt und immer weiter ausdifferenziert. Anhand dieser Metaphern möchte ich einige wesentliche Elemente in der Gestaltung heilsamer Begegnung aus einer bildhafteren Perspektive darstellen und verdeutlichen.

### Das Bild von der Käseglocke (siehe unten)

Dieses Bild bezieht sich auf das implizite Beziehungswissen, das gleichzeitig die Grundlage der Persönlichkeitsstruktur ist, die gleichzeitig als Einheit in der organischen Struktur des Gehirns verankert ist. Jeder von uns sollte nicht nur wissen sondern auch merken, dass dieses Beziehungswissen jedes Element unseres Erlebens von uns selbst und der uns umgebenden Welt bestimmt. Es ist also immer subjektiv und einmalig. Geschichtliche Erfahrung bestimmt jeden Moment der in unserem Gehirn kreierte augenblicklichen Wirklichkeit. Diese ist gleichzeitig die einzige Welt, in der wir leben. Üblicherweise haben Menschen kein Bewusstsein davon, dass sie in dieser Weise permanent in geschichtlich geprägten Eindrücken und Verhaltensmustern leben. Spontan nehmen wir an, dass die automatisch im Gehirn kreierte Muster unseres Erlebens und Verhaltens, also unserer Persönlichkeit die eigentliche Wahrheit oder Realität seien. So funktioniert einfach jedes Gehirn. Wir bemerken leider auch nicht, wie viele Optionen und Potenziale in der Gegenwart existieren und was wir alles vermeiden.

Anhand der Metapher der Käseglocke kann Patienten, Schülern und Klienten bildhafter deutlich werden, wie und in welchem Umfang jeder Mensch, permanent und unbewusst, von alten Eindrücken der erlebten Geschichte, gewissermaßen von Geistern oder Schatten der Vergangenheit umgeben ist. Diese werden nicht zuletzt durch äußere Reize aufgerufen und werden als emergentes Phänomen im Gehirn kreierte.



In dem Bild begegnet ein Mann einer Frau. Zunächst kann er nicht merken, dass er in einer mehr oder weniger durchsichtigen Käseglocke alter Eindrücke aus seiner

Vergangenheit steckt. Er ist umgeben von den Erfahrungen mit sich selbst in der Beziehung zu den früheren wichtigen Beziehungspersonen, den in der Psychoanalyse so genannten Selbst- und Objektrepräsentanzen (Schatten und Geistern), die in der heutigen Zeit und in diesem Fall der Begegnung mit der Frau meist eher sehr banal und vordergründig auftauchen quasi als Stimmen innerer Bewertungen oder Antreiber oder als ein dumpfes Gefühl, sich entmutigt zu fühlen. Es entlastet die meisten Menschen, wenn sie immer klarer realisieren, wie und in welchem Umfang ihr Gehirn wie jedes andere so funktioniert, dass jederzeit die alte Geschichte ihre gegenwärtig erlebte Welt so massiv bestimmt. Dieses Erleben gilt als Äquivalent unserer Persönlichkeitsstruktur. Diese Struktur entspricht dem, was in spirituellen Schulen als Ego bezeichnet wird. **Jedes Element** der gegenwärtigen Erfahrung, also jeder Gedanke, jede Empfindung und jedes Bild ist gleichzeitig Abkömmling von früheren Erfahrungen, also später erfassbaren Objektrepräsentanzen oder einer frühen Selbstrepräsentanz und von entsprechenden mit solchen Repräsentanzen verbundenen Gefühlen und Sinneserfahrungen aus den impliziten, also nicht bewussten Erinnerungssignalen.

Die Metapher von der Käseglocke beschreibt das Faktum, dass jeder von uns in einer solchen Welt aus Eindrücken aus der Vergangenheit lebt, ohne es zu merken, in seiner ganzen Dramatik. Die unbewussten Geister oder Schatten der Vergangenheit resultieren aus dem spontanen, dem Alltagsbewusstsein nicht zugänglichen Wesen unserer menschlichen Gehirnfunktion, Geschichte zu repräsentieren. Sie verursachen viele Missverständnisse in der Kommunikation. In der Psychoanalyse wird das als Projektion bezeichnet. Diese Metapher zeigt auch gleichzeitig die Grundlage dessen, was in der Psychoanalyse Wiederholungszwang genannt wird, was aber leicht misszuverstehen ist. In jedem Fall wiederholen sich in jeder Erfahrung unweigerlich Elemente der eigenen Geschichte, die gleichzeitig nicht so leicht bemerkt werden. In unserer Käseglocke gefangen können wir den Reichtum und die Freiheiten dieser allumfassenden gegenwärtigen Welt mit ihren Millionen von Möglichkeiten und Optionen zunächst nicht bemerken. **Wenn Menschen nach und nach aus dem Dunst ihrer Betäubung aufwachen und sich der Elemente dieses geschichtlich bedingten Erlebens und Verhaltens bewusst werden, können sie merken, dass sie nicht das sind, was sie spontan als ihre Identität ansehen.** Das können Menschen in der praktischen Arbeit merken. Eine solche Erkenntnis ermöglicht gleichzeitig einen entscheidenden Fortschritt in der Individuation von Menschen. Auf dem Boden einer solchen Realisation entstehen Freiheiten und Optionen für die Gestaltung der inneren Welt und Handlungsmöglichkeiten in der äußeren.



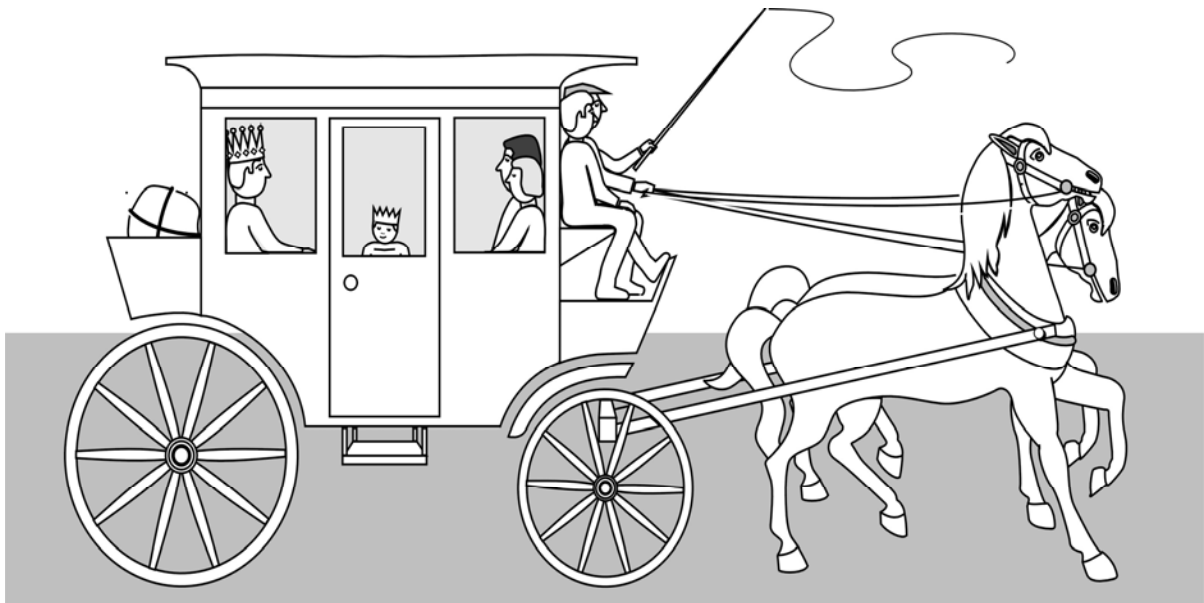
*Bild Käseglocke*

Konsequent besteht also besonders **in der therapeutischen Arbeit** der erste Schritt von Veränderung darin, die mit der Käseglocke symbolisierten Qualitäten zu bemerken, sie sich dann zuzugestehen zu können und sie im achtsamen Sprechen mitzuteilen wagen. Im nächsten Schritt **kann man den Prozess der Entstehung des impliziten Beziehungswissens umkehren und über die gegenwärtigen Signale zu den Schatten und Geistern der Vergangenheit vordringen und den geschichtlichen Hintergrund der gegenwärtigen Egostruktur erkennen und über das immer noch auffindbare "Kind" in der Gegenwart neue Erfahrungen erleben**. Mit allen Gefühlen, Sinnen, Berührungen und Bewegungen können anschließend heilsame neue Erfahrungen für die entsprechenden Selbstanteile geschehen (Reparenting). Jetzt ist es möglich, immer mehr Sinne als Verbindung zu der uns heute umgebenden Welt zu mobilisieren, sich achtsam zu besinnen, sich seiner selbst und der Signale der umgebenden Welt immer mehr gewahr zu werden. In weiteren **Phasen der Individuationsarbeit** können Menschen in einem Zustand reiner Präsenz auch diese Erfahrung nicht nur differenziert wahrnehmen, sondern dann wie oben beschrieben auch transzendieren und zu Seinserfahrungen vordringen.

#### **Das Bild der Kutsche** (siehe unten)

Gerade zu Beginn einer Psychotherapie kann es hilfreich sein, eher das folgende zweite Bild als Analogie für die gegenwärtig erlebte Welt

von Menschen, also ihres zur Persönlichkeitsstruktur geronnenen impliziten Beziehungswissens, zu gebrauchen. Der praktische Umgang mit dem Hintergrundbild der Kutsche wurde sowohl von der Hakomi-Methode als auch von der Arbeit von Albert Pesso und von Richard Schwartz, dem Begründer der Internal Family Systems Therapy (IFS) inspiriert. Vom Anfang der therapeutischen Prozesse an können die im Patienten auftauchenden Erlebniselemente (als Ausdruck seines impliziten Beziehungswissens) zunächst vor dem inneren Auge des Therapeuten möglichst plastisch verkörpert und räumlich vergegenwärtigt werden. Über den praktischen Umgang mit diesem Bild ist es genauso wie mit der Metapher von der Käseglocke leichter möglich, die Verbindungen zu den dahinterliegenden früheren Erfahrungen des Patienten als Kind mit seinen frühen Umgebungen verständlich zu machen und zu nutzen.



*Das Bild der Kutsche*

Im Bild der Kutsche gibt es die Pferde, es gibt die Kutsche selbst und Fahrgäste. In der Kutsche sitzen ein liebevoller allparteilicher König oder eine solche Königin, weiterhin ein Kindanteil, den man gegebenenfalls auch als Prinzessin oder Prinz bezeichnen kann. Auf dem Kutschbock sitzen zwei Kutscher, von denen der eine die Peitsche und die Zügel in der Hand hält (der Willensaspekte einer Person). Der andere Kutscher ist aufmerksam für den Weg und für den Zustand der Kutsche, der Pferde und der Fahrgäste und für die Umgebung und die Verbindung zu anderen Kutschen. Der König (oder die Königin) in der Kutsche und die zwei Kutscher auf dem Bock kennen ihr Ziel und wo sie herkommen und bestimmen die Fahrt der Kutsche. Die Pferde, die die Kutsche ziehen, entsprechen den Trieben, Motivationen, Wünschen und Bedürfnissen, aber auch der Vitalität einer Person. Das Containment der Kutsche mit den Pferden entspricht gleichzeitig dem Körper.

Die in der Kutsche sitzenden Fahrgäste sind Abkömmlinge der Objektrepräsentanzen oder Teile von Objektrepräsentanzen. Sie sind gleichzeitig ein wesentlicher Teil des von Daniel Stern so genannten impliziten Beziehungswissens oder der von Damasio so genannten dispositionellen Repräsentationen einer Person. Sie tauchen beispielsweise als Ansprüche oder Anforderungen einer Person auf oder

als alte Überzeugungen. In der Psychoanalyse würden einige dieser Aspekte dem Über-Ich entsprechen.

Als Abkömmling der frühen Selbstrepräsentanz des impliziten Beziehungswissens gibt es den Kindanteil in der Kutsche. Ich bezeichne diesen je nach Geschlecht der Patienten manchmal bildlich als Prinzessin oder als Prinz. Manche „Prinzen“ oder „Prinzessinnen“ findet man geknebelt und gefesselt oder in eine Kiste eingesperrt.

Die zentrale Stellung in der Kutsche sollte aber eine Königin oder ein König haben. Diese Position symbolisiert den weisesten Kern in einer Person. Sie entspricht einem Bewusstseinszustand. Diese Qualität wird in verschiedensten Systemen mit verschiedensten sich überlagernden Begriffen unterschiedlich benannt, so dass eine Art Wortfeld entsteht. Die Qualität dieses Wortfeldes wird in den verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen unterschiedlich gewichtet. C. G. Jung sprach beispielsweise vom „alten Weisen“, Assagioli vom „Höheren Selbst“. Ich spreche bevorzugt vom „weisesten Kern“ einer Person. Anschluss an diesen Kern zu haben würde bedeuten, dass man verbunden ist mit seinem Körper und damit mit der Weisheit seiner Zellen und Gene und sich der anfangs genannten ganzheitlichen Zusammenhänge bewusst ist.

Auf dem Kutschbock sitzen zwei Kutscher, die mit der Königin oder dem König in Verbindung stehen sollten. Der eine steht für die immer besser erlernbare Fähigkeit des Menschen, achtsam und bewusst zu sein. Er bildet das Zentrum der aus neurobiologischer Sicht so wichtigen Aufmerksamkeitsfunktion ab. Er symbolisiert das Bewusstsein von Präsenz und Achtsamkeit und erfüllt die Funktion eines wertfrei wahrnehmenden Zeugen. Der andere Kutscher, der die Peitsche und die Zügel in der Hand hält, symbolisiert die Willenskraft der Persönlichkeit. Die Funktion des Willens wurde lange Zeit in der Psychotherapie zu wenig als veränderndes Moment beachtet, sie spielt jedoch in einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie eine große Rolle. In jedem Fall besteht die Möglichkeit, Impulse zu unterdrücken. Die in der Praxis eindeutig aufzeigbare Möglichkeit, bewusst und willentlich die innere Verfassung zu beeinflussen, gibt große Spielräume für den menschlichen Willen. (Die Arbeit mit der Willensfunktion ist hochinteressant, auf sie weiter einzugehen überschreitet jedoch den hier gesteckten Rahmen zu sehr.)

Aus der Verbindung des Königs oder der Königin mit den beiden Kutschern erwächst eine Bewusstseinsverfassung, die man als Königsbewusstsein charakterisieren könnte. Die Krone des Königs oder der Königin verweist auf die Verbindung zu einem noch größeren Bewusstsein. Diese Verbindung wäre die Voraussetzung für ein spirituelles Bewusstsein, das in der Individuationsarbeit unterstützt wird.

Das Bild von der Kutsche und das darin angelegte Dreieck eines liebevollen Königsbewusstseins mit den beiden Kutschern, die die Funktion eines achtsamen Bewusstseins und des Willens symbolisieren, hat Vorteile gegenüber dem von Schulz von Thun gebrauchten Bild vom inneren Team, denn es enthält eine **wünschenswerte geistig-seelische Ausrichtung, die das Dreieck zwischen dem König und den beiden Kutschern hierarchisch über die Kutschengäste als den Abkömmlingen des geschichtlich bedingten impliziten Beziehungswissens setzt. Die Metapher zeigt eindeutig, wie sinnvoll eine Verfassung ist, in der in liebevoller Präsenz ein angemessener Kontakt nach innen und nach außen und eine heilsamere Selbstbegleitung und Selbstbestimmung möglich werden. Viele Menschen aber sind in Automatismen gefangen, in denen die Fahrgäste oder das Kind die Führung haben.** In Individuationsprozessen entsteht zunehmend



Bewusstheit um das Wesen entsprechender Prozesse und Zentrierung in einer Verfassung, die durch das Dreieck zwischen dem König und den beiden Kutschern gekennzeichnet ist.

Das Erscheinungsbild der jeweils untersuchten „Kutsche“, ihrer Elemente und Fahrgäste ist natürlich immer höchst individuell, es kann jedoch mit Hilfe der Kutschenanalogie gut besprochen und bildhaft und plastisch dargestellt und erlebt werden. Patienten merken bereits in der Phase der Therapie, wenn sie von „Fahrgästen“, also von internalisierten Objekten oder dem verletzten Kind, unangemessen bestimmt werden, weil sie ihnen vergangenheitsbestimmte, heute dysfunktionale Richtlinien vorgeben. Häufig werden diese Patienten von impliziten Gedächtnisinhalten überschwemmt. Sie können ihre jeweiligen Umgebungen nicht realistisch wahrnehmen. Auch ihre Willensfunktion steht manchmal überwiegend im Dienste solcher „Fahrgäste“. Sie haben kaum Zugang zu ihrem „Königsbewusstsein“. Sie wurden in ihrer Kindheit mehr oder weniger massiv von sich selbst entfremdet und mussten lernen, mehr auf die Reaktionen der umgebenden Objekte zu achten als auf sich selbst. Ihr Kernselbst wurde überfremdet. Sie sind dann wahrlich nicht sehr gemütlich in ihrem Leib zu Hause. Da selbstverständlich auch im späteren Leben ihr weisester (verkörperter) Kern noch nicht oder nur wenig zugänglich ist, können die betroffenen Patienten sich nicht so unterstützen, wie es eigentlich notwendig wäre. Die Triebkräfte, die Sehnsüchte und Wünsche, also die „Pferde“, sind dann müde und ausgebrannt. Die Patienten fühlen sich depressiv. Am besten gelingt die Fahrt der Kutsche, wenn der König und die zwei Kutscher in gemeinsamer Ausrichtung zusammenarbeiten. Dann werden die Pferde und alle anderen Teile der Kutsche angenommen, berücksichtigt und liebevoll behandelt, und die Reise durch die Umgebung gelingt zum Nutzen und zum Wohlsein der Reisenden und der Umgebung. Alle Schritte dorthin umschreiben das Wesen von Therapie. Aus dem Bild der Kutsche ergeben sich bestimmte Schwerpunktsetzungen. Es leuchtet beispielsweise ein, dass die Pferde und die Kutsche, die in besonderer Weise die vitale Kraft des Leibes symbolisieren, in einem guten Zustand sein müssen. Diesem Gesichtspunkt dient in besonderer Weise die „aufbauende“ körpertherapeutische Arbeit, in der Anregungen aus der Atem- und Stimmtherapie und aus den Kampfkünsten eine große Rolle spielen. Patienten werden so sehr schnell in die Lage versetzt, sich wohler zu fühlen und zu erholen. Der Umgang mit der Schwerkraft, dem Grounding und der Balance sind dabei wichtige Themen, weiterhin Bewegungen, Berührungen und die Art des leiblichen Kontaktes. Angebote einer im therapeutischen Feld kreierte positiven oder gar idealen oder paradiesischen Umgebung können die Vitalkräfte („Elan vital“) besonders gut stärken und motivieren.

So bald wie möglich versucht der Therapeut das „königliche Selbst“ in den Patienten anzusprechen, um diesem Zentrum der Patienten von Anfang an die Führung zu überlassen. Häufig aber ist dieses königliche Selbst vom Geschrei der Fahrgäste und dem Gefühl des leidenden Kindes zu stark übertönt. Dann wird es längere Zeit darum gehen, dass Patienten überhaupt erst die Möglichkeit dieses königlichen Kerns mit der ihm entsprechenden Bewusstseins- und Daseinshaltung erfassen. Das wird geschehen, je mehr sie wieder ihren Leib als ihr Zuhause bewohnen. Bis dahin sind sie auf die Unterstützung durch das „Selbst“ des Therapeuten als Hilfs-Ich angewiesen. Anfangs brauchen viele Patienten eine liebevolle Begleitung von außen, damit sie wieder in eine Verbindung zur Weisheit ihres Körpers und ihrer Gene finden. Durch die Arbeit in Achtsamkeit, das achtsame Sprechen darüber, ein



experimentelles Vorgehen möglichst in der Verbindung mit dem Königsbewusstsein erlaubt, alle methodischen Hintergründe und alle Lebenserfahrungen des Therapeuten und der Patienten und Klienten oder (in Gruppen von Gruppenteilnehmern) können eingebracht und ausprobiert werden, um die Situation von Patienten, Klienten oder Schülern zu verbessern. Beispielsweise können Elemente aus verschiedenen Methoden wie beispielsweise aus der Atemtherapie, der Bioenergetik, den Kampfkünsten usw. modifiziert zur Anwendung gebracht werden. Da die Auswirkungen von Interventionen als Experiment verstanden und immer neu studiert und korrigiert werden, können Gruppenteilnehmer oder der Therapeut passgenau in Rollen als fürsorgliche Freunde, Geschwister, Bergführer, ideale Eltern oder Coaches eintreten und erfahren werden. Die Seelen von Patienten, Klienten oder Schülern lernen erstaunlich leicht, derartige Begegnungen in den jeweiligen Alterstufen absolut authentisch und zutiefst heilsam zu erfahren und immer mehr in ihre Erinnerungen zu integrieren. Sicherlich können Therapeuten oder Gruppenteilnehmer auch Vorbilder für gänzlich anders geartete Potenziale werden. (Die Rolle der Spiegelneuronen in derartigen Prozessen ist bisher noch nicht ganz geklärt.)

Selbstverständlich ist es keineswegs so, dass üblicherweise Menschen quasi funktionierende Kutschern sind, und erst recht nicht, dass diese Kutschen üblicherweise einfach so geradeaus fahren. Letztlich beinhaltet das Kutschenbild eine wünschenswerte Zielvision. Patienten, Klienten oder Schüler werden in diesem Sinne ermuntert und im Laufe der Zeit dazu befähigt, immer mehr die Führung in Veränderungsprozessen zu übernehmen. Die Kutschen-Analogie in der Verbindung mit ihrer eigenen Erfahrung führt sie sehr bald zu einem klaren und zugleich tieferen Verständnis dessen, was psychische Struktur bedeutet. Was in spirituellen Systemen als Ego oder in Indien als Maya bezeichnet wird, wird dann anders verstehbar, wenn im Fortgang der Therapie die Qualität eines egotranszendenten Zustands aufscheint, der in der Krone des Königs oder der Königin symbolisiert ist, die ja auf die Verbindung zu etwas Höherem verweist. Natürlich hängt zunächst der Zustand der Kutsche und besonders der Fahrgäste sehr davon ab, wie ein Mensch in seiner Vergangenheit und vor allem in seiner Kindheit geprägt wurde, doch schon das Bewusstwerden dieser Abhängigkeit wird den Zustand der Kutsche und ihrer Insassen verändern.

Selbst- und Objektrepräsentanzen und die zugehörigen frühen Emotionen und Grundüberzeugungen werden vor dem Hintergrund des Rasters des Kutschenbildes sehr leicht zugänglich, wenn sie besonders am Anfang von Veränderungsprozessen im Raum hier und jetzt externalisiert und verkörpert werden. Darüber werden die geschichtlichen Erfahrungen und somit der Ursprungs dieser Persönlichkeitsanteile besonders leicht aufrufbar. Je mehr die Patienten, Schüler und Klienten in therapeutischen Phasen entdecken, wie ihre geschichtliche Erfahrung ihr gegenwärtiges Dasein bestimmt, desto besser können sie in der Individuationsarbeit unterscheiden, was eine Reaktion auf eine alte Umgebung aus der Geschichte ist und was ihrem Wesen eher entspricht. Die Kenntnis psychodynamischer Zusammenhänge kann heute bei vielen von ihnen als Allgemeinbildung vorausgesetzt werden. In der hier beschriebenen Arbeitsweise aber werden diese Zusammenhänge über das bloße Wissen hinaus auch begreifbar. Zuletzt kann der Therapeut die konkreten Ausprägungen der „Kutsche“ seiner Patienten auch nutzen, um daraus Vorstellungen von einer heilsameren Umgebung zu entwickeln, die anbietet, was der Patient gerade für seine untergründig angesprochene Altersstufe

braucht, insbesondere für seine Kindseiten. In der Individuationsarbeit geht es schlussendlich um die Qualität der Krone des Königs oder der Königin, also um ein Bewusstsein der Verbindung mit einer größeren umfassenderen Einheit, die von manchen als göttliches großes Ganzes bezeichnet werden kann. In diesem Bewusstsein werden das Ego transzendierende Seinserfahrungen oder Einheitserfahrungen möglich.

Die beiden beschriebenen Metaphern machen in differenzierter Weise einige ganz besondere Schwierigkeiten, die in Veränderungsprozessen häufig auftauchen, sehr viel verständlicher und zeigen Auswege. Da in jedem Moment gleichzeitig das assoziativ zugehörige, im Nervensystem gespeicherte implizite Beziehungswissen aufgerufen wird, führen jedoch positive, experimentell angebotene Angebote für neue Erfahrungen nicht so selten zu einer Irritation ("Infiltration"), weil dadurch ja auch alte Beziehungserfahrungen mit den alten Überzeugungen und Skripten als Teil der bisherigen Egostruktur aufgerufen werden. Wenn es in der frühen Geschichte keine oder zu wenige positive Beziehungserfahrungen gab, kann die Gültigkeit der gegenwärtigen Erfahrung nicht geglaubt werden. Durch die Repräsentation von getriggerten Signalen (wie zum Beispiel festen Überzeugungen, von Selbst- und Objektrepräsentanzen, also von Fahrgästen in der Kutsche) und der mit ihnen aufgerufenen früheren Objekte im Raum kann eine solche Reaktion jedoch sehr viel leichter sinnhaft als Abkömmling der eigenen geschichtlichen Erfahrung verstanden und der Unterschied zum gegenwärtigen Angebot in wahrsten Sinn des Wortes „begriffen“ werden. Wenn schwerere Irritationen, Mangelserfahrungen oder Traumatisierungen neue heilsame Erfahrungen behindern oder die Entfaltung der eigenen Potenziale einengen, müssen die assoziierte unerledigte implizite Beziehungsgeschichte noch einmal aufgegriffen, als Kontrasterfahrung für gegenwärtigen neuen Beziehungserfahrung repräsentiert, differenziert und weiter abgerundet werden.

Die entsprechenden Hintergründe mit den immer noch vorhandenen Selbstanteilen (den Gefühlen, Eindrücken und Überzeugungen des "inneren Kindes") müssen aufgerufen werden, damit sie derartige neue Erfahrungen machen können. Andernfalls werden neue Erfahrungen bestenfalls oberflächlich erlebt und stehen nicht zur Verfügung, wenn erneut die Schatten der Vergangenheit getriggert werden. In der Verbindung mit wahrhaftig erinnerten Erfahrungen in allen ihren positiven oder negativen Aspekten ist es obendrein leichter sich wirklich mit den eigenen Eltern zu versöhnen. Wenn die Schatten der Vergangenheit ausreichend differenziert sind, reicht es in späteren Phasen der Entwicklung, den eventuell noch einmal getriggerten Film dieser alten Erfahrungen und ihre Abkömmlinge einfach wahrzunehmen, so wie man im Hintergrund eine alte, oft gespielte Tonbandaufnahme hört. Die bisherige im Gehirn verankerte Egostruktur wird sicher nicht einfach ausgelöscht. Sie kann aber immer mehr als ein Element des gegenwärtigen Erlebens erkannt werden. Das bedeutet bereits eine Unterschiedsbildung gegenüber dem bisherigen Muster der Persönlichkeits- oder Egostruktur. Der entscheidende Schritt in der Individuationsarbeit aber ist es, dass letztlich alle geschichtlich bedingten Qualitäten der Persönlichkeitsstruktur (des so genannten Egos) höchst subjektive und geprägte Ausläufer des eigenen Wesens sind, was wieder mehr und mehr erfahren werden kann.

Schlusswort

Wir Menschen verändern uns als lebendige selbstorganisierende Systeme unweigerlich in jedem Moment unseres Lebens. Die Richtung dieser Veränderung liegt zunächst nicht in unserer Hand. Wir können aber lernen (christlich gesprochen als "Kinder Gottes"), uns immer mehr als eingebunden in die Natur und ein größeres Ganzes zu begreifen und in diesem Lebensprozess schöpferisch immer bewusster mitzuspielen. Die Neurobiologie zeigt uns, dass wir ein Leben lang durch entsprechend kreierte Erfahrungen sogar die organische Struktur des Gehirns verändern können. Wir können also in jedem Moment unseres Lebens bis ins höhere Alter die spontanen im Gehirn aufgerufenen Automatismen des Erlebens und Verhaltens mit ihrem geschichtlichen Hintergrund immer klarer erleben, erkennen und erweitern. Die Veränderung der innerlich erlebten Welt ist der wirksamste Weg, in der Gegenwart zu leben, die Freiheit der eigenen Existenz in der Verbindung mit den jeweiligen Umgebungen immer mehr zu realisieren und Potenziale ins Leben zu bringen. In diesem Sinn kann man lebenslang immer vollkommener werden und Ganzheit im anfangs beschriebenen Sinn erleben. Wir sind dann in der Lage, in unserem so reichen Rechtsstaat wirklich Freiheit zu erleben und das Leben entsprechend zu gestalten. Es braucht allerdings immer Mut, die im Gehirn spontan kreierte Automatismen und Gewohnheiten und die impliziten, also nicht bewussten Vorschriften der jeweiligen Gemeinschaft zu bemerken und gewissermaßen heldenhaft zu überschreiten. Dann beginnt ein sehr spannender lebenslanger Weg von kreativen Lebenskünstlern. In heilsamen Begegnungen kann man Menschen für einen solchen Weg motivieren.

## Literatur

Gottwald C (2005): Körperpsychotherapie - eine Anwendung der Neurobiologie? In: Schrenker L, Schrickler c, Sulz S (Hrsg.): Die Psychotherapie entdeckt den Körper. München: CIP-Medien

Hüther G (2005): Mein Körper - das bin doch ich. Neurobiologische Argumente für den Einsatz körperorientierter Verfahren in der Psychotherapie. Psychoanalyse & Körper, Bd. 4, Heft 7, 7-24

Hüther G (2006): Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W. Bern: Verlag Hans Huber

Kurtz R (2002): Hakomi, eine körperorientierte Psychotherapie. München: Kösel

Dr. med. Christian Gottwald  
Wehnerstraße 23  
81243 München  
Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie,  
Psychoanalyse  
Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie  
Supervision, Coaching, Teamentwicklung  
[info@gottwald-eidos.de](mailto:info@gottwald-eidos.de)  
[www.gottwald-eidos.de](http://www.gottwald-eidos.de)