

**Orgodynamik als Konzept und Methode einer transpersonal
orientierten Forschungs- und Lehrpraxis pädagogisch-
psychologischer Bewusstseinsbildung in der
Erwachsenenbildung**

Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades eines

Doktors der Philosophie (Dr. phil)

im Fachbereich Erziehungswissenschaft/Humanwissenschaften

der Universität Kassel

vorgelegt von Gabriele Maria Plesse-St. Clair

am 15.4.2010

Gutachten:

Erstgutachter: Prof. Dr. Heinrich Dauber, Universität Kassel

Zweitgutachter: Prof. Dr. Hartmut Frech, Universität Berlin

Mündliche Prüfung: Kassel, 7.6.2010

Gliederung

1.	Vorwort	1
2.	Orgodynamik als multidimensionaler Ansatz	6
	2.1. Kurzdefinition Orgodynamik	6
	2.2. Die pädagogische Perspektive.....	7
3.	Orgodynamik als Praxisentwicklungsforschung	12
	3.1. Die Matrix der Praxisentwicklungsforschung.....	12
	3.2. Die Praxisentwicklungsforschung und die Orgodynamik.....	14
	3.2.1 Verflechtung von Praxis und Forschung in der Orgodynamik	15
	3.2.2 Prozessorientierung	19
	3.2.3 Integration der vier Dimensionen der Wirklichkeit.....	21
	3.2.3.1 Das Quadrantenmodell der PEF	22
	3.2.3.2 Übertragung des Modells auf die Orgodynamik.....	22
	3.2.3.3 Darstellung an einem konkreten Beispiel	23
	3.2.3.4 Weitere Kriterien	24
	3.2.4 Selbsterforschung im Dialog	26
	3.2.4.1 Definition und Abgrenzung des Dialogbegriffs.....	26
	3.2.4.2 Dialog und die „vier Einsamkeiten“	27
	3.2.4.3 Der Spiraldialog.....	29
	3.2.4.4 Dialog in der Orgodynamik-Ausbildung	30
	3.3. Zusammenfassung anhand der Kriterien der Praxisentwicklungsforschung	32
	3.4. Exkurs zu den strukturellen und äußeren Rahmenbedingungen der Orgodynamik- Ausbildung	36
4.	Das orgodynamische Methodenspektrum.....	43
	4.1. Das orgodynamische Grundmodell.....	43
	4.2. Der Ring der Dekonstruktion	44
	4.3. Das orgodynamische Methodenrad.....	45
	4.4. Methoden und Einflüsse.....	49
	4.4.1. Körperliche Dimension und Übergänge	49
	4.4.2. Emotionale Dimension und Übergänge.....	54
	4.4.3. Subtile Energie-Dimension und Übergänge	59
	4.4.4. Mentale Dimension und Übergänge	68
	4.5. Auswertung	79
5.	Die Paradigmen der Orgodynamik.....	82
	5.1. Die Paradigmenlandkartes.....	83
	5.2. Präsenz	86
	5.2.1 Allgemeine Definition	86
	5.2.2 Präsenz im Blick der drei Bezogenheiten.....	89
	5.2.3 Definition von Präsenz im orgodynamischen Verständnis.....	92
	5.2.4 Achtsamkeitsmethoden und Übungen zur Entwicklung von Präsenz.....	92
	5.2.4.1 Der Resonanzkreis.....	92

5.2.4.2 Die Pause für den einen Atemzug.....	94
5.2.4.3 Das Aha und der Aha-Flow	94
5.2.4.4 Das Jetzt-Mandala	96
5.2.4.5 Die innere Haltung des Erlaubens	98
5.2.4.6 Die innere Haltung der Potenzialorientierung	99
5.2.4.7 Auflösen von Konzepten	99
5.2.4.8 Auseinandersetzung mit der Ablenkbarkeit des Geistes.....	102
5.2.4.9 Meditation.....	103
5.2.5 Präsenz in der orgodynamischen Begleitung.....	104
5.2.5.1 Einführung.....	104
5.2.5.2 Orgodynamische Einzelarbeit mit Teilaspekten	104
5.2.6 Fazit	109
5.3. Multidimensionalität	110
5.3.1. Einführung.....	110
5.3.2. Von der Linearität zur Multidimensionalität	111
5.3.3. Verschiedene multidimensionale Landkarten.....	112
5.3.4. Die äußere Dimension	115
5.3.4.1 Zum Verständnis der äußeren Dimension.....	115
5.3.4.2 Praxisbezogene Aspekte zur äußeren Dimension	117
5.3.4.3 Fazit	118
5.3.5. Die mentale Dimension	118
5.3.5.1 Zum Verständnis der mentalen Dimension.....	118
5.3.5.2. Praxisbezogene Aspekte zur mentalen Dimension	122
5.3.5.3. Fazit	125
5.3.6. Die emotionale Dimension	125
5.3.6.1 Zum Verständnis der emotionalen Dimension	125
5.3.6.2 Praxisbezogene Aspekte zur emotionalen Dimension.....	127
5.3.6.3 Zugänge zur emotionalen Dimension	128
5.3.6.4 Fazit	130
5.3.7. Die körperliche Dimension.....	131
5.3.7.1 Zum Verständnis der körperlichen Dimension.....	131
5.3.7.2 Praxisbezogene Aspekte zur körperlichen Dimension	132
5.3.7.3 Zugänge zur körperlichen Dimension.....	133
5.3.7.4 Fazit	138
5.3.8. Die subtile Energiedimension.....	138
5.3.8.1 Zum Verständnis der subtilen Energiedimension	138
5.3.8.2 Praxisbezogene Aspekte zur subtilen Energiedimension	140
5.3.8.3 Zugänge zur subtilen Energiedimension.....	142
5.3.8.4 Fazit	143
5.3.9. Die essenzielle Dimension.....	144
5.3.9.1 Zum Verständnis der essenziellen Dimension.....	144
5.3.9.2 Praxisbezogene Aspekte zur essenziellen Dimension	145
5.3.9.3 Fazit	147
5.3.10. Die Multidimensionalität der Dimensionen.....	147
5.3.11. Zum Umgang mit der Multidimensionalität	148
5.3.11.1 Bewusste Beziehung zu allen Dimensionen	148
5.3.11.2 Differenzierung der Dimensionen	149
5.3.11.3 Gleichzeitige Wahrnehmung der Dimensionen	150
5.3.11.4 Die praktische Arbeit mit dem Dimensionenfächer.....	151

5.3.12. Zusammenfassung	152
5.4. Flow/Fließendes Gewahrsein (= FlieG)	154
5.4.1 Allgemeine Definition von Flow	154
5.4.2 Zum Flow-Prinzip nach M. Csikszentmihalyi.....	154
5.4.2.1 Theoretische Darstellung	154
5.4.2.2 Auseinandersetzung mit dem Flow-Verständnis von M. Csikszentmihalyi	156
5.4.3 Zum Flow-Verständnis der Subud-Schule.....	157
5.4.3.1 Die Subud-Schule	157
5.4.3.2 Latihan	158
5.4.3.3 Auseinandersetzung mit Latihan	158
5.4.4 Weitere Methoden von Flow/FlieG.....	159
5.4.5 Das Flow-Verständnis der Orgodynamik – Fließendes Gewahrsein.....	160
5.4.5.1 Voraussetzungen für Flow/FlieG.....	161
5.4.5.2 Didaktische Aspekte	162
5.4.5.3 Die Garuda-Meditation als Beispiel für Flow/FlieG	165
5.4.5.4 Bewusstsein für Übergänge	167
5.4.6 Fazit	168
5.5. Bezogenheit.....	170
5.5.1. Das Dreieck der Bezogenheit	172
5.5.2. Bezogenheit zu sich selbst.....	173
5.5.2.1. Innenwahrnehmung und Präsenz	173
5.5.2.2. Fallen in der Bezogenheit zu sich selbst.....	174
5.5.3. Bezogenheit zum Du	175
5.5.3.1 Fallen in der Bezogenheit zum Du	176
5.5.3.2 Einstimmung.....	177
5.5.3.3 Dialogverständnis	177
5.5.4. Bezogenheit zum Größeren	180
5.5.4.1 Bezogenheit zur Gruppe	181
5.5.4.2 Wichtige Aspekte der Gruppendynamik.....	182
5.5.4.3 Bezogenheit zur spirituellen Dimension.....	184
5.5.5 Fazit	187
5.6. Drei Zugänge zur Bewusstseinsweite.....	188
5.6.1. Immersion.....	188
5.6.1.1 Zum Verständnis von Immersion	188
5.6.1.2 Mögliche Fallen im Prozess der Immersion	190
5.6.1.3 Unterstützende Faktoren.....	191
5.6.2 Integration.....	191
5.6.2.1 Zum Verständnis von Integration	191
5.6.2.2 Mögliche Fallen im Prozess der Integration	192
5.6.2.3 Unterstützende Faktoren.....	193
5.6.3 Dekonstruktion	194
5.6.3.1 Zum Verständnis von Dekonstruktion.....	194
5.6.3.2 Mögliche Fallen im Prozess der Dekonstruktion.....	197
5.6.3.3 Unterstützende Faktoren.....	198

5.6.4	Die drei Zugänge in Bezug auf Pädagogik, Psychologie und Spiritualität....	198
5.6.5	Verbindung der drei Zugänge.....	200
6.	Auswertung der orgodynamischen Praxis	201
6.1.	Überblick über das Gesamtcurriculum.....	201
6.2.	Zur Methodik der Auswertung	207
6.3	Die multidimensionale Auswertungsmatrix	209
6.3.1	Erläuterung des Matrixaufbaus.....	209
6.3.1.1	Spalte der Methoden	209
6.3.1.2	Spalten der Dimensionen.....	209
6.3.1.3	Spalten zu den Arbeitsformen.....	210
6.3.1.4	Zur Auswertung allgemein	214
6.4.	Auswertung der exemplarischen Wochen.....	215
6.4.1	Ausbildungszyklus Kind-Identitäten-Erforschung	215
6.4.1.1	Curriculum.....	215
6.4.1.2	Auswertungsmatrix.....	226
6.4.1.3	Erläuterungen.....	237
6.4.2	Ausbildungszyklus Beziehung – Bezogenheit.....	242
6.4.2.1	Kontextvortrag zum Thema Beziehung und Präsenz.....	243
6.4.2.2	Curriculum.....	244
6.4.2.3	Auswertungsmatrix.....	251
6.4.2.4	Erläuterungen.....	260
6.5.	Items für weiterführende empirische Untersuchungen.....	266
7.	Themenbeispiel: Eros im multidimensionalen Verständnis.....	273
7.1	Hinführung.....	273
7.2	Kontextvortrag: Eros und Präsenz im multidimensionalen Bewusstsein.....	274
7.2.1	Was ist Eros?	275
7.2.2	Eros in den Dimensionen des Menschseins.....	277
7.2.3.	Eros in multidimensionaler Sicht	280
7.2.4.	Was verhindert Eros?.....	280
7.2.5	Was unterstützt Eros?	281
7.2.6	Thesen zum Abschluss	284
7.3.	Nachreflexionen.....	285
8.	Fazit/Zusammenfassung	286
9.	Abbildungsverzeichnis	292
10.	Literaturverzeichnis.....	293

1. VORWORT

Persönliche Hintergründe

Während meines Lehrer-Studiums und des Zweitstudiums im Fachbereich Sozialwesen an der damaligen GHK Kassel (1972–1977) waren neben den Kunstseminaren an der HbK (Hochschule für bildende Künste Kassel) meine „Lieblings“-Seminare und -Vorlesungen in psychologischen Bereichen zu finden: Entwicklungspsychologie, psychoanalytische Themen, katathymes Bilderleben, Gruppendynamik, Psychodrama. Schon damals zeichnete sich ein besonderes Interesse an experimentellen Methoden ab, die ich in meiner Freizeit vertiefte. Zeitgleich interessierte mich insbesondere der kreative Prozess und das Tiefenverständnis des „Unbewussten“. Dies drückt sich auch in den beiden Examensarbeiten aus (1. Kreativität und darstellende Aktion, Dokumentation und Analyse von zwei Beispielen darstellender Aktionen und 2. Malen als Medium kreativer Problembearbeitung). Zusätzlich befasste ich mich intensiv mit dem Verständnis der Gruppendynamik und erlangte 1976 eine erste Zertifizierung durch den Deutschen Verband für Gruppendynamik.

Die Auseinandersetzung mit Freud, Adler und C.G. Jung fand in studentischen Diskussionsgruppen statt; die ersten Erfahrungen mit körperbezogenen Methoden, z.B. Atemarbeit nach Dürkheim, sowie mit kunsttherapeutischer Gestaltungsarbeit machte ich in diversen Workshops, unter anderem an der Akademie Remscheid und der evangelischen Akademie Hofgeismar.

Während meiner Arbeit in Drogenberatungsstellen konnte ich in kreativen Workshops mit verschiedenen Methoden, die ich gerade gelernt hatte (katathymes Bilderleben, Aktionsmalerei in Gruppen, Atemgruppen etc.) experimentieren und fand dann Anschluss an die erfahrungsbezogene Bewegung der humanistischen Psychologie, die einen Grundstein für die Entwicklung der Orgodynamik bildet.

1977 kam durch die Begegnung mit meinem Lebenspartner und Mann Michael Plesse, der Therapeut in der biodynamischen Psychologie nach Gerda Boyesen war, der wesentliche Grundbaustein der körperbezogenen Psychologie hinzu. Meine Ausbildung in biodynamischer Psychologie eröffnete mir den ersten tieferen Einblick in eine multidimensionale Perspektive, da hier eine deutliche Verschränkung der mentalen Dimension mit der körperlichen und energetischen Dimension sichtbar wurde.

Von der mentalen Ebene der Selbsterkenntnis, der Analyse von Gruppenprozessen, Gesprächstherapie und kunsttherapeutischen Elementen, die bis zu diesem Punkt für mich im Vordergrund waren, erweiterte sich der Horizont, und die therapeutische Begleitung

von Menschen zeigte sich als ein vielschichtiger Prozess. Dies wurde durch die weitere Ausbildung in Unitive Psychology mit Jay Stattman vertieft und erweitert.

Ich sammelte Erfahrungen in der Einzelarbeit und in der Leitung von Volkshochschulkursen zu Themen wie z.B. Stressabbau, „weibliches Bewusstsein“ etc. und entwickelte zusammen mit M. Plesse erste Selbsterfahrungskurse, die wir mit Studentengruppen in verschiedenen Bildungseinrichtungen durchführten.

Zeitgleich entstand ein persönliches Interesse an östlicher Spiritualität und kontemplativen Methoden. Das Lesen von Texten von Alan Watts und Krishnamurti, die Poesie von Walt Whitman sowie Yoga, stilles Sitzen und dynamische Formen der Meditation rückten in den Vordergrund, und regelmäßige Meditationspraxis wurde Teil des Alltags.

Die Auseinandersetzung mit indischen Lehrern wie Rajneesh, später Ramana Maharshi und Nisargadatta Maharaj, wurde zur Herausforderung, westliche Weltansicht mit östlichen Weisheitslehren in Bezug zu setzen. Auch die Verbindung von westlichen psychologischen Methoden mit östlichen Weisheitslehren konnte ich während meiner Indienaufenthalte Ende der 70-er/ Anfang der 80-er Jahre intensiv beobachten und selbst erfahren.

In dieser Zeit, in der ich viel reiste, wurden für mich auch die kulturübergreifenden Zusammenhänge prägend. So leitete ich z.B. Massageseminare in Indien, arbeitete mit Japanern und Europäern sowie in den USA. Die kulturellen Unterschiede waren so groß, dass ich mein bis dahin gesammeltes methodisches „Handwerkszeug“ der neoreichianischen Körperarbeit immer wieder anpassen und verändern musste.

Massagegruppen für Japaner brauchten z.B. eine behutsame und langsame Hinführung zum Körper, sanfte Spür- und Entspannungsübungen vor einer Massage, und so fand ich z.B. heraus, dass ausführliche Fuß- oder Handmassagen vor einer Ganzkörpermassage sehr hilfreich waren, um die kulturell geprägten Berührungängste zu überwinden. In den USA half eine gute theoretische Einbettung meines Vorhabens in einem Seminar und wenn möglich ein ausgearbeitetes „How to do it right-paper“. In Italien brauchte ich ein gutes Team, denn hier geschah es schnell, dass eine Gruppe in emotional regressive Themen eintauchte. In der Schweiz war Humor ein wichtiger Schlüssel, um die Gruppenseele zu erfassen. Usw.

Entscheidend für die Entwicklung der Orgodynamik waren weiterhin viele Impulse aus diversen Weiterbildungen und Seminaren der humanistischen Psychologie und der humanistisch orientierten Körperarbeit sowie die eigene spirituelle Praxis. Hier die wichtigsten Einflüsse:

- Energiearbeit nach Michael Barnett (England),
- Dehypnotherapie nach Dick Shoulders (auch Jeru Jabbal genannt, USA),
- Radix nach Laura Dillon (Schülerin des Begründers Charles Kelly, USA)

- Organismische Psychotherapie nach Malcolm Brown (USA/Italien),
- Biosynthese nach David Boadella (England),
- Neo-Tantra nach Margo Naslednikov (Frankreich/USA),
- Reichianische Körperarbeit nach Al Bauman (USA),
- Postural Integration nach Jack Painter (USA/Holland),
- Ritualarbeit nach Paul Rebillot (USA),
- Schamanische Ritualarbeit in der Tradition der Cherokeeindianer (USA),
- spirituelle Praxis des ZaZen, des Latihan und das einfache Sitzen in Stille.

Die Entwicklung der eigenen Arbeit, die in diesem Frühstadium eine Synthese der verschiedenen Methoden und Perspektiven war und eine „bunte“ Vielfalt verschiedener Themen beinhaltete, führte dazu, die unterschiedlichen Methoden und Perspektiven in einen größeren Kontext zu betten. Dies geschah 1985, als wir das Konzept des Lebensbogens (von Geburt, Kindthemen, Kreativität, Liebe, Beziehung, Tod, Lebensausrichtung) fanden und nun die Seminare und Ausbildungen in diesen thematischen Bogenbetteten. Dieser Kontext verpflichtete von innen heraus, eine Zuordnung der Methoden je nach Themenschwerpunkt vorzunehmen.

1986 begründeten wir die Orgodynamik als transpersonale und körperorientierte Methode der Erwachsenenbildung. Von Beginn an war eine konsequente Meditationspraxis während der Seminare Bestandteil der Ausbildung.

Durch die Art und Weise, wie wir die Ausbildung didaktisch umsetzten, bildeten sich die inneren Paradigmen heraus, die zunächst aus einem intuitiven Verständnis entstanden und im weiteren Verlauf der Praxisentwicklung spezifiziert wurden.

In den 90-er Jahren fand eine kontinuierliche Ausarbeitung und Verfeinerung der Methode der Orgodynamik statt, wobei sich durch die Erfahrung in der Praxis das Verständnis der Multidimensionalität, der Präsenz, des Fließenden Gewahrseins und der bewussten Bezogenheit als Kernsäulen der Orgodynamik herauskristallisierte. Diese Paradigmen führe ich in der vorliegenden Arbeit erstmalig aus.

Die Auseinandersetzung mit dem transpersonalen Ansatz von Richard Moss (USA) sowie mit der Quantenpsychologie nach Stephen Wolinsky (USA) wurde Ende der 90-er Jahre richtungsweisend für das theoretische Verständnis der multidimensionalen Perspektive, in welcher die spirituelle Perspektive gleichermaßen verankert ist.

Diese Dissertation ist nun ein weiterer Schritt in der Entwicklung der Orgodynamik und hat in den letzten zwei Jahren zu einer theoretischen Klärung und konzeptionellen Ver-

deutlichung geführt, die sich im Lehralltag vor allem in präziseren Modellen und „Kontexttalks“ und in der Veränderung verschiedener Module niederschlägt.

Ziel der Arbeit

In der vorliegenden Dissertation geht es um die Dokumentation, theoretische Begründung und Auswertung des in 25 Jahren Praxis entwickelten Curriculums der Bewusstseinsbildung und -weiterung der Orgodynamik. Dabei geht es insbesondere um den Vergleich und die forschungsorientierte Verknüpfung verschiedener Traditionen der Bewusstseinsbildung, der ihnen zugrunde liegenden Konzepte und anthropologischen Dimensionen.

Dies wird anhand der exemplarischen Darstellung eines multidimensionalen Ansatzes und eines integralen Methodenspektrums in der Praxis der Erwachsenenbildung verdeutlicht.

Aufbau der Arbeit

Nach einer kurzen Definition von Orgodynamik als multidimensionalem Ansatz im Schnittfeld von psychologischen, spirituellen und pädagogischen Fragestellungen wird zunächst in Anlehnung an Fuhr/Dauber (2002) die Methode der Praxisentwicklungsforschung diskutiert und der orgodynamische Ansatz sowie die wissenschaftliche Vorgehensweise der Arbeit in diesem Kontext verortet.

Die Verschränkung von subjektiven Wahrnehmungen und objektiv nachvollziehbaren Beschreibungen, die sich durch den induktiven Ansatz der orgodynamischen Methode ergibt, beinhaltet eine Doppelrolle für mich als Durchführende und Reflektierende der Methode.

In der vorliegenden Arbeit greife ich auf ein umfassendes Archiv von Protokollen aus mehr als 25 Jahren Praxis zurück und versuche durch rückblickende Reflexion und Analyse neue Erkenntnisse zu erschließen.

Dies erfolgt durch Reflexion, vergleichende Auswertung und Darstellung von Praxisbeispielen in Bezug zu den drei Grundzielen und vier Kernorientierungen der Praxisentwicklungsforschung:

1. Integration von pädagogischer Praxis und Forschung.
2. Verbindung von Erkenntnisgewinnung für die Entwicklung und Durchführung konkreter pädagogischer Praxis durch Tiefenreflexion und differenzierte Dokumentation.

3. Einbeziehen subjektiver ebenso wie objektiver, individueller ebenso wie kollektiver Dimensionen im Forschungsprozess und im praktischen pädagogischen Geschehen mithilfe von Metakonzepten, z.B. dem Quadrantenmodell nach Ken Wilber.

Diese Ziele sollen unter Beachtung der vier Prinzipien Verflechtung von Praxis und Forschung, Prozessorientierung, Integration der vier Dimensionen der Wirklichkeit und Selbsterforschung im Dialog verfolgt werden (ebenda, S. 15).

In einem ersten theorieorientierten Kapitel wird das orgodynamische Methodenspektrum in seinem Grundmodell und den vier zentralen Dimensionen (mentale, körperliche, emotionale, energetische Dimension) dargestellt und mit theoretischen Hintergrundkonzepten verglichen und verknüpft. Die vier sich überlappenden Methodengruppen der mental, körperlich, emotional und energetisch orientierten Bewusstseinsarbeit werden differenziert dargestellt und in ihrer Beziehung zueinander diskutiert. Anhand eines Modells (Methodenrad) wird die multidimensionale Perspektive des Methodenspektrums sichtbar gemacht.

In dem zweiten theorieorientierten Hauptteil werden zunächst die zentralen vier Paradigmen der Orgodynamik (Präsenz, Multidimensionalität, Flow/Fließendes Gewahrsein, Bezogenheit) vorgestellt, theoretisch und praxisbezogen entfaltet und in einer Paradigmen-Landkarte zueinander in Beziehung gesetzt.

Dabei werden die kategorialen Ausführungen durchgehend an Praxisbeispielen veranschaulicht und im Blick auf drei vorgestellte Zugänge zur Bewusstseinsweitung (Immersion, Integration und Dekonstruktion) exemplarisch didaktisch kommentiert.

Im Schlusskapitel werden mithilfe einer Auswertungsmatrix zwei Ausbildungszyklen zu den Themen „Kind-Identitäten“ und „Beziehung“ exemplarisch dokumentiert und ausgewertet.

Insgesamt stellt die vorgelegte Arbeit den Versuch dar, mithilfe eines integralen Forschungsansatzes ein komplexes Praxismodell reflexiv zu durchleuchten und damit die theoretischen Voraussetzungen für weiterführende (empirische) Untersuchungen zu klären.

2. Orgodynamik als multidimensionaler Ansatz

2.1 Kurzdefinition Orgodynamik

Orgodynamik ist ein Konzept und eine Methode der Bewusstseinsentwicklung und -schulung, deren Ziel es ist, den Menschen zu fördern, sich selbst multidimensional wahrzunehmen und weiterzuentwickeln, d.h. in verschiedenen Dimensionen des Menschseins präsent zu sein, diese bewusst und differenziert wahrnehmen zu können, sie zu erweitern und sich fließend zwischen den verschiedenen Dimensionen bewegen zu können. Es geht um die Kompetenz, im Bewusstsein navigieren und von dort aus in Bewusstheit handeln zu können.

Obwohl der Begriff Multidimensionalität auch einige anthropologische Dimensionen des Menschseins einbezieht, geht es in diesem Verständnis nicht um eine ontologische Festlegung der Dimensionen, sondern um die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einnehmen zu können; man könnte auch von Multiperspektivität sprechen. Da dieser Begriff jedoch im Kontext dieses praxisorientierten Ansatzes eine zu große Beliebigkeit der Perspektivenwahl implizieren könnte, wird der Begriff Multidimensionalität im oben genannten Sinne verwendet.

Des Weiteren geht es im Blick des orgodynamischen Verständnisses darum, das Gegenüber multidimensional wahrnehmen zu können, Unterschiede und Gemeinsamkeiten differenziert erkennen zu können und sich von dort aus differenziert, offen und in bewussten Grenzen auf Menschen und auf die Umwelt zu beziehen. Indem der Mensch sich selbst in der eigenen Einzigartigkeit respektiert und den Mitmenschen in seiner Einzigartigkeit würdigt, kann ein bewusstes Handeln entstehen, das in Achtsamkeit sich selbst, den Menschen, der Natur, der Erde und dem Größeren gegenüber in der Welt wirkt.

In der dreijährigen Aus- und Weiterbildung werden anhand verschiedener Stationen des „Lebensbogens“, z.B. Geburt, Kindheit, Beziehung, Eros, Kreativität, Beruf, Sterben und Vision, themenspezifische „Selbsterforschungsräume“ geschaffen (s. Kap. 6.1). In der Verbindung von Theorie und Praxis werden diese Themen in Selbstreflexion erforscht, und gleichzeitig wird die Orgodynamik im Gruppenkontext als eine Methode der Bewusstseinsarbeit vermittelt und ist damit eine Ausbildung, die die Teilnehmenden dazu befähigt, Menschen multidimensional zu begleiten. Sie ist in therapeutischen, pädagogischen und sozialpädagogischen Kontexten anwendbar, lässt sich jedoch themenspezifisch auch in weitere Berufssparten übertragen (z.B. Medizin, Management, etc.) und ist darin eine Methode bewusstseinsweiternder Erwachsenenbildung.

Als Methode ist die Orgodynamik multidimensional angelegt und wird auch in diesem Verständnis didaktisch umgesetzt und gelehrt. Dies wird in der Darstellung und Auswertung der Praxis deutlich (siehe Kap. 6).

Der Ansatz ist nicht aus theoretischen Überlegungen entstanden; die verschiedenen Bausteine haben sich durch die Praxis, in der Erwachsenenbildung bewusstseinsweitend zu lehren, zusammengefügt.

- Im Hinblick auf die psychologischen Einflüsse verbinden sich schwerpunktmäßig körperpsychotherapeutische Ansätze mit Ansätzen der humanistischen und der transpersonalen Psychotherapie.
- Im Hinblick auf Spiritualität verweben sich verschiedene östliche Einflüsse meditativer Praxis mit dem Ansatz der Selbstbefragung der Quantenpsychologie.
- Der pädagogische Ansatz der Orgodynamik ist aus der Praxis entstanden und orientiert sich an wissenschaftlichen Kriterien, die sich im integralen Ansatz der Praxisentwicklungsforschung von Fuhr/Dauber (2002) verorten lassen, auf den nachfolgend (s. Kap. 3) gesondert eingegangen wird.

2.2 Die pädagogische Perspektive

Die pädagogische Perspektive der Orgodynamik ist zum einen durch die Unterrichtserfahrung in der Schule geprägt und zum anderen durch ein Verständnis einer Didaktik in der Erwachsenenbildung, die sich durch die Beobachtung unterschiedlichster Lehrstile in den verschiedenen Aus- und Weiterbildungen herauskristallisiert hat. Die Vielschichtigkeit und das innere Anliegen dieser Perspektive lassen sich am eindeutigsten im Ansatz von Fuhr/ Dauber verorten.

Heinrich Dauber schreibt in der überarbeiteten Auflage seines Werks "Grundlagen Humanistischer Pädagogik, Leben lernen für eine humane Zukunft" (Dauber 2009, S. 9 ff.): „Dies ist im Kern das Anliegen humanistischer pädagogischer Arbeit: eine lebendige, schöpferische Auseinandersetzung mit sich, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt mit allen Sinnen und auf allen Ebenen – kognitiv, emotional und geistig-seelisch – zu ermöglichen und in einer Weise zu unterstützen, dass – neben fachspezifischen Kompetenzen – Selbstbestimmung und Verantwortung gestärkt werden. Dies ist auch der Bildungsauftrag unserer Verfassung.“

H. Dauber betont in diesem Zusammenhang die Notwendigkeit einer biographischen Selbstreflexion als „unverzichtbares Element einer guten Lehrerbildung“ (ebenda, S. 9). Seine Sicht ist eingebettet in eine Reflexion der Pädagogik von der Reformpädago-

gik bis zur Humanistischen und Integralen Pädagogik mit einem Überblick über deren historische Wurzeln und Traditionslinien. Diese Diskussion mündet dann in eine Reflexion der Übergänge, eine Auseinandersetzung mit den „Grenzflächen“, wie sie von Heinrich Dauber benannt werden, zwischen humanistischer Erziehung, humanistischer Therapie und Spiritualität. Da es hier wesentliche Entsprechungen mit dem orgodynamischen Ansatz gibt, stelle ich diesen Ansatz ausführlicher dar.

Die These der Verbindung von drei Schwerpunkten wird durch drei jeweils schwerpunktbezogene Fragen deutlich:

1. „Erziehung oder die Frage: Zu wem gehöre ich? Wie finde und behaupte ich meinen Platz in der Gesellschaft?“ (ebenda, S. 205)

Nach Heinrich Dauber kann Erziehung vereinfacht ausgedrückt als eine „Reaktion der Gesellschaft auf die Entwicklungstatsache“ begriffen werden (ebenda, S. 206), da diese „bis in allerjüngster Zeit dafür zu sorgen [hatte], dass die Elterngeneration im Alter ein gesichertes Auskommen hatte und anständig behandelt wurde, [...], dass die gegebenen sozialen und ökonomischen Verhältnisse erhalten blieben“ (ebenda, S. 207).

Der darin enthaltenen konservativen Erhaltungs- und Bewahrungstendenz steht die Notwendigkeit der natürlichen Gegenwehr des Heranwachsenden entgegen. Heinrich Dauber führt dazu aus, dass es sich hierbei um ein dialektisches Grundprinzip der menschlichen Entwicklung handelt, mit der Grundpolarität, „dem *lebenslangen Pendeln zwischen den Polen Autonomie und Verbundenheit, Nähe und Distanz*“ (ebenda, S. 208, Kursivierung im Original).

Seine Antwort auf einen Erziehungsauftrag, der beides würdigt, sind Achtsamkeit, achtsamer altersgemäßer Dialog und Selbsterkenntnis, Selbstsorge und Gewährsein der Erzieher und Pädagogen selber (ebenda, S. 209).

Diese Grundhaltung entspricht auch der orgodynamischen Sicht, die sich deutlich in den orgodynamischen Paradigmen ausdrückt. Das Verständnis von Präsenz, Multidimensionalität, Fließendem Gewährsein und bewusster Bezogenheit führt u.a. zu Achtsamkeit, Gewährsein, Selbsterkenntnis und partnerschaftlichem Dialog und damit zu einem erweiterten Bewusstsein, welches die Basis für eine Pädagogik ist, die verschiedenste Perspektiven vereint und dabei den Menschen als Ganzes im Blick behält.

Die Orgodynamik als eine Methode der Erwachsenenbildung setzt an der Schnittstelle zwischen Lehrer und Schüler an. Sie beginnt bei dem sich seiner selbst bewussten Erwachsenen und Lehrer, der aus der eigenen Selbsterkenntnis und bewussten Weltansicht

heraus in das Leben hinein wirkt, aus seiner Präsenz heraus handelt und damit als ein in sich selbst gegründeter Mensch in der Welt tätig wird.

2. „Therapie oder die Frage: Was kann ich werden? Wie finde ich den richtigen Partner? Wie bin ich so geworden, wie ich bin? Wie will ich leben? Was will ich in meinem Leben ändern? ...“ (ebenda, S. 210).

In diesem Bereich betont Heinrich Dauber, dass es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie geht. Deren Themen entstehen häufig „aus den vielfältigen Mischungen, Übergängen und Schnittflächen, die sich zwischen pädagogischer, politischer und therapeutischer Arbeit, eingebettet in einen spirituell-ökologischen Lebenskontext, ergeben“ (ebenda, S. 211). Er betont, dass man „in selbstreflexiver pädagogischer und therapeutischer Arbeit [...] früher oder später fast unvermeidlich bei spirituellen Themen [landet]“ (ebenda, S. 215).

Diese praxisorientierte und integrale Perspektive zeigt, wie umfassend der Horizont dieser Pädagogik ist. Hierin wird ein Ansatz deutlich, der die individuelle, die gesellschaftliche und die spirituelle Perspektive gleichermaßen berücksichtigt. In der eigenen kritischen Reflexion der Orgodynamik wurde mir anhand von Daubers Modell deutlich, dass die politisch-soziale Komponente in der Orgodynamik bisher zu wenig Platz hatte und in der weiteren Entwicklung der Arbeit eines neuen Platzes bedarf.

In Bezug auf die therapeutische Komponente sagt Dauber: „In therapeutischer Arbeit geht es zunächst darum, die weithin unbewussten Muster aus unserer eigenen Erziehungsgeschichte aufzudecken, in denen wir uns mit anderen, vor allem unseren Partnern (und Kindern), allzu leicht verstricken“ (ebenda, S. 213).

Die Orgodynamik setzt in diesem Verständnis an der Bewusstwerdung der Grundmuster oder Identitäten an, die sich natürlich auch in der Erziehungsgeschichte des einzelnen Menschen widerspiegeln. Es wird konsequent herausgearbeitet, dass jedes Muster, jede Identität im Hier und Jetzt neu aktiviert wird und damit eben auch die Freiheit vorhanden ist, sie jetzt – und sei es nur für einen kurzen Moment – zu dekonstruieren. In der Arbeit mit Kindidentitäten z.B. wird intensiv auf familiäre Identitäten eingegangen, um deren Struktur und Wirkkraft erfahrbar zu machen. Es ist jedoch wichtig, diese nicht zu Verursachern der „Verkrustungen“ zu erheben und damit eine häufig daraus resultierende Schuldzuweisung an die erlebte Vergangenheit zu etablieren, die wiederum eine neue Verhärtung, Einseitigkeit und regressive Tendenzen mit sich bringen kann. Vielmehr geht es darum, die biographisch bedingten Erfahrungen in den Kontext der Entfal-

tung des menschlichen Bewusstseins zu betten, das in der Organisation von „Chaos“ natürlicherweise Strukturen, Muster und eben auch begrenzende Identitäten entwickelt (siehe dazu auch Wolinsky 1996, S. 32 ff.)

Hier wird der Bewusstseinsarbeit direkt ein größerer Spielraum gegeben. Damit werden möglicherweise langwierige therapeutische Prozesse verkürzt, ohne jedoch in einen neuen Narzissmus („Jetzt hab ich meine Vergangenheit bewältigt“ etc.) zu verfallen. Dies wird insbesondere durch das Aufrechterhalten einer Forscherhaltung unterstützt, die dazu auffordert, sich den Wiederholungen der Identitätszugriffe immer wieder erneut zu stellen. Dadurch kann eine Haltung von Demut auch der eigenen Geschichte, den eigenen Begrenzungen gegenüber entstehen.

Dennoch halte ich insbesondere im Rahmen der Pädagogik den Schritt, die eigene Biographie differenziert zu reflektieren, für einen wesentlichen Baustein, da hierdurch die in der Pädagogik so lange vernachlässigte Person des Lehrenden ins Zentrum der Aufmerksamkeit kommt. Erst durch die Bereitschaft zur Selbstreflexion wird der Boden für die Begegnung auf der interpersonalen Ebene bereitet.

3. *„Meditation als spirituelle Praxis oder die Frage: Wer bin ich nicht mehr oder noch nicht? Was ist mein wahres Wesen, der tiefere Sinn meines Da-Seins? Was erwartet das Leben von mir? Was habe ich zu geben?“* (Dauber 2009, S. 216).

Diese und ähnliche Fragen (z.B. Was ist ein gut gelebtes Leben?, Wer bin ich?, Was ist wirklich wesentlich?) durchziehen das gesamte Curriculum der Orgodynamik-Ausbildung und begleiten die drei Ausbildungsjahre. Eingebettet in verschiedenste Themen des Lebensbogens, methodisch aufgegriffen in unterschiedlichen Erforschungen, als Großgruppenerfahrung, dialogisch zu zweit oder in kleinen Gruppen sowie als innere Selbsterforschung schriftlich oder in stiller Kontemplation, weisen diese und andere essenzielle Fragen darauf hin, sich mit Sinnhaftigkeit auseinander zu setzen, der eigenen Wesensnatur zu begegnen und darin das Potenzial eines humanen Handelns in der Welt zu erkennen. Dies ist ein Kernanliegen der Orgodynamik.

In Daubers Ausführungen zu jedem dieser Bereiche wird deutlich, wie sich diese überlappen und ergänzen. In seinen Ausführungen zu Grenzflächen und Übergängen sagt er: „Es geht überhaupt nicht um ein entweder-oder, sondern um die vielperspektivische Wahrnehmung dessen, was ist, und um die Möglichkeit, die Potentialität der Entwicklung des Einzelnen, unserer Gesellschaften wie der Lebensmöglichkeiten allen Lebens zu erhalten und zu fördern“ (ebenda, S. 236 f.).

In den mit vielen praktischen Beispielen und Übungen versehenen Ausführungen wird deutlich, dass es in seinem Verständnis von den drei Praxisfeldern Erziehung, Therapie und Meditation „um achtsames Verhalten im Alltag, um einfühlsame Begegnung mit anderen Menschen, der natürlichen (Um-)Welt und sich selbst und letztendlich um die Überschreitung ich-fixierter Konzepte und Haltungen“ (ebenda, S. 237) geht. „Es ist an der Zeit, dafür auch in unseren pädagogischen Institutionen innere und äußere Räume zu schaffen“ (ebenda, S. 237).

Dieses Grundverständnis von Achtsamkeit in allen Lebens- und Lernbereichen deckt sich grundlegend mit dem Verständnis der Orgodynamik, die sich in diesem Blick als eine integrale Methode der Erwachsenenbildung versteht.

3. Orgodynamik als Praxisentwicklungsforschung

Im Verlauf der Arbeit ergab sich zunächst ein induktives Vorgehen, die vorhandene Praxis auf ihre impliziten Konzepte zu untersuchen. Damit wurden die verschiedenen methodischen Wurzeln und Konzepte sichtbar, die in die Arbeit eingeflossen sind. Zur Dokumentation und Auswertung bietet sich das Modell der Praxisentwicklungsforschung an.

3.1 Die Matrix der Praxisentwicklungsforschung

Im Folgenden wird die Praxis der Orgodynamik anhand des Modells der Praxisentwicklungsforschung nach Fuhr/Dauber (2002) methodisch eingeordnet und dazu in Bezug gesetzt.

Die Autoren postulieren, dass Praxisentwicklungsforschung drei Zielstellungen hat (Fuhr/Dauber 2002, S. 15):

- „die Integration von pädagogischer Praxis und Forschung“, wobei Erkenntniszuwachs durch die Teilhabe an pädagogischer Praxis wie auch die forschungsmäßige Entwicklung von pädagogischer Praxis von Bedeutung sind.
- „die Verbindung von Erkenntnisgewinnung und der Entwicklung und Durchführung konkreter pädagogischer Praxis“ durch Tiefenreflexion und die differenzierte Dokumentation.
- „das Einbeziehen von subjektiven ebenso wie von objektiven, von individuellen ebenso wie von kollektiven Dimensionen im Forschungsprozess und im praktischen pädagogischen Geschehen“ mithilfe von Metakzepten, insbesondere dem Quadrantenmodell nach Ken Wilber.

Dies geschieht durch vier Schritte, die man die Praxisentwicklungsforschungs-Matrix nennen könnte:

1. Verflechtung von Praxis und Forschung,
2. Prozessorientierung,
3. Integration der vier Dimensionen der Wirklichkeit,
4. Selbsterforschung im Dialog.

Im Laufe der Ausarbeitung der vorliegenden Arbeit, die parallel zur Durchführung von Ausbildungszyklen stattfand, entwickelte sich nun ein interessantes Phänomen. Erkenntnisse aus dem Prozess des Schreibens haben mich veranlasst, direkt in das Praxisgeschehen einzugreifen, Veränderungen vorzunehmen, Strukturen umzustellen und

wegzulassen, neue hinzuzufügen und an einigen Stellen Supervision hinzuzuholen. Man könnte sagen, dass sich durch die Reflexion rekursive Vignetten (in Teilbereichen und Ausschnitten) ergeben haben, die den Prozess des Ausarbeitens selbst zu einer umgesetzten Praxisentwicklungsforschung machten. Die Praxisentwicklungsforschung stellt ja gerade einen integralen Forschungsansatz dar, der rekursiv dialogisch in die Praxis zurückwirkt (Fuhr/Dauber 2002, S. 343).

Aus dieser Perspektive kann die Orgodynamik selbst als ein Projekt gesehen werden, in dem Praxisentwicklungsforschung stattfindet, und zwar sowohl aus der Perspektive der Teilnehmenden als auch aus der Perspektive der Leitenden sowie aus der Perspektive der Autorin, die darüber schreibt.

Das Curriculum der Orgodynamik-Ausbildung beinhaltet eine dauernde Verschränkung von Praxisübungen, Strukturen, methodischem Lernen und Reflexion (s. Kap. 6). Der prozessuale Charakter steht im Vordergrund, wird in multidimensionaler Sicht reflektiert und nutzt Selbsterforschung im Dialog.

Die Teilnehmenden werden von Beginn an dazu motiviert, sich als Forschende zu verstehen, um damit ein geistiges Engagement zu wecken, beobachtend an den Erfahrungsprozessen zu partizipieren, auch wenn es um innersubjektive Selbsterfahrungsräume geht. Es werden sachliche Informationen gegeben und Literaturstudien unterstützt. Ein Motto, das die „neuen“ Teilnehmenden manchmal schockiert, ist der Satz „Glaube nichts – überprüfe alles“, der zumeist in den ersten Ausbildungsabschnitten mehrmals wiederholt wird.

Mit offen bleibenden Fragen zu arbeiten ist ein weiterer Schwerpunkt, wobei es darum geht, die Neugierde, etwas selbst herauszufinden, zu wecken und zu entwickeln. Dabei wird aktiv die Haltung unterstützt, Nichtwissen als Chance der Bewusstseinsenerweiterung anzusehen, um sich immer wieder neu und bewusst an die Grenze des Nochnichtwissens zu begeben.

Im weitesten Sinne geht es darum, dass alle Beteiligten in einer offenen Haltung fragend und forschend präsent bleiben und sich damit der Lern- und Lehrprozess so ergänzt, dass sich die Rollen punktuell auch umkehren und auflösen können und die Beteiligten zu co-kreativen Partnern eines gemeinsam gestalteten Jetzt werden. Die Gruppenleiter initiieren eine Aufgabenstellung (Stimulus). Die Teilnehmenden antworten und bleiben durch selbstregulative Übungen bei der eigenen Fragestellung (forschen für sich selbst, im Dialog oder im Kontext der Gruppe). Die Leitenden folgen der Spur des Lehrens. Die Teilnehmenden folgen der Spur des Lernens. Die Bewegung, das Tempo,

bleibt idealerweise synchron. Die Richtungen bleiben autonom für sich. Die Spuren begegnen sich, wie Wellen, die sich kreuzen, parallel verlaufen oder zusammenfließen, dort, wo der Lernende und der Lehrende die Begeisterung des Neuen erfahren und von der eigenen Spur abweichen, sich mitnehmen lassen in neue Erfahrungsebenen und damit der Prozess zu einem unvorhersehbaren Tanz, zu einem Flow des Momentes wird. Die pädagogische Situation wird darin zu einem Prozess, in dem die Leitenden zwar ihren Wissens- und Erfahrungsvorsprung in einer eigenen Spur verfolgen, dabei aber den Teilnehmenden immer wieder punktuell auf der Spur des Lernens begegnen, bis zu dem Punkt, an dem sich die Rollen auflösen können. Ein achtsamer Leiter wechselt nicht unbewusst in die Teilnehmerspur, ein wacher Teilnehmer drängt nicht in die Leiterspur, sondern beide würdigen sich in ihrer Bewusstseinsbewegung und gehen dann wieder zurück in den eigenen Prozess. Es geht um das Prinzip des „Sowohl-als-Auch“. Natürlich sind die Erkenntnisprozesse der Teilnehmenden und die Rückkopplungsmomente von Leitenden und Teilnehmenden noch keine ausreichende Basis für ein ernsthaftes Forschungsvorhaben, aber die Struktur der Praxisentwicklungsforschung ähnelt so sehr dem Anliegen der Orgodynamik, dass ich versuchen möchte, die Parallelen herauszuarbeiten und damit aufzuzeigen, dass Bewusstwerdungsprozesse der subjektiven inneren Dimension sich durchaus mit wissenschaftlicher Sorgfalt vereinbaren lassen. Dazu werden im Folgenden einige Aspekte der orgodynamischen Praxis anhand des von Fuhr/Dauber (2002) entwickelten Modells der Praxisentwicklungsforschung dargestellt.

3.2 Die Praxisentwicklungsforschung und die Orgodynamik

Gegenstand der Forschung innerhalb der orgodynamischen Praxis ist das sich erweiternde Bewusstsein des Menschen in Bezug auf seine Multidimensionalität.

Dadurch, dass es sich um Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Bewusstseins-erweiterung im Blick auf die Multidimensionalität handelt, entsteht wie von selbst ein Ansatz, der die Teilnehmenden zu „Forschenden“ im Hinblick auf den eigenen Prozess macht, vor allem dadurch, dass die Zielrichtung nicht ein versprochener „besserer Zustand“ ist, sondern das Augenmerk konsequent auf den Prozess gerichtet wird, der sich gerade ereignet.

Die von Fuhr und Dauber genannten Schritte der Praxisentwicklungsforschungs-Matrix lassen sich direkt auf die Praxis der Orgodynamik selbst anwenden, wie nachfolgend detailliert dargestellt wird.

3.2.1 Verflechtung von Praxis und Forschung in der Orgodynamik

In der Praxisentwicklungsforschung sind gemeinsam vereinbarte Paradigmen und begründete Verfahrensweisen der Ausgangspunkt, um zu Erkenntnissen zu gelangen (ebenda, S. 16). Im Kontext der Orgodynamik heißt das: Es werden selbstgesteuerte, selbstregulative Übungssequenzen durchgeführt, die dann reflektiert, verglichen und ausgewertet werden.

R. Fuhr und H. Dauber sprechen in diesem Zusammenhang auch von weniger geläufigen Methoden wie z.B. der teilnehmenden Beobachtung. Dies ist ein Schwerpunkt in der Orgodynamik, wo systematisches Feedback untereinander, "Sharing-Runden" im Dialog mit den Lehrenden sowie das Schreiben eines begleitenden Tagebuches einige der Methoden sind, die eine konstante teilnehmende Beobachtung des Prozesses schulen. Auch die Schulung des mitfließenden Beobachtens mit verschiedenen Präsenzmethoden (s. Kap. 5.2. und 5.5.) ist ein Ansatz, der konsequent Praxis und Forschung verbindet. Für den Lehrenden, den Gruppenleiter selbst, wird die teilnehmende Beobachtung auf der Ebene des Lehrens durch regelmäßige Teamgespräche, den laufenden Vergleich mit den Prozessen und Ergebnissen anderer Jahrgänge sowie eine ständige Überprüfung des eigenen Prozessbewusstseins („Wer bin ich, wenn ich lehre?“) gewährleistet.

„Mit Hilfe der vereinbarten Verfahrensweisen machen die Forschenden direkte Erfahrungen, wobei vorausgesetzt wird, dass die Forschenden in der Verwendung der betreffenden Verfahrensweisen kompetent sind“ (Fuhr/Dauber 2002, S. 17).

Das geschieht in der Orgodynamik in einem schrittweisen Prozess. Der Lehrende führt die Teilnehmenden im ersten Trainingsabschnitt an die wesentlichen Kernkonzepte heran:

- a) Präsenz,
- b) Multidimensionalität,
- c) Fließendes Gewahrsein,
- d) Bewusste Bezogenheit,
- e) Haltung des Forschergeistes.

In allen Bereichen werden erste einfache Methoden gezeigt bzw. Erklärungen gegeben, zum Beispiel zu

- a) Präsenz: Resonanzkreis (s. Kap. 5.2.4.1),
- b) Multidimensionalität: „Wir sind mehr, als wir zu sein scheinen“ (s. Kap. 5.3),
- c) Flow/Fließendes Gewahrsein: Flowgeste (s. Kap. 5.4),

- d) Bezogenheit: Dialogstrukturen (s. Kap. 5.5),
- e) Haltung des Forschergeistes: Fragen (z.B.: “Was ist wesentlich?“)

Die Teilnehmenden erhalten damit „Werkzeuge“ bzw. Navigationsinstrumente an die Hand, um die eigenen Erfahrungen direkt mitzusteuern und zu verstehen. Dies wirkt wie eine Vereinbarung in das Gruppenfeld hinein und wird erst zu einem späteren Zeitpunkt offen diskutiert, weshalb es sich um einen schrittweisen Prozess handelt. Auch die Kompetenzaneignung in Bezug auf die Verfahren, wie z.B. Prema-Feedback, Counselling, Tagebuchschreiben, wird als Prozess gestaltet, der sich langsam aufbaut.

Dokumentierbarkeit

Fuhr/Dauber heben hervor, dass die Verbindung von Forschung und Praxis dokumentierbar, diskutierbar, nachvollziehbar sein müsse, damit sie modifizierbar und auch widerlegbar sein kann. Sie zeigen in einem erweiterten Wissenschaftsbegriff, dass dabei auch empfindungsmäßige, emotionale, geistige und ggf. transpersonale Prozesse mit einbezogen werden können.

Dass dies nicht einfach ist, wird auch in meiner 25-jährigen Lehrtätigkeit deutlich.

Für eine Dokumentation und Evaluierbarkeit neuer, integraler Ansätze wie der Orgodynamik müssen möglicherweise ganz neue Formen der Dokumentation, Überprüfung und Auswertung geschaffen werden. Die im Rahmen dieser Dissertation erfolgte intensive Auseinandersetzung mit den Inhalten und Methoden dieses Ausbildungskonzepts hat mit der Darstellung des Methodenrades und der Entwicklung der Auswertungsmatrix zu einem ersten Ansatz geführt.

Diese Konzepte könnten auch als Grundlage für die weitere Entwicklung und Evaluation der Orgodynamik dienen, z.B. durch entsprechend konzipierte Fragebögen. Die wissenschaftliche Evaluierung der transpersonalen Orientierung bei Therapeuten und Klienten von Wilfried Belschner (2009) sowie der Spieler von Playbacktheater (mithilfe eines an die spezifischen Gegebenheiten des Playbacktheaters angepassten Fragebogens; Belschner, PBTQ Studie, 2009) wäre dafür eine geeignete Grundlage.

Diese beiden Studien befassen sich mit der Überprüfung differenzierter Bewusstseinsqualitäten. Diese werden auch in den Itemvorschlägen von Ulrike Hundt (2007, S. 338 ff.) deutlich, die sich im Blick auf spirituelle Wirkprinzipien in der Psychotherapie auf Belschners Grundmodell bezieht. Ihre Items weisen auf Werte und Fähigkeiten hin, die in den orgodynamischen Paradigmen ebenso zu finden sind, wie z.B. spirituelle Bewusstheit, Vielperspektivität, liebevolle Annahme, Achtsamkeit usw. In Kapitel 6.5 sind

einige speziell auf die Orgodynamik zugeschnittene Items als ein erster Vorschlag aufgeführt.

Während der Ausbildung ist die kontinuierliche Überprüfung und Reflexion der Praxis durch Peers, Coaches oder Supervisoren eine Form, die intensiv in den selbstgesteuerten Regionalgruppen geschieht. Die Teilnehmenden können sich außerdem durch erfahrene „Orgodynamiker“ Reflexion und Überprüfung einholen und die Trainer und Assistenten selber durch entsprechende Supervision.

Es ist deutlich, dass dieser Punkt noch weiter ausgearbeitet werden könnte und die Teilnehmenden noch mehr Selbststeuerung durch Selbstüberprüfung erlangen könnten. Zu diesem Zweck wird gerade ein Fragebogen erarbeitet, der in den Lernprozess mit einbezogen werden soll, so dass die Teilnehmenden ihre Fragebögen im zweiten Ausbildungsjahr selbst auswerten und sich rückblickend ihrer eigenen Lernschritte bewusst werden. Um eine gewisse Objektivität zu erlangen und nicht zu viel Gruppenübertragung einfließen zu lassen, sollen die Teilnehmenden die Fragebögen als Hausaufgabe innerhalb eines vorgegebenen Settings (ruhiger Raum, keine Störung, Zeitvorgabe etc.) bearbeiten und sie ausgefüllt zum nächsten Trainingsabschnitt mitbringen.

Generative Praxis

Fuhr/Dauber sprechen in der Praxis-Forschungs-Verknüpfung in Anlehnung an Paulo Freires Konzept von einer generativen Praxis, die „sich selbst in der Beziehung zwischen allen Beteiligten immer wieder neu hervorbringt“ (Fuhr/Dauber 2002, S. 17). Diese kann als ständiger Veränderungsprozess „zu einem Reservoir für kreative Beiträge für Forschung und Theorieentwicklung werden“ (ebenda, S. 17).

Aus der Sicht der **forschenden Teilnehmer** wird die Praxis der Übungsabfolgen dann generativ, wenn sie an dem Modifizierungsprozess teilnehmen können.

Ab dem zweiten Ausbildungsjahr wird in der Ausbildung großer Wert darauf gelegt, in den „Sharings“ nicht nur die individuellen, subjektiven Prozesse oder den thematischen Kontext zu erläutern, sondern die Ausbilder wenden sich mit Fragen an die Teilnehmer, die ein aktiv gestaltendes Miteinander ermöglichen. In kurzen Feedbackstrukturen wird der Prozess beleuchtet und die Metaebenen erklärt. Fragen an die Gruppe, wie z.B.: „Als Leiter hatte ich Struktur X geplant, habe aber Y durchgeführt – warum?“, „Was ist eure Einschätzung?“ usw. ermöglichen einen Dialog zu dem methodischen und inhaltlichen Vorgehen und geben den Teilnehmenden die Möglichkeit, aktiv am Modifizierungsprozess zu partizipieren.

Auch über das schriftliche Feedback entsteht eine Teilhabe am Gestaltungsprozess, da die Trainer hier Schwerpunkte, Kritik und Vorschläge aufgreifen können.

Viele der Übungen und Rituale öffnen außerdem eigene Gestaltungsspielräume, in denen das spontane Abweichen vom vorgegebenen Übungsablauf unter Berücksichtigung besonderer Bedürfnisse Platz hat.

Offene Räume für das Experiment bieten zudem die Abende zur freien Gestaltung und die Peergruppen-Erfahrung. Es gibt eine Peergruppe, die seit 20 Jahren zusammen forscht und eigene Projekte entwickelt hat.

Aus der Sicht **der Lehrenden** findet der generative Aspekt der

Praxisentwicklungsforschung der Erfahrung nach in drei Hauptbereichen statt:

1. Etablieren des gemeinsamen Forschungsinteresses von Teilnehmenden und Lehrenden. Es hat sich gezeigt, dass eine kokreative Lehrer-Schüler-Beziehung dadurch etabliert wird, dass sich beide als gemeinsam „Forschende“ verstehen, was dadurch vereinfacht wird, dass Bewusstheit ein gemeinsames Interesse ist. Wenn sich die Lehrenden als Forschende „outen“, wenn sie sich verletzlich zeigen können, persönliche Beispiele gut dosiert einbringen und dabei gleichzeitig für strukturelle Klarheit sorgen und klare Rahmenbedingungen einhalten, stehen sie den Lernenden auf Augenhöhe gegenüber, ohne ihre Autorität einzubüßen. Dabei ist die Art des Umgangs mit der Lehrer-/Schülerübertragung von besonderer Bedeutung. Die Kraft der Übertragung wirkt in jedem Lernfeld. Sie nimmt jedoch deutlich ab, wenn die Lehrenden zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung pendeln und diesen Prozess kommunizieren. Damit werden die Beziehungsfelder zu Einzelnen und zur Gruppe durchlässig, flexibel und veränderbar.

2. Teamarbeit. Die Gruppenleiter überprüfen sich und werden überprüft durch die Co-Leiter und das Team; sie modifizieren, angepasst an den Prozess, ihre strukturellen und didaktischen Vorüberlegungen. Die Orgodynamik-Ausbildung wird zumeist von zwei Leitenden und einem Team von zwei bis fünf Mitgliedern begleitet. Durch die lange Mittagspause (3 Std.) kann ausführlich über den Prozess gesprochen werden und die nächsten Schritte können angepasst werden. Es gibt z.B. von vielen einfachen Übungen bis zu 10 Varianten, die kreativ aus dem jeweiligen Prozess entstanden sind. Daraus haben sich im Laufe der Jahre die so genannten Blueprints entwickelt, die die tiefere Struktur des Anliegens zeigen, z.B. Emotional Modelling (Kap. 4.4.2.), Ritual-Blueprints (s. Kap. 4.4.4.) etc.

3. Spontane Modifizierung des Ablaufs. Die gründliche inhaltliche Vorbereitung und die Mitschrift des Ablaufs zeigen, wie häufig die Durchführung von der Planung abweicht. Das zeigte sich besonders bei der Sichtung des Protokollarchivs. Inhaltlich blieb die Durchführung der Vorbereitung treu, doch es gab immer wieder deutliche Detailveränderungen, vor allem in der Art, wie etwas vermittelt wird. Schon eine einfache Abfolgeumstellung kann erheblich dazu beitragen, den Prozess näher zum Teilnehmer (subjektiver Prozess) oder zum inhaltlichen Thema zu steuern. Außerdem werden alle geplanten Prozesse während ihrer Durchführung im Blick auf Teilnehmerresonanzen überprüft und der Situation angepasst. Dabei werden Impulse von Teilnehmenden aufgegriffen, ggf. sogar aktiv benannt, sodass trotz der klaren Führung des Prozesses eine Interaktion stattfinden kann, die zu Veränderungen des „Geplanten“ führt.

3.2.2 Prozessorientierung

Im orgodynamischen Kontext steht die Prozessorientierung im Vordergrund. Ein „Prozess“ beschreibt immer einen Verlauf, eine Entwicklung, wobei hier die Offenheit für das „Spontane“, das „Unbekannte“, aufrechterhalten wird.

So kann, in einem Bild ausgedrückt, der Prozess als eine Welle verstanden werden, die verschiedene Wellenkammhöhen und -tiefen hat. Teil dieses Prozesses sind auch Punkte, an denen neue Wellen entstehen (Bifurkationspunkte), die häufig kurz vor einem Höhepunkt auftauchen.

Darstellbarkeit von Prozessen

Beim Versuch, die Methode der Orgodynamik prozesshaft darzustellen, stößt man auf Schwierigkeiten, die auch bei Fuhr/Dauber beschrieben sind: „Es gibt – außer in der Dichtung oder in anderen Darstellungsformen wie Tanz, Film, Hörspiel und Theater – so gut wie keine Modelle, nicht einmal eine angemessene Sprache zur Wiedergabe prozesshaften Erlebens“ (Fuhr/Dauber 2002, S. 344). Sie begründen das u.a. damit, dass sich die Prozesse im inneren Erleben der Beteiligten abspielen, so dass man sich „einer systemischen Sondersprache bedienen [muss], die solche Prozesse aus einer Außenperspektive beschreibt“ (ebenda, S. 344).

In einer von mir entwickelten und erstellten Auswertungsmatrix habe ich versucht, den methodischen Prozess einzelner Ausbildungsabschnitte in einer multidimensionalen Sicht darzustellen, und damit eine Linse, ein Raster benutzt, das den Praxisverlauf in seiner Komplexität deutlich widerspiegelt (s. Kap. 6.3.).

Prozessorientierung und Jetztbezug

In der Arbeit mit Menschen entspricht prozessorientiertes Vorgehen einer inneren Haltung der Leitenden und der Teilnehmenden, die schwerpunktmäßig den Weg zu einer Erkenntnis oder zur Aneignung einer Kompetenz im Auge behält, wobei alle Beteiligten nahe an der Grenze zum Bereich des Nochnichtwissens und des Nichtvorhersehbaren bleiben.

Es geht im orgodynamischen Kontext darum, nahe am unmittelbaren Geschehen des Momentes zu bleiben und darin die mäandrierende Bewegung der Lebensenergie und des Bewusstseins im Auge zu behalten. In diesem Verständnis ist Prozessorientierung grundlegend. Es ist die Voraussetzung für das Verständnis und die praktische Umsetzung der vier Grundparadigmen der Orgodynamik (Präsenz, Multidimensionalität, Fließendes Gewahrsein und Bezogenheit). So verstanden, wird Prozessorientierung zur radikalen Jetztorientierung und erfordert sowohl von den Leitenden wie von den Teilnehmenden die Bereitschaft, dem unmittelbaren Geschehen die volle Aufmerksamkeit zu geben, und das möglichst, ohne durch zu enge Konzepte und Annahmen abgelenkt zu sein.

Der Erfahrungsschatz eines Trainers und Gruppenleiters kommt besonders dann zur Geltung, wenn der Trainer sich selbst als im Prozess befindlich erfährt, in einer ständigen Weiterentfaltung und Erweiterung seines Know-hows, seiner persönlichen Kompetenzen, seiner Person, wodurch konstant die Qualität des Anfängergeistes aufrechterhalten wird.

Die Teilnehmenden können durch diese Orientierung die eigene Wahrnehmung sensibilisieren und differenzieren und damit auch das Potenzial neuer Möglichkeiten entdecken. Anstatt in der gewohnten Spur der Selbstreflexion oder Selbsterfahrung zu bleiben, können z.B. durch die erhöhte Aufmerksamkeit für die Bewegung des Prozesses sinnliche Details wahrgenommen werden, die dem Prozess gegebenenfalls eine neue, unerwartete Richtung geben.

Die Erfahrung der Leere, die Fähigkeit, Leere aushalten zu können, und das Stabilbleiben im unsicheren Terrain des Nichtwissens unterstützen eine unvoreingenommene Präsenz, die wiederum der Prozessorientierung dient. Dazu gehört auch ein tiefes Verständnis von und Vertrauen in die Selbstregulationsfähigkeit des Menschen.

Orientierungspunkte zum Prozessverständnis

Einige Orientierungspunkte der orgodynamischen Praxis sind dabei sowohl für den Gestaltenden als auch für den Teilnehmenden hilfreich:

1. Das Verständnis von “der Weg ist das Ziel“ wecken.
2. Den sinnlichen Jetztbezug stabilisieren: “Was sehe, höre, fühle, rieche, schmecke, spüre ich jetzt?“
3. Atembewusstheit als Medium des Kontinuums von Bewegung trainieren.
4. Vergänglichkeitsbewusstsein stabilisieren.
5. Ausdrucksfähigkeit schulen.

Protokollierung von Prozessen

Eine konkrete Anleitung für die Teilnehmenden, um Prozesse in ihrer Vielschichtigkeit nachvollziehbar darzustellen, ist eine besondere Art der Protokollierung, wobei die Protokolle folgende parallele Spalten beinhalten und je nach Aufgabenstellung noch weiter differenziert werden können:

- Verlaufsbeschreibung,
- Beobachtungen unter verschiedenen Aufgabenstellungen,
- Selbstwahrnehmung während des Prozesses,
- Einschätzung, Ergebnis, Zusammenfassung.

Bei dieser Art des Protokollierens wird eine möglichst ehrliche Stellungnahme gefordert und hervorgehoben, dass sowohl der selbstkritische als auch der positive Blick auf sich selbst erwünscht sind. Diese Form der Protokollierung schärft den Blick für Faktoren, die daran hindern, während der prozessualen Geschehnisse in einer frei schwebenden Aufmerksamkeit zu bleiben, und wird damit zu einem Instrument, um die Präsenz für das unmittelbare Geschehen zu stärken.

In den Protokollen der Teilnehmer finden sich viele Beispiele kreativer Prozessdarstellungen, z.B. mithilfe von Symbolen, Farben, kleinen Zeichnungen, graphischen Elementen etc.

3.2.3 Integration der vier Dimensionen der Wirklichkeit

Fuhr/Dauber haben auf der Basis des Quadrantenmodells von Ken Wilber, in dem es um die Integration der vier Dimensionen der Wirklichkeit geht, ein eigenes Modell für die Praxisentwicklungsforschung entwickelt. Dabei geht es um eine ständige Bewegung

zwischen subjektiven und kollektiven Prozessen sowie um eine Bewegung zwischen Innen- und Außenperspektive.

3.2.3.1 Das Quadrantenmodell der Praxisentwicklungsforschung

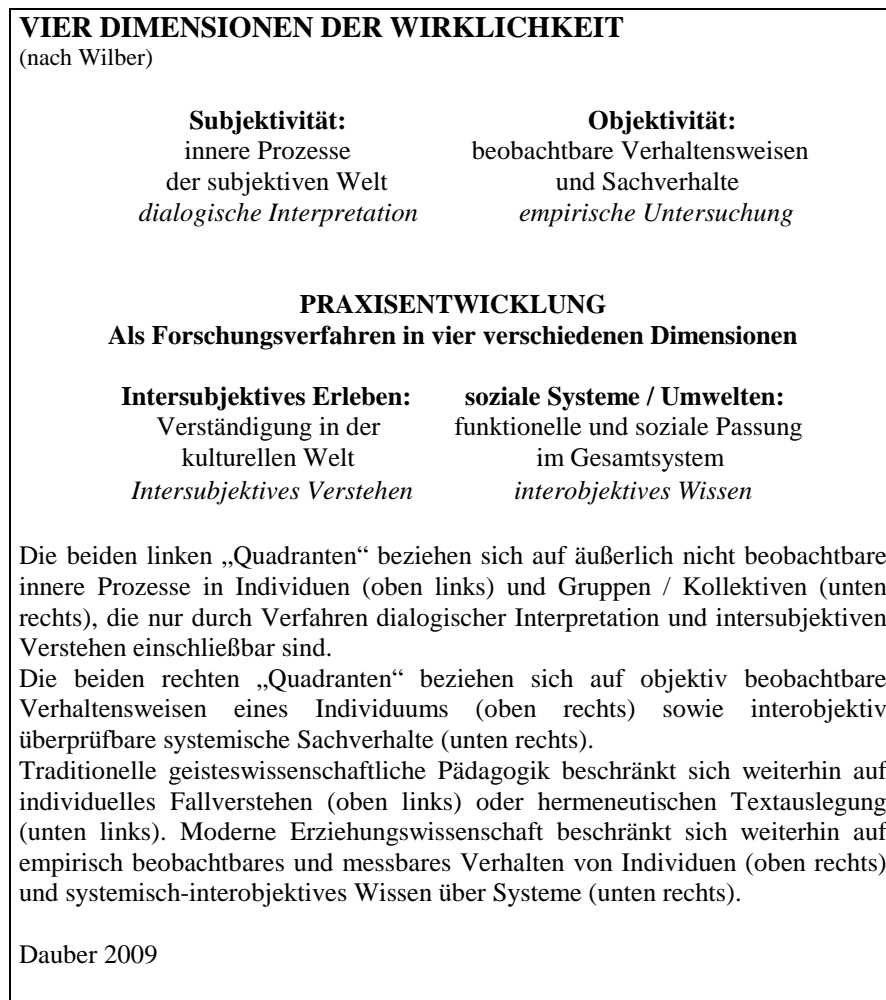


Abb. 3-1: Das Quadrantenmodell der Praxisentwicklungsforschung (Fuhr/ Dauber 2002, S. 22)

3.2.3.2 Übertragung des Modells auf die Orgodynamik

In einer Übersichtsskizze könnte man die orgodynamischen Schwerpunkte in den vier Quadranten so darstellen:

- I. LINKS OBEN: Selbsterfahrung, -erforschung (LO)
- II. RECHTS OBEN: Prozessanalyse anhand von Modellen (RO)
- III. LINKS UNTEN: Gruppenerfahrung und -erforschung (LU)
- IV. RECHTS UNTEN: Übertragung auf und Vergleich mit anderen Systemen (z.B. Familie, andere Gruppierungen, Gesellschaft etc.) (RU)

Im orgodynamischen Lehr- und Lernprozess werden kontinuierlich subjektive und kollektive Erfahrungs- und Erforschungsprozesse mit theoretischen Erkenntnis- und Vergleichsprozessen verschränkt, was in verschiedenen in der Orgodynamik verwendeten Modellen besonders deutlich sichtbar wird. Im Quadrantenmodell beschreibt dies die Bewegung von links nach rechts sowie von rechts nach links.

Weiterhin findet eine dauernde Wechselwirkung zwischen subjektiver und kollektiver Ebene statt, indem persönliche Selbsterfahrungsprozesse und deren Reflexion und Interpretation in das Kollektiv der Gruppe eingebracht werden (Sharings in der Großgruppe, Dyaden und Kleingruppenaufgabenstellungen) sowie kollektive Gruppenprozesse transparent gemacht und in einen größeren Zusammenhang gestellt werden (z.B. Auswertungen, Zusammenfassung von Ausbildungszyklen etc.). Dies entspricht der Bewegung von den oberen zu den unteren Quadranten sowie umgekehrt.

3.2.3.3 Darstellung an einem konkreten Beispiel

Anhand des Ausbildungsabschnitts zum Geburtsprozess, der ein Themenschwerpunkt des zweiten Ausbildungsjahres ist, kann dies folgendermaßen verdeutlicht werden.

Selbsterfahrung (LO): Die Teilnehmenden erforschen subjektiv von innen heraus die Geschichte ihrer Geburt (Selbsterfahrung des inneren, subjektiven Prozesses) und erfahren dabei ihre subjektive Wahrheit. Selbstreflexion, Tagebuchschreiben und Dyadenaustausch nach dem Counsellingprinzip sind dabei Methoden, die den persönlichen Erkenntnisgewinn ermöglichen. Dies entspricht der Innenperspektive des linken oberen Quadranten (s. Fuhr/Dauber 2002, S. 22).

Gruppenerfahrung (LU): Im Kollektiv der Gruppe werden die individuellen Prozesse geteilt, Übereinstimmungen beobachtet, Abweichungen und Vielfältigkeiten erkannt. Dadurch wird das subjektive Erleben erweitert, hin zu einem – wie Fuhr/Dauber es bezeichnen – intersubjektiven Erleben, das über wechselseitige Verstehensprozesse zu Erkenntnissen gelangt (ebenda, S. 21). Anhand der verschiedenen Prozesse, die die Teilnehmenden als Begleitende oder im Sharing als Zuhörende erfahren, entsteht eine Gemeinsamkeit, die trotz aller individueller Verschiedenheit zu einem gefühlten Konsens führt, der sich in dem Satz widerspiegelt: „Wir alle sind Menschen, die Geburt durchlebt haben und auf einer Metaebene dauernd durchleben“ (siehe linker unterer Quadrant, ebenda, S. 22).

Prozessanalyse (RO): In einem weiteren Schritt wird der individuelle Prozess reflektiert und mit anderen Modellen des Geburtsprozesses verglichen (z.B. von Stanislav

Groff und Frank Lake). Beobachtete Verhaltensweisen, z.B. Signale der Ankündigung der Geburtsebene auf körperlicher Ebene (Mikrobewegungen der Zehen und Hände, Abstoßungskontaktsuche etc.) oder Signale der No-Exit-Phase (z.B. Kurzatmigkeit, Verzweiflung, Bewegungsstagnation etc.), werden in den Modellen aus der Außenperspektive als ein sich wiederholendes Phänomen erläutert und damit in einen verständlichen theoretischen Kontext gebettet, welcher objektivierbare Kriterien enthält (ebenda, S. 22).

Übertragung (RU): Im orgodynamischen Verständnis wird der Geburtsprozess nicht allein als ein subjektiv biographisches Ereignis erforscht, sondern es findet in den Erläuterungen und Hinführungen zum Thema der Transfer auf eine verallgemeinerte Ebene statt, nämlich Geburt als Matrix für Wandlung und Übergang zu verstehen. Auch hier dienen Modelle dem Erkenntnisgewinn, wenn z.B. Parallelen zwischen den Phasen des Geburtsprozesses und den Phasen der Heldenreise nach Joseph Campbell gezogen werden. Fuhr/Dauber sprechen hier von interobjektiver Überprüfung und von Passung (ebenda, S. 22.).

3.2.3.4 Weitere Kriterien

In der orgodynamischen Praxis, die sich als multidimensionaler Ansatz versteht, wird der Erkenntnisgewinn noch durch drei weitere Kriterien unterstützt, die sich u.a. in den folgenden Paradigmen widerspiegeln:

1. Multidimensionalität
2. Bewusste Bezogenheit
3. Dekonstruktion

Multidimensionalität

Jeder der vier oben genannten Quadranten kann im Blick der Multidimensionalität weiter aufgefächert werden. Dadurch entsteht ein Bewusstsein, das verschiedene Dimensionen und Perspektiven mit einbezieht.

So findet sich im oberen linken Quadranten die Selbsterfahrung des Individuums, das subjektive Erfahrungen in der äußeren, mentalen, emotionalen, körperlichen, energetischen und essenziellen Dimension macht. Dementsprechend werden Landkarten und Modelle der individuellen Erfahrungs- und Erforschungsebene vermittelt und erarbeitet und geben dem Orgodynamik-Teilnehmer damit eine Möglichkeit, die eigenen Erfahrungen als sinnvoll zu verstehen und mit anderen abzugleichen. Natürlich lassen sich

die Perspektiven nicht immer fein säuberlich trennen (s. Kap. 5.3.), dennoch ist es in der Praxis hilfreich, immer wieder den Blick differenziert in die verschiedenen Dimensionen zu lenken, um unbewusste Vermischungen aufzudecken. Gerade in Bezug auf ein tiefgreifendes Körperverständnis ist es sehr hilfreich, den Blick aus einer subjektiven Erfahrungs- und Vorstellungslastigkeit heraus zu öffnen.

Das Gleiche lässt sich auch auf die beiden anderen Quadranten übertragen, indem eine kollektive Gruppenerfahrung in den verschiedenen Perspektiven ermöglicht wird und in einem theoretischen Transfer in größere Zusammenhänge gestellt wird.

So sehr dieses konzeptionelle Verständnis dazu verführt, eine schlüssige Systematik und Zuordnung zu erstellen, so sehr spricht die konkrete Praxis dagegen. Gerade im Hinblick auf die Multidimensionalität glauben Teilnehmende häufig, erst dann eine vollständig bewusste Erfahrung machen zu können, wenn alle Ebenen gleichermaßen beteiligt sind, so als ginge es darum, immer alle Perspektiven zu erleben. Dahinter verbirgt sich eine Art quantitatives Bewusstseinsverständnis, das sich möglichst alles einzuverleiben versucht. Wenn jedoch jede individuelle und kollektive Erfahrung als Ausschnitt des gelebten Lebens angesehen wird, werden im Raum der Möglichkeiten unglaublich viele Kombinationen sichtbar, welche die Einzigartigkeit jeder Erfahrung ausmachen.

Bewusste Bezogenheit

Jede Gruppe ist anders, jedes Individuum ist einzigartig, und die Landkarte ist nicht die Landschaft, wie auch Fuhr/Dauber (2002, S. 21) betonen. Jede Landkarte, so wie hier die Differenzierung in Quadranten und Dimensionen, zeigt nichts anderes als ein benennbares Potenzial von Möglichkeiten, das sich dann in der aktuellen Situation spontan realisiert.

Dies wird besonders deutlich, wenn das Prinzip der bewussten Bezogenheit im Auge behalten wird (s. Kap. 5.5.), denn in diesem Verständnis wird jede Grenze einer künstlichen Trennung relativiert und die Tiefenstruktur der Vernetzung und Verbundenheit von allem bleibt im Bewusstsein.

Dekonstruktion

Das dritte Prinzip, die Dekonstruktion (s. Kap. 4.2), wirkt spätestens dann, wenn der beschreibende Beobachter der Dimensionen, Quadranten und Schemata als solcher ins Blickfeld rückt und sich der eigenen Konstruktion und Relativität seiner Konzepte bewusst wird.

3.2.4 Selbsterforschung im Dialog

Fuhr/Dauber nennen als viertes Prinzip der Praxisentwicklungsforschung die „Selbsterforschung im Dialog“ (Fuhr/Dauber 2002, S. 25).

Selbsterforschung im Dialog ist ein zentrales Anliegen im orgodynamischen Kontext und wird durch fortlaufende Dyaden-, Kleingruppen- und Großgruppenarbeit praktiziert.

Voraussetzungen für dialogisches Verständnis laut Fuhr/Dauber sind: akzeptierendes, wohlwollendes Zuhören, behutsames Nachfragen, Bestätigen des jeweils Erlebten und die daraus folgende Meinungsbildung mit anderen (ebenda, S. 25).

Dies findet im orgodynamischen Kontext Anwendung, wobei einige spezifische Qualitäten ergänzbar sind: nämlich das wertfreie Zuhören zu trainieren, eine Kultur des offenen Fragens zu etablieren sowie das Prema-Verständnis (s. ausführlich Kap. 3.2.4.4) als ein achtsames Medium der Spiegelung anzuwenden.

Bevor näher auf die einzelnen Aspekte eingegangen wird, soll zunächst der Begriff „Dialog“ erläutert und abgegrenzt werden.

3.2.4.1 Definition und Abgrenzung des Dialogbegriffs

Fuhr/Dauber grenzen den Dialogbegriff, der hier verwendet wird, von dem formalen Verständnis von Dialog ab, wie es in akademischen ebenso wie in politischen Kreisen üblich ist, wo Dialog als „Synonym für Gespräche verwendet wird“ (ebenda, S. 26). Sie definieren Dialog folgendermaßen: „Mit Dialog ist hier eine bestimmte *Qualität* der Kommunikation und Kooperation gemeint, die durch Akzeptanz der Unterschiedlichkeit der Gesprächspartner (ohne Positionslosigkeit), durch größtmögliche Authentizität sowie durch ein Sich-Einfühlen und Sich-hinein-Phantasieren in die Welt des jeweils anderen gekennzeichnet ist“ (ebenda, S. 26, Kursivierung im Original).

Auch in der Formulierung von Fuhr/Dauber wird die Relativität oder Instabilität der Bezogenheit im Dialog deutlich, wenn sie von einem „Sich-hinein-Phantasieren“ in den anderen sprechen. Eine Phantasie trägt üblicherweise so viele persönliche und subjektive Merkmale, ist so stark von den Erfahrungen, Bildern, Träumen und Symbolen der Innenwelt des Individuums geprägt, dass, sofern nicht eine gemeinsame Übereinkunft besteht, genau diese auf einer Metaebene zum Inhalt des Dialogs zu machen, automatisch eine Verzerrung der Wahrnehmung des anderen oder seiner Aussagen gegeben ist. Ein weiteres Hindernis für echten Dialog sieht David Bohm in der Unbewusstheit unserer Annahmen hinter unseren Denkprozessen, die zu einem Miteinander führen, das den

anderen und sich selbst als Objekt betrachtet. Er sagt, dass wir Menschen uns der „Annahmen *hinter* unseren Denkprozessen nicht bewusst sind und dadurch ständig Probleme in der Realität glauben lösen zu müssen, die von uns selbst erzeugt wurden. [...] Wir behandeln andere Leute wie Objekte, und letztendlich müssen wir uns selbst als Objekt behandeln“ (zitiert nach Fuhr/Dauber, ebenda, S. 26, Kursivierung im Original).

In diesem Blick wird Dialog zu einer Verständigung, die sich vom ganzen Menschen und auch von dem Augenblick, in dem der Dialog geschieht, entfernt.

Eine Möglichkeit, den direkten Jetztbezug in der Kommunikation herzustellen, ist in einer Gesprächsform gegeben, welche die Struktur des Gespräches mitreflektiert. Gregory Bateson nennt dies den Metalog. Er sagt: “Metalog ist ein Gespräch über ein problematisches Thema. In dem Gespräch sollten die Teilnehmer nicht nur das Problem diskutieren, sondern auch die Struktur des Gespräches als Ganzes sollte für dieses Thema relevant sein“ (Bateson 1983, S. 31).

Im Bereich der menschlichen Kommunikation und der Kommunikationswissenschaften verfügen wir über keine Bewusstseinsprache, die, wie Bohm es nennt, partizipierendes Denken ausdrückt. Dieses partizipierende Denken kann jedoch in einem Klima von Verbundenheit spontan entstehen, was sich z.B. bei Liebenden in der Synchronizität von Gedanken zeigt.

In gewisser Weise stellt auch der gewohnte Umgang mit Sprache ein Hindernis dar, zu neuen Dialogformen vorzustoßen, da zum einen im Gespräch ein schnelles Tempo die Regel ist und den Pausen des Innehaltens und Lauschens wenig Beachtung geschenkt wird. Zum anderen wird im Dialog den Worten oft mehr Beachtung gegeben als den nonverbalen Verständigungsebenen und dem unbewussten Energiefeld, in dem wir miteinander sprechen.

3.2.4.2 Dialog und die „vier Einsamkeiten“

Die Schattenseite des abgegrenzten Individualismus drückt sich vielleicht am deutlichsten in der Unfähigkeit zu echtem Gespräch, echtem Dialog aus. Dabei lassen sich vier Blickpunkte unterscheiden, die wache Bezogenheit und damit Dialog verhindern, die ich als die vier Einsamkeiten bezeichne. Ich benutze das Wort Einsamkeit in diesem Kontext als die persönlich gefühlte Wahrnehmung von Getrenntheit. Unbewusst bleibende Getrenntheit verhindert dialogische Bezogenheit. Es geht also darum, diese vier Aspekte zu durchschauen und ihnen in wacher Bewusstheit zu begegnen.

1. Ich verstehe dich nicht.
2. Du verstehst mich nicht.
3. Ich verstehe mich nicht.
4. Ich verstehe die Welt, die Sache, Gott nicht (ich erkenne kein übergeordnetes Prinzip, das meinem Leben einen Sinn gibt).

Diese Einsamkeiten zu fühlen ist so unangenehm, dass wir Menschen versuchen, genau dies zu vermeiden, und an diesem Punkt unsere persönlichen Strategien einsetzen, um dem Schmerz der Getrenntheit zu entkommen. Hier sind wiederum viele Variationen möglich, die von Rückzug, Überspielen, Kämpfen um eine Position über „Wegtrancen“, Ausweichen und Erstarren bis hin zum unbemerkten Aneinander-vorbei-Reden reichen, zu einem Gespräch, in dem jeweils nur eine Sichtweise an die andere gereicht wird und keine Bezogenheit untereinander entsteht. Dies sind Strategien, die Dialog und damit auch eine echte dialogische Selbstreflexion verhindern.

Ein erster Schritt aus dem Dilemma ist, diese Einsamkeiten zu erfahren, zu sich zu lassen, die Getrenntheit fühlend wahrzunehmen. Dies öffnet die Wahrnehmung für den Moment, und nur darin ist echte Kommunikation möglich, Teilhabe am Anderen und vielleicht Fremden, und genau dies ist wiederum die Voraussetzung für echte Selbstreflexion, die über das schon Bekannte hinausreicht. In dieser Präsenz, dieser Gegenwärtigkeit, kann die individualisierte Konstruktion der Wirklichkeit verlassen werden, und es können Übereinstimmungen und kollektive Muster entdeckt werden.

Der Weg verläuft heute vielleicht genau anders herum als in früheren Zeiten, in denen die dialogische Verbundenheit über den Glauben an gemeinsame Archetypen oder Logozentrismen entstand. Vielleicht geht es heute darum, uns immer wieder neu das gemeinsame Muster von Archetypen zu erschließen, indem wir nicht vorrangig auf die Inhalte des Bewusstseins schauen und an sie glauben, sondern sie als getrennte, vorübergehende Erscheinungen wahrnehmen, die erst im gelebten Moment der Begegnung, der Bezogenheit ihre Bedeutung erlangen, so wie das geschriebene Wort erst durch den Leser, der es aufnimmt, seine Kraft entfalten kann. Das braucht aber den Mut, sich als getrennte Wesen wahrzunehmen, denn erst diese Getrenntheit öffnet den Blick für das Bestaunen und Erfassen der Andersartigkeit des Anderen, lässt den Blick frei für das Überraschende, das Unbekannte. Könnte das so ein Moment sein, in dem wir uns als Menschen im Dialog erst gesehen und erkannt fühlen, nicht vereinnahmt vom „Kennerblick des Professionellen“ oder desjenigen, „der weiß“, sondern neu entdeckt in diesem Moment?

3.2.4.3 Der Spiraldialog

Eine faszinierende Form partizipierenden Dialogs ist der Spiraldialog, mit dem mein Mann und ich seit einigen Jahren intensiv in kleinen persönlichen Gruppen forschen. In einer Kleingruppe spricht jeder Teilnehmende innerhalb einer vorgegebenen Zeitstruktur und gibt das Wort dann an den nächsten Partner im Kreis weiter. Während gesprochen wird, hören die anderen Partner einfach nur zu, ohne zu unterbrechen. Diese Kreise wiederholen sich wie in einer Spirale mehrmals. Eine klassische Form ist ein Zeitrahmen mit Kreisen von 3–5–7–5–3 Minuten Dauer. Es gibt jedoch verschiedenste Variationen.

Seit vier Jahren treffen wir uns regelmäßig in einer Forschungsgruppe und sind immer wieder überrascht, wie, unabhängig vom Thema, nach kurzer Zeit ein Kraftfeld entsteht. Dies führt dazu, dass die Beteiligten nach Beendigung der Spirale zumeist eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst spüren, die auch mit einem körperlichen Wohlbefinden einhergeht, und spontan zu Erkenntnissen und Einsichten gelangen. Blickt man zurück auf die Inhalte, ist hier kein klassisches Aufeinander-Bezug-Nehmen in Worten die Regel. Es sind viele spontane Themenshifts und Sprünge enthalten, die, wenn der Ablauf im Nachhinein rekapituliert wird, gerade wegen der Diskontinuität zu Heiterkeitsausbrüchen führen. Und dennoch hat sich in dieser Forschungsgruppe gezeigt, dass jedes Mal eine tiefe Verständigung und Inspiration mit einem wertvollen Resümee entstanden ist.

Die Frequenz der Partizipation liegt offensichtlich auf einer anderen Ebene als auf der des gesprochenen Worts oder der Inhalte. Vielmehr drückt sie sich in einem Anliegen aus, das hinter jedem Beitrag hervorschimmert, nämlich präsent zu sein in dem, was geschieht, und diese Präsenz nicht nur geistig, sondern multidimensional, also auch auf der körperlichen, emotionalen, energetischen und essenziellen Ebene, geschehen zu lassen.

Durch die Struktur ist eine Form vorgegeben, die das Sich-Produzieren, Sich-Beweisen und Kämpfen um die Bestätigung des Eigenen weitgehend ausschaltet, indem der Dialog in einer fließenden Bewegung bleibt. Sich auf diese Art der Verständigung einzulassen, lässt allein schon ein Klima der Teilhabe an etwas Größerem entstehen und löst die individualisierte, abgegrenzte Einzelposition durch die Struktur auf.

3.2.4.4 Dialog in der Orgodynamik-Ausbildung

In diesem Blick sind einige Qualitäten des Dialogs besonders wichtig, die im orgodynamischen Kontext zur Anwendung kommen.

Geführter Dialog

Eine der Grundübungen in der Arbeit sind die Counsellingübungen, in denen das nicht eingreifende Zuhören praktiziert wird. Diese Form der Kommunikation ist in verschiedensten Kontexten zu finden, z.B. im psychoanalytischen Setting als Haltung des Therapeuten, in freischwebender Aufmerksamkeit dem Klienten zuzuhören und den Fluss der assoziativen Selbstbeobachtung zu erlauben. H. Dauber und R. Zwiebel haben diese Form der Kommunikation als eine Übung in einem pädagogischen Seminar zum Thema dialogische Selbstreflexion eingeführt und aufgezeigt, dass dabei komplexe Lernprozesse auf kognitiver, emotionaler und sozialer Ebene stattfinden (s. Dauber/Zwiebel 2006, S. 109 ff.). In indianischen Traditionen gibt es das Ritual des Redestabs. Der sprechende Teilnehmer hält den oftmals verzierten und geschnitzten Holzstab in der Hand, während er redet und die anderen Teilnehmenden des Kreises zuhören, ohne zu unterbrechen.

Es gibt viele verschiedene Varianten der Counsellingstrukturen als geführte Dialogform mit klaren Regeln. Ob frei aus dem Moment gesprochen oder zu einem Thema assoziiert wird, ob körperliche Ausdrucksebenen, visuelle Impulse, energetische Ausdrucksformen, Stille mit einbezogen werden oder nicht, gemeinsam ist allen, dass die Zuhörenden in einem nicht eingreifenden Modus der Aufmerksamkeit präsent sind und Raum geben.

Es hat sich in der Praxis deutlich gezeigt, wie sehr zu Anfang Regeln und klare Führung unerlässlich sind, weil die Gewohnheit, zu kommentieren, zu interpretieren und einzugreifen, den freien Raum des Sprechens und Ausdrückens unterbricht.

Die Regeln sind:

- klare Zeitvereinbarung mit Einhaltungspflichtung,
- Nichtunterbrechungsregel,
- Rollenwechsel.

Dadurch, dass ein präsender Zuhörer da ist, geschieht im Sprechen von ganz allein ein Vertiefungsprozess, der die Teilnehmenden in die eigene Selbstreflexion führt und zu noch nicht ausgedrückten oder unbewussten Schichten vorstoßen lässt. Dies unterstützt eine autonome, selbstregulative Selbstreflexion.

Die Kultur des offenen Fragens

Fragen sind eine Einladung, sind Türöffner und ermöglichen autonomes Forschen. Konsequentes Fragen, das sich nicht mit der ersten Antwortebene zufrieden gibt, lädt einen Vertiefungsprozess ein, in dem Konzepte, Verallgemeinerungen und unüberprüfte Überzeugungen losgelassen werden können, um dann zum Kern vorzustoßen.

In manchen Frageprozessen wird über mehrere Stunden bei einer einzigen Frage geblieben, die immer wieder neu gestellt wird, z.B.: „Wie vermeidest du Beziehung?“, „Was ist wesentlich?“ oder „Sag mir, wer bist Du?“

Darin geschieht ein Selbsterforschungsprozess, der durch die Präsenz einer Person, die die Fragen mehrmals stellt, sie nicht drängend, sondern präsent wiederholt und dabei nicht eingreift, nicht reagiert, sondern einfach Anteil nimmt, wesentlich unterstützt wird.

Das Prema-Verständnis

Das in der Orgodynamik praktizierte Verständnis der Prema-Arbeit geht zurück auf William Grossmann, einen Psychotherapeuten in London, der in den 70-er Jahren diese Struktur mit klaren Regeln mitentwickelt hat. In kleinen Gruppen von ca. fünf Personen trafen sich die Teilnehmenden regelmäßig ein- bis zweimal wöchentlich, um Prema-Feedback zu praktizieren. Durch die Kontinuität entstand nach und nach ein tiefes, vertrauensvolles Klima, in dem in der Kleingruppe auch zu sehr persönlichen Themen gesprochen wurde, ohne in einen Modus der Argumentation, Begründung oder Rechtfertigung zu verfallen.

Prema, ein hinduistischer Begriff für Liebe ohne Bedingungen, betont die respektvolle Herzensqualität, mit der Feedback gegeben werden kann. Es geht in diesem Verständnis darum, sich intuitive Wahrnehmungen, Beobachtungen, Annahmen und Vermutungen übereinander offen zur Verfügung zu stellen, jedoch in einem strukturierten und geschützten Rahmen, der dem „Empfangenden“ die Freiheit lässt, nur das zu sich zu nehmen, wozu er bereit ist.

Struktur und Regeln des Prema-Feedbacks

Es gibt einen „Empfänger“; die anderen Teilnehmenden sind die so genannten „Sender“. Der „Empfänger“ sitzt vor den „Sendern“ (denjenigen, die Feedback geben). Alle stimmen sich einen Moment lang in Stille ein, z.B. indem sie sich mit dem eigenen Herzen verbinden.

Dann stellt der „Empfänger“ die Ausgangsfrage, z.B.: „Sagt mir, wie nehmt ihr mich wahr?“, „Wer bin ich für euch?“, „Ich habe Thema X, wie seht ihr mich damit?“ usw. Die „Sender“ stimmen sich auf die innere Resonanz ein und sprechen im vorgegebenen Zeitrahmen alles aus, was ihnen einfällt.

Freies Assoziieren aus dem Moment steht im Vordergrund, wobei die „Sender“ üben, ihre Wahrnehmung differenziert und bildlich auszudrücken und interpretierende und aus persönlichen Erfahrungen resultierende Gedanken als solche zu kennzeichnen (z.B.: "Das bringt mich in Kontakt mit ...", "Ich sehe, spüre, fühle mit dir ... usw.).

Nach dieser Phase spricht der Empfänger kurz darüber (= zurücksenden), was ihn/sie berührt hat, und bedankt sich mit einer Geste, bevor der Wechsel zur nächsten Person stattfindet.

Durch dieses strukturierte Setting werden wertende Pauschalurteile vermieden. Es entsteht ein Klima von partnerschaftlicher Unterstützung, in dem durchaus auch schmerzhafte Punkte angesprochen werden können. Durch die Regel, im Anschluss nicht über die Inhalte zu diskutieren, haben Rechtfertigung und Rechthaberei keinen Platz, und das Gesagte kann wirken, ohne den Status oder die Beziehungen untereinander zu gefährden.

Unabhängig von dem konkreten Übungssetting lässt diese Grundhaltung ein Verständnis heranreifen, in dem es möglich ist, sich mutig und ehrlich Wahrnehmungen und Beobachtungen übereinander zur Verfügung zu stellen, wodurch eine tiefe Selbstreflexion im Dialog stattfinden kann.

3.3 Zusammenfassung anhand der Kriterien der Praxisentwicklungsforschung

In den obigen Ausführungen zur Matrix der Praxisentwicklungsforschung hat sich gezeigt, dass es deutliche Übereinstimmungen zwischen der Praxis der Orgodynamik und der Praxisentwicklungsforschung nach Fuhr/Dauber (2002) gibt. Beiden Konzepten liegen eine Reihe strukturell ähnlicher Annahmen zugrunde.

Dies wird zum einen in den vier Aspekten der Praxisentwicklungsforschung deutlich (1. Verflechtung von Praxis und Forschung, 2. Prozessorientierung, 3. Integration der vier Dimensionen der Wirklichkeit, 4. Selbsterforschung im Dialog), und zum anderen in der Betonung einer achtsamkeitsorientierten Pädagogik.

Auch im Verständnis der Bewusstheit von Prozessen liegt eine wesentliche Grundübereinstimmung vor, da die Orgodynamik selbst ein dynamischer Prozess ist, der nicht mit einem fertigen Konzept aufhört, sondern im Blick auf die Bewusstseinsweiterung ein ständig weiter zu entwickelnder und modifizierbarer Prozess bleibt, der durch die Reflexion und Auswertung zu weiteren, neuen Erkenntnissen gelangt. Nach Fuhr (2002)

legt die Praxisentwicklungsforschung einen „wesentlichen Akzent auf die *Bewusstheit der Prozesse*, an denen die Forschenden und Praxisentwickler selbst als ganze Person mit ihrem Erleben und Denken teilhaben“ (in Fuhr/Dauber 2002, S. 78, Kursivierung im Original), womit sie „an die Tradition humanistischer Pädagogik und an das Konzept persönlich bedeutsamen Lernens [...], auch an die noch expliziter politisch ausgerichtete Tradition der befreienden Erziehung und der Konzeption eines forschenden 'Lehrer-Schülers' im Sinne Paulo Freires sowie an die Tradition der 'Alltagsforschung'“ anschließt (ebenda, S. 79).

Die Intention der Praxisentwicklungsforschung ist ein komplexes Vorhaben, in dem es sowohl um die Entwicklung einer Praxis, der Praxisgestaltung geht, als auch um das Hervorbringen von Erkenntnissen, sowie um die Erarbeitung innovativer Module und Curricula, welche als Prototyp zur weiterer Verwendungen zur Verfügung steht.(ebenda, S. 80 ff.)

Dies deckt sich mit dem vorliegenden Konzept der Orgodynamik als einer Praxis, die theoretisch begründet ist (s. Kap. 4 und 5), nachvollziehbar ausgewertet werden kann (s. Kap. 6) und zu neuen Erkenntnissen führt (s. Kap. 6, 8). Durch die entwickelten Modelle wird der Erkenntnisgewinn transferierbar.

Auf dieser Basis erweist sich das Orientierungsmodell der Praxisentwicklungsforschung (s. Abb. 3-2) als nützliches Instrument zur Beschreibung und Analyse der orgodynamischen Praxis.

Nachfolgend werden die wichtigsten Themen in Kurzform benannt und anhand der sieben Punkte des Orientierungsmodells aufgelistet, wobei auf die entsprechenden Kapitel verwiesen wird, in denen diese ausführlich abgehandelt sind.

Aufgabe und Intention

Die Ausgangsthese ist, dass es sich bei der Praxis der Orgodynamik um eine multidimensionale transpersonal orientierte Methode der Erwachsenenbildung handelt, in der pädagogisch-psychologische und körperorientierte Bewusstseinsschulung zusammenfließen. Meine persönliche Intention ist durch den eigenen Lebens- und Bildungsweg geprägt (s. Vorwort, Kap. 1). In der vorliegenden Arbeit wird ein induktives Vorgehen



Abb. 3-2: Das Orientierungsmodell der Praxisentwicklungsforschung (Fuhr/Dauber 2002, S. 82).

angewandt, um die mehr als 25-jährige Praxis der Orgodynamik darzustellen und auszuwerten.

Eine Grunderkenntnis ist, dass transpersonale, pädagogisch-psychologische und körperorientierte Bewusstseinsbildung zusammengehören und damit einen Ansatz ermöglichen, der die Multidimensionalität des Menschen berücksichtigt.

Kontextbeschreibung

Die Methode der Orgodynamik wird durch ein privates Ausbildungsinstitut vermittelt. Die Ausbildung findet in Seminar- und Schulungsräumen statt und wendet sich an Menschen, die andere Menschen begleiten (s. Kap. 3.4).

Theoretische Grundlagen

Die theoretischen Grundlagen der Orgodynamik bestehen in der Verbindung körperpsychotherapeutischer Ansätze, verschiedener Bereiche der humanistischen und transpersonalen Psychologie sowie spiritueller Ansätze mit einer prozessorientierten Pädagogik der Selbsterfahrung (s. Kap. 4).

Pädagogisch-didaktische Prinzipien

In der Orgodynamik sind die pädagogischen und didaktischen Prinzipien im bewussten Zusammenwirken der vier Kernparadigmen Präsenz, Multidimensionalität, Fließendes Gewahrsein und Bezogenheit und in der daraus resultierenden Orchestrierung verschiedener Methoden sowie der Art und Weise, wie Übungsabfolgen moderiert werden, verankert (s. Kap. 5 und 6).

Anregungsmodelle

Als Anregungsmodelle fließen die Konzepte und Erfahrungen zahlreicher Ausbildungen und Fortbildungen, Retreats und Bewusstseinsbildungen sowie die eigenen gesammelten Beobachtungen und Erkenntnisse aus 25-jähriger Praxis mit ein (s. Kap. 4).

Eigenes Praxiskonzept

Die Orgodynamik ist ein eigenes Praxiskonzept, das ausführlich in dieser Dissertation dokumentiert und diskutiert wird.

Planung, Durchführung und Auswertung

Die Planung, Durchführung und Auswertung der Praxis lässt sich anhand des Curriculums und des multidimensionalen Auswertungsschemas (s. Kap. 6) nachvollziehen.

3.4 Exkurs zu den strukturellen und äußeren Rahmenbedingungen der Orgodynamik-Ausbildung

Die nachfolgende Beschreibung der strukturellen und äußeren Rahmenbedingungen der Orgodynamik-Ausbildung dient dazu, diesen Ansatz im Rahmen der Praxisentwicklungsforschung darzustellen, und zeigt auf, in welchem Kontext diese Methode gelehrt wird.

1. Formale Struktur des Instituts Orgoville International

Die als Aus- und Weiterbildung konzipierte Methode der Orgodynamik wird von dem privaten Weiterbildungsinstitut Orgoville International Seminare für Erwachsenenbildung durchgeführt. Diese hat zur Zeit in Bayern die Anerkennung als berufsbildende Maßnahme laut § 4 Nr.21 a Buchstaben bb des USTG, als Ausbildung zum Orgodynamik-Berater und Orgodynamik-Therapeuten. Das Institut hat die Rechtsform einer GmbH und wird zur Zeit von M. Plesse und mir geleitet.

2. Verwaltungsstruktur

Die Verwaltungsstruktur sieht wie folgt aus:

1. Akquise

- Telefonpräsenz
- Beratung
- Werbung
- Terminplanung
- Kontakte mit anderen Instituten

2. Verwaltung

- Abrechnungswesen
- Buchführung
- Materialien
- Betreuung kontinuierlicher Trainingsgruppen

3. Geschäftsführung

- Terminplanung
- Teilnehmer-Erstkontakte
- Beratung
- Vorträge
- Seminare
- Durchführung der Ausbildungen

Schon der erste Kontakt eines Teilnehmers (Anruf im Sekretariat, Mail) bedarf der sorgfältigen Beachtung, da hier keine feste Zielgruppe vorhanden ist, die sich durch das staatliche Bildungswesen oder Arbeitgeberförderung ergibt. Die Motivation und die finanzielle Verantwortung liegt beim Teilnehmer selbst. Der Erstkontakt braucht somit eine freundliche, beratende Antwort, die auch durch unkonventionelle Telefonzeiten im Sekretariat gewährleistet werden kann. Die geschulte Sekretärin sollte in der Lage sein, erste Fragen gut zu beantworten und Interessierte dann, falls nötig, in die Telefonsprechstunde der Trainer weiterleiten.

Das Sekretariat hat zur Zeit auch eine verbindende und betreuende Funktion im Orgoville-Netzwerk und nicht selten wird das Infotelefon zum Sorgentelefon. Dies erfordert bei den Mitarbeitern eine klare und doch sanfte Abgrenzungsfähigkeit und Kompetenz, um auch schon im Vorfeld selektierend mitzuwirken. Es ist notwendig, alle finanziellen Vereinbarungen per schriftlicher Kleinverträge festzulegen, da es leicht geschehen kann, dass Übertragungsebenen in die äußere Ebene hineinwirken und fruchtlose Diskussionen auslösen. Dies ist insbesondere bei Sonderabsprachen und Stipendien wichtig. Auch ist es hilfreich, den Geldfluss separat von den Trainern zu organisieren.

3. Zu den Teilnehmenden

Die Akquirierung der Teilnehmer erfolgt auf dem freien Markt der Weiterbildungsangebote, schwerpunktmäßig im Selbsterfahrungsbereich, im pädagogisch/psychologischen Fachbereich und im Managementbereich, über Fachzeitschriftenwerbung, durch Vorträge auf Kongressen und Tagungen, durch befreundete Institute oder Netzwerke sowie durch Mund-zu-Mund-Propaganda im eigenen Netzwerk.

An die Teilnehmer werden folgende Voraussetzungen gestellt:

- Psychische Gesundheit.
- Selbststeuerungsfähigkeit bei intensiven Selbsterfahrungsprozessen.
- Verpflichtende kontinuierliche Teilnahme. Bei Krankheit oder anderen gewichtigen Gründen kann der versäumte Abschnitt zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden.
- Einhalten der Geschäftsbedingungen unter besonderer Berücksichtigung der Gewalt- und Drogenfreiheit.

Die Seminar- und Unterbringungskosten trägt der Teilnehmer selbst, es sei denn, diese werden vom Arbeitgeber übernommen. Bislang kamen dafür vor allem private Firmen oder Institute, Fachkliniken, ein- bis zweimal Großfirmen sowie soziale Institutionen (Beratungsstellen) auf.

Im Rahmen der Lehrerfortbildungsanerkennung wurden vereinzelt Lehrer im schulischen Bereich für diese Weiterbildungsmaßnahme freigestellt (Sonderschule, Gymnasium, Hauptschule). Dies erforderte jedoch sehr viel Extraeinsatz der Lehrer selbst im Kontakt mit den entsprechenden Vorgesetzten.

Auf Antrag ist es möglich, ein Teil- oder Vollstipendium zu erhalten, was zum Beispiel alleinerziehenden Müttern oder jungen Studenten zugute kommt. Als solidarische Gegenleistung erfolgt dann nach Absprache eine praktische Mitarbeit während der Seminare (z.B. Materialien vorbereiten, Aufräumen etc.)

4. Zur Struktur der Ausbildung

Die Kern-Ausbildung findet über einen Zeitraum von drei Jahren in jeweils vier Abschnitten statt (dreimal 6 Tage, einmal 4 Tage). Dazu kommen Supervisionswochenenden, Intensivsupervisionstage, Regionalgruppentreffen, Teilnehmertelefoncoachings, Einzelsitzungen sowie fachspezifische Fortbildungsse-

minare, sofern das Zertifikat angestrebt wird. Diese Zusatzangebote sind nicht verpflichtend für die Teilnahme an der Ausbildung und können je nach Bedarf und Lebenssituation frei dazu gewählt werden.

Die verschiedenen Module und Angebote sind so über das Jahr verteilt, dass in den Zwischenräumen genügend alltagsnaher Integrationsraum für die Teilnehmer entsteht, genügend Zeit zum Üben und Anwenden des Gelernten bleibt und dennoch eine Kontinuität des Lernprozesses bestehen bleibt. Damit kann die Ausbildung individuell variabel an den persönlichen Lebenskontext angepasst werden.

5. Trainer und Team

Für die Durchführung der Ausbildung tragen vorrangig die Leiter sowie die Co-Trainer die Verantwortung. Sie werden zusätzlich von einem qualifizierten Team begleitet. Das Team bleibt während der drei Jahre konstant und wird unregelmäßig von so genannten „Springern“ unterstützt. Ein „Springer“ ist ein Teilnehmer eines höheren Orgodynamik-Ausbildungsjahrgangs, der während eines Abschnitts wechselnd am Prozess teilnimmt oder in die Rolle des Beobachtens oder Begleitens „springt“. Durch die dabei notwendige Rollenflexibilität wird multidimensionale Präsenz praktisch geübt, und es ergibt sich gleichzeitig eine Lernchance für den „Trainee“ sowie eine flexible Unterstützung für die Gruppe, wenn z.B. ein Teilnehmer ausfällt, bei Dyadenarbeit jemand fehlt etc.

Das gesamte Team umfasst in der Regel 1–2 Leiter, 2–4 kontinuierliche Assistenten, 1–2 Springer sowie eine/n kompetente/n Einzelsitzungsbegleiter/in.

Die Zahl der Teilnehmer liegt zwischen 20 und 40 Personen. Es gab auch Ausbildungsjahrgänge, die in zwei Untergruppen à 30 Teilnehmern aufgeteilt wurden, die dann jeweils an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten stattfanden und in einem Sommercamp zu einer Großgruppe zusammengeführt wurden.

6. Äußere Rahmenbedingungen

6.1. Ort

Natürlich spielen beim Gruppenprozess viele Faktoren wie soziale Schicht, Beruf, Alter, Lebensstandard etc. der Teilnehmenden eine Rolle die besonderer Beachtung bedürfen. Die langjährige Beobachtung von Gruppen unter verschiedensten äußeren Rahmenbedingungen hat gezeigt, dass auch die äußeren Gegebenheiten einen deutlichen Einfluss auf den Gruppenprozess haben und häufig nicht genügend einbezogen werden.

Erstrebenswert ist eine Örtlichkeit, in der die Gruppe dynamisch, laut und aktiv sein kann und gleichzeitig Stille möglich ist, die also nicht durch eine äußere Geräuschkulisse gestört wird. Besonders geeignet sind Plätze direkt in der Natur, da hier das Ablenkungspotenzial herabgesetzt ist und eine entspannte Aufmerksamkeit möglich wird.

Um es jedoch deutlich zu sagen: Es geht nicht darum, einen reizarmen Raum als Bedingung zu formulieren, sondern darum, sich der jeweiligen Situation bewusst zu sein und sie mit einbeziehen zu können. Auch deshalb wurde in den Jahren der Arbeit in verschiedenen Seminarhäusern eine Ritualstruktur etabliert, die auch über einige äußere Symbole das Anliegen des gemeinsamen Forschens in unabgelenkten Stillerräumen im Bewusstsein hält (z.B. vorbereitete Sitzplätze, ein gestalteter Mittelpunkt des Kreises, eine Kerze, ein Blumenstrauß, Ordnung im Seminarraum etc.).

6.1.1. Der stille Ort in der Natur

An Seminarplätzen, wo die Gruppe ungestört für sich bleiben kann, entsteht sehr schnell ein soziales Feld und damit ein hohes Gruppenzugehörigkeitsempfinden. Das Angewiesensein aufeinander, das Fehlen einer Ablenkung durch äußere Einflüsse (Stadtambiente, Medien, Restaurants, andere soziale Kontakte) lässt das Kollektiv der Gruppe beschleunigt in die Rollenverteilung untereinander gehen. Die Gruppendynamik wird schnell sichtbar und kann von den Lehrenden zügig und behutsam mitgesteuert werden. Ich erinnere mich an eine Ausbildungsgruppe, in der bereits am zweiten Tag eine aktive Cliquenbildung entstand und ein Teilnehmer in seiner Ängstlichkeit deutlich herausfiel, lange allein im Wald spazieren ging, öfter zu spät kam usw. Ein eingeschobenes Kurzteaching zum Paradigma Bezogenheit auf einer Metaebene hat die Teilnehmer in diesem frühen Stadium dafür sensibilisiert, nicht nur in den vertrauten Mustern zu bleiben, sondern Neues auszuprobieren.

Orte, an denen eine kraftvolle Stille möglich ist, scheinen den Prozess der Öffnung und die Bereitschaft zur Verschmelzung zu beschleunigen. Deutlich wurde das im Vergleich verschiedener Ausbildungsjahrgänge.

Einer der ersten Ausbildungsjahrgänge Mitte der 80-er Jahre fand ausschließlich in Seminarorten in dörflichem Ambiente statt, u.a. in der Schweiz in einem alten Berghaus ohne direkte Nachbarn, und es war ein sehr schneller Gruppenbildungsprozess zu beobachten. Die Namen der einzelnen Teilnehmer wurden schnell benutzt, es entstanden selbstorganisierte gemeinsame abendliche Aktionen (Schneemannbauen, Singabende, Erzählstunden etc.), und auch „Einzelgänger“ wurden mit einbezogen. Diese Stabilität bezog auch im späteren Verlauf Teilnehmende, welche die Gruppe im zweiten oder dritten Jahr verließen, in einer Kultur von Kontakt und Information untereinander weiter mit ein, und das, als es noch kein Internet gab und alles per Telefon, Brief oder später auch Fax verlief.

Eine andere Ausbildung fand in einem Kurstädtchen mit vielen Cafés, Kneipen und Restaurants statt. Hier wurde deutlich, dass ausgiebige Cafebesuche am Nachmittag sowie Alkoholkonsum am Abend zu einer bemerkbaren vitalen Müdigkeit der Gruppe führten. Da diese Entwicklung für uns selbst überraschend war, konnte dies leider erst thematisiert werden, als sich schon eine „Bier-und-Wein-Kuschelkultur“ im Gruppenkörper etabliert hatte.

Auch die inhaltliche Vermittlung und die Vertiefung der erfahrungsbezogenen Prozesse ist in einem stillen Ambiente fokussierter möglich. Sowohl für die Lehrer als auch für die Teilnehmenden entsteht ganz natürlich eine höhere Konzentrationsfähigkeit und damit eine Vertiefung der erfahrungsbezogenen Prozesse.

Es wurde jedoch auch sichtbar, dass für manche Menschen durch die Außenreizarmut ein beschleunigter Öffnungsprozess entstehen kann. Das kann dann entweder zu einer Abwehr führen, zu Vereinzelung, Absonderung und Polarisierung bis hin zum Herausfallen aus dem Gruppenfeld, oder zu einer unreflektierten Anlehnung an die führenden Teilnehmer in der Gruppe, an das Team oder die Lehrer.

6.1.2. Die Stadt als Seminarort

In einem Ort mit Geschäften, Cafés, Restaurants, Straßenlärm etc. zeigt sich im Prozess der Arbeit eine größere Unruhe, ganz deutlich wahrnehmbar bei den Meditationen. Häufiges Zuspätkommen oder Abwesenheit bei Meditationen führt ebenso zu einer Unruhe, die der Bildung eines kohärenten Gruppenkörpers entgegenwirkt und die Lehrer herausfordert, nicht wertend, doch regulierend einzugreifen. Im Lernpro-

zess wurde deutlich, dass alltagsbezogene und politische Themen, aktuelle Erlebnisse und Eindrücke aus dem Stadtleben viel öfter thematisiert werden, was wiederum einen wertvollen Einfluss auf das Einbeziehen der äußeren Dimension hat.

Das Gruppenfeld, der Gruppenkörper entwickelt sich langsamer zu einem homogenen Gruppenfeld, die einzelnen Teilnehmer bleiben länger allein oder in Cliques und Dyaden, in denen sie sich sicher fühlen. Auch wurde anhand der unterschiedlichen Gruppen deutlich, dass die Lehrer mehr zum Zentrum der Bindungsmuster werden, was intensivere Übertragungsebenen mit bewirkt. Hier fehlt vor allem zu Anfang die selbstregulative Kraft eines Gruppenverbandes, die ja sonst dazu beitragen kann, die Lehrer-Schüler-Übertragung abzupuffern. Der langsame Gruppenfindungsprozess scheint jedoch auch die Toleranz der Gruppe für das Fremde, das Andere zu erhöhen. Bei einer Ausbildungsgruppe, die sich viele Male im Stadtkontext begegnete, war beispielsweise auffällig, wie sehr der Rückzug Einzelner über die drei Ausbildungsjahre hinweg respektiert wurde, wobei auch dann kein Gruppendruck in Richtung gemeinsamer Aktivitäten entstand, als die Gruppe in ein Haus ohne Stadtablenkung wechselte.

6.1.3. Seminarort mit mehreren Seminaren zur gleichen Zeit

An diesen Seminarplätzen kam es wieder zu überraschenden Konflikten und konkurrierendem Verhalten der Teilnehmer in Bezug zu den anderen Gruppen.

Die Beobachtung war, dass „unsere“ Trainingsgruppe oftmals dann angegriffen wurde, wenn gerade intensive Öffnungsprozesse stattgefunden hatten. Selbst in Häusern, wo Selbsterfahrung im Mittelpunkt steht, entstanden Rivalitäten, vor allem bei räumlicher Enge oder beim Essen in einem gemeinsamen Saal. Diese Beobachtung, die sich nicht auf Einzelfälle beschränkt, lässt die Vermutung zu, dass eine Gruppe, die energetisch verbunden ist und eine lebensbejahende Lebendigkeit und Freude ausstrahlt, für Gruppen, die mehr mental orientiert arbeiten oder z.B. in einer ernsten Nachdenklichkeit sind, eben in einer ganz anderen Schwingung, eine unbewusste Provokation darstellt. Dies scheint auch dann verstärkt stattzufinden, wenn z.B. durch körperenergetische Prozesse oder Rituale eine erotische Schwingung im Raum ist.

In Zeiten, wo mein Mann und ich mit zwei verschiedenen, auch thematisch völlig verschiedenen Gruppen am gleichen Ort gearbeitet haben, haben wir bewusst in beiden Gruppen einen kurzen Informationstransfer hergestellt, manchmal gemeinsame Morgenmeditationen angeleitet und die Essenszeiten versetzt, so dass jede Gruppe, wenn sie aus ihrem Prozess kommt, erst einmal für sich ist, aber gleichzeitig eine Verbindung vorhanden ist. Die unbewusste Provokation wird dadurch erheblich herabgesetzt und kann einem reifen, bewussten Annehmen der Verschiedenartigkeit Platz machen, eine wertvolle Bereicherung des individuellen Erfahrungsraumes.

6.2. Seminarraum

Die Ausstattung des Seminarraums prägt die Atmosphäre einer Gruppe. Ich selber arbeite vorzugsweise in großen, hellen, lichtdurchfluteten Räumen mit einem natürlichen Bodenbelag, vor allem weil Körperarbeit und Einzelbegleitungen auf dem Boden stattfinden. Zum Inventar gehören beziehbare Matratzen, Meditationskissen oder Stühle, Flipchart, Musikanlage, ausreichend Papiertaschentücher sowie die themenspezifischen Materialien.

Eine schlichte, nicht überfrachtete Ästhetik ist erstrebenswert und wird ergänzt durch frische Blumen, Kerzen und ein Meditationssymbol. Eine liegende Buddhafigur begleitet die orgodynamische Arbeit seit vielen Jahren als ein Hinweis darauf, dass Bewusstheit auch in Entspannung möglich ist.

Die Gruppen werden angeregt, die Gestaltung des Platzes in der Mitte des Sitzkreises zu übernehmen und daraus ein kleines Ritual entstehen zu lassen, das abwechselnd von verschiedenen Teilnehmern ausgeführt wird. Eine rollbare, runde Holzplatte ist dabei hilfreich, aber auch das Gestalten direkt auf dem Boden in der Mitte und das Auflösen direkt nach der Anfangsmeditation ist im Blick der Übung von Dekonstruktion eine passende Möglichkeit.

Seminarräume, die z.B. mit Kunst oder antiken Gegenständen überfrachtet sind, können schnell mit ein paar Tüchern atmosphärisch vereinfacht werden.

6.3. Verpflegung

Die Rahmenbedingungen der Nahrungsaufnahme während eines Seminars sind wichtig. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass sich Ängste und Unsicherheiten der Gruppe oder einzelner Teilnehmer schnell in die Küche verlagern und das „Meckern und Klagen“ (zu wenig, zu viel, nicht das Richtige) als regressives Ventil benutzt wird.

Häufig wird das Essen während eines Trainingsabschnittes als „Belohnung“ für die geleistete innere Arbeit verstanden und damit zu einem Ritual der Stärkung, der Sicherheit und der Würdigung. Neben der natürlichen instinktiven Befriedigung findet hier meiner Meinung nach ein kollektiver Entspannungsprozess statt, der das Gruppenfeld sehr unterstützen oder eben auch stören kann. Zu jeder Köchin, zu jedem Koch, mit denen wir zusammenarbeiten, sagen wir am Anfang eines Trainings: "Lass in den ersten drei Tagen nie Mangel aufkommen, dann hast du über drei Jahre eine gemäßigte Gruppe, entsteht zu Anfang ein Mangel, hast du eine 'gefräßige' Gruppe."

Die besten Erfahrungen haben wir mit einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung gemacht und mit dem Angebot einer Auswahl in Büffetform, die den Teilnehmenden die Möglichkeit gibt, vertraute Essgewohnheiten beizubehalten und sich gleichzeitig von neuen Möglichkeiten inspirieren zu lassen.

7. Die Gruppenleiterperspektive in Bezug zu den äußeren Rahmenbedingungen

In Gesprächen mit vielen Kolleginnen und Kollegen wurde deutlich, dass der Erfolg eines Seminars wesentlich gefördert wird, wenn sich der Seminarleiter mit den äußeren Rahmenbedingungen wohl fühlt und sich genügend Zeit nimmt, mit ihnen vertraut zu werden. Eine Anreise fünf Minuten vor Beginn eines Seminars erzeugt Stress und Unklarheit, die sich auf den Prozess der Gruppe auswirken.

Folgende Punkte können dabei beachtet werden:

- a) Wähle ein Haus, in dem du selbst dich wohlfühlst, das mit deinen eigenen Lebensprioritäten übereinstimmt (Natur, Stadt, Stille etc.).

- b) Eine klare administrative Struktur, kompetente, persönlich warmherzige Mitarbeiter unterstützen die Teilnehmenden und die Gruppenleiter.
- c) Die persönliche Kommunikation zur Hausverwaltung und Küche sowie eine laufende engmaschige Information durch das Team sind wichtig. Flexibilität und Kooperation bei Seminarzeitverschiebungen sind hilfreich und entlasten die Gruppenleiter, zwischen Gruppe und Haus zu jonglieren. Dankbarkeit und Anerkennung dem Hausteam gegenüber wirken manchmal Wunder.
- d) Eine Rückzugsmöglichkeit für die Gruppenleiter ist wichtig. Das bevorzugt etwas abseits gelegene Trainerzimmer, evtl. ein eigener Teamtisch beim Essen oder auch ein separater Raum können hilfreich sein. Das separate Teamzimmer wird in unserer Erfahrung von der Gruppe zumeist sehr klar akzeptiert. Gemeinsam mit der Gruppe zu essen war für mich immer wesentlich anstrengender, als die Mahlzeiten nur mit dem Team zusammen einzunehmen. Das entspannte gemeinsame Essen ist in meiner Erfahrung erst ab Mitte des zweiten Jahres möglich, wenn sich die erste Übertragungsebene selbstregulativ abbaut. Selbst wenn sich die Teilnehmer natürlich den nahen Kontakt wünschen, fällt doch auf, dass auch für die Teilnehmer eine Anstrengung entsteht, die in der eigenen Selbstbeobachtung wurzelt, und ich bin der Meinung, dass das einer gesunden Nahrungsaufnahme im Weg steht. Kontakte während der Teepause, ein kurzes Gespräch im Vorbeigehen, manchmal nur ein kleiner persönlicher Satz, ein Witz schaffen einen Boden für eine wachsende Natürlichkeit im alltäglichen Kontext.

8. Zusammenfassung

Wie oben deutlich wurde, brauchen sowohl die strukturellen wie auch die äußeren Rahmenbedingungen Sorgfalt und Aufmerksamkeit. Häufig machen Teilnehmende und Gruppenleiter eine Trennung zwischen der „wichtigen inneren Arbeit“ und der äußeren Welt, und genau diese Trennung verhindert einen bewussten Alltagstransfer.

Ich möchte jedoch auch noch einmal betonen, dass sorgfältige innere Arbeit natürlich nicht davon abhängig ist, aber selbstverständlich davon beeinflusst wird, wo, wann und mit wem sie stattfindet. Unterschiedliche Erfahrungen unter sehr verschiedenen äußeren Rahmenbedingungen, auch in verschiedenen Ländern, mit und ohne Team, improvisiert oder gut vorbereitet, in geschützten Räumen oder exponiert, haben gezeigt, dass es dabei immer Kreativität sowie einen bewussten Moment des Einstimmens braucht. Wie bereits ausgeführt, geht es darum, mit den gegebenen Umständen bewusst umzugehen und sie gegebenenfalls so mit zugestalten, dass möglichst wenig Ablenkung stattfindet. Im ersten Schritt kann dies durch die Gruppenleiter und das Team vorbereitet werden. Im zweiten Schritt kann die Gruppe aktiv mit einbezogen werden.

Da natürlich sehr verschiedene Vorstellungen davon existieren, welche Leistungen für welche Kosten erbracht werden sollten, ist es nicht immer einfach, eine zufriedenstellende Balance zu finden. Wenn Störungen auftauchen, können diese zumeist durch einen proaktiven Schritt in den Kontakt durch ein kurzes klärendes Gespräch behoben werden.

Letztendlich geht es darum, den äußeren Bedingungen die gleiche respektvolle Aufmerksamkeit und Liebe zu geben wie den inneren Prozessen und damit den Transfer zwischen Innen und Außen herzustellen.

4. Das orgodynamische Methodenspektrum

Nachfolgend wird das Methodenspektrum der Orgodynamik dargestellt und die verschiedenen Schulen und Ansätze, die in die Orgodynamik eingeflossen sind, mit einbezogen.

Ein einfaches Modell (Abb. 4-1) greift einige Grundprinzipien der Orgodynamik auf und macht diese graphisch sichtbar. Durch eine Erweiterung des Grundmodells entsteht das Methodenrad der Orgodynamik (Abb. 4-2). Erläuterungen der verschiedenen Methodengruppen, die in Bezug zu den verschiedenen Einflüssen und Ansätzen diskutiert werden (Kap. 4.4), lassen eine Verortung der Orgodynamik sichtbar werden. Darauf folgt eine reflektierende und auswertende Schlussbetrachtung (Kap. 4.5).

4.1 Das orgodynamische Grundmodell

Das Modell (Abb. 4-1), das dem orgodynamischen Methodenrad zugrunde liegt, verdeutlicht den Grundgedanken, dass die verschiedenen Dimensionen des Menschseins (Körper, Geist, Gefühl, Energie) zusammengehören und zusammenwirken, selbst wenn sie als separate Dimensionen des Menschseins benannt werden (vgl. dazu ausführlich Kap. 5.3, Multidimensionalität). Im Kreismodell dargestellt, welches eine hierarchische Zuordnung verhindert, gruppieren sie sich um das Zentrum, um einen Mittelpunkt, der hier „das Größere“ symbolisiert. Das „Größere“ steht als Synonym für das Unbenennbare, das Tao, oder wie Gregory Bateson es auch ausdrücken würde, „der Ort wo die Engel schweigen“. Im Modell als ist dies als Punkt dargestellt.

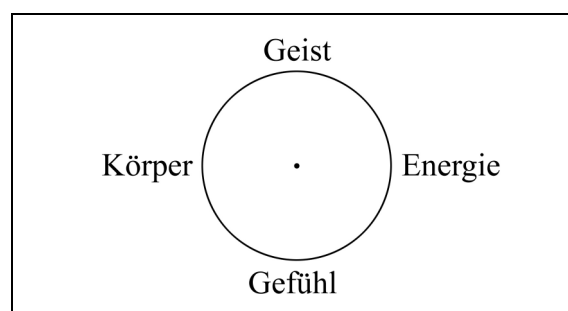


Abb. 4-1: Das orgodynamische Grundmodell

Im Verständnis der Multidimensionalität werden die Dimensionen als gleichwertig betrachtet. Sie lassen sich als unterschiedliche „Tore“ zur Mitte verstehen, die jeweils einen spezifischen Zugang zur Verbindung mit dem „Größeren“ herstellen, das letztendlich nicht von den Dimensionen getrennt ist (s. auch Kap.5.3.).

Im Prozess der menschlichen Erfahrung braucht es jedoch die Bereitschaft, die Identifikation mit der Dimension aufzulösen und die Dimension selbst zu überschreiten, um in die Verbindung mit dem Größeren zu gelangen, d.h. aus den Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Wahrnehmungen auszusteigen, um sich dem Unbenennbaren zu überlassen. Dieser Übergang, diese Schwelle wird in einem erweiterten zweiten Modell (Abb. 4-2) als der Ring der Dekonstruktion bezeichnet.

4.2 Der Ring der Dekonstruktion

Der Begriff Dekonstruktion ist der Philosophie der Postmoderne entlehnt (Derrida, Wittgenstein, siehe ausführlich Kap. 5.6.3). Obwohl der Begriff der Dekonstruktion schwerpunktmäßig einen spezifischen Ansatz der Relativität von Wort und Sprache aufzeigt, lässt er sich meines Erachtens schlüssig auf das vorliegende Modell übertragen.

In dem Moment, in dem z.B. die Bereitschaft entsteht, einen Gefühlszustand loszulassen, ist der erste Schritt in die Dekonstruktion geschehen. Das Gefühl mit seinen spezifischen Qualitäten verändert sich oder löst sich sogar vollständig auf. Wie bereits an anderer Stelle beschrieben, kann diese Auflösung geschehen, wenn eine Bewusstseinsbereitschaft vorhanden ist, Gefühlszustände als ständig sich verändernde Prozesse wahrzunehmen. Man könnte sagen, auf dieser Ebene geschieht die Dekonstruktion durch die Bereitschaft zu fühlendem Fließen. Auf der körperlichen Ebene gibt es meines ebenfalls einen besonderen Aspekt, der dazu beiträgt, dass Dekonstruktion geschehen kann, und zwar wenn das Bewusstsein von körperlicher Vergänglichkeit so tief geankert ist, dass jeder körperliche Zustand als vorübergehend und sich im Wandel befindend wahrgenommen werden kann. Auf der energetischen Ebene geschieht die Dekonstruktion, wenn jedes auftauchende Konzept zeitnah mit der Erfahrung losgelassen wird und damit der unmittelbaren Erfahrung von feinstofflichen, energetischen Ebenen Platz macht, was ebenso für die essenzielle Ebene gilt.

Dies geschieht, wenn mithilfe des beobachtenden Geistes alle Gedanken, Vorstellungen und daraus entstehenden Konzepte über eine Erfahrung als mentale „Konstrukte“ wahrgenommen werden können und nicht festgeschrieben und dogmatisch verankert werden. Die Bereitschaft, an keiner Wahrnehmung, keinem Konzept und damit letztendlich auch an keiner Methode festzuhalten, dieses Wieder-Loslassen-Können und die damit verbundene Offenheit für das Unbekannte wird im Modell symbolisch mit dem Ring der Dekonstruktion dargestellt.

Damit wird ein der Orgodynamik innewohnendes Verständnis sichtbar gemacht, nämlich offen zu bleiben für das Unbekannte, offen zu bleiben für den sich immer wieder neu gestaltenden Moment. Damit bleibt der Mensch als ein Wesen, das sich letztendlich nicht vollständig kategorisieren und beschreiben lässt, im Vordergrund und wird in seiner Vielfalt und Einzigartigkeit gewürdigt.

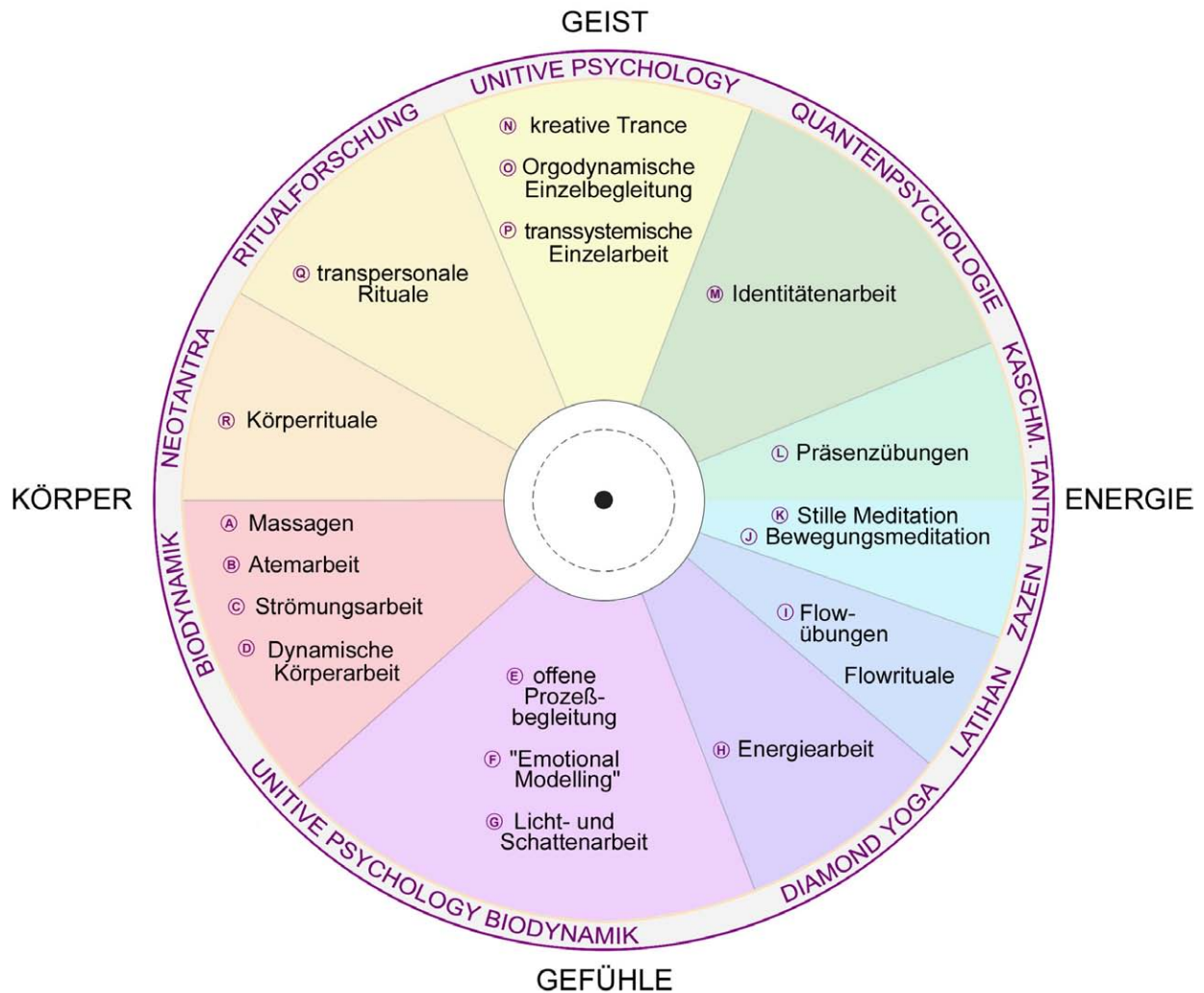
4.3 Das orgodynamische Methodenrad

Das nachfolgend dargestellte orgodynamische Methodenrad (Abb. 4-2) baut auf dem orgodynamischen Grundmodell (Abb. 4-1) auf. Das heißt, dass die Methoden im multidimensionalen Blick miteinander verwoben sind und sich um die Mitte, um das „Größere“, gruppieren. Der Ring der Dekonstruktion verdeutlicht die Bereitschaft, im prozessualen Geschehen alle einzelnen Methoden sich wieder auflösen zu lassen, um offen zu bleiben für das Unbekannte, für den Moment.

Jede Methode, jeder Ansatz, jede Schule hat im Blick der Multidimensionalität ihren Platz. Bleibt eine Methode jedoch isoliert in einen Selbstzweck eingebunden, begrenzt sie die Vernetzung mit anderen Dimensionen und verhindert möglicherweise den natürlichen „Shift“ in eine andere Ebene. Werden die verschiedenen Methoden dagegen in der Bereitschaft angewendet, sie wieder loszulassen, können sie zu einem spezifischen Zugang zur Verbindung mit dem Größeren werden.

Im folgenden Modell werden die Hauptansätze und Schulen, die in die Orgodynamik eingeflossen sind, im Blick auf das Methodenspektrum dargestellt. Da die Orgodynamik von vielen verschiedenen Schulen und Ansätzen inspiriert ist, werden in dem Modell nur die wesentlichen Einflüsse dargestellt und sichtbar gemacht und in den dimensionsbezogenen Beschreibungen weiter ergänzt. Dabei soll verdeutlicht werden, in welcher multidimensionalen Perspektive sich das Puzzle der verschiedenen Ansätze zusammensetzt und welchen Bezug sie zu den orgodynamischen Methoden haben.

Abb. 4-2: Das orgodynamische Methodenrad: Einflüsse, Methoden und Bewusstseinsaspekte.



Legende:

1. Ring: Einflüsse
2. Ring: Methoden
3. Ring: die Nabe der Bewusstseinsenerweiterung
4. Ring (gestrichelte Linie): Ring der Dekonstruktion
5. Punkt in der Mitte: das Größere

Im **ersten Ring** sind die verschiedenen Ansätze aufgeführt und jeweils in der Dimension platziert, in der sie für die Orgodynamik wichtig sind.

So befindet sich z.B. die Körperarbeit von Gerda Boyesen im Segment Körper und reicht bis in das Segment der emotionalen Dimension, da der Bereich der biodynamischen Körperarbeit und der damit verbundenen Prozessbegleitung ein Schwerpunkt der Ausbildung ist.

Obwohl die Unitive Psychology verschiedene Dimensionen umfasst, ist sie hier schwerpunktmäßig in der mentalen und emotionalen Dimension verortet, da vorrangig zwei Hauptbereiche, nämlich die kreative Trance und die offene Prozessbegleitung, die Jay Stattman multidimensional entwickelt hat, in den orgodynamischen Ansatz integriert sind.

Die Einflüsse in Bezug auf Meditation und Energiearbeit sind im Segment der subtilen Dimension, und diejenigen, die sich mit Konzepten und deren Auflösung beschäftigen, im Segment der mentalen Dimension zu finden.

Im Übergangsbereich zwischen mentaler und subtiler Dimension ist die subtile Bewusstseinsarbeit platziert, die u.a. vom kaschmirischen Tantra beeinflusst wurde.

Im Übergangsbereich zwischen subtiler und emotionaler Ebene finden sich die Einflüsse des Latihan und der angewandten Energiearbeit von Michael Barnett.

Das transpersonale Ritualverständnis, u.a. beeinflusst vom Neo-Tantra und der anthropologischen Ritualforschung, ist im Übergangsbereich zwischen mentaler und körperlicher Dimension platziert, da in der Orgodynamik vor allem Rituale eingesetzt werden, die tiefe Körpererfahrungen beinhalten, und die Erforschung in eine klare, mental vorgegebene Struktur mit festen Regeln eingebettet ist.

Im **zweiten Ring** finden sich die wichtigsten methodischen Schwerpunkte der Orgodynamik, die in den nachfolgenden Abschnitten (Kap. 4.4.1–4.4.4) erläutert werden.

Der **dritte Ring** weist darauf hin, dass in jeder Dimension unterschiedliche Aspekte der Bewusstseinsweiterung stattfinden, die durch die spezifischen Methoden ermöglicht werden.

Der **Ring der Dekonstruktion** (gestrichelte Linie) weist darauf hin, dass es nicht um die Erfahrung an sich geht, die durch eine Methode möglich ist, sondern dass der Blick weiterhin geöffnet bleibt für die nonduale Dimension. Es geht darum, nicht an der Methode und auch nicht an der Bewusstseinsweiterung, die mithilfe einer Methode möglich ist, festzuhalten, sondern diese auch wieder loszulassen, um offen zu bleiben für die natürliche Bewegung der Lebensenergie, die vielleicht in eine andere Dimension schwingt,

sowie für die Erfahrung des konzeptfreien Raumes, des Größeren in der Mitte, das als Punkt dargestellt ist.

Die *äußere Dimension* wird nicht explizit sichtbar gemacht, sondern ist implizit im Raum außerhalb des Modells enthalten, als die Welt, in der sich alle inneren Dimensionen ausdrücken. Da es in der Orgodynamik um Bewusstseinsbildung im multidimensionalen Blick geht, rücken die inneren Dimensionen des Menschseins bevorzugt in den Mittelpunkt, da dies als Ausgangspunkt für ein bewusstes Wirken und Handeln in der Welt angesehen wird. Der implizite Gedanke, dass aus einem umfassenden multidimensionalen Bewusstsein ein humanes Handeln in der Welt erfolgen kann, wird im Modell (siehe Abb. 4-3) durch die nach außen weisenden Pfeile dargestellt.

Auch wird im Methodenrad bewusst auf die Differenzierung von Essenz und energetischer Dimension verzichtet, da sich diese Unterscheidung in didaktisch-methodischen Überblicken schwer nachvollziehen lässt. Die energetische Dimension wird in diesem Überblick weiter gefasst, als im Kapitel über Multidimensionalität (Kap. 5.3) diskutiert, und bezieht hier die essenzielle Dimension mit ein. In didaktisch-methodischen Überblicken lassen sich diese vier Schwerpunkte leichter unterscheiden und zeigen das Zusammenspiel von Körper, Geist, Gefühl und „Seele“ auf. Ausführlich werden die Dimensionen im Kapitel 5.3 beschrieben.

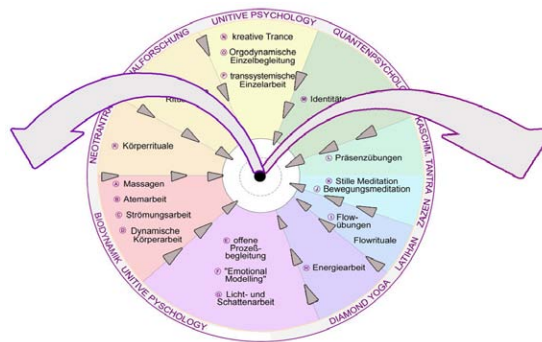


Abb. 4-3: Die Bewegung im Methodenrad

In Abbildung 4-3 wird sichtbar, dass alle Methoden in einer nach innen orientierten Bewegung zur Mitte weisen (s. kleine Pfeile zur Mitte hin). Auf der Basis der Bereitschaft, an keiner der Dimensionen, Zugänge, Methoden und Konzepte verhaftet zu bleiben, kann der Bewusstseinsfluss jederzeit über die Dekonstruktion (gestrichelter Kreis) in das Größere (Punkt in der Mitte) führen. In Verbindung mit dem Größeren kann dann

ein bewussteres Handeln in der äußeren Welt erfolgen. Dies ist graphisch durch die zwei großen Pfeile nach außen dargestellt.

4.4 Methoden und Einflüsse

Nachfolgend werden die verschiedenen Methodengruppen, welche die Basis der Orgodynamik darstellen, zusammengefasst und in Bezug zu den Haupteinflüssen und Schulen gesetzt. Diese werden in Kurzform beschrieben und jeweils im Zusammenhang mit der Dimension dargestellt, in die sie schwerpunktmäßig eingeflossen sind; daneben werden auch die Übergangsbereiche zu weiteren Dimensionen erläutert. Im Modell des Methodenrads sind nur die Hauptrichtungen benannt, auf weitere themenspezifische Einflüsse wird in den jeweiligen Abschnitten eingegangen.

4.4.1 Körperliche Dimension und Übergänge

Diese Methodengruppe umfasst die verschiedenen Übungen und Strukturen für Einzelbegleitungen und Gruppenübungen, welche die Wahrnehmung des Körpers ansteuern. Darin sind direkte Berührungssequenzen genauso enthalten wie Wahrnehmungsübungen und Einzelbegleitungsstrukturen, die über den Atem, Bewegungsimpulse, „Strömen“ die Bewusstheit in den Körper lenken.

Haupteinfluss: Biodynamik von Gerda Boyesen

Wie im Methodenrad sichtbar wird, ist ein Haupteinfluss in der Orgodynamik das Verständnis des biodynamischen Ansatzes von Gerda Boyesen, einer körperpsychotherapeutischen Schule, die ihre Wurzeln in Norwegen hatte und sich dann in den 70-er Jahren über das biodynamische Institut in London europaweit verbreitete.

Gerda Boyesens Ansatz setzt sich aus verschiedenen Strömungen zusammen und wurde zum einen von Ola Raknes beeinflusst, einem direkten Schüler Wilhelm Reichs, der entscheidend zu ihrem Verständnis der Vegetotherapie und Charakteranalyse beitrug, und zum anderen von Adel Bülow-Hansens physiotherapeutischer Richtung in Norwegen, die mit klaren Übungen und Massagen arbeitete, wobei intuitive Massagetechniken verwendet wurden, die die körpersystemischen Zusammenhänge betonen (Boyesen 1987, Boadella 1989).

Gerda Boyesens Arbeit beinhaltet Wilhelm Reichs Konzept der Orgonenergie oder, wie sie es nannte, der Bioenergie (Reich 1987). Das umfassende, den Menschen „durchströmende“ Prinzip der Lebensenergie soll ähnlich wie das „Chi“ in der traditionellen

chinesischen Medizin spirituelle, emotionale, intellektuelle und physische Seinsdimensionen entstehen lassen (Marlock/Weiss 2006). In der Körperpsychotherapie wird davon ausgegangen, dass es infolge mangelhafter Befriedigung primärer Bedürfnisse und unterdrückter Gefühlsreaktionen in der frühen Kindheit zu Blockaden des freien Energieflusses (Energiestaus) kommen kann. Dadurch werden Fehlentwicklungen und krankhafte Störungen begünstigt, die sich körperlich in einem System statischer und funktioneller Muskelverspannungen (und Muskeler schlaffungen) widerspiegeln. Dieser „Muskelpanzer“ manifestiert sich als Abwehr gegen Bedürfnis- und Gefühlsimpulse. Muskuläre Verkrampfungen sind somit die „körperliche Seite des psychischen Verdrängungsvorganges und die Grundlage seiner Erhaltung. Jede muskuläre Verkrampfung enthält die Geschichte und den Sinn ihrer Entstehung“ (Zundel 1995, S. 13).

In diesem Blick verband Gerda Boyesen nun die direkte Körperarbeit über Massagen und verschiedene Übungen mit der vegetotherapeutischen Begleitung und begann ihre eigene Methode zu entwickeln. Sie setzte in dem von Freud so benannten „Grenzbe-
reich zwischen Körper und Psyche“ an (Boyesen 1987, S. 30) und entwickelte die Biodynamik, die neben dem Zusammenführen von Massage und vegetotherapeutischer Prozessarbeit die vegetative Entladung als notwendiges Element für die dauerhafte Auflösung der Spannungsmuster entdeckte. Sie führte das Verständnis der Psychoperistaltik ein, betonte die Selbstheilungs- und -regulationskräfte des Körpers und widmete sich einem differenzierten Verständnis, wie der muskuläre „Panzer“, der mit den neurotischen Störungen einhergeht, schichtweise aufgelöst werden kann (Boyesen 1987, S. 42).

In die Orgodynamik ist vor allem das Grundverständnis des organischen Zyklus und das damit verbundene Verständnis der Selbstregulation eingeflossen. Das tiefe Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Körpers und der nicht invasive, sanfte Ansatz von Berührung und Massage sind ein wesentlicher Einfluss.

Rückblickend wird auch deutlich, dass Boyesens Ansatz ebenfalls eine multidimensionale Perspektive beinhaltet, die vor allem die Verbindung von Körper, Gefühl und Energiedimension umfasst, was auch in dem Titel ihres Buches sichtbar wird (*Über den Körper die Seele heilen*, Boyesen 1987).

Methodisch hat die Orgodynamik einige klassische biodynamische Massagen sowie diverse Körperübungen und Sequenzen der Strömungsarbeit adaptiert. Diese wurden im Entwicklungsprozess der Orgodynamik häufig abgewandelt, angepasst und in thematische Ritualzyklen eingebettet.

Methodenspektrum der Orgodynamik in der körperlichen Dimension

Das Methodenspektrum der orgodynamischen Körperarbeit umfasst Massagen, Atemarbeit, Strömungsarbeit und dynamische Körperarbeit. Die jeweiligen Einflüsse, Formen und Anwendungsbereiche werden nachfolgend erläutert.

Massagen (A im Methodenrad)

Die orgodynamischen Massagen zielen nicht auf strukturelle Veränderung ab, sondern ermöglichen durch das langsame, gleichmäßige Tempo und einfache, sich wiederholende „Griffe“ eine Grundentspannung im Körper, welche die Voraussetzung schafft, Spannung sanft abzubauen, und damit eine Basis für das „Loslassen“ emotionaler Spannungen herstellt.

Verschiedene Sequenzen, die aus dem „Tragering“ (Trager 1986) abgeleitet wurden, Elemente der Esalenmassage, die wir in Workshops am Esalen Institut 1987 kennen lernten, sowie der posturalen Integration nach Jack Painter (Ausbildung 1982 in Lausanne) sind in diverse Massagen eingeflossen, die themenspezifisch einbezogen werden. So eignet sich z.B. die rhythmische Bewegung der Trageringmethode sehr gut als Vorbereitung für die Arbeit mit Energieströmen oder thematisch für den Prozess des „Fallings“, wo es um ein tiefes Sich-Anvertrauen und Loslassen geht.

Atemarbeit (B im Methodenrad)

Die orgodynamische Atemarbeit setzt sich ebenfalls aus verschiedenen Ansätzen zusammen. Das biodynamische Verständnis, das in einer sanften Version dem bioenergetischen Verständnis der Atemöffnung nach Alexander Lowen (1970) entspricht, wurde in der Orgodynamik zum einen mit zirkulären Atemmethoden und zum anderen mit einigen Sequenzen der dynamischen Atemöffnung verbunden, wie sie z.B. in der Schule von Jack Rosenberg (1985) zu finden sind. Der Schwerpunkt bei diesen Atemmethoden liegt jedoch auf der bewussten und achtsamen Haltung während des Atemprozesses, der nicht durch strukturelle Vorgaben forciert wird.

Zum anderen wird der Atem mit Bewegung und Stimme kombiniert, wobei diese drei Modalitäten aktiv zu einem Dreiklang zusammengeführt werden.

Ein weiterer Schwerpunkt der Atemarbeit sind verschiedenste Atemmeditationen, die aus unterschiedlichen Traditionen stammen. Der Vipassana-Atem, tantrische Atemmethoden (u.a. des kaschmirischen Tantra, siehe Kap.4.4.3), indianisch-schamanische Atemsequenzen (z.B. der Feueratem; Quodoushka 1986) sowie diverse Atemlenkungsme-

thoden aus dem taoistischen Yoga (Chia 1987) wurden an einzelnen Punkten in die Orgodynamik integriert, wobei diese Methoden in einer sanften, häufig verlangsamten Version und im Kontext einer thematischen Erforschung vermittelt werden und als Brücke zur Körperwahrnehmung, Raumwahrnehmung und Wahrnehmung der inneren Mitte dienen.

Verbundene Atemsequenzen, wie z.B. der durch das kaschmirische Tantra inspirierte PranafLOW (80 % der Aufmerksamkeit sind auf den Atem gerichtet, 20 % auf den Flow der Körperbewegung) und der Herz-Licht-Atemkreislauf (der Atem wird als fließender Kreis zwischen Wurzelzentrum und Herzzentrum visualisiert, wobei der Einatem aufsteigt und der Ausatem hinuntersinkt), sind Methoden, die den kontemplativen Aspekt in den Vordergrund rücken, in eine erfahrbare Stille führen und damit die enge Schnittstelle zur essenziellen Dimension aufzeigen.

Strömungsarbeit (C im Methodenrad)

Verschiedene Sequenzen der Strömungsarbeit, die letztendlich auch auf Wilhelm Reichs Arbeit zurückzuführen ist, sind in ihrer Grundstruktur der Biodynamik entlehnt, wobei die Töchter von Gerda Boyesen, Mona Lisa und Ebba Boyesen, dieser „libidinösen Energiearbeit“ besondere Aufmerksamkeit geschenkt, sie methodisch verfeinert und weiter ausgearbeitet haben (siehe auch Boyesen/Boyesen 1987, S. 139 ff.).

Im orgodynamischen Kontext wurden diese Methoden jedoch in einem wesentlichen Punkt umgearbeitet, und zwar, indem sie in eine Aufforderung zu erhöhter Eigenpräsenz gebettet werden. Das grundlegende Verständnis von Flow/FlieG (s. Kap. 5.4.) ist der Boden für jede dieser Methoden geworden und hebt damit den prozessualen Charakter und nicht das Ergebnis eines erhöhten Energiezustandes deutlich hervor. Insofern unterscheidet sich der orgodynamische Ansatz wesentlich von den mehr klassischen Verfahren, weil damit die behutsamen organischen Öffnungsschritte der Teilnehmenden im Vordergrund bleiben und nicht eine bestimmte Strömungserfahrung zum anzustrebenden Ziel wird. Auch wird die Strömungsarbeit in rituell verankerten Schutzräumen gelehrt, sodass genügend „Holding“ für eine energetische Öffnungserfahrung gewährleistet bleibt.

Die Beobachtung der verschiedenen Ausbildungszyklen hat gezeigt, dass dieser Ansatz langfristig zu einer tief verankerten Selbststeuerung der Teilnehmenden beiträgt und erhöhte Energiezustände nicht mehr abhängig bleiben von einem Energiefeld oder einer intensiven Körperübung.

Dynamische Körperarbeit (D im Methodenrad)

Hiermit ist eine Methodengruppe gemeint, mit deren Hilfe bewusste Körpererfahrungen induziert werden, sei es über die Gestaltung spezifischer Bewegungsabläufe, über Tanz und Ausdruck, über Yogaelemente, strukturell betonende Segmentwahrnehmungen oder Ganzkörperwahrnehmung in Bewegung oder in speziellen Positionen.

Die Übungen und Anleitungen sind „Kompositionen“ aus biodynamischen und bioenergetischen Elementen, aus Elementen der Gestaltarbeit, des „Natural Dance“ der reichhaltigen Körperarbeit und der Biosynthese, um nur einige zu nennen, sowie aus vielen weiteren Inspirationen. Viele dieser Sequenzen wurden im Rahmen der Entwicklung der orgodynamischen Methode abgewandelt, verfeinert und an den jeweiligen Gruppenprozess angepasst, sodass die ursprüngliche Quelle heute in vielen Fällen nur noch schwer nachvollziehbar ist.

Das Spektrum dieser Methoden ist vielfältig und reicht von einfachen Spürsequenzen in der Gruppe über komplexe, in eine Ritualform gebettete Selbsterfahrungsstrukturen bis hin zu ausgearbeiteten Einzelbegleitungssequenzen.

In der orgodynamischen Körperarbeit liegt dabei ein wesentlicher Schwerpunkt auf der Bereitschaft, die spontanen organismischen Impulse zu erlauben und in einer inneren Haltung des nicht bewertenden Klimas zu erforschen. Deshalb sind die meisten der konkreten Körperübungen in das Verständnis des Fließenden Gewahrseins eingebettet und heben insbesondere den freien Flow hervor, der sich jederzeit ereignen kann. Emotionale Prozesse, energetische Wahrnehmungen und die Verbindung mit der mentalen Ebene über Bilder, Symbole und Einsichten haben in diesem Verständnis genauso Platz wie spontane Stilleerfahrungen.

Reflexion

Wie in den obigen Ausführungen deutlich wird, gibt es vielfältige Überschneidungen mit den Methoden anderer Dimensionen, insbesondere mit der energetischen und der emotionalen Dimension. Die ständige Modifikation von Körperwahrnehmungsübungen und -sequenzen zeigt, dass stets der augenblicksbezogene Prozess im Vordergrund bleibt und jederzeit der „Shift“ in eine andere Dimension vollzogen werden kann.

Die verschiedenen körpertherapeutischen Ansätze konnten in die Orgodynamik integriert werden, weil die Auswahl der Methoden zum einen den thematischen Schwerpunkten zugeordnet wird, die sich aus dem Curriculum der Orgodynamik anhand des Lebensbogens (Themenbogen, der sich von der Geburt über Beziehung, Eros, Kreativität

bis hin zu Tod und Lebensausrichtung erstreckt, s. Kap. 6.1.) ergeben, und zum anderen, weil nur solche Methoden integriert wurden, die implizit eine Offenheit für Erfahrungen in anderen Dimensionen beinhalten. Das Spezifikum der körperorientierten Methoden in der Orgodynamik ist, wie oben beispielhaft erläutert, die enge Kopplung mit dem Grundverständnis des Fließenden Gewahrseins (Flow/FlieG, s. Kap. 5.4.).

4.4.2 Emotionale Dimension und Übergänge

Diese Methodengruppe umfasst die Strukturen und Übungen, welche die Bewusstwerdung des Gefühlsspektrums ansteuern. Da dies z.B. auch sehr deutlich bei Körperübungen und ebenso bei Energiearbeit stattfinden kann, zeigen sich hier die offenen Grenzflächen zu den anderen Dimensionen sehr deutlich. Dies wird anhand einiger Beispiele in den Ausführungen deutlich.

Haupteinflüsse: Biodynamik und Unitive Psychology

Sowohl die Biodynamik als auch die Unitive Psychology sind für das Grundverständnis der Arbeit mit der emotionalen Ebene richtungsweisend und damit in dieser Dimension die Haupteinflüsse in der Orgodynamik. Diesem Verständnis liegt zugrunde, dass Heilung geschieht, wenn Gefühle ausgedrückt werden und die unbewussten Anteile in das Bewusstsein integriert werden können. Was durch den biodynamischen Ansatz in der Verbindung von Körper- und Gefühlsebene ein selbstverständlicher Zusammenhang ist, der alle so genannte Körperarbeit durchzieht, wird durch den Ansatz der Unitive Psychology als grundsätzliche Verbindung der mentalen, körperlichen, emotionalen und, wie weiter unten diskutiert, der energetischen Ebene ergänzt.

Die Arbeit mit Gefühlen ist also schon in diesen beiden Einflüssen jeweils ein integrativer Ansatz, der den augenblicksbezogenen Prozess im Auge hat. Hier setzen die orgodynamischen Methoden dieser Ebene an. Mit vielfältigen Strukturen und Übungen, ob themenbezogen oder offen, wird die emotionale Ebene des Menschen angesprochen und der Ausdruck von Gefühlen jeglicher Art in einer gewährenden, akzeptierenden, freien und geschützten Atmosphäre gefördert, und zwar sowohl in der Einzelbegleitung als auch im Gruppenfeld.

Da es ja immer um Bewusstseinsweite geht, braucht es besonders in dieser Dimension ein behutsames Vorgehen, da die Gefühlsdynamik und die damit verbundene Intensität dazu verführen, „in die Erfahrung zu kollabieren“.

Methodenspektrum der Orgodynamik in der emotionalen Dimension

Das Methodenspektrum der orgodynamischen Arbeit im emotionalen Segment umfasst die orgodynamische Prozessbegleitung, das Emotional Modelling und die Licht-/Schattenarbeit. Die jeweiligen Formen und Anwendungsbereiche werden nachfolgend erläutert.

Orgodynamische Prozessbegleitung (E im Methodenrad)

Die „orgodynamische offene Prozessbegleitung“ beinhaltet das Grundverständnis, als Begleiter so nah an der Ausdrucksspur des Erfahrenden zu bleiben, dass ein zielfreies Mäandern für den Erfahrenden möglich wird. Darin wird der Selbstregulation Raum gegeben.

Begleitende Interventionen, die Vorhandenes aufgreifen (z.B. Worte, Sätze, Gesten wiederholen, wiederholen lassen oder verstärken, sanfter, langsamer, lauter oder leiser werden usw.) unterstützen diesen Prozess. Oder es werden bewusst über Fragen, Vorschläge und experimentelle Anregungen neue Impulse gesetzt, die in der Haltung eines behutsamen Angebots vermittelt werden, wobei die Begleitenden die drei Kernaussichtungen Präsenz, Raum geben und Kontakt im Auge behalten. Diese drei Orientierungen entstehen aus dem Tiefenverständnis der Paradigmen und sind Leitlinien für die Begleiter, einen Prozess sich natürlich entfalten zu lassen, ihm Raum zu geben (Flow/FlieG-Verständnis) und dabei achtsam (Präsenz) und in Verbindung (Bezogenheit) zu bleiben. Der wesentliche Aspekt dieser Begleitung liegt jedoch darin, die natürliche Ausdrucksspur wahrzunehmen, ihr zu folgen und ggf. Angebote machen zu können, wenn in diesem Prozess Dimensionen- oder Ebenenwechsel stattfinden (wobei z.B. von einem Gefühl der Trauer zum Sprechen über eine Erfahrung, zu Körperempfindungen, zum Auftauchen von Bildern, zu Momenten der Stille gewechselt werden kann, die Reihenfolge aber auch ganz anders sein kann). Der Bogen einer offenen Prozessbegleitung lehnt sich an das Verständnis des organischen Zyklus an, woraus sich die verschiedenen Strukturen ableiten lassen.

Grundstruktur der offenen Prozessbegleitung:

1. Stimulus (z.B. Thema, Frage, Dialog etc.),
2. Energieaufbau (z.B. hinführende Elemente über Körper, Atem, kreative Trance-Elemente etc.),

3. Energieausdruck (mit unterstützenden Interventionen für die verschiedenen Ausdrucksebenen),
4. Integration (z.B. Kontakt mit der Jetztebene, Resümee, Alltagszusammenhang herstellen etc.),
5. Erholung (z.B. Ausklingenlassen in Stille, in Kontakt, mit Berührung, im „Holding“ usw.),
6. Verankern in der Essenz (je nach Erfahrungsstand des Teilnehmenden werden Angebote des Verweilens in der Gegenwärtigkeit gemacht und evtl. mit dem Verweilen in essenziellen Qualitäten verbunden).

„Emotional Modelling“ (F im Methodenrad)

Diese Grundübung hat sich in unterschiedlichen Varianten aus der Praxis entwickelt. Als Sensibilisierung der multidimensionalen Vernetzung dient sie der multidimensionalen Bewusstwerdung. Sie kann jedoch auch themenbezogen eingesetzt werden, um einer spezifischen Fragestellung zu folgen. Sie findet entweder in der Gruppe statt, wobei jeder Teilnehmende unter Anleitung für sich alleine forscht oder in einer Dyade begleitet wird, oder sie wird als Struktur in die Einzelarbeit integriert.

Es geht unter anderem darum, noch nicht vollständig bewusste emotionale Anteile über die Körperebene ins Bewusstsein kommen zu lassen oder Emotionen mit der Körperebene zu verbinden und diese selbstgesteuert in einen Ausdruck zu bringen, anzunehmen und den Prozess der Veränderung und Auflösung bewusst wahrzunehmen. In diesem Prozess werden zumeist alle Dimensionen strukturell angesprochen, sodass eine multidimensionale Vernetzung stattfindet.

Grundstruktur des Emotional Modelling:

1. Bewusstes Wahrnehmen einladen, z.B. mit Fragen wie: Was ist gerade im Vordergrund? Was bewegt dich? Was nimmst du jetzt gerade wahr? usw.
2. Körperhaltung dazu finden lassen („modellieren“).
3. Spontane Ausdrucksimpulse folgen und/oder z.B. Atem, Bewegung, Stimme, Worte, Sätze oder ein „Flowelement“ einladen.
4. Verbindung schaffen zu einer inneren Haltung des „Ja zu dem, was ist“.
5. Das Gefundene im Flow oder Tanz „sich auflösen lassen“.
6. In Stille verweilen.

Licht-/Schatten-Arbeit (G im Methodenrad)

Dieser Themenbereich setzt sich schwerpunktmäßig mit den ungewollten, vergessenen oder abgespaltenen Gefühlsaspekten auseinander. Es geht darum, sich der „hellen“ und „dunklen“ Gefühle bewusst zu werden und das Energiepotenzial beider Aspekte zu erforschen. Dadurch entsteht Raum für die Erweiterung des Gefühlsspektrums, die Integration unbewusster Aspekte und die Fähigkeit, Gefühle als ein Kontinuum von Kommen und Gehen zu erfahren und damit deren Vergänglichkeit zu verankern.

Methodisch wird dies über verschiedene kreative Trancen, gezielte themenspezifische Einzelbegleitungen (z.B. Beziehungsklärungsstrukturen), Reflexion und Feedbackstrukturen (z.B. Licht-/Schatten-Feedback) in der Großgruppe sowie in verschiedenen Einzelbegleitungsstrukturen umgesetzt.

Es wird darauf geachtet, dass die Teilnehmenden über die Verankerung in einer nicht wertenden Haltung des fließenden Gewahrseins so präsent sind, dass Grenzen geachtet und behutsam erweitert werden können. Die Fähigkeit, den Gegenwärtigkeitsbezug herzustellen, ohne Gefühle „abzuschneiden“, wird dabei insbesondere geschult, indem bewusst langsame Übergänge hergestellt werden (Zeit lassen, um wieder aufzutauchen, Gesprächs- und Stillephasen).

Ein besonderer Schwerpunkt der Auseinandersetzung mit Licht- und Schattenseiten ist die in Ritualform konzipierte Held-/Dämonenreise. In Anlehnung an Paul Rebillots Stationen der Heldenreise werden die Teilnehmenden durch einen Archetyp der Transformation geführt, der dem universalen Mythos der Heldenreise entspricht (Rebillot 1993). Joseph Campbell, bekannt für seine einzigartigen Studien der Mythen in aller Welt, spricht von der Heldenreise als einem „Monomythos“, der in einer akkuraten Abfolge die verschiedenen Stationen beschreibt, die ein Mensch in einer transformativen Krise durchläuft. Dem Ruf folgend, überquert der Held die erste Schwelle, die Konfrontation, und gelangt über Prüfungen zur zweiten Schwelle, der Chance zur „heiligen Hochzeit“ und Versöhnung, von wo aus er dann über die dritte Schwelle mit den neuen Gaben zurückkehrt in die Welt (Campbell 1978, 239 ff.). Diese Ritualstruktur entspricht im Wesentlichen auch der von van Gennep dargestellten Grundform des Übergangsrituals (s. Kap. 4.4.4)

Im orgodynamischen Kontext wird der Blueprint dieser Phasen aufgegriffen, indem mithilfe von kreativen Trancen und thematisch orientierten Bewegungsstrukturen die symbolische Reise des Helden/der Heldin angeleitet wird. Die Held/innen-Identität (Lichtaspekte) wird herausgearbeitet und begibt sich, dem inneren Ruf folgend, auf die

Reise. Dort begegnet er/sie Helferkräften, bevor es zu der ersten Konfrontation mit dem Dämon (Schattenaspekte), dem Hüter einer Schwelle, kommt. Es findet eine archetypische Auseinandersetzung statt, die mehrere Phasen durchlaufend zu dem Transformationsprozess der Helden/innen führt, nachdem diese dem Punkt ohne Wiederkehr begegnet sind. Dann erfolgt die Auseinandersetzung mit einer weiteren Schwelle, an der es darum geht, die gefundenen „Schätze“ und Einsichten zurück in das eigene Leben zu bringen.

Dabei setzen sich die Teilnehmenden mit den Aspekten und Widerständen auseinander, die dem inneren Ruf, der eigenen Bestimmung zu folgen, im Weg stehen, wobei zu meist tiefe emotionale Schichten berührt werden. In integrativen Schritten werden die Konfrontationen behutsam in das Verständnis der aktuellen Lebenssituation eingebettet, aus dem „emotionalen Drama“ entlassen und multidimensional betrachtet.

Während Paul Rebillots Heldenreise (wie ich sie zu Beginn der 80-er Jahre im Esalen-Institut in Kalifornien kennen lernte) mit vielen Theater-, Musik- und Gestalttherapie-Strukturen und -Elementen ausgestattet war, wurde im orgodynamischen Kontext sein Entwurf vereinfacht und immer wieder ein direkter Rückbezug zum gegenwärtigen Lebenskontext hergestellt. Es war nämlich sichtbar geworden, dass die Teilnehmenden sich häufig in sehr konkrete Identifizierungen mit der in den kreativen Trancen aufgetauchten Helden- und Dämonengestalt begaben, so als gäbe es diese wirklich, oder die Imaginationsreise wurde als „Spielerei mit Phantasien“ zurückgewiesen. Auch wurden einige Stationen der Reise von Rebillot bewusst ausgelassen, um nicht zu viele Vorgaben zu machen, wie die Auseinandersetzung auszugehen hat.

Präsenzübungen sowie ein theoretisches Verständnis vom Umgang mit Aggression, Schmerz und Katharsis sind ebenso Teil dieser Ritualreise wie viele Stillemomente des Innehaltens, um nicht im Drama der sich entfaltenden Geschichte verhaftet zu bleiben und flexibel den Bewusstseinsmodus zu wechseln. Die ausführliche Nachbereitung und konkrete Bezugnahme zum jetzigen Leben, zu erfahrenen Krisen, ist wesentlich für die Umsetzbarkeit im Alltag.

Durch die Komplexität dieses Prozesses wird deutlich, dass sich dieser nicht allein im Sektor der emotional orientierten Methoden verorten lässt, denn es werden Methoden aller Dimensionen mit einbezogen und der Prozess findet ja in Form eines Rituals statt (siehe Ritualforschung, Kap. 4.4.4). Da jedoch die methodische Umsetzung dieser Arbeit den Ritualcharakter immer wieder bewusst unterbricht, um der emotionalen Schulung Raum zu geben, und der Erkenntnisgewinn der Teilnehmenden zumeist damit zu

tun hat, das lebendige Kraftpotenzial der abgespaltenen „dunklen“ Seite zu erkennen und damit einen Bewusstseinschritt in emotionale Erweiterung und Steuerungsfähigkeit zu machen, wurde diese Arbeit in diesen Bereich eingeordnet. Es wird an diesem Beispiel jedoch auch deutlich, dass es sich hier um einen multidimensionalen Prozess handelt.

Reflexion

Innerhalb des breiten Methodenspektrums der emotionalen Ebene wurde die offene Prozessbegleitung deshalb in den Vordergrund gestellt, weil dieser Ansatz besonders deutlich macht, wie vernetzt jede Dimension mit den anderen ist und dass der Blick immer offen bleibt für einen „Shift“ in andere Dimensionen, selbst wenn es um eine Gefühlsintegration zu gehen scheint. So gesehen ist die offene Prozessbegleitung mit ihren vielfältigen Varianten eine multidimensional angelegte Methode, die verschiedenste Ebenen unseres Menschseins berücksichtigt, aber eben vor allem auch die emotionale Ebene aktiv einbezieht. In der Bewusstseinsarbeit wird diese Ebene meiner Meinung nach zu häufig intellektualisiert und damit ihrer Ursprünglichkeit und Erfahrbarkeit beraubt. Die offene Prozessbegleitung bietet ein Instrumentarium, um diesen Schritt nicht zu übergehen, sondern sich die Vielfalt des menschlichen emotionalen Ausdrucks wieder anzueignen und sich darin menschlich und ehrlich den weiteren Bewusstseins-ebenen zuzuwenden.

Auch die beiden anderen exemplarisch dargestellten Methoden zeigen den Schwerpunkt auf, der in der Vernetzung mit anderen Dimensionen und Ebenen des Menschseins liegt. Darin wird die multidimensionale Perspektive der Orgodynamik deutlich.

4.4.3 Subtile Energie-Dimension und Übergänge

Diese Methodengruppe umfasst verschiedene Strukturen, Übungen und Meditationen, die in die nonverbale, subtile Dimension weisen und die Teilnehmenden ermutigen, sich dem Nicht-sicher-Verstehbaren zu öffnen.

Methodenspektrum der Orgodynamik in der subtilen Energiedimension

Dieses Spektrum umfasst verschiedene Zugänge, die zum einen energetische Erfahrungsräume direkt ansteuern oder aber über kontemplative Übungen und Meditation das Gewahrsein für den Moment schulen und damit das Tor zur transpersonalen Ebene öffnen.

Energiearbeit (H im Methodenrad)

Unter diesem Begriff sind Übungen und Strukturen zusammengefasst, die eine bewusste Erfahrung der subtilen Ebene ermöglichen. Dazu zählen z.B. Körperübungen, die ein erhöhtes Energieniveau herstellen und dann die Aufmerksamkeit auf die intuitive, non-verbale Wahrnehmungsebene richten, indem sie z.B. die Raumwahrnehmung mit einbeziehen. Elemente verschiedener Yogaübungen, Tai-Chi-Positionen oder auch Mudras (heilige Gesten) können ebenfalls Ausgangspunkte für diese Erfahrungsebene sein, werden jedoch im orgodynamischen Kontext zumeist mit einem individuellen Finden der stimmigen eigenen Position verbunden, wodurch kein bestimmter zu erreichender Energiezustand festgelegt wird (z.B. Form-Raum-Übung, die in einer Variante im Curriculum zum Thema Beziehungen dargestellt ist; s. Kap. 6.4.2.2., 5e)

Des Weiteren gibt es eine Gruppe von Energieübungen, bei denen der Kontakt und die Verbindung miteinander im Vordergrund stehen, wobei die intuitive Wahrnehmung, die intuitive Berührung und der nonverbale Kontakt im Vordergrund stehen.

Eine weitere wichtige Strömung im Verständnis der Energiearbeit stammt von Michael Barnetts Ansatz des ***Diamond Yoga*** (Barnett 1992). In den 70-er Jahren begründete Barnett als Therapeut das Netzwerk „People not psychiatry“ in London. Er brachte dann sein Verständnis davon, dass Menschen verrückt aussehen und wirken, wenn sie Energieerfahrungen machen, dabei aber nicht zwangsläufig psychisch krank sind, nach Indien zu dem Lehrer Shree Rajneesh. Dort fand sich Anfang der 70-er Jahre eine Gruppe von Therapeuten und Lehrern aus aller Welt zusammen, die als Teil der experimentellen Phase der humanistisch orientierten Strömung der Psychologie nun den Brückenschlag zu östlichen meditativen Ansätzen suchte und im Kontext des für westliche Strömungen aufgeschlossenen Ashrams neue Verbindungen von Meditation und psychotherapeutischen Ansätzen herstellte.

In diesem Kontext hatte die Arbeit von Michael Barnett eine herausragende Stellung, da er es in einzigartiger Weise verstand, erweiterte Bewusstseinsenerfahrungen für den Einzelnen, aber insbesondere auch für Gruppen zu induzieren. Er führt Menschen in non-duale Erfahrungsräume, wobei er intensive Innenspurung über den Körper und eigens entwickelte, mit Musik unterlegte Yogasequenzen mit der Aufforderung verbindet, das Bewusstsein des Raumes einzubeziehen. Sowohl im Tanz wie in Flow-Erfahrungen und in den von ihm entwickelten dynamischen Meditationen schafft er Erfahrungsräume, in denen Menschen sich körperlich als Teil von etwas Größerem erfahren können. „The point of Diamond Yoga exercises is to link the energy of the body with the energy of

all“ (Barnett 1992, S. 25). Seine Arbeit findet zumeist im Großgruppenfeld statt, welches er durch seine Worte und durch Interventionen begleitet und führt. Aufgrund seines kraftvollen Charismas ist die Aufmerksamkeit der Teilnehmer sehr intensiv auf ihn als Lehrer und „Guru“ im Mittelpunkt gebündelt.

Michael Barnetts Grundverständnis der Energiearbeit hat die Orgodynamik entscheidend geprägt und die Erfahrbarkeit der energetischen Dimension in den Vordergrund gerückt. Ein wesentlicher Unterschied besteht jedoch in der Art der Vermittlung der Übungen, die im orgodynamischen Verständnis sachlich erklärt werden, wodurch eine Mystifizierung des Lehrers, der eine außergewöhnliche Erfahrung ermöglicht, verhindert wird.

Auch das Repertoire der Großgruppenübungen wurde nicht in die Orgodynamik integriert, da sich hier in unserem Verständnis zu leicht Manipulationen einschleichen können, die mit der Verschmelzungstendenz in einer Großgruppe zu tun haben und dem Einzelnen nicht genügend Zeit lassen, sich selbst wahrzunehmen und der eigenen Spur zu folgen.

Methodisch sind vor allem der Bodyflow als Basis für die daraus entstandene Garuda-meditation sowie die Grundsequenzen für verschiedene Energieübungen in die Orgodynamik eingeflossen, die jedoch ständig verändert und an den jeweiligen Gruppenprozess angepasst werden.

Flowübungen und Flowrituale (I im Methodenrad)

Diese Methodengruppe umfasst all jene Übungen, Rituale und kleineren Selbsterfahrungs-einheiten, die das Grundverständnis des „Fließenden Gewahrseins“ vermitteln (s. Kap. 5.4) und über verschiedenste Zugänge die Fähigkeit schulen, sich in der Erfahrung mitfließen zu lassen und gleichzeitig diese nicht bewertend zu beobachten.

Dieses Grundprinzip wurde durch das Verständnis des ***Latihan*** wesentlich beeinflusst. Wie von Bennett (Bennett 1958; vgl. Kap. 5.4.3.1) beschrieben, ist Latihan eine direkte Brücke, um das menschliche Ausdrucksvermögen in Bewegung und Stimme als Zugang zur Verbindung mit dem Göttlichen zu verstehen. In diesem Blick wurde Latihan in die unterschiedlichsten orgodynamischen Methoden integriert, indem die Perspektive des direkten Bezugs zum „Größeren“ integriert wird. So wird z.B. der Gesang, das Lied, das „Chanten“ eines Mantras zu mehr als einem menschlichen Ausdruck, indem die Hinwendung zum Größeren zur wesentlichen Blickrichtung wird. Die Möglichkeit, dass jeder menschliche Ausdruck ein Gebet, eine Feier der Beziehung zum Größeren sein

kann, erhebt Bewegung im weitesten Sinn (Tanz, Singen, Schreiben, Malen und vieles mehr) zu einem „heiligen“ Akt.

Dieses Verständnis drückt sich unter anderem in der Körperarbeit darin aus, dass verschiedenste Übungen durch Verlangsamung und die Einbeziehung des Flow/FlieG-Verständnisses in eine Bewusstheit gebettet werden, die zu einer erhöhten Präsenz führt und die Teilnehmenden in der unmittelbaren Erfahrung ihres Lebensausdruckes, ihres individuellen Wirkens und Gestaltens in eine meditative Haltung führt. Häufig wird das durch Musik oder Räume der Stille besonders unterstützt. So ist der „Bodyflow“ (s. Kap. 5.4.4) nicht allein eine Übung innerhalb einer festgelegten Struktur, sondern Bestandteil vieler Sequenzen, in denen der spontane Körperausdruck eingeladen wird, als Medium, um sich der Wirkweise des Größeren zu überlassen.

Man könnte sagen, dass das Prinzip des Latihan, welches in der Orgodynamik zum Tiefenverständnis des fließenden Gewahrseins geführt hat, auch einen der grundlegendsten methodischen Einflüsse darstellt, da die subtile Veränderung in der Anleitung der verschiedensten Übungen, Sequenzen und Rituale zu einer Bewusstheit führt, welche die mehr narzisstisch orientierte Selbstbeobachtung öffnet und weitert, hin zu einer Befähigung zur teilnehmenden Hingabe an den Moment.

Das Latihanverständnis durchzieht die gesamte Orgodynamikausbildung und wird in den verschiedensten Methoden als ein Vertiefungsaspekt integriert. Im Methodenspektrum der Flowübungen und Flowrituale gibt es eine Vielzahl von Anleitungen, die sich häufig auch aus dem Moment ergeben. Als kleine Einheiten der Innenspürung, verbunden mit dem Geschehenlassen von Bewegungsimpulsen, können sie nach der Bearbeitung eines Themas oder auch als Vorbereitung für ein Thema Bestandteil des Gruppenprozesses sein. Sie können jederzeit spontan in den Gruppenprozess integriert werden und ermöglichen kleine Pausen des Innehaltens in einem Modus der Selbstgestaltung. Ich habe zusätzlich beobachtet, dass eine Gruppe über diese bewusst gesetzten Inseln häufig die „stilleren“, nicht so aktiv interagierenden Gruppenteilnehmer berücksichtigt und einbezieht.

Neben den Übungen, die jeder Teilnehmende für sich ausführt, gibt es auch ein Spektrum von Flowübungen, die in der Präsenz eines Begleitenden stattfinden. Die Präsenz eines Begleiters (allein die Tatsache seiner Anwesenheit, ohne dass er aktiv eingreift) erhöht die Schwelle, sich authentisch zu zeigen, sich ehrlich in dem, was auftaucht, zu riskieren. Der kreative Akt, sich ohne ein vorweggenommenes Ziel spontan in den

nächsten Moment hinein auszudrücken, wird damit auch zu einer lebensnahen Alltagspraxis.

Flowsequenzen und Rituale können auf unterschiedlichsten Ausdrucksebenen stattfinden, z.B. Atemflow, Bodyflow, Soundflow, Malflow, Schreibflow, Wortflow. Im großen Latihanritual werden z.B. über mehrere Stunden die verschiedenen Ebenen miteinander verbunden, womit eine intensive Erfahrung des Kontinuums von Ausdrucksimpulsen erlebbar wird und häufig überraschende Einsichten und Erkenntnisse zum Potenzial der eigenen Kreativität sichtbar werden.

Bewegungsmeditationen (J im Methodenrad)

Diese Methodengruppe umfasst eine Vielzahl von aktiven Meditationsformen, die einem strukturierten Ablauf folgen, meist mit vier Phasen, die aufeinander aufbauen und mit einer Phase des stillen Sitzens oder Liegens enden. Der Haupteinfluss stammt aus der Shree-Rajneesh-Bewegung der 80-er Jahre, in der westliche und östliche Meditationsformen neu kombiniert wurden.

Es gibt eine Vielzahl von Meditationsanleitungen, die aus der Inspiration verschiedenster spiritueller Richtungen entstanden sind (Osho 1991). Durch die aktiven Bewegungsphasen über Tanz, Yoga, Atemsequenzen, Stimmausdruck etc. wird in diesem Verständnis der westliche Mensch, der aus der Unruhe seines Alltags zur Meditation kommt, erst einmal für die Stille und für die Kontemplation vorbereitet.

Im orgodynamischen Kontext werden einige dieser Meditationen kontinuierlich angeboten. Besonders die Kundalinimeditation, die dynamische Meditation und verschiedene Varianten einer Bewegungsmeditation mit Sufielementen begleiten die Ausbildung.

Des Weiteren sind dynamische Meditationen von Richard Moss, die Hallelujameditation, Tanzmeditationen von Gabrielle Roth (Roth 1989) und diverse eigene Zusammenstellungen in dieses Spektrum integriert.

Stille Meditationen (K im Methodenrad)

Als spirituelle Tradition und Schule ist Zazen ein klarer und schnörkelloser Weg, um aus den Gewohnheiten und Verhaftungen des Geistes auszusteigen und sich dem Größeren als einer großen „Leere“ zuzuwenden. Neben der Komplexität einer jahrtausendalten spirituellen Tradition findet sich hier auch eine deutliche Schlichtheit mit großer Tiefe in der täglichen Praxis.

Das chinesische Wort „Dschan“, im Japanischen „Zen“, umschreibt „Versunkenheit“. Im ZaZen ist das Sitzen in der Versenkung die Grundübung: „sitzen in einer nichts enthaltenden Leere“, aus der der Meditierende „voller Geistesgegenwart in die Welt der Erscheinungen der zehntausend Dinge zurückkehrt“ (Seidl 1998). Diese spirituelle Praxis braucht eine tiefe Hingabe und Kontinuität, um ihre Tiefe zu erfahren, und dies wird durch die Begleitung eines spirituellen Meisters unterstützt.

Aufgrund unserer eigenen Erfahrung mit der Zazen-Meditation haben wir schon in den 80-er Jahren diese Meditationsform als „stilles Sitzen“ in die Orgodynamik-Ausbildung integriert und bei bestimmten Gelegenheiten auch die klare Form von Sitzen–Gehen–Sitzen gezeigt, ohne jedoch von einer Zenschulung zu sprechen. Vielmehr geht es darum, dass die Teilnehmenden die Möglichkeit kennen lernen, über Konzentration und fokussierte Wahrnehmung erweiterte Bewusstseinsräume zu erfahren. Auch verschiedene Parabeln, Geschichten, Texte und Gedichte der Zenliteratur, die den Blick für die eigene Wesensnatur öffnen, z.B. von Tozan Ryokai (s. Frank 1989, S. 36), sind in die Orgodynamik eingeflossen. Meditationsformen aus anderen Traditionen erhalten jedoch ebenfalls Platz, wenn sie von Teilnehmenden eingebracht werden.

Präsenzübungen (L im Methodenrad)

Diese Methodengruppe umfasst ein weites Spektrum von Übungen, Sequenzen und Meditationen, welche die Fähigkeit fördern, gegenwärtig und bewusst zu sein. In vielen verschiedenen spirituellen Schulen finden sich zum Teil ähnliche Anleitungen, um in das Bewusstsein des Augenblicks einzukehren, denn es sind universelle Techniken und Bewusstseinsanleitungen, sich mit dem Größeren zu verbinden.

Im Folgenden wird insbesondere auf die Richtung des kaschmirischen Tantra eingegangen und es werden einige Schnittpunkte zum orgodynamischen Grundverständnis sichtbar gemacht. Zum einen handelt es sich um einen der ältesten überlieferten Texte mit konkreten Anleitungen, das Bewusstsein zu erweitern und sich mit dem Größeren zu verbinden, zum anderen werden beim Studium des Textes so viele ganzheitlich integrale Sichtweisen deutlich, dass diese hier in Bezug zur orgodynamischen Praxis diskutiert werden. Die Ausführlichkeit dieser Ausführungen impliziert jedoch nicht, dass dieser Einfluss in der Orgodynamik mehr Gewicht hat als die anderen diskutierten Ansätze.

Das kaschmirische Tantra (Vijnana Bhairava) zeigt verschiedene Möglichkeiten, die „mystische Erkenntnis der göttlichen Wirklichkeit zu erlangen“. In ihm sind eine große Anzahl (112) Methoden (Tantras) integriert, die dazu dienen, sich dem Wesentlichen

zuzuwenden, und diese beziehen Meditation auf den Atem, Stilleübungen, Bewusstseinsübungen, den Körper, die Sinnlichkeit, die Sexualität, eben das gesamte Spektrum des Lebens, mit ein. Obwohl es sich bei diesem spirituellen Weg um eine differenzierte Schulung handelt, in der es um die letztendliche Verbindung mit dem Größeren geht, überrascht die Methodenvielfalt, welche die gesamte Lebensenergie des Menschen mit einbezieht, wobei all diese Methoden nicht in einem hierarchisch geordneten, didaktisch aufeinander aufbauenden Prinzip verstanden werden, sondern jede Methode für sich durch Präsenz und Konzentration eine Tür zur Vereinigung mit dem Göttlichen werden kann.

Dies ist ein Grundverständnis, das ebenso in der Orgodynamik verankert ist, nämlich dass jede Dimension des Menschlichen und damit auch jede Methode, die einen Schwerpunkt in einer der Dimensionen hat, eine direkte Tür zur Verbindung mit dem Größeren sein kann. Dies wird im Verständnis des Rings der Dekonstruktion ebenso wie in den Paradigmen Präsenz und Multidimensionalität deutlich. Man könnte auch sagen, dass *durch die Vielfalt der Methoden die stimmige Methode zu der Einzigartigkeit des jeweiligen Lernenden finden kann.*

Methodische Gemeinsamkeiten

Im Folgenden werden kurz einige der methodischen Gemeinsamkeiten von Vijnana Bhairava und Orgodynamik beschrieben, ohne jedoch zu ausführlich auf die Details einzugehen, um die Universalität dieser östlichen spirituellen Lehre zu verdeutlichen und einige Möglichkeiten der Adaption aufzuzeigen.

Prana/Atem

Die bewusste Auseinandersetzung mit Prana, der Atemenergie, die sich im Verständnis des Vijnana Bhairava schwerpunktmäßig auf die Mitte zwischen Ein- und Ausatem konzentriert (Bäumer 2004, vgl. Verse 24-27, S. 66 ff.), wird in der Orgodynamik durch verschiedene Atemmeditationen praktiziert (Pranaflow, Atemzählen, auf die Pause zwischen Ein- und Ausatem meditieren, Vipassana etc.). Zusätzlich wird dies durch das Verständnis der Körperpsychotherapie um den verbundenen Aspekt des Atemkreises erweitert, indem Atem, Bewegung und Stimme gemeinsam einen vollständigen Energieausdruck herstellen können, der ebenso eine Voraussetzung für das Finden der Mitte sein kann. Die Voraussetzung dafür ist Präsenz oder, wie im Vijnana Bhairava vertreten, Konzentration.

Mantren und Musik

Die direkte Praxis von Mantren spielt in der Orgodynamik keine große Rolle, da diese in meinem Verständnis einen religiös-spirituellen Rahmen braucht, der die östlichen Silben nicht einfach übernimmt, sondern in ein umfassenderes kulturelles Verständnis bettet. Musik jedoch, wie in Vers 41 und 73 des Vijnana Bhairava betont wird, spielt eine große Rolle, da hier situationsbezogen die gewählten Klänge zum Instrument der Vertiefung und Intensivierung der Erfahrung werden.

„Wenn man mit unzerstreuter Aufmerksamkeit dem Klang von Saiten- oder anderen Instrumenten zuhört, der durch die Aufeinanderfolge der Töne gedehnt ist, dann wird man eins mit dem höchsten Raum des Bewusstseins“ (Bäumer 2004, Vers 41, S. 90).

Während im Kontext der spirituellen Praxis die ungeteilte Konzentration die Bedingung ist, die sich nicht auf die einzelnen Töne allein richtet, sondern auf den Fluss oder die Ausdehnung der Töne (siehe Kommentar Bäumer 2004, S. 90), wird in der orgodynamischen Praxis Musik in vielfältiger Weise eingesetzt, auch um z.B. kollektive Energiefelder entstehen zu lassen, sich zu Musik zu bewegen, dynamisch zu tanzen und sich auszudrücken etc.

Das Verständnis von Übergängen (schnell, langsam, intensiv, zart usw.) wird je nach Themenschwerpunkt bewusst gemacht, wodurch ein Shift von passivem Musikkonsum zu aufmerksamer Teilhabe entsteht.

Kontemplation und Imagination

In der Methodenvielfalt des Vijnana Bhairava finden sich unter anderem viele verschiedene Kontemplationen und Meditationen, z.B. die so genannten schöpferischen Kontemplationen, die Imaginationen beinhalten, in denen es letztendlich darum geht, sich über den Weg der bewussten Kreation wieder von den geschaffenen Vorstellungen zu befreien. Auch dieses Verständnis ist in der Orgodynamik verankert, wo kreative Trance oder Imaginationsreisen nicht als Selbstzweck vermittelt oder deren Inhalte als reale Tatsachen angenommen werden, sondern das Augenmerk auf den Bewusstseinsprozess gelegt wird, der über Bilder und Symbole verschiedene Aspekte verdeutlicht, die sich jedoch im Grund des Bewusstseins wieder auflösen. Deshalb haben z.B. induzierte Past-Life-Rückführungen oder fest vorgegebene Phantasie Reisen keinen Platz in der Orgodynamik.

Verankerung in der Mitte

Im Vijnana Bhairava ist das Finden der Mitte zentral, wobei, wie Bäumler sagt, die Mitte (madhya) ein mystischer Begriff ist, der aber alle anderen Dimensionen mit einbezieht, und darin kann dieses Finden mehr als ein Öffnen und Entfalten der Mitte verstanden werden.

Im Verständnis der Multidimensionalität in der Orgodynamik wird ebenfalls deutlich, wie sich alle Methoden und Zugänge um die Mitte gruppieren und als erfahrbare Modalitäten dargestellt sind, um aus der Dualität auszusteigen und den nondualen Raum aufzusuchen. Im Methodenrad wird das z.B. mit dem Ring der Dekonstruktion dargestellt. Dieser Raum kann mit verschiedenen essenziellen Qualitäten erfahren werden, als ungeteilte Leere, als das Größere, das Göttliche, usw. Im Vijnana Bhairava wird von der Leere und dem Herzen gesprochen, dem mystischen Herzen, ohne dessen Öffnung keine spirituelle Entwicklung möglich ist. Durch die Konzentration auf die Mitte zwischen zwei Dingen und die Bereitschaft, diese zwei Dinge loszulassen, „... leuchtet die Wirklichkeit in der Mitte auf“ (Bäumer 2004, S. 20).

Diese Verankerung in der Mitte wird in der Orgodynamik in vielfältiger Weise praktiziert und reicht von einer umfassenden Selbstkenntnis, die zur Fähigkeit führt, in emotionalen Ambivalenzen zentriert präsent bleiben zu können, zu einem gesunden, körperlich verankerten Grounding sowie zur Befähigung, im fließenden Gewahrsein zu verweilen, sich im Nichtwissen aufzuhalten und sich bewusst in Feldern von Bezogenheit vom Ich zum Du zum Größeren bewegen zu können.

Die Mitte steht in der Orgodynamik für die Verortung des nondualen Raumes, wobei die Zuwendung als prozesshaftes Geschehen verstanden wird, das alle Dimensionen unseres Menschseins mit einbezieht. Der hier zu erfahrende Zustand und die entsprechenden Qualitäten werden im Rahmen der Orgodynamik bewusst nicht benannt, womit eine individuelle religiöse und spirituelle Auslegung möglich wird, die nicht an ein System gebunden ist.

Verweilen in offenen Fragen

Wie Bäumer ausführt, finden die Belehrungen des Vijnana Bhairava in einem dialogischen Rahmen statt, der die Unmittelbarkeit und Lebendigkeit dieser Schule hervorhebt. Dadurch, dass jeder Vers ein minimaler Dialog zwischen Göttin Bhairavi und Gott Bhairava ist, die in Wirklichkeit jedoch eins sind, wird in dieser Kunstform die „Pädagogik der Tantras“ sichtbar (Bäumer 2004, S. 11), die auf diese Weise alle Fragen und Zweifel des Suchenden ausdrücken kann und die Antworten hervorlockt.

Dies entspricht im Tiefenverständnis der Orgodynamik dem „Forschergeist“, der durch die Betonung der Fähigkeit, in offenen Fragen zu verweilen, deutlich wird. Immer wieder geht es darum, nicht in der eigenen narzisstischen Selbsterfahrung verhaftet zu bleiben, sondern sich existenziellen Lebensfragen zu stellen. Was im Vijnana Bhairava die Pädagogik des Tantra ist, indem der innere Dialog in zwei Perspektiven externalisiert wird, ist in der Orgodynamik in der Grundhaltung „Glaube nichts – überprüfe alles“, „Verweile im Nichtwissen“ und „Stelle wesentliche Fragen an dich selbst“ verankert.

Die aufsteigenden Antworten werden beachtet, jedoch zunächst nicht als fertiges Resultat angenommen, sondern weiter abgeschält, worin Raum für eine kontinuierliche Vertiefung entsteht, wie z.B. bei der Erforschung der Fragen "Was ist wesentlich?" "Wer bin ich?" "Wie vermeide ich Beziehung?" usw. über einen längeren Zeitraum.

Bezug zum ganzen Menschen

Betrachtet man die 112 Tantras, so wird deutlich, dass der Körper, die Sinne und der Kosmos in die spirituelle Praxis mit einbezogen sind und die unterschiedlichsten Ebenen des Lebens in der Erfahrung Platz haben. Diese Sicht umfasst, trotz eindeutiger Ausrichtung auf die „Erleuchtung“, den Menschen als Ganzes und stellt als wesentliches Medium den von Zerstreuung freien Geist in den Mittelpunkt.

Den ganzen Menschen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu behalten, vielfältige Methoden als Tür zum Wesentlichen zur Verfügung zu stellen, Präsenz kontinuierlich zu schulen, offen zu bleiben für das Spontane und Unvorhersehbare und den Moment der größeren Einsicht als Geschenk oder wie im Vijnana Bhairava als Gnade anzusehen, ist ebenfalls ein Grundverständnis der Orgodynamik.

4.4.4 Mentale Dimension und Übergänge

Diese Methodengruppe umfasst verschiedenste Einzelbegleitungsstrukturen und Gruppenübungen, die dem Erkenntnisgewinn über Reflexion und Beobachtung von Erfahrungen dienen, z.B. Identitätenarbeit, transsystemische Einzelarbeit usw. Auch Methoden, welche die visuelle Ebene miteinbeziehen, z.B. die kreative Trance, sowie kontextorientierte Lernprozesse über das Ritual sind im mentalen Bereich und den Übergängen zu finden.

Hauptinflüsse: Quantenpsychologie und Unitive Psychology

Die geistige Grundlage der Orgodynamik und die aus diesem Blick ausgewählten oder entwickelten Methoden werden aus einer so großen Vielfalt von Inspirationen, eigenen

Ausbildungen und Trainings, Büchern und Erfahrungen gespeist, dass es schwer fällt, die Haupteinflüsse einzugrenzen. Da es jedoch zwei wesentliche Lehrer gab, die meinen eigenen Standpunkt tief beeinflusst haben, möchte ich diese Ansätze besonders ausführen, nämlich die Quantenpsychologie von Stephen Wolinsky und die Unitive Psychology von Jay Stattman.

Ein weiterer Aspekt, der das methodische Tiefenverständnis entscheidend geprägt hat, ist die Auseinandersetzung mit dem Verständnis von Ritualen (siehe weiter unten Ritualforschung). Dazu gehört als ein gesonderter Aspekt das Verständnis des Neotantra, da dies im Blick auf die methodische Umsetzung in der Orgodynamik ein entscheidender Faktor dafür ist, in geschützten Ritualräumen den Körper, Sinnlichkeit und Eros als ursprüngliche Lebenskraft in das Spektrum der Bewusstseinsweitung miteinbeziehen zu können.

Der Ansatz der *Quantenpsychologie* von Stephen Wolinsky (Wolinsky 1994 und 2000) wurde an verschiedenen Punkten in die vorliegende Arbeit eingearbeitet (siehe z.B. Kap. 5.3.3). Er hatte einen wesentlichen Einfluss auf die Weiterentwicklung der Orgodynamik. So wurde das Tiefenverständnis der Dekonstruktion durch die Arbeit von Stephen Wolinsky inspiriert (s. Kap. 5.6.3.1). In Bezug zur Methodengruppe Identitätenarbeit wird hier nur kurz darauf eingegangen, da verschiedene Sequenzen an anderen Stellen beschrieben sind.

Ein wesentlicher Einfluss für die Bewusstseinsarbeit mit Menschen ist die Schule der *Unitive Psychology*, die in sich eine umfassende Integration verschiedener Dimensionen beinhaltet und einen direkten Bezug zum transpersonalen Verständnis herstellt, der in philosophischen Grundgedanken verankert ist. In der Orgodynamik wurden davon schwerpunktmäßig Methoden für die mentale und emotionale Perspektive integriert.

Der von Jay Stattman Ende der 60-er Jahre begründete Ansatz der Unitive Psychology war in den 70-er Jahren als Strömung in der Bewegung der humanistischen Psychologie eine integrale therapeutische Richtung, in der sich gestalttherapeutische Elemente mit körperpsychotherapeutischen Methoden und meditativen Elementen aus dem tibetischen Buddhismus verbanden. Stattman selber war Psychotherapeut in New York und hat seinen Ansatz Anfang der 70-er Jahre nach Holland gebracht, wo er bis zu seinem Tod lebte und von dort aus europaweit lehrte.

Ich habe Jay Stattman, einen meiner ersten Lehrer (1978), als jemanden in Erinnerung, der mit seiner Eindeutigkeit, den Moment jetzt zu beachten und dabei die existenzielle Tiefe unseres Menschseins erfahrbar zu machen, Menschen tief berührte.

Er selber bezeichnete seine Arbeit als „... meeting point of two streams: existentialistic philosophy which was missing a body and body therapy which didn't have enough philosophical and existential background and guidelines" (Stattman 1991, S. 3). Es ging ihm darum, die formalen Kategorien und Systeme von Psychologie, Philosophie, Religion und Körperwissenschaften, die dem menschlichen Wachstum und der Selbstrealisierung dienen, zu überwinden (Stattman 1991, S. 95).

Seine Sicht von Krankheit war die Unverbundenheit mit dem, was im Jetzt ist. Er beschreibt Krankheit und Neurose als „Form und Ausmaß des Getrenntseins oder Losgelöstseins von der Realität, von dem, was hier und jetzt ist“ (Stattman 1993, S. 13), wobei er eine dem Menschen innewohnende ganzheitliche Sichtweise voraussetzt, ebenso wie das Potenzial einer nondualen Fähigkeit, den Moment jetzt zu fühlen (Stattman 1991, S. 95).

Diese Grundsicht ist der Orgodynamik bis heute erhalten geblieben und hat ganz entscheidend dazu beigetragen, bei aller biographischen Erforschung von Themen der Vergangenheit den Bezug zum Jetzt-Moment immer im Auge zu behalten sowie die persönlichen „Neurosen“ in einem größeren Zusammenhang zu sehen, sie gesellschaftlich und existenziell in Sinnfragen einzubetten.

Wie von Eva Maria Jansen beschrieben (Stattman 1993, S. 168), geht es in seinem prozessorientierten Ansatz um

1. das Aufdecken und Erkennen von Verhaltensmustern, die durch frühkindliche Konditionierungen entstanden sind, um damit Einsichten in das Unbewusste zu geben (ein psychoanalytischer Einfluss),
2. das Wiederentdecken von gesundem Funktionieren durch De-Konditionierung und das Lernen von neuen konstruktiven Lebenshaltungen (Behaviorismus),
3. die Vermittlung von Einsichten und Haltungen, die die Selbstregulation verbessern und dem Klienten helfen, seine individuelle Existenz zu akzeptieren (Existenzialismus),
4. die Entdeckung der inneren Weisheit, des Urgrunds der Nicht-Dualität (transpersonale Richtungen).

Methodisch ist aus dem Ansatz der Unitive Psychology u.a. das Verständnis der kreativen Trance, die eine direkte Verbindung von Körperausdruck und visueller Ebene herstellt, in die Orgodynamik eingeflossen. Außerdem wurden viele prozessorientierte „Handwerkszeuge“ und therapeutische Interventionen übernommen (z.B. durch Berührung oder durch eine Katharsis auslösende spontane Situationsgestaltung), die aber erst in der fortgeschrittenen orgodynamischen Weiterbildung vermittelt werden.

Vor allem jedoch ist die Grundhaltung, jederzeit für existenzielle Themen und Sinnfragen offen zu sein und auf sie eingehen zu können, ein wichtiger Einfluss in der Entwicklung der Orgodynamik gewesen.

Methodenspektrum der Orgodynamik in der mentalen Dimension

Das Methodenspektrum der orgodynamischen Arbeit in der mentalen Dimension umfasst Identitätenarbeit, kreative Trance, orgodynamische Einzelbegleitung und transsystemische Einzelarbeit. Die jeweiligen Einflüsse, Formen und Anwendungsbereiche werden nachfolgend erläutert.

Identitätenarbeit (M im Methodenrad)

Diese Methodengruppe umfasst verschiedene Übungen und Strukturen, die sich mit der Auflösung von Vorstellungen und Konzepten oder, wie es in der Orgodynamik verstanden wird, Identitäten, befassen (siehe Kap. 5.3.5). Dies wird häufig selbstständig mithilfe von Arbeitsblättern oder auch in Begleitung erarbeitet.

Dabei wurden verschiedenste Übungen aus der *Quantenpsychologie* in die Orgodynamik übernommen, in thematische Zyklen eingebettet, zum Teil vereinfacht und abgewandelt. Diese Bewusstseinsarbeit – die Befähigung, selbstständig eigene Vorstellungen und Konzepte zu hinterfragen, zu überprüfen und ablegen zu können – ist eine wichtige Basis für die gesamte Arbeit geworden, da mit ihrer Hilfe die selbstbegrenzenden Hindernisse autonom und in Eigenverantwortung aus dem Weg geräumt werden können und das grundlegende Verständnis des Kommens und Gehens, der Vergänglichkeit von Vorstellungen, Konzepten und Wahrnehmungen verankert wird. Dies wiederum ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, sich die Paradigmen der Orgodynamik (Präsenz, Multidimensionalität, Bezogenheit und Fließendes Gewahrsein) anzueignen.

Verschiedenste Themen, z.B. aus den Bereichen Kindheit, Familie, Beziehung, Kreativität, Loslassen, Licht und Schatten, Eros, Liebe, Freiheit, Tod, Vergänglichkeit, Vision und Lebensgestaltung etc., werden in diesem Verständnis untersucht und befragt. Der Fokus der Selbstbefragung bleibt jedoch in dem Verständnis geankert, sich selbst tief zu erkennen und damit der Frage „Wer bin ich eigentlich?“ zu folgen.

Eine weitere Vertiefung dieses Verständnisses liegt in dem Ansatz von **Essencia**, den schwerpunktmäßig Michael Plesse entwickelt hat. Hierbei geht es methodisch um eine Synthese quantenpsychologischer Strukturen mit verschiedenen Meditationen, Energie-

arbeit, selbst entwickelten Übungen und dem Studium von Texten des Advaita-Vedanta-Ansatzes nach Nisargadattas Belehrungen (Sri Nisargadatta 1997, 2003).

Der Schwerpunkt des Selbsterforschungsinteresses liegt hier direkt auf der Essenzebene und beschäftigt sich mit der Frage nach dem Bewusstsein selbst. Über das Erarbeiten von spiritueller Literatur, die systematische Durcharbeitung archetypischer Identitäten sowie die Auseinandersetzung mit subtilen, oft nicht überprüften Annahmen auch in verschiedenen spirituellen Konzepten wird der Boden bereitet für Erfahrungen der eigenen Essenz. Die Grundlage sind die so benannten **5 C's**: Consciousness (Bewusstheit), Conscious Relationship (Bewusste Bezogenheit), Creative Emptiness (Kreative Leere), Caring (Sorge tragen), Co-Creative Manifesting (kokreatives Gestalten). Zur Zeit befinden wir uns gemeinsam in der vertieften Ausarbeitung des 4. und 5. C's, „das bewusste Sorgetragen und Handeln in der Welt im Blick einer nachhaltigen Perspektive“.

Im Rahmen der Orgodynamik wird das Grundverständnis von Essencia in diversen Selbstbefragungsstrukturen („Entdecke, wer du nicht bist." "Was ist mein Sein ohne Konzept?" "Wer bin ich?“) integriert und in den Sharings vermittelt, wenn es an eine direkte Fragestellung der Teilnehmenden anknüpft.

Kreative Trance (N im Methodenrad)

Diese Methode, die ursprünglich aus dem Verständnis der Unitive Psychology stammt und bei der es sich um eine angeleitete Verbindung von inneren Bildern und gleichzeitigem Körperausdruck handelt, wird in verschiedensten Formen in der Orgodynamik verwendet:

- Zum einen in Gruppenprozessen als eine Form, einen thematischen Schwerpunkt mithilfe der visuellen Ebene in Form von Bildern und Symbolen zu verdeutlichen, wobei dies gleichzeitig aktiv mit Körperausdruck verbunden wird.
- Zum anderen in verschiedenen Formen der Einzelbegleitung: Zu einem Thema oder im Kontext einer Einzelbegleitung können die Teilnehmenden Bilder, Vorstellungen, Farben, Formen, Erinnerungen auftauchen lassen und mit Körperhaltungen, Gesten oder Stimmausdruck verbinden.

Im orgodynamischen Verständnis wird die kreative Trance je nach Kontext bewusst mit der energetischen Ebene verbunden, um den Hier- und Jetztbezug herzustellen und z.B. durch einen auflösenden Bewegungsflow nicht in der Verhaftung an die Inhalte, die aufgetaucht sind, zu bleiben.

Orgodynamische Einzelbegleitung (O im Methodenrad)

Diese Methodengruppe beinhaltet vielfältige Anleitungen, über Fragen oder thematische Vorgaben der geistigen inneren Spur mit Bewusstheit zu folgen und als Begleitende die „Forschenden“ darin zu unterstützen, präsent zu bleiben und der Selbsterkenntnis Raum zu geben. Das Spektrum umfasst so genannte Fragestrukturen, in denen über einen längeren Zeitraum einer zentralen Frage nachgegangen wird, z.B.: Was unterstützt dich, präsent zu sein? Was ist das Geschenk dieses Momentes? Wie vermeidest du Beziehung? Was willst du wirklich? Die Begleitenden üben darin das nicht bewertende Zuhören und eine multidimensionale Präsenz. Die gleiche innere Haltung wird bei den verschiedensten Variationen des „Counsellings“ praktiziert, welche den Teilnehmenden die Möglichkeit gibt, sich frei auszudrücken, ohne dass die Begleiter intervenieren, und damit in diesem Raum von Präsenz der eigenen Erkenntnis Spur zu folgen. In den verschiedenen Formen des aktiven Feedbacks steht in der orgodynamischen Einzelbegleitung die „Prema-Haltung“ (siehe u.a. Kap. 3.2.4.4) im Vordergrund, die dazu beiträgt, dass „Spiegelung“ in einem respektvollen Raum stattfinden kann.

In jeder Einzelbegleitung, auch bei thematischen oder biographischen Erforschungen, bleiben die drei Grundprinzipien der orgodynamischen Begleitung (Raum geben, Kontakt und Präsenz) im Bewusstsein der Begleiter, was zu einer entspannten, nicht fordernden Atmosphäre einer Sitzung beiträgt. Analytische, deutende, interpretierende Gedanken der Begleiter werden so wenig wie möglich einbezogen, außer in speziellen Strukturen, in denen es darum geht, die gesamte Wahrnehmung zur Verfügung zu stellen. Hier gilt die Regel, die Bereitschaft dafür vorher abzuklären (z.B. beim Licht-/Schatten-Feedback).

Da die Orgodynamik ein multidimensionaler Ansatz ist, verbinden sich in jeder Einzelbegleitung die verschiedenen Dimensionen und sollten von den Begleitenden auch differenziert wahrgenommen werden, um gegebenenfalls ein Angebot des Ebenenwechsels oder der Ebenenvertiefung machen zu können. Arnold Mindell hat für seine prozessorientierte Arbeit das Konzept der verschiedenen „Channels“ entwickelt und beschreibt, wie das Bewusstsein von einer Ebene auf die andere „springt“. Er unterscheidet sechs Kanäle: Welt, Beziehung, Hören, Visualisieren, Propriozeption, kinästhetischer Kanal (Mindell 1985, S. 23). Einige dieser „Channels“ werden auch in der orgodynamischen Einzelbegleitung genutzt, um die Wahrnehmung zu differenzieren, z.B. wenn ein Wechsel zwischen dem visuellen, auditiven und Bewegungskanal wahrgenommen wird (Beispiel: Jemand spricht von einer Erfahrung in der Vergangenheit und beginnt dabei

mit dem Fuß zu wippen (= Körperebene/Bewegungskanal), ein neues Bild taucht auf (= visueller Kanal) usw.). Die Beobachtungskriterien des Begleitenden orientieren sich im orgodynamischen Kontext jedoch ansonsten direkt an den Dimensionen selbst.

Transsystemische Einzelarbeit und Kissenbilder (P im Methodenrad)

Diese Methoden sind aus der Arbeit mit Identitäten entstanden und sind eine kreative Form, die Vernetzung eines Themas mit verschiedensten Aspekten transparent zu machen. Mithilfe von Kissen werden verschiedene Aspekte eines Themas in Beziehung zueinander ausgelegt, wobei es keine Rolle spielt, ob es sich um beteiligte Personen, Gedanken, Gefühle etc. handelt. Der nicht wertende Beobachter wird immer mit in das System installiert. Der Erkenntnisprozess geschieht:

- a) durch die Transparenz des Systems,
- b) durch Bewegung (auch durch den Raum) und Verschieben der Kissen, indem Aspekte neu in Beziehung gesetzt werden,
- c) durch die Veränderung der Betrachterposition,
- d) durch das Einnehmen des Platzes des nicht wertenden Beobachters.

Ritualforschung

Der Bereich der Ritualforschung ist sehr umfassend und bezieht ethnologische, sozialanthropologische, kulturalanthropologische, religionssoziologische und volkskundliche Betrachtungsweisen mit ein (siehe u.a. Turner, Douglas, Greverus, Hävernik, zitiert in Paulig 1992). Frithjof Paulig stellt in seiner Arbeit „Struktur des Rituals“ als pädagogisches Prinzip heraus, dass „jedes Ritual den Bezug zu einer neuen Situation herstellt“ (Paulig 1992, S. 42). Des Weiteren wird deutlich, dass die pädagogische Situation und die pädagogische Methode selbst als Ritual bezeichnet werden können, die, wenn sie differenziert betrachtet werden („Ritual muss von Ritual unterschieden werden“), eine „größere Bewusstheit in der pädagogischen Praxis ermöglichen“ (ebenda, S. 66).

Van Gennep, sozusagen der Vater der Ritualforschung, hat schon Anfang des letzten Jahrhunderts in der vergleichenden Ritualbetrachtung verschiedenster Kulturen eine Grundmatrix herausgearbeitet, die in seinem Werk „*Rites of Passage*“ (Van Gennep 1909; 1986) beschrieben ist. Hier werden drei Phasen unterschieden, die das Verlassen des alten Zustandes, die Phase der Umwandlung sowie die Rückkehr und Wiedergliederung beschreiben. Er nennt diese drei Phasen:

1. „Rites de Separation“ – Trennung,

2. „Rites de Marge“ – Umwandlung,

3. „Rites d'Agrégation“ – Angliederung.

Auch der Ethnologe Victor Witter Turner (1920–1983) wurde durch van Genneps Modell inspiriert und beschreibt die mittlere Phase des Übergangsrituals als einen Schwelenzustand, den er Liminalität nennt, in dem „Paradoxie, Mehrdeutigkeit, Unbestimmtheit, Inversion, Reflexivität und Kreativität“ Platz haben (Turner 2005, S. 204). Neben den detaillierten ethnologischen Beschreibungen afrikanischer Rituale bei den Ndembu macht er einen Transfer zur westlichen Welt und zeigt mit seinem Konzept der Liminalität eine dem Ritual innewohnende Gemeinsamkeit, die in verschiedensten Religionen und Kontexten zu finden ist (ebenda, S. 205). Hier wird wie bei van Gennep ein struktureller Blueprint sichtbar, den Turner als „rituellen Prozess“ versteht und der damit in verschiedenste Bereiche übertragbar wird (Turner 1969 und 2005, S. 201).

Aus dem Spektrum der Ritualforschung entlehnt die Orgodynamik schwerpunktmäßig die Grundstruktur der ethnologisch erweiterten Perspektive nach van Genneps und Turners Unterscheidung der drei Phasen im Übergangsritual, woraus die Basis des transpersonalen Ritualverständnisses in der Orgodynamik entsteht.

Transpersonale Rituale (Q im Methodenrad)

Das Grundverständnis von transpersonal orientierten Ritualen basiert im orgodynamischen Verständnis auf der These, dass jeder Übergang von einem Bewusstseinszustand in einen anderen, jeder Übergang von einer Erfahrungsebene in eine andere, von einer Lebensphase in eine andere, von einem Kontext in einen anderen, der bewusst gestaltet und bewusst wahrgenommen wird, zu einem Ritual werden kann. Ritual umrahmt, bildlich ausgedrückt, den Prozess von Übergängen und unterstützt den Menschen, diese bewusst wahrzunehmen.

Im Gegensatz zu Riten, die durch ihre Wiederholung von fest vorgegebenen Strukturen (welche häufig auch mechanisch ausgeführt werden, ohne dass der tiefere Sinn neu vergegenwärtigt wird) einen bestimmten Bewusstseinszustand festigen, wie z.B. beim täglichen Tischgebet, bleibt im transpersonal orientierten Ritual ein offener Raum für eine Neugestaltung oder Neuauslegung des jeweiligen Inhalts erhalten. Damit wird das Ritual zu einer strukturellen Form, die jedes Mal neu interpretiert und mit jetztbezogenen Erfahrungen gefüllt werden kann. Dies beinhaltet auch eine Phase des Nichtwissens, der Offenheit für das Unbekannte oder, wie Turner es benennt, eine Phase, in der Paradoxie, das Unbestimmte und Mehrdeutigkeit Platz haben.

Da Rituale in unterschiedlichsten Formen mit unterschiedlichsten Inhalten gefüllt sein können und völlig verschiedene Ziele verfolgen, ist es notwendig, für die orgodynamische Praxis eine Eingrenzung vorzunehmen, um Beliebigkeit auszuschließen und willkürlichen, mitunter auch gefährlichen Mixturen mit anderen Kontexten vorzubeugen. In meinem Verständnis geht es heute darum, neue, zeitgemäße Rituale zu kreieren und nicht ungeprüft Rituale und Riten aus anderen Kulturen und Kontexten zu übernehmen, deren tiefere Bedeutung sich erst durch eine Auseinandersetzung mit der entsprechenden Kultur oder dem Kontext, in dem sie entstanden sind, erschließt. Einer der wichtigsten Schritte für die Durchführung zeitgemäßer Rituale ist daher die Klärung und die individuell nachvollziehbare Ausrichtung des Rituals, denn in jedem Ritual werden Werte und ethische Grundsätze transportiert bzw. kommen sie an die Oberfläche. Dieser Klärung dient die Fragestellung: Wem oder was dient der Ritualprozess?

Da es in der Orgodynamik darum geht, im multidimensionalen Blick bewusstseinsweitend zu wirken, entstand ein Ritualverständnis, das genau diesem Anliegen dient: Übergänge *bewusst* wahrzunehmen, zu erfahren und zu gestalten. In diesem Blick sind aus der Praxis der Orgodynamik verschiedene „Ritual-Blueprints“ entstanden, die eine Struktur vorgeben, in der die vier Grundparadigmen einbezogen sind. Je nach thematischem Schwerpunkt gruppieren sich verschiedene Ritualphasen um die drei Stationen der Grundstruktur, die im orgodynamischen Zusammenhang als "Verlassen des Alten/Schwelle", "Im-Nichtwissen-Verweilen" und "Übergang in das Neue" bezeichnet werden. Dabei wird im Auge behalten, dass die Teilnehmenden im Ritual immer einen selbstgesteuerten, freiwilligen Raum der Selbsterforschung behalten und in keinem Ritual in eine Struktur gezwungen werden.

Die Reflexion des Rituals wird in verschiedenen Formen durchgeführt, z.B. durch Dialog, Schreiben, Kleingruppengespräch mit verschiedenen Fragen usw., zumeist jedoch nicht direkt im Anschluss an das Ritual, um die Erfahrung nicht zu früh zu mentalisieren.

Eine Grundmatrix von Ritualen:

1. Ritualvorhaben abklären

Zunächst werden Zeitvereinbarungen getroffen und die Rollenverteilung wird geklärt.

2. Vorbereitung des Ritualraumes

Hier geht es darum, eventuell benötigte Utensilien bereitzustellen und durch einige Veränderungen, die häufig auch ganz einfach sein können (z.B. den Raum mit Blumen, einem Bild, einer Kerze, einem schönen Tuch zu schmücken), bewusst einen Kontexts-

hft herzustellen, der eine Intention sichtbar macht, z.B. im Gewöhnlichen das Außergewöhnliche zu entdecken.

3. Eröffnung des Rituals

Durch eine Begrüßung und einführende Worte, aber z.B. auch durch Begleiten in den Ritualraum, eine Stillephase, Kontakt usw. kann ein bewusster Übergang gestaltet werden.

4. Durchführung des Rituals

Je nach inhaltlicher Ausrichtung und unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten gibt es verschiedene weitere strukturelle Vorgaben, die jedoch immer eine Phase der selbstgesteuerten Gestaltung beinhalten. Dabei treten die Begleitenden in den Hintergrund und werden zu rezeptiven Begleitern auf Anfrage, die nur durch ihre Präsenz unterstützend wirken.

5. Ritualabrundung

Bewusst eine Zeit für Kontakt mit sich selbst oder/und Verbindung mit den Begleitern einladen; Berührung ohne Worte, Stillephase, Ausklingenlassen.

6. Ritual beenden

Bewusst aus dem Ritualraum heraustreten, sich verabschieden, evtl. danken, Gesten austauschen und in den Hier- und Jetztbezug zurückkehren.

Körperrituale (R im Methodenrad)

Diese Methodengruppe gehört bereits in den Übergang zur körperlichen Dimension und umfasst all jene Strukturen und Übungen, die bewusst in den Kontext eines Rituals eingebettet sind und den Körper aktiv mit einbeziehen. Gerade dann, wenn intensive Körpererfahrungen mit experimentellen Elementen verbunden sind, eignet sich diese Form des Rituals insbesondere deshalb, weil sie durch eine sorgfältige strukturelle Führung einen besonderen Schutzraum für die Teilnehmenden herstellt. Themen des Frau- bzw. Mannseins sowie Themen von Sinnlichkeit und Eros sind so intim, dass es hier besonderer Achtsamkeit bedarf.

Ein Haupteinfluss für die Entwicklung dieser Ritualstrukturen stammt aus dem Bereich des westlichen *Neo-Tantra*. Zu Beginn der 80-er Jahre entstand eine Bewegung eines westlich orientierten „Tantra“. Eine der ersten Begründerinnen war Margo Naslednikov, die in ihrem „Sky Dancing Institut“ in den USA (Anand 1990) eine westliche Form des tantrischen Ansatzes vermittelt. Indische philosophische und spirituelle Ansätze werden in diesem Verständnis mit westlichen Körpermethoden zu einer Synthese verknüpft,

worin erhöhte Erregungszustände in der Sexualität mit meditativer Praxis verbunden werden.

Ein Einfluss in dieser Strömung des westlichen Neotantra entstand auch durch den indischen Lehrer Shree Rajneesh, der in den 70-er Jahren u.a. Texte des Vijnana Bhairava in einer für den westlichen Geist leicht verständlichen Art und Weise ausgelegt und mit westlichen Methoden der humanistischen Psychologie verbunden hat (Osho 1986), was in dieser Zeit einzigartig war. Das, was als populäre Strömung in der „Selbsterfahrungs-szene“ als Tantra bezeichnet wird, bedient sich dieses Brückenschlags, womit jedoch häufig eine Überbetonung der sexuellen Aspekte aus den jeweiligen Kontexten einhergeht und der ursprüngliche Zusammenhang oder die Tiefendimension des Ansatzes verloren geht. Die indische Philosophie des Tantra, die wiederum unterschiedliche Richtungen beinhaltet, hat mit diesem „neotantrischen Verständnis“ wenig zu tun, was sich z.B. in der Bewusstseins-schulung des kaschmirischen Tantra widerspiegelt, in der sich von 112 Belehrungen, den Tantras, nur zwei explizit mit der Sexualität befassen.

Das Tiefenanliegen des „Neotantra“, das in der Popularisierung und der damit einhergehenden Verflachung jedoch weitgehend verloren ging, war, meditative Praxis und erhöhte Energiezustände zu verbinden, um darin erweiterte Bewusstseinsräume zu erfahren. Um dies zu ermöglichen, wurden verschiedene Methoden der Körperarbeit und Methoden der humanistischen Psychologie integriert und in neu entwickelte Rituale gebettet.

Verschiedene Rituale, die in der Orgodynamik gelehrt werden, z.B. das Ritual der Sinnesöffnung, das Körperselbstbildritual und das Yin-Yang-Ritual, wurden von Margo Naslednikov inspiriert, sind zum Teil in direkter Zusammenarbeit mit ihr entstanden oder von uns selbstentwickelt worden (siehe Plesse/St. Clair 1988). Des Weiteren wurden verschiedene Körperselbsterfahrungsübungen in einen Ritualkontext gebettet, z.B. Falling Ritual, Geburtsritual, Vergänglichkeitsritual etc.

Der Einfluss des Neo-Tantra in der Orgodynamik schlägt sich zum einen in dem grundsätzlichen Verständnis sorgfältiger Ritualgestaltung nieder und zum anderen in der Sicht von Eros als einer umfassenden, die Spiritualität einbeziehenden „Lebens“-Kraft (s. Kap. 7).

4.5 Auswertung

Betrachtet man die vorangegangenen Ausführungen, so wird sichtbar, welche Auswahl aus dem breiten Spektrum des vorhandenen Wissens und der Möglichkeiten getroffen wurde. Im Überblick des Methodenrades wird deutlich, dass das spezifische Spektrum der Orgodynamik durch die Berücksichtigung der multidimensionalen Perspektive entsteht und alle Bereiche abdeckt.

Alle Methoden dienen der Bewusstseinsweitung

Im Blick auf das orgodynamische Methodenspektrum, das sich aus dem Zusammenwirken der verschiedensten Einflüsse entwickelt hat, wird außerdem deutlich, dass es in der Orgodynamik nicht schwerpunktmäßig um einen translativen Lernprozess geht, der den Erwerb spezialisierter Fähigkeiten innerhalb eines Bereiches anstrebt, sondern darum, jede auch noch so unterschiedliche Methode als Zugang zur Bewusstseinsweite, zum tiefsten Wesenskern, als Zugang zur „Mitte“ zu sehen, welche möglichst viele Aspekte unseres Menschseins mit einbezieht. Dabei ist die Bereitschaft, jede Erfahrung wieder loszulassen, um offen zu bleiben für das Unvorhersehbare, für den Moment, von ausschlaggebender Bedeutung.

Das Zusammenwirken der verschiedenen Einflüsse in der Orgodynamik macht deutlich, dass alle Methoden und Wege die Erweiterung des Bewusstseins im Sinne der Bewusstseinsweite anstreben und in sich selbst zumeist nicht als geschlossene Systeme bestehen. Dies erklärt auch, warum in der Orgodynamik keine rein technisch oder analytisch-kausal orientierten Methoden verwendet werden.

Methoden, die für sich den Anspruch erheben, eine endgültige Antwort auf den menschlichen Bewusstseinsprozess zu geben, wurden nicht in den orgodynamischen Ansatz integriert. Jede der Methoden oder Ansätze, die in die Orgodynamik eingeflossen sind, beinhaltet Grenzflächen (dieser Begriff ist Heinrich Daubers Ausführungen zur humanistischen Pädagogik entlehnt; Dauber 2009, S. 236) zu anderen Perspektiven oder wurde durch unsere Interpretation mit diesen Grenzflächen in Verbindung gebracht. So wird z.B. im Wesentlichen auf diagnostische, den Menschen einordnende Verfahren verzichtet, es wird nicht von klassifizierbaren Neurosen, Charakterbildern oder Körperstrukturen gesprochen, sondern der Schwerpunkt liegt auf dem Entdeckungsprozess, der im Moment geankert bleibt. Obwohl die Lernenden an diesem Punkt häufig frustriert sind und allzu gerne sichere Landkarten und klare Kategorien hätten, um den Menschen einzuordnen, wird das diagnostische Instrumentarium, z.B. Informationen über psychi-

sche Krankheitsbilder etc., erst an der Schwelle zur eigenen Arbeit mit Menschen nach der Grundausbildung angeboten, dann, wenn die Präsenz des Lernenden so gestärkt ist, dass die mentale Landkarte als zusätzliche Information dient und nicht zum ausschließlichen Orientierungspunkt wird. Dies schließt jedoch nicht aus, sich für eine professionelle Begleitung von Menschen mit Krankheitsbildern auseinander zu setzen. In diesem Verständnis schließt sich die Orgodynamik an die transpersonal orientierten Kategorien von Joachim und Dorothea Galuska an (Galuska/Galuska, in Marlock 2006, S. 585) an.

Die Einflüsse sind selbst multidimensional

Bei genauer Betrachtung wird auch deutlich, dass die verschiedenen methodischen Einflüsse entweder selbst multidimensional oder zumindest offen sind für die Grenzbereiche zu anderen Methoden.

Trotz schwerpunktmäßiger Zuordnung in jeweils eine der Dimensionen sind die Haupteinflüsse bereits intrinsisch multidimensional angelegt und berücksichtigen damit innerhalb ihres jeweiligen Systems verschiedene Dimensionen gleichzeitig. Gerda Boyesens Körperarbeit z.B. beinhaltet ein tiefes Verständnis für das Zusammenspiel von Körper, Gefühl und feinstofflichen Energieebenen. Im Ansatz der Unitive Psychology sind außerdem östliche Perspektiven integriert, womit ein Bezug zur essenziellen Dimension hergestellt wird. Die Quantenpsychologie verschränkt die meditative und geistige Perspektive, das kaschmirische Tantra ist in sich multidimensional usw.

Alle Methoden weisen auf die Mitte

Wie im Methodenrad graphisch sichtbar wird, erlaubt die nicht hierarchische Ordnung ein gleichzeitiges Nebeneinander verschiedener Methoden, ohne damit in eine willkürliche Mischung unterschiedlichster Richtungen zu verschmelzen.

Ich verstehe das Methodenspektrum der Orgodynamik jedoch auch nicht als eine quantitative integrale Synthese, die allein im Geist der Integration verschiedenste Ansätze subsummiert. Die verschiedenen Methoden stehen weder lose nebeneinander noch werden sie in dem Tiegel des integralen Bewusstseins aufgelöst. Im Tiefenblick jeder Methode, die das „Größere“ und den Wesenskern des Individuums im Auge behält und sich darauf ausrichtet, dekonstruiert sich die Methode von selbst, und der Mensch im jeweiligen Moment kann in den Vordergrund rücken. In diesem Blick kann jede Methode in jeder Dimension zum Tor für das Wesentliche werden, ein Zugang, die Vielfalt und die Einzigartigkeit des Menschen, mit dem wir arbeiten, zu würdigen.

In ihrer multidimensionalen Verschränkung weisen alle Methoden auf die Mitte. Das orgodynamische Methodenspektrum kann in diesem Blick als ein lebendiges, pulsierendes System verstanden werden, welches durch die Paradigmen Präsenz, Multidimensionalität, Fließendes Gewahrsein und Bewusste Bezogenheit zusammengehalten wird und sich immer wieder auflöst.

5. Die Paradigmen der Orgodynamik

Die im Folgenden dargestellten und ausgearbeiteten Paradigmen sind durch die langjährige Praxiserfahrung als grundlegende Bausteine der orgodynamischen Grundausrichtung sichtbar geworden. Wie die Säulen eines Gebäudes, die ein Dach tragen, unter dem sich verschiedenste Methoden und Ansätze sammeln, können sie dazu beitragen, eine eindeutige Werteausrichtung sichtbar zu machen, und damit als Instrument der Überprüfung und als Landkarte dienen.

Im Prozess der Ausarbeitung hat sich gezeigt, dass diese Paradigmen wesentliche Orientierungen für die spezifische, methodisch-didaktische Umsetzung dieses Ansatzes, für die Methodenauswahl und für den Umgang mit den Teilnehmenden selber sind.

1. **Präsenz** ist die erste Säule, denn eine Haltung von Gegenwärtigkeit ist die erste Voraussetzung, um sich selbst, die anderen und die Umwelt tiefer zu verstehen.

Kernsatz: Das Jetzt ist der einzige Ort und die einzige Zeit, wo sich das Leben ereignet.

Die vier Arten von Präsenz:

- Fokussierte Präsenz,
- Kontemplative Achtsamkeit,
- Raumbewusstsein,
- Nicht-konzeptionelles Gewahrsein.

2. Ein durchdrungenes Verständnis der Vielschichtigkeit unseres Menschseins erschließt sich durch **Multidimensionalität**, die zweite Säule. Sie weitet und differenziert das Bewusstsein des Erfahrenden und des Begleitenden.

Kernsatz: Du bist mehr, als du zu sein scheinst.

Die folgende Liste fasst kurz einige der wichtigsten Aspekte für die sechs Dimensionen unseres Menschseins zusammen, welche ausführlich in Kapitel 5.3 behandelt werden.

- Äußere Dimension: sinnlich wache Wahrnehmung der Umwelt/Welt.
- Mentale Dimension: differenzieren, beobachten, systemisch denken, Ausrichtung, Konzepte durchschauen, Dekonstruktion.
- Emotionale Dimension: Gefühlsspektrum erweitern, bewusster Gefühlsausdruck und Steuerungsfähigkeit.
- Körperliche Dimension: Körperbewusstsein erweitern, differenzieren, Ausdrucksfähigkeit, Sinnesöffnung, „Holding“.

- Energetische Dimension: subtile Wahrnehmung, Resonanz erfassen, Raumbewusstsein entwickeln.
 - Essenzielle Dimension: Verbundenheit mit allem, Mitgefühl, Seinserfahrung.
3. Bei der dritten Säule des **Fließenden Gewährseins** geht es darum, wie und in welchem Modus der Mensch dem Leben in seinen spontanen Bewegungen und Ereignissen begegnen kann, um bewusst und wach im Strom des Lebens zu navigieren.
Kernsatz: Folge der Bewegung deiner Lebensenergie.
Prinzipien: Im Fluss und am Fluss sein. Verlangsamten.
4. Bei der vierten Säule der **bewussten Bezogenheit** geht es darum, sich das Menschsein als ein andauerndes In-Beziehung-Sein zu vergegenwärtigen und zu erfahren, dass wir in der Tiefe nicht getrennt sind, selbst wenn wir uns in klaren Konturen als Individuen wahrnehmen.
Kernsatz: Du bist immer in Beziehung – zum Ich, zum Du, zum Größeren.
Prinzipien: Premaprinzip, Konstruktives Feedback, Spiegeln, Dialogfähigkeit, Verbinden.

In den folgenden Kapiteln (Kap. 5.2–5.5) werden die grundlegenden Paradigmen ausführlich erörtert und in Bezug zur orgodynamischen Praxis gesetzt.

5.1 Die Paradigmenlandkarte

In Abbildung 5-1 sind die *vier Kernparadigmen* der Orgodynamik in einer Übersicht – der Paradigmenlandkarte – mit verschiedenen damit verbundenen Aspekten und Qualitätendargestellt.

Das Modell zeigt in einem Kurzüberblick die vier Paradigmen der Orgodynamik (oberste Zeile).

Die wichtigsten *Werte*, die durch jedes Paradigma transportiert werden, sind in der 2. Zeile der Landkarte sichtbar.

Verschiedene *Aspekte* und Hauptqualitäten der Paradigmen wurden schlagwortartig zusammengefasst, wobei der Blickpunkt praxisbezogen bleibt und Hinweise für methodische Orientierungen gibt (Zeile 3).

Die in der Zeile *Kernsätze* aufgeführten Aussagen sind aus der Praxis entstanden und dienen als erste Orientierung. Sie werden bereits zu Beginn einer Ausbildung angesprochen, ohne dass der tiefere Kontext erläutert wird. Damit wird eine erste Richtung angegeben, die im Verlauf der Ausbildung immer weiter erschlossen wird (4. Zeile).

Abb. 5-1 Die Paradigmenlandkarte

Die vier Paradigmen	Präsenz	Multi-dimensionalität	Fließendes Gewahrsein	Bewusste Bezo-genheit
Werte	Achtsames Wirken	Offenheit für Einzig-artigkeit und Vielfalt	Vergänglichkeits-bewusstsein	Respekt, Ehrfurcht vor dem Leben
Aspekte	Fokussierte Präsenz Kontemplative Acht-samkeit Raumbewusstsein Nicht-konzeptio-nelles Gewahrsein	Bewusstsein - äußere Welt/Umwelt - mentale D. - emotionale D. - körperliche D. - energetische D. - essenzielle D.	Fließende Aufmerk-samkeit Latihan-Verständnis Prozessbewusst-sein	Dialog Prema-Verständnis Co-Präsenz Co-Kreativität
Kernsätze	„Das Jetzt ist der einzige Ort/Zeit, wo sich das Leben ereignet.“	„Du bist mehr, als du zu sein scheinst.“	„Folge der natürli-chen Bewegung der Lebensenergie.“	„Du bist immer in Beziehung zum Ich/Du/Größeren.“
Individuelle Qualitäten	Bewusstheit	Klarheit	Flexibilität	Resonanzfähigkeit
Begleiter-qualitäten	Akzeptieren von dem, was ist	Differenzierte Wahr-nehmung auf allen Ebenen	Mit der Energie mit-gehen Der Energie-bewegung folgen	Prema-Haltung „Vom Herzen aus sehen“
Essenzielle Qualitäten	Weisheit	Transparenz	Vertrauen	Liebe, Mitgefühl
<p>Bewusst mit der natürlichen lebensenergetischen Bewegung mitgehen</p> <p>Potenzielle Erfahrung: Alles ist EINS</p> <p>SEIN</p>				

Des Weiteren wurde in der Auflistung zwischen *individuellen Qualitäten* (Zeile 5) und *Begleiterqualitäten* (Zeile 6) unterschieden, worin die doppelte Perspektive sichtbar wird, dass die Orgodynamik-Ausbildung gleichermaßen ein Prozess der Selbsterforschung und eine Ausbildung ist, die dazu befähigt, Menschen multidimensional zu begleiten.

Die *essenziellen Qualitäten* (Zeile 7) weisen auf das Potenzial der Erfahrung hin, ebenso wie die Grunderfahrung, dass alles eins ist (unterste Zeile), als eine offene Möglichkeit sichtbar wird.

5.2 Präsenz

5.2.1 Allgemeine Definition

Wenn man den Begriff Präsenz im Internet sucht, fällt auf, wie sehr der materielle, messbare, sichtbare Aspekt von Gegenwärtigkeit betont wird. Es geht um Werbeauftritte, physische Anwesenheit, Produktpresenz. Gekoppelt mit Waren, Inhalten und Leistungen, wird Präsenz zu einer schlichten Anwesenheits- und Vorhandenseinsfunktion.

In einem weiter gefassten Verständnis drückt der Begriff jedoch viel mehr aus und beinhaltet die menschliche Fähigkeit, bewusst in der Gegenwart zu verweilen, als ein in der Person verankertes Bewusstsein darüber, an diesem Jetztmoment teilzuhaben, zu partizipieren. So wie in der Grammatik das Präsens die Gegenwartsform darstellt, beinhaltet Präsenz immer einen direkten Bezug zur Gegenwart, eine Teilhabe an einem Geschehen in der Gegenwart, und im Kontext hier einer bewussten Teilhabe.

In diesem Verständnis sind im Paradigma Präsenz verschiedene Zugänge und Qualitäten enthalten, wie Achtsamkeit, ungeteilte Aufmerksamkeit, Gewährsein, Anfängergeist. Ihre Gemeinsamkeit liegt darin, dass sie den Augenblick, den Moment, das Jetzt unmittelbar berühren und erfassen.

- Achtsamkeit als ein Aspekt bewusster Präsenz beinhaltet Achtung im Sinne von Wertschätzung, aber auch Achtung als Qualität des Achtgebens, der Vorsicht oder der Warnung, Acht zu geben. Hier zeigt sich schon eine weite Spannbreite der Möglichkeiten, sich auf den Moment zu beziehen, ihn offen begrüßend oder eben eingegrenzt auswählend.
- Aufmerksamkeit ist im pädagogischen Kontext oft ein Synonym für Konzentration, damit zielgerichtet und schnell an einen bestimmten Inhalt gebunden. Ungeteilte Aufmerksamkeit weist auf die Fähigkeit hin, sich fokussiert und unabgelenkt einem Objekt, einem Menschen, sich selbst etc. zuwenden zu können.
- Gewährsein deutet in meiner Sicht mehr auf die prozessuale, fließende Qualität des Gegenwärtigkeitsmodus hin.
- Der aus der Zen-Tradition stammende Begriff „Anfängergeist“ weist auf eine Qualität der Neugierde und Frische, mit der das Leben wahrgenommen werden kann.

Gegenwärtigkeit ist eben nicht statisch eingrenzbar, sondern bezieht immer auch ein Moment von Veränderbarkeit mit ein, wenn der Moment, das Jetzt, voll erfasst wird. Damit wird das Jetzt zu einem zentralen Faktor für Veränderung, Transformation, Wachstum und Lernen.

Auch in der Neurobiologie wird das Jetzt als „einzig mögliches Einflussfenster zur Veränderung“ betont (Gottwald 2006, in Marlock/Weiss 2006, S. 125). „Aufmerksamkeit, also achtsames gegenwärtiges Erleben, muss auf dem Boden der neurobiologischen Befunde als sehr zentrales Veränderungsmoment angesehen werden“ (ebenda, S. 126). Dabei lassen sich drei Aufmerksamkeiten unterscheiden, die unterschiedliche Hirnregionen einbeziehen (ebenda, S. 126 f.):

- Die Fähigkeit einer Änderung von einem Fokus der Aufmerksamkeit zu einem anderen Fokus. Hier werden die Colliculi superiores im Mittelhirn stimuliert.
- Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu halten. Hier wird das Pulvinar im Mittelhirn einbezogen.
- Die Fähigkeit zu fokussierter Aufmerksamkeit als Aufmerksamkeitscheinwerfer. Hierbei ist der präfrontale Kortex in Zusammenarbeit mit dem vorderen cingulären Kortex einbezogen.

Betrachtet man diese drei Qualitäten Flexibilität, Halten und Fokussieren, so wird deutlich, dass das Zusammenspiel eben dieser drei Wahrnehmungsfunktionen schon ein fließender Prozess ist, der zwar unterschiedliche Schwerpunkte haben kann, aber nicht ausschließlich in einem Modus bleibt. Die Formulierungen „Qualität des Gewahrseins“ oder „Natur des Gewahrseins“ zeigen ebenfalls, dass sich das Gewahrsein selbst von Moment zu Moment verändert (Siegel 2007, S. 104).

Belschners Verständnis von Präsenz umfasst verschiedene unterscheidbare Bewusstseinsstrukturen, die das Bewusstsein erweitern und zu der von ihm so benannten Bewusstseinsweite führen (Belschner 2006, S. 25 ff.). Er unterscheidet zwischen algorithmischer, empathischer und nondualer Präsenz, wobei die Modulation dieser verschiedenen Modi im Mittelpunkt bleibt.

Belschners Ansatz der Bewusstseinsforschung belegt mit empirisch gesicherten Daten, dass der westliche Mensch mindestens drei verschiedene Zustände des Wachbewusstseins erfahren kann. Der erste Zustand, das Alltagsbewusstsein, auch algorithmische Präsenz genannt, meint den alltäglichen Erfahrungsbereich des planenden und kontrollierenden Handelns, welches in Belschners Verständnis auf fünf Grundannahmen beruht, nämlich den Konzepten von dreidimensionalem Raum, linearer Zeit, Subjekt-/Objekttrennung, lokaler Kausalität und konsistenter Ich-Organisation.

Lockern sich diese Konzepte und werden z.B. in Frage gestellt, kann sich das Bewusstsein in die zweite und dritte Ebene weiten, hin zu einer empathischen und nondualen Präsenz, welche die Getrenntheit des Individuums von den Mitmenschen und der Um-

welt partiell aufhebt, ein erweitertes und verändertes Zeit- und Raum-Empfinden herstellt und die starre Ichgrenze aufhebt.

Stephen Wolinsky nennt diesen Prozess, wenn die übernommenen Kategorien der physikalischen Dimensionen in Frage gestellt werden und aufgelöst werden können, das „Erwachen aus der Alltagstrance“ („... the chair we are sitting on is nothing more than an illusion created by the nervous system ...“ mündl., Kalifornien 2001). Systematische Auseinandersetzung mit diesen Konzepten ist Teil der quantenpsychologischen Arbeit (Wolinsky 2000, S. 138 ff.).

Nach Belschner dominiert im zweiten Bewusstseinsbereich der „empathischen Präsenz“ die mitfühlende Verbundenheit, wobei „die Kategorien der herkömmlichen Alltagswirklichkeit noch gültig bleiben“ (Belschner 2009, S. 35). Im dritten Bewusstseinsmodus, der nondualen Präsenz, lassen sich reine Bewusstseinsqualitäten finden, wie z.B. umfassende Verbundenheit, Weite, Stille, Klarheit etc. Belschner postuliert, dass der bewusstseinskompetente Mensch „sich situationsbezogen zwischen den drei Modi der Präsenz hin und her bewegen kann und damit seinen Bewusstseinszustand moduliert“ (ebenda, S. 35).

Hier wird auch deutlich, dass Präsenz keine starre mentale Kompetenz meint, sondern ein Gewahrsein umfasst, in dem verschiedenste Qualitäten wie strukturelle Bewusstheit, Empathie sowie das Verständnis von Jetztbezogenheit und Gewahrsein des „Größeren“ usw. Platz haben, die zur Bewusstseinsweite führen.

Der Begriff Bewusstseinsweite wurde in die Praxis der Orgodynamik übernommen, da er am eindeutigsten den fließenden Prozess der Bewusstseinsweiterung mit beachtet, der nicht zu einem festgelegten Zustand oder „State“ führt, sondern verschiedene Modi gleichermaßen berücksichtigt und damit keine hierarchische Kategorisierung impliziert. Auch das Verständnis der Bewusstseinsmodulation deckt sich mit Belschners Verständnis, wobei in der orgodynamischen Perspektive die verschiedenen Dimensionen (äußere, mentale, emotionale, körperliche, energetische und essenzielle Dimension) als Referenzpunkte der Bewusstseinsweiterung verstanden werden, zwischen denen man sich bewegen kann, ohne dass eine Ebene mit ihren spezifischen Funktionen ausgelassen werden muss. Wie im Kapitel Multidimensionalität deutlich wird, bezieht das auch die nichtverbalen Ebenen der Wahrnehmung explizit mit ein, wie z.B. die Präsenzs Schulung des sinnlich-bewussten Körperbewusstseins, eine stabile emotionale Präsenz, das intuitive Erfassen der energetischen Dimension usw. (siehe Kap. 5.3).

5.2.2 Präsenz im Blick der drei Bezogenheiten

Im Kontext der Orgodynamikausbildung wird das Paradigma Präsenz zu Beginn der Ausbildung mit dem Satz verdeutlicht: „Das größte Geschenk, das wir uns als Menschen machen können, ist ungeteilte Aufmerksamkeit“ (frei nach Carl R. Rogers).

Indem hier auf die Beziehungsdimension hingewiesen wird, rückt die lebendige Erfahrung des Einzelnen in den Mittelpunkt, und es kann deutlich werden, welchen qualitativen Unterschied es macht, wenn sich ein Mensch in umfassender, wacher Aufmerksamkeit, in Präsenz auf den anderen bezieht. Es entsteht eine Gegenwärtigkeit, die Wachheit, Lebendigkeit, eingestimmte Bezogenheit zur Folge hat.

Ich beobachte seit vielen Jahren, dass jedes Mal, wenn ich die einfache Frage in den Raum stelle: „Kennt ihr den Unterschied, wie es sich anfühlt, wenn dir jemand wirklich zuhört, wirklich da ist, und wie es ist, wenn jemand abgelenkt, mit sich selbst beschäftigt, nicht anwesend ist?“, ein zustimmendes Nicken durch den Raum geht. Weitere Fragen wie: „Und wie fühlt es sich an, selber wirklich da zu sein, präsent, anwesend, aufmerksam mit dem, was gerade ist?“, führen zumeist zu Nachdenklichkeit.

Schon in dieser ersten Annäherung wird eine zutiefst menschliche Qualität unseres Bewusstseins deutlich, welche uns zur Verfügung steht, um ein erfülltes Leben zu führen, denn Präsenz ist der Schlüssel zu einer erfüllenden Beziehung zu sich selbst, den anderen Menschen, der Umwelt und dem Größeren (siehe auch Bezogenheit, Kap. 5.5).

Im Blick auf zwischenmenschliche Beziehungen ist Achtsamkeit ein unabdingbarer Aspekt für gesunde Beziehungen.

Wir wissen aus der neurobiologischen Forschung und Entwicklungspsychologie, wie wichtig für die differenzierte Entfaltung des Gehirns, des Nervensystems, ja der gesamten Entwicklung des Kindes, die Spiegelung durch ein Gegenüber ist, die ja durch Aufmerksamkeit erst möglich wird. Daniel Siegel (2007) führt aus, dass Einstimmung auf ein Gegenüber, indem die Aufmerksamkeit auf die innere Welt des Gegenübers fokussiert wird, sich den neuronalen Schaltkreis zunutze macht, sich jeweils vom anderen gefühlt zu fühlen. Die Forschung hat gezeigt, dass solche eingestimmten Beziehungen Resilienz und Langlebigkeit fördern, eine Verbesserung der Immunfunktionen bewirken, zu einem Gefühl inneren Wohlbefindens führen und auch zur Fähigkeit, erfüllte zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen (Siegel 2007, S. 12).

John Welwood vergleicht die Qualitäten, die in der Liebe, vor allem im ersten Verliebtsein auftauchen, mit denen, die in einer natürlichen Präsenz auftauchen, und stellt fest, dass diese ähnlich und auch gleich sind: „das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein;

ein intensives Gefühl, ich selbst zu sein, der Mensch, der ich wirklich bin; [...] eine fließende Verbundenheit; [...] mehr körperliche und sinnliche Lebendigkeit; [...] nach Hause kommen ...“ sowie z.B. Weite, Freundlichkeit, Schönheit, Staunen, Offenheit, Fülle usw. (Welwood 2008, S. 18). Er bezieht sich dabei auf die innere Wahrnehmung, die durch Präsenz entsteht, nämlich die Wahrnehmung, wir selbst zu sein. Er betont, dass die innere Wahrnehmung, die durch Präsenz entsteht, ein lebendiger Prozess ist, der in dem unmittelbaren In-die-Gegenwart-Kommen und in der Zuwendung zu dem, was ist, entsteht. Dieses Sein bedeutet, „im Fluss dieser Präsenz zu ruhen, die wach, offen und empfänglich für die Wirklichkeit ist und von dem christlichen Mystiker Meister Eckhart als »Fließen im Jetzt« beschrieben wird“ (ebenda, S. 19).

Auch hier wird die prozessuale, fließende, sich ständig weiterbewegende Qualität von Präsenz deutlich. Präsenz oder besser Präsentsein ist eben kein statischer Zustand, sondern, wie bereits ausgeführt, ein sich ständig veränderndes Kontinuum.

Welwood führt aus, dass es um einen bedingungslosen Wert geht, der viel tiefer liegt als der unserer konditionierten Persönlichkeit, einen Wert, der um unseren Wert und den Wert der Welt um uns herum weiß. Offene Präsenz ist die Quelle von „Freude, Freundlichkeit, Mut, Lebendigkeit, Authentizität“ (ebenda, S. 20).

Auch in der orgodynamischen Arbeit wird sichtbar, dass Menschen, die konsequent daran arbeiten, Präsenz zu stabilisieren, gütiger, gelassener und vor allem offener für das sich ereignende Leben werden, sowohl dem äußeren Leben gegenüber, der Umwelt, der Welt, in der wir leben, als auch den Mitmenschen und sich selbst gegenüber.

Wenn man allein die drei Felder der Beziehung zu sich selbst, zum Du, zum Größeren (und darin enthalten zu unserer Welt) betrachtet, in denen Achtsamkeit, Gegenwärtigsein, Präsenz wirken, wird deutlich, wie wesentlich diese Funktion unseres menschlichen Bewusstseins ist.

Goldstein und Kornfield (1993, S. 102) sagen: „Achtsamkeit ist ein klares Gewahrsein dessen, was in jedem einzelnen Moment geschieht, und zu erkennen, wie die Dinge sind, direkt und unmittelbar das zu sehen, was gegenwärtig und wahr ist. Achtsam zu sein bedeutet Herz und Geist ganz und gar mit vollem Gewahrsein in jeden Augenblick einzubringen.“ Hier wird von einer umfassenden Gegenwärtigkeit gesprochen, die sowohl geistige als auch fühlende, mitfühlende Aspekte beinhaltet („... Geist und Herz einzubringen ...“).

Dem kann noch ein weiterer Aspekt, nämlich der Aspekt der körperlichen Wahrnehmung, hinzugefügt werden, da die offenen Sinne und ein waches Spürbewusstsein im

Körper den Boden für eine Gegenwärtigkeit bereiten, die eben nicht nur kognitiv oder fühlend präsent ist, sondern auch die körperintuitive Wachheit für den Augenblick mit einbezieht. Ein waches Spürbewusstsein für den eigenen Organismus und den der Mitmenschen ermöglicht eine Präsenzfähigkeit, welche die intuitive Wahrnehmung öffnet und damit mehr des Momentes erfassbar macht.

Doch auch wenn Goldstein und Kornfield davon sprechen, ein klares Gewahrsein dessen zu haben, was in jedem einzelnen Moment geschieht, ist das Ergebnis dieser Wahrnehmung aller Wahrscheinlichkeit nach sehr unterschiedlich. Je nach der Linse, durch die der Betrachter schaut, wird nur ein Ausschnitt, nur ein bestimmter beschreibbarer Aspekt dieser Wirklichkeit erfasst.

So erhält der Begriff Achtsamkeit je nach Kontext und Zielrichtung Einfärbungen und Bedeutungen, die seinem eigentlichen Wesen widersprechen können. Achtsamkeit den Eltern gegenüber z.B. impliziert einen Zusammenhang, einen spezifischen Bereich, der be"achtet" werden soll, und damit geraten andere Bereiche in den Hintergrund, z.B. die Bedürfnisse des Kindes, oder es werden Aspekte sogar vollständig ausgegrenzt.

Damit wird diese Funktion des menschlichen Bewusstseins auf begrenzte Ausschnitte des Momentes reduziert, für eigene Ziele gebraucht oder auch missbraucht und damit zu einem Konzept, das sich über die unmittelbare Gegenwärtigkeit legen kann.

H. Dauber weist in seinem Artikel „Achtsamkeit in der Pädagogik zur Dialektik von Selbstverwirklichung und Selbsthingabe“ (Dauber Skript Handout, S. 1) auf die Problematik hin, Achtsamkeit zu einem therapeutischen oder pädagogischen Konzept zu machen. Wenn Achtsamkeit zu einem Konzept einfriert, unabhängig davon, wie wertvoll die entsprechenden Ziele sind, wird dem eigentlichen Wesen ein wichtiger Aspekt geraubt, nämlich die Unmittelbarkeit der bedingungslosen Gegenwärtigkeit, die in einer fließenden Offenheit für den Moment verweilen kann. Doch dies ist es, was unter Präsenz im orgodynamischen Kontext verstanden wird.

Wenn Achtsamkeit nicht auf die Funktion, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, reduziert wird, sondern weitgehend frei von Zielen, Kontexten, Konzepten und Vorstellungen bleibt, ist sie ein Bewusstseinsmodus, das Leben umfassend gegenwärtig zu erfassen. Man könnte sagen, Achtsamkeit ist ein Gegenwärtigkeitsmodus.

Gleichzeitig enthält Achtsamkeit jedoch auch die Notwendigkeit der Bündelung, der Fokussierung der Aufmerksamkeit, damit das gegenwärtige Geschehen nicht beliebig von unbewussten Konzepten und Mustern selektiert wird. Im Blick der Orgodynamik ist

das Hilfskonzept hierfür, eine Achtsamkeit zu entwickeln für „das, was ist“, während dieses „das, was ist“ ständig weiter überprüft wird.

Zu Beginn der Ausbildung werden bewusst verschiedene Begriffe wie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Anfängergeist, Anwesendsein und Präsenz verwendet, um eine weite Annäherung an das Thema zu ermöglichen. Wie oben bereits ausgeführt, beinhaltet der Begriff Achtsamkeit ein weites Spektrum von Qualitäten, weshalb dieser Begriff bevorzugt verwendet wird. Auch in vielen spirituellen Traditionen und Kulturen wird Achtsamkeit zum universellen Medium, mit dem „Größeren“, dem Göttlichen, in Verbindung zu treten.

5.2.3 Definition von Präsenz im orgodynamischen Verständnis

Im Blick der Orgodynamik geht es darum, eine Wachheit für alle Dimensionen unseres Menschseins zu entwickeln, eine multidimensionale Präsenz (s. Multidimensionalität, Kap. 5.3) zu entwickeln. Eine in diesem Verständnis umfassende Präsenz beinhaltet die Fähigkeit, sich flüssig zwischen den verschiedenen Zugängen zu bewegen, mal fokussiert, mal gelassen, mal in Sammlung.

Es geht darum, eine wache, bewusste Beziehung zur Gegenwart herzustellen, und das beinhaltet, dass unterschiedliche Modi und Haltungen genutzt werden können, die Frische und Neugierde des Anfängergeistes, die Ausdauer einer willentlichen Konzentration, die entspannte Sammlung eines in der Stille ruhenden Geistes. Menschen, die in einer wachen Präsenz für das, was ist, leben, haben Charisma, eine Ausstrahlung, die von dieser Gegenwärtigkeit zeugt.

Präsenz, so verstanden, bezieht den erfahrenden Menschen mit ein und wird zu einem Bewusstseinsmodus, die Gegenwart wahrzunehmen und sinnlich zu erfassen. Dazu können wie oben beschrieben unterschiedliche Zugänge genommen werden.

5.2.4 Achtsamkeitsmethoden und Übungen zur Entwicklung von Präsenz

5.2.4.1 Der Resonanzkreis

Seit Ende der 70-er Jahre, eigentlich schon ganz zu Beginn unserer Arbeit, führten wir Momente der gemeinsamen Stille zu Beginn eines jeden Seminars ein. Wir beobachteten, dass Fokussierung, erhöhte Konzentration und die gemeinsame Stille im Gruppenfeld auch die Wahrnehmung für die Gruppe selbst schärfte.

In dieser Zeit war es im Rahmen der Experimentierfreude der humanistischen Psychologie und der Verbindung von östlichen Traditionen mit westlichen Methoden durchaus

möglich, im Rahmen von Selbsterfahrungsbereitschaft ohne große Erklärungen einige Momente (bis zu ca. 5 Min.) gemeinsame Stille anzuleiten. Dies wurde dann durch die Einführung des Resonanzkreises vertieft, bei dem der Sitzkreis durch Handkontakt nach rechts und links geschlossen wird.

Der Begriff Resonanzkreis weist darauf hin, dass in dieser gemeinsamen Nichtaktivität einer Gruppe eine Resonanz, ein Gleichklang möglich wird, der, wenn es gelingt, eine Erfahrung von Innehalten, Lauschen auf das Nicht-Benennbare, Pausieren der gewohnheitsmäßigen Gedankenaktivität ermöglicht. Den Begriff haben wir seit 1986 von unserem Freund und Lehrer Richard Moss übernommen (Seminar auf der Sky High Ranch, Los Angeles, Feb. 1986).

Die Durchführung des Resonanzkreises wird durch einige Anleitungen unterstützt, die vor allem den unerfahrenen Teilnehmern einen Kontext von Sinn ermöglichen, damit diese erste Erfahrung ganz zu Beginn eines Seminars nicht in die Kiste „Ringelpietz mit Anfassen“ gesteckt wird. Dazu dienen Sätze wie: „Dies ist eine Einladung, zu Beginn unseres Seminars gemeinsam einige Momente von Stille zu erleben, etwas, das wir in unserem komplexen Leben oft nicht haben. Lass dich ankommen in dem Raum, in dem es nichts zu tun gibt, lass dich einfach da sein, lass die Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel“, usw. Je nach Gruppenkontext können unterschiedliche Impulse in den Raum gesprochen werden.

Meine Beobachtung über die Jahre ist auch, dass es auf die Selbstverständlichkeit des Lehrers ankommt, mit der dieser die Stille und Verbindungspunkte einlädt, und dass selbst wenn der ein oder andere Widerstand auftaucht, dieser mit der entstehenden Gruppenkohärenz verschmilzt. Ich habe in den mehr als 30 Jahren Seminartätigkeit nur zweimal einen beständigen Widerstand von Teilnehmern erlebt und ihnen dann im Gespräch ermöglicht, daran einfach nicht teilzunehmen. Eine Orgodynamik-Teilnehmerin nutzte z.B. über die drei Jahre die morgendliche Stillezeit als Zeit für sich allein in der Natur, da der Kontakt an den Händen für sie zu viel Nähe herstellte, die sie für diese Zeit nicht wollte. Dies wurde von der Gruppe akzeptiert.

Der Resonanzkreis wird einmal täglich, meist zu Beginn der Morgensession oder aber zu Beginn des Seminars abends durchgeführt, für minimal 5 Min. bis zu ca. einer Viertelstunde. Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine zu lange Zeit Unruhe im Feld entstehen lässt, die durch einzelne Teilnehmer ausgedrückt wird (hörbares Atmen, Verändern der Sitzposition, Augenöffnen etc.), und dass es hier auf die Eingestimmtheit des Lehrers ankommt, das richtige Zeitmaß zu finden. Eine Faustregel dabei ist, nach den ersten

Unruheimpulsen noch mindestens fünf ruhige Atemzüge weiterzuatmen und dann das Zeichen zum Öffnen des Kreises zu geben, das ausgehend vom Leiter ein sanfter Händedruck nach rechts und links ist.

Der gemeinsame Resonanzkreis ermöglicht

- Stille als Praxis, den unruhigen Geist zu „zähmen“,
- Verbundenheit mit Menschen im gleichen Bewusstseinsmodus, auch mit den Lehrenden/Leitenden,
- Einstimmung auf einen wortlosen Kontext,
- Herstellen von Gruppenfeldkohärenz (alle tun zur gleichen Zeit das Gleiche).

5.2.4.2 Die Pause für den einen Atemzug

Diese uralte Technik ist in vielen Traditionen zu finden.

Ein Bild, das sich in der Praxis gut bewährt hat, ist das Bild eines Zuges, der langsam vorbeifährt, als Bild für den kontinuierlichen Gedankenstrom, der sich ereignet. Unsere Gewohnheit ist es, auf den Zug aufzuspringen und mit ihm in die Geschichte der Gedankenketten, in die Zukunft, in die Vergangenheit, in die „Ich-Story“ oder die „Du-Story“ (siehe oben das Jetzt-Mandala) zu „fahren“. Durch den einen Atemzug extra, der uns Zeit lässt, noch nicht zu reagieren, können wir am Bahngleis, um in dem Bild zu sprechen, stehen bleiben. Da dies ein körperlicher Vorgang ist, unterbricht er die reaktive Handlungsbereitschaft, beruhigt das Nervensystem und führt zu einer augenblicksbezogenen Körperwahrnehmung.

In diesem Bereich besteht die Falle darin, dass Menschen, die viel mit dieser Technik praktiziert haben, z.B. in Meditationen, einen Automatismus entwickeln, der zwar eine Entschleunigung herstellt, aber auch dazu führen kann, sich aus der umfassenden Erfahrung des Momentes herauszukatapultieren und das Kontinuum künstlich zu unterbrechen.

Jede der oben genannten Übungen kann sehr leicht zu einem künstlichen Anspruch führen, und schon deshalb ist es wichtig, diese zu variieren und grundsätzlich in das Verständnis von Konzeptbildung einzubetten.

5.2.4.3 Das Aha und der Aha-Flow

Diese Praxis dient dem fließenden Gewährbleiben in unserem Geist, unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Energien und unserer Essenz sowie in der Wahrnehmung der äußeren Welt. Hier geht es darum, dem, was immer im Bewusstsein auftaucht, mit ei-

nem weichen, nicht bewertenden „Aha“ zu begegnen; mit anderen Worten, bevor der nächste Gedanke, Impuls etc. auftaucht, eine kleine Lücke, eine kleine Unterbrechung herzustellen und das in einer offenen, gewährenden Haltung. Es ist dabei notwendig, eine weiche, nicht eingreifende und nicht bewertende Haltung zu entwickeln, eine Qualität, die das Wahrgenommene behutsam bestaunt. In dieser Sicht ist die Praxis des Aha ein kraftvolles Tool, um den Anfängergeist zu stärken und die unbefangene Neugier sowie Lernbereitschaft des Menschen zu unterstützen.

Häufig ermöglicht die kleine Lücke das Entdecken von Überraschungen und damit entsteht Platz für Heiterkeit. Vor allem dann, wenn es auch um das Aufspüren von reaktiven Mustern z.B. in Auseinandersetzungen mit Menschen oder Beziehungspartnern geht. Gerade hier haben sich unsere Reaktionen häufig verselbstständigt. Die ungeliebten Gefühle und Empfindungen werden übersprungen, und damit bleibt keine Zeit für ein differenziertes Wahrnehmen. Beziehungsmuster laufen häufig in einer ungeheuren Geschwindigkeit ab, sodass auch in tiefen Erforschungssequenzen von Überzeugungen, Mustern usw. die fühlende Wahrnehmung nicht möglich wird und damit wichtige Aspekte verloren gehen, die zu Pauschalisierungen, falschen Annahmen usw. führen können. Die Praxis des weichen Aha dient auch dazu, dass die einzelnen auftauchenden Teilaspekte fühlend wahrgenommen werden können. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, in der Einzelbegleitung prozessorientiert zu arbeiten.

Hier ein kleines Beispiel, eine Beziehungssituation am Morgen:

ER sagt: Du, ich möchte gerne joggen gehen.

SIE (Gedankenschleifen): Schon wieder zieht er sein Ding durch, ohne mich einzubeziehen. Eigentlich ist das immer so, er ist nie da für mich, ich glaub, er liebt mich nicht, na ja, dann können wir uns ja gleich trennen usw.

Gleiche Ausgangssituation, mit Praxis des Aha:

ER sagt: Du, ich möchte gerne joggen gehen.

SIE (Gedankenschleifen mit Lücken dazwischen): Er möchte joggen gehen – AHA. Schon wieder zieht er sein Ding durch, ohne mich einzubeziehen – AHA. Hm, ich könnte ja mal fragen, ob das stimmt oder ob er mich dabeihaben möchte – AHA. Aber eigentlich könnte er ja auch sagen, ob er dann noch gemeinsam frühstücken will – AHA. Er steht ja immer noch in der Tür und guckt mich an – AHA. Eigentlich guckt er ganz freundlich – AHA. Vielleicht können wir ja danach was zusammen unternehmen – AHA.

Eine Menge verschiedener Antworten werden durch die Lücke möglich, durch das Nicht-sofort-Reagieren, und das kreative Potenzial für gemeinsame Lösungen steht zur Verfügung.

Die Heiterkeit, die entstehen kann, wenn man sich bei voreiligen Rückschlüssen selbst ertappt, bringt Entspannung und mehr Gelassenheit in unser oft so schnelles Beziehungsleben.

5.2.4.4 Das Jetzt-Mandala

Eine leicht verständliche und didaktisch einfach zu vermittelnde Form, um zu verdeutlichen, wie das menschliche Bewusstsein Gegenwärtigkeit verhindert bzw. wie wir Menschen den Augenblick vermeiden, ist das Jetzt-Mandala, das seit vielen Jahren in die orgodynamische Arbeit integriert ist (Abb. 5-2). Ursprünglich stammt das Modell von Richard Moss, der es „The Mandala of Being“ nennt (Moss 2007).

In dieser Sicht treffen sich die zwei Koordinaten, in denen sich das menschliche Bewusstsein aufhält, im Mittelpunkt eines Kreuzes, dem Jetztpunkt. Die horizontale Achse drückt das Subjekt-Objekt-Bewusstsein aus oder in anderen Worten die Ich-Du-Achse; die vertikale Achse ist die Zeitachse, auf der Vergangenheit und Zukunft die Endpunkte bilden, wobei in der Mitte der Jetztpunkt liegt.

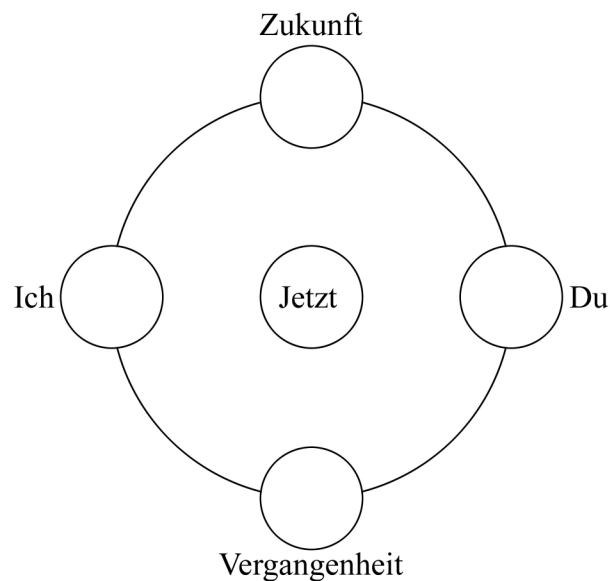


Abb. 5-2: Das Jetzt-Mandala nach Richard Moss (2007).

Gewohnheitsmäßig halten wir Menschen uns in den Ich- oder Du-, den Vergangenheits- oder Zukunftsbezügen auf. Dies sind die vertrauten Referenzpunkte unseres Bewusstseins. Damit vermeiden wir das, wo sich eigentlich das Leben abspielt, den Moment des Jetzt. Nachdem das Modell erklärt wurde, können nun die Teilnehmenden mit verschiedensten Fragestellungen durch die vier Punkte wandern und sich zunächst die Gewohnheiten des eigenen Denkens bewusst werden, um sich dann immer wieder bewusst mit dem Jetztpunkt in der Mitte zu verbinden.

R. Moss erläutert in seinem Buch „The Mandala of Being“ (2007) ausführlich verschiedene zumeist emotional besetzte Fixierungen, die mit den vier Referenzpunkten einhergehen, wie z.B. verzerrte Erinnerungen, Nostalgie und Schuldzuweisungen für die Vergangenheit, Erwartungen, Hoffnungen, falscher Enthusiasmus für die Zukunft, und gibt klare Fragen vor, mit denen der jeweilige Punkt erforscht werden kann, um dann in der Mitte, der Jetzterfahrung mit essenziellen Qualitäten anzukommen (ebenda, S. 158 ff., S. 275 ff.).

Dieses Modell eignet sich sehr gut, um verschiedene Fixierungen aufzudecken, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was ein nichtzugreifendes Präsentsein sein könnte, wenn wir aus der Gewohnheit der Zeit und des Subjekt-Objekt-Bewusstseins aussteigen, und den Moment zu erfassen. Darin kann eine Qualität von Zeitlosigkeit entstehen, die dem getakteten Gedankenstrom eine Pause ermöglicht, so wie T.S. Eliot es gesagt hat: “The now moment is the intersection of the timeless with time” (Eliot 1968, S. 23).

Jedoch kann durch eine erhöhte Bewertung dieses Jetztmomentes sehr leicht eine neue Falle entstehen, die dazu führen kann, die umfassende Wahrnehmung wieder zu verengen und den Jetztmoment auf eine sinnliche Wahrnehmung dessen, was sich ereignet, zu reduzieren. „Be here now“ kann damit sehr schnell zu einem neuen Konzept werden, welches mit „angenehmen Erfahrungen“ verbunden wird. Das offen schwebende Potenzial eines Momentes, der sich im nächsten Augenblick wandeln kann, wird dabei außer Acht gelassen.

Dies ist auch eine Falle, die in der praktischen Arbeit mit dem Jetzt-Mandala sichtbar wurde. Aufgrund seiner plakativen Art vermittelt es implizit ein starres Bild des Jetztpunktes, so als gäbe es einen „richtigen Jetztpunkt“, und verhindert damit das, was in der orgodynamischen Perspektive wichtig ist, nämlich auch den Augenblick, das sogenannte Jetzt, als ein Kontinuum zu erfahren, das von nichtreaktivem Bewusstsein sinnlich berührt und erfahren werden kann. In der konkreten Arbeit mit der Mandalastruktur haben Teilnehmer immer wieder spontan den Kontext der gegebenen Struktur verlassen, wenn es z.B. darum ging, mit einer bestimmten Frage durch das Mandala zu wandern und zu erkunden, welche Fixierungen oder Verhaftungen in den vier Punkten auftauchen. Als es danach darum ging, sich in den Mittelpunkt zu setzen und sich dem Moment jetzt zuzuwenden, sind einige Teilnehmer aus der Jetztposition ausgestiegen und haben sich aus dem Kreis in eine außerhalb liegende Beobachterposition begeben, die das gesamte Mandala betrachtet. Sie haben innerlich einen Platz eingenommen, der das Ganze wahrnimmt, und haben damit auch die Illusion eines erlösenden Jetztpunktes

als Konzept entlarvt. Dies hat in der Arbeit dazu geführt, den Platz des nicht zugreifenden Bewusstseins außerhalb der Mandalastruktur zu installieren und die Teilnehmer nach der Arbeit mit dieser Struktur aufzufordern, für einige Momente dort zu verweilen.

5.2.4.5 Die innere Haltung des Erlaubens

„Wie wäre es, wenn das, was gerade ist, genau so sein dürfte?“

Diese Aufforderung, Einladung oder sich langsam entwickelnde innere Haltung der Teilnehmer ist ein kraftvolles Tool, um Präsenz herzustellen. Im Rahmen der Ausbildung verdeutlicht dieser Satz eine Haltung, mit der die verschiedenen Selbsterforschungsprozesse begleitet werden.

Hier ein kleiner Auszug aus einem Vortrag zu diesem Thema:

„... Wer kennt das nicht? Schlechte Stimmung am Morgen, Unruhe, Stress während des Tages, komplexe Gefühle, verbunden mit körperlichen Empfindungen, Unruhe, Spannungen. Manchmal bäumt sich etwas in uns auf, ein Nein steigt auf, da will ich raus, es ist zu laut, zu anstrengend, zu unangenehm usw., und der unangenehme Zustand wird noch dichter. Gerade dann, wenn Widersprüchlichkeiten auftauchen, wir uns getrennt fühlen von dem Strom des Lebens, gefangen in Unruhe, Hetze, Stress, kann der eine Moment des Innehaltens wie eine Medizin sein und Entspannung bewirken, und genau diese Entspannung ist das, was notwendig ist, um eine offene Präsenz zu ermöglichen. Der Satz „Wie wäre es, wenn das, was gerade ist, für einen Moment genau so sein dürfte?“ öffnet die Beziehung zum Moment, indem das, was ist, nicht mit neuen Ansprüchen und Anforderungen überlagert wird, sondern in nichtreaktiver sinnenbezogener Wahrnehmung erlaubt wird“ (St. Clair 2007).

Die durch diesen Satz entstehende Lücke in der oft automatischen Bewertungskette ist wichtig, um den Moment als das, was er ist, erfassen zu können. Die automatisierte Bewertungskette ist häufig mit strengen Anforderungen verbunden, es richtig machen zu sollen, die sich wie eine Hülle zusätzlich über die Erfahrung des Momentes legen. So verbindet sich z.B. der erfahrene unangenehme Zustand einer „schlechten“ Morgenstimmung mit einem neuen Anforderungsstress und verhindert die wache Bezogenheit zum Augenblick.

An dieser Stelle ermutigen wir die Teilnehmenden, diese Praxis im Alltag anzuwenden und zu erkunden, was durch die kleine Lücke in dem automatisierten Bewertungsstrom geschieht. Eindeutig erfahren alle Teilnehmer eine Art Milde und Güte sich selbst gegenüber und damit eine höhere Bereitschaft, von dem auszugehen, was ist, und nicht von Vorstellungen, wie es sein sollte. Es sollte jedoch auch sehr klar bleiben, dass dies ein Bewusstseinstool zum Erkunden der Lücke ist und dass es nicht zu einem neuen

Mantra eines aufgesetzten Anspruches wird, alles passiv hinzunehmen oder nur die angenehmen Erfahrungen so zu verankern. Das gut zu differenzieren ist wichtig und wird durch Gespräch und die weiteren Tools erarbeitet.

5.2.4.6 Die innere Haltung der Potenzialorientierung

„*Vom Mangelblick zum Potenzial*“ – In diesem Blick geht es darum, das schon Vorhandene offen zu legen oder, wie die Quantenpsychologie deutlich macht, freizuschälen.

Ein Leitbild in der Orgodynamik ist seit vielen Jahren das Bild des Garudavogels, der im Ei schon vollständig ist; er braucht bloß die Schalen abzulegen, die die Vollständigkeit umgeben. Hier findet eine Verschränkung von spiritueller Sichtweise („Du bist schon das, du bist schon der, nach dem du gesucht hast“) und psychologischer Zielrichtung statt.

Der Blick des Begleiters geht nicht auf den Mangel, auf das, was fehlt, sondern auf das, was schon da ist. Das führt zu einer klaren Ausrichtung von Wertschätzung dem Vorhandenen gegenüber, erschafft ein Klima von Akzeptanz und lädt den Teilnehmer ein, genau dort zu beginnen, wo er *jetzt* ist.

Oberflächlich betrachtet kann das zu einer Art Faulheit führen, sich überhaupt dem Bewusstwerdungsprozess zu stellen, und stattdessen passiv an die schon vorhandene Ganzheit zu glauben. Wenn ich schon ganz bin, warum sollte ich dann noch etwas tun? Lohnt es sich dann überhaupt, an mir zu arbeiten, meine Muster zu durchschauen usw.? Darin zeigt sich jedoch nichts anderes als eine unreife Haltung, die auch dieses Verständnis wiederum zu einem Katechismus mit Glaubenssätzen macht und sich an diese anlehnt. In meinen Seminaren bin ich immer wieder Menschen mit dieser Haltung begegnet, die jedoch häufig dann, wenn Leiden – egal in welcher Form – geschieht, oder auch durch konsequente Fragen wie z.B. „Was ist ein wirklich gut gelebtes Leben?“ aufgehoben werden kann.

5.2.4.7 Auflösen von Konzepten

Eine wesentliche Übung, um Gegenwärtigkeit herzustellen, ist die Fähigkeit, auftauchende Vorstellungen, die im alltäglichen Sprachgebrauch auch Konzepte genannt werden, schnell und sicher zu entlarven und damit aus den gewohnten reaktiven Mustern auszusteigen, welche Präsenz verhindern und Leid erzeugen.

Auch die Neurobiologie macht deutlich, wie das Festhalten an Vorstellungen Stress und Leid erzeugt: „Erworbenes Leid ist der Ausdruck, der verwendet wird, um zu verdeutlichen, wie der Geist seine eigene mentale Pein verursacht, indem er an Begriffsbildungen und automatischen Reaktionen festhält, die uns aus dem unmittelbaren sensorischen Erleben herausreißen. Wenn der Geist sich an vorgefassten Vorstellungen festhält, dann erzeugt er eine innere Spannung zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte. Diese Spannung erzeugt Stress und Leid“ (Siegel 2007, S. 109).

Tief inspiriert von der Quantenpsychologie, haben wir einige Meditationen und Übungsstrukturen in die Orgodynamik integriert, um damit ein Verständnis für die Flüchtigkeit von Überzeugungen und Konzepten herzustellen, die deutlich wird, wenn eine kontinuierliche Überprüfung und Befragung stattfindet, besonders auch im Alltäglichen. Es ist relativ „einfach“, im Kontext vorstrukturierter Selbsterfahrung, wie z.B. während Ausbildungseinheiten, Bewusstheit darüber herzustellen, zumal dann, wenn eben genau diese Bewusstheit das Thema ist. Uns geht es jedoch dabei auch darum, praktisch anwendbare Bewusstseinswerkzeuge für den Alltagsgebrauch bereitzustellen.

Eine der grundlegenden Übungen dazu ist die 5-Schritte-Übung. Zunächst ist es am einfachsten, mit einschränkenden Konzepten zu arbeiten. Später, mit mehr Erfahrung, kann so jedes Konzept überprüft werden, je nach Themenschwerpunkt.

Beispiel einer Teilnehmerin:

1. Benenne eine einschränkende Überzeugung oder ein einschränkendes Konzept.
Antwort z.B.: *„Ich bin nicht gut genug.“*
2. Wenn du dich mit diesem Konzept („Ich bin nicht gut genug“) verbindest, wenn du mit dem Konzept verschmilzt oder es anziehst wie ein Kleidungsstück, was entsteht dann?
Antwort z.B.: *Schwere im Körper – mein Atem wird flacher – ich zieh mich zurück – Anstrengung, etwas bringen zu müssen – 1000 Situationen, wie ich versagen könnte, tauchen auf – ich fühle mich kraftlos, schwach, hilflos ...*
3. Wenn du mit dem Konzept verschmilzt, was entsteht dann nicht?
Antwort z.B.: *Ruhe – Entspannung – meinen Bauch, meine Kraft spüren können*
4. Wenn du dich für einen Moment von dem Konzept trennst, was entsteht dann?
Antwort z.B.: *Erleichterung – Raum – ich spüre auch, dass das so nicht stimmt, ich kann ja echt auch eine Menge ...*
5. Lass dich einfach jetzt da sein, ohne auf irgendeinen Gedanken oder ein Konzept zuzugreifen.

Diese einfache Überprüfung macht deutlich, wie schnell sich Gefühle und Körperempfindungen mit einer Annahme verknüpfen, ohne dass diese überprüft wird, und wie dadurch häufig erst die unangenehmen Zustände, wie hier im Beispiel Spannung, Kraftlo-

sigkeit und Rückzug, entstehen, und wie dadurch die umfassende Wahrnehmung des Jetztmomentes verschleiert wird, in dem eben auch Kraft und Entspannung enthalten sein können, sobald die Aufmerksamkeit dorthin gehen kann.

Das implizite Verständnis dabei ist, dass das, woran wir glauben, was wir uns vorstellen und annehmen, sich in unserem Bewusstsein manifestiert. Wenn so z.B. eine alte Erfahrung von Wertlosigkeit als Gedanke auftaucht, vielleicht durch eine Stresssituation angetriggert, richtet sich die Aufmerksamkeit auf diese vertraute Spur. Man könnte sagen, die Aufmerksamkeit kollabiert in diese verengte Wahrnehmung, und genau dadurch entstehen in der Folge die verdichteten emotionalen und körperlich wahrnehmbaren Zustände. Man könnte auch sagen, durch die Gewohnheit des zugreifenden Bewusstseins wird eine virtuelle Realität erzeugt, welche das gesamte Potenzial der Erfahrbarkeit in einem Moment verhindert.

Im didaktischen Blick einer Ausbildung geht es nun darum, dieses Verständnis langsam Schritt für Schritt zu wecken und durch Erfahrungen zu untermauern. Auch hat es sich in der Praxis sehr gut bewährt, dies themenbezogen von verschiedenen Blickpunkten aus zu tun, wie z.B. die Verschmelzung mit Konzepten, den „Folienblick“, transparent zu machen (s. Kap. 4.4.4) und auch tiefe archetypische Überzeugungen zu überprüfen. Dabei ist der wichtige Verständnissprung das Erkennen, dass jede Wahrnehmung durch subjektiv eingefärbte Linsen erfolgt, wodurch die unmittelbare Wahrnehmung beeinflusst wird.

Die direkte Verbindung von Erfahrung und Beobachtung wird deutlich, wenn, wie es die Quantenpsychologie tut, an diesem Punkt Heisenbergs Unschärferelation hinzugezogen wird, die zu der Interpretation führt, dass „der Beobachter das erschafft, was er beobachtet“ (siehe Wolinsky 1994, S. 33). In dieser Sicht ist jede Erfahrung, auch das menschliche Leiden, eine vom Beobachter geschaffene subjektive Erfahrung, die in einem größeren Kontext erscheint und wieder verschwindet.

Wenn ich in meinen Seminaren an diesen Punkt des Verständnisses gehe, kommen immer wieder Fragen: „Aber Moment mal, wenn ich an einer Krankheit leide, Schmerzen habe, meine Mutter mich geschlagen hat, mein Mann Alkoholiker ist, dann ist das doch etwas, was nicht vom Beobachter geschaffene Wirklichkeit sein kann, das sind doch Fakten!“

Hier beginnt die Notwendigkeit, die äußere Dimension von den inneren Dimensionen zu unterscheiden (s. Multidimensionalität, Kap. 5.3) und zu erkennen, dass die Art, wie ich eine Erfahrung wahrnehme, ein ganz subjektiver Prozess ist. Wenn in Auschwitz ein

Mensch an den Grausamkeiten zerbricht und selber grausam wird, während der andere auch in der tiefsten Demütigung seine Menschenwürde behalten kann, zeigt das eine Freiheit, die wir Menschen haben, nämlich die Freiheit, wie wir uns auf das Leben beziehen. Ich spreche hier nicht von einer Freiheit, die jeder in gleichem Maße hat, da Chancenungleichheit und Konditionierungen faktisch existieren (äußere Dimension), aber es gibt zahlreiche Beispiele dafür, dass Menschen sich plötzlich und unerwartet aus den Bedingungen ihrer Sozialisation heraus und hin zu einer großen inneren Freiheit bewegt haben.

Unbewusst bleibende, automatische Wahrnehmungsverengungen schaffen unbewusst bleibendes Leiden, bewusst wahrgenommene Wahrnehmungsverengungen schaffen einen Raum von Möglichkeiten, in dem das Leiden und seine Überwindung enthalten ist. Hier wird der Mensch in seiner eigenen Selbstverantwortung angesprochen, ja sogar herausgefordert, indem er erkennt, wie er selber seine subjektive Wirklichkeit erschafft, und das führt ihn in die Chancen der Jetztbezogenheit, führt ihn in die Gegenwärtigkeit, die Präsenz einer offenen Beziehung zum Moment.

Wie an anderer Stelle erläutert (siehe Multidimensionalität, Kap. 5.3), ist es dabei jedoch sehr wichtig, die verschiedenen Dimensionen zu unterscheiden. Stephen Wolinsky grenzt sich in diesem Zusammenhang vehement und schlüssig gegen die New-Age-Verkürzung ab, in der die Fähigkeit des Beobachters, seine Wirklichkeit zu kreieren, als Werkzeug der Wunscherfüllung angesehen wird (z.B. durch „positives Denken“ etc.), was zu einer aufgeblähten narzisstischen Selbstsicht führt, so als wäre der Mensch Ursache der Umstände, in denen er sich gerade befindet. Hier greift wiederum zu früh das Ursache-Wirkungs-Verständnis, anstatt die Ereignisse als ein ständig sich wandelndes Kontinuum zu sehen.

Wach jedes auftauchende Konzept als solches erkennen und wahrnehmen zu können, die resultierenden Folgen als Folgen erkennen zu können, ist ein Akt von Bewusstheit, der Präsenz für den Moment mit seinem gesamten Potenzial herstellt.

5.2.4.8 Auseinandersetzung mit der Ablenkbarkeit des Geistes

Eine weitere Trance, die Präsenz verhindert, ist das, was Sogyal Rinpoche die „aktive Faulheit“ nennt, nämlich die Tendenz, das Leben mit zwanghaften Aktivitäten so vollzustopfen, dass keine Zeit mehr bleibt, sich um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern (Rinpoche 1994, S. 35 ff.).

Er meint damit eine andauernde Geschäftigkeit, in der jedem äußeren Reiz sofort gefolgt und der Fokus zugunsten der tausend Ablenkungen, die in das Leben kommen, aufgegeben wird. Ich will schreiben, aber das Telefon klingelt, der Fernseher läuft, der Nachbar will tratschen; oder ich will den Wocheneinkauf machen und lande in der Pulloverabteilung des Supermarktes. Nicht zuletzt geht es hier auch um die vielen inneren Ablenker in Form von Gedanken, denen gefolgt wird, anstatt im Fokus der gestellten Aufgabe oder Tätigkeit zu bleiben.

Es gibt eine Art Geschäftigkeit im Tun und Denken, die wenig mit Gegenwärtigsein zu tun hat, da sie einem suchthaften Getriebensein folgt. Gerade im enormen „Warenspektakel“ unserer Zeit ist dies eine Krankheit unserer Konsumgesellschaft, die einen bewussten Umgang mit dem Moment verhindert.

Im Rahmen der Ausbildung wird dieses Thema möglichst alltagsnah immer wieder aufgegriffen, sodass die kollektiven unbewussten Suchtstrukturen unserer Zeit ins Bewusstsein kommen können, das Leiden, das durch sie entsteht, erkannt wird und die Motivation entsteht, sich mit der Ablenkbarkeit unseres Geistes auseinander zu setzen.

5.2.4.9 Meditation

Meditation, Kontemplation und die Praxis, immer wieder innezuhalten und still zu werden, führen zu einer Stärkung der Präsenz. „Stille ist nicht dasselbe wie eine Lücke in der Aktivität, sie ist vielmehr so etwas wie eine stabilisierende Stärke“ (Siegel 2007, S. 104).

In meiner Sicht ist eine kontinuierliche Erfahrung mit Meditation eine gute Möglichkeit, Präsenz hautnah zu erfahren und zu verankern. Aus diesem Grund bieten wir in den Trainings jeden Morgen eine Meditation an, die auf den Tag abgestimmt ist. Es hat sich gezeigt, dass die aktiven Meditationen, welche körperliche Erfahrungen einbeziehen, besonders gut genutzt werden können, um ein Gefühl für die Stille zu erhalten, da der inneren Unruhe erst einmal gefolgt werden kann und die sich an die Ausdrucksphasen anschließende Stille sehr tief erfahren werden kann.

Das Verankern in einer meditativen oder spirituellen religiösen Praxis, die nicht mit moralischen Verhaltenskodexen verbunden ist, kann eine kraftvolle Basis für ein waches, aufmerksames und bewusstes Anwesendsein im Moment sein. Ich möchte an dieser Stelle jedoch auch darauf hinweisen, dass häufig gerade im Blick auf religiös-spirituelle Kontexte diese Präsenz für ganz spezifische Interessen und Machtveranke-

rungen z.B. im Sinne von Fanatisierung benutzt wurde und wird, das heißt, der entstehende Fokus wird missbraucht.

Die Fähigkeit, eigene Erfahrungen zu beobachten, während sie geschehen, ist eine Möglichkeit, der Vielschichtigkeit bewusst zu begegnen, indem gleichzeitig verschiedene Aspekte wahrgenommen werden können. Das Zeugenbewusstsein, fokussiertes Gewahrsein und fließendes Gewahrsein sind Zugänge, um Präsenz zu stabilisieren und das Bewusstsein zu weiten, und damit ein Meilenstein im Bewusstseinsprozess, der sowohl für den eigenen Prozess als auch in der Begleitung von Menschen wichtig ist.

5.2.5 Präsenz in der orgodynamischen Begleitung

5.2.5.1 Einführung

In der Einzelbegleitung von Menschen spielt Präsenz natürlich auf verschiedenen Ebenen eine große Rolle. Die Präsenz des Begleiters und die Präsenz des Forschenden sind der entscheidende Faktor, um Bewusstheit entstehen zu lassen, egal um welchen Kontext, Inhalt oder Prozess es sich handelt.

Ich möchte hier einen Zusammenhang verdeutlichen, der mir durch die Erkenntnisse der Neurobiologie bewusst geworden ist, und zeigen, wie der Prozess, in das Gewahrsein (in die Achtsamkeit) zu gelangen, in der Erforschung psychologischer Inhalte unterstützt werden kann. Dies wird anhand der orgodynamischen Einzelarbeit mit Teilaspekten verdeutlicht.

5.2.5.2 Orgodynamische Einzelarbeit mit Teilaspekten

In der Arbeit mit Teilaspekten oder auch „Stimmen“, geht es darum, dass zunächst vordergründige, oftmals ungeliebte Teile als Stimmen Raum bekommen und da sein dürfen. Eine Form der Arbeit mit inneren Stimmen wurde von Hal und Sidra Stone entwickelt. (Stone H. und S., 1997) Der sogenannte „Voicedialog“ bezieht sich auf ein Setting von spezifischen Persönlichkeitsanteilen, verschiedenen „Selbsten“, die systematisch durchgearbeitet werden. Im orgodynamischen Kontext kann jede Überzeugung, jedes Konzept, ja jeder Gedanke als eine Stimme in den Vordergrund rücken. Durch Annehmen und behutsame Befragung können verborgene weitere Aspekte ins Bewusstsein kommen.

Wenn z.B. die innere Stimme „Ich bin nicht gut genug“ auftaucht, wird ihr erst einmal zugehört, anstatt sie zu ignorieren, sie zu übergehen oder sie weg haben zu wollen. Indem Teilaspekte als Stimmen angesehen werden, die sprechen können, erhält der jewei-

lige Aspekt Aufmerksamkeit und kann vom Bewusstsein des Erforschenden genauer und differenzierter wahrgenommen werden. Er wird Teil des Bewusstseins, welches sich eben diesem vielleicht sogar ungeliebten Teil zuwendet. Allein schon der „Shift“ der Aufmerksamkeit hin zu einem Teilaspekt bewirkt häufig eine erste Entspannung, wenn dies in einem Klima von Gewährenlassen, Da-sein-Lassen und Akzeptanz geschieht, selbst wenn es auch direkt um Spannung geht.

Nehmen wir das Beispiel von Max, einem Mann Anfang 40, der mit einem diffusen Unwohlsein in Kontakt ist, das er Verunsicherung nennt. In der Spur seines Erforschens über die Stimmenarbeit zeigt sich, dass es um die Auseinandersetzung mit seiner Berufsveränderung geht, verbunden mit einem unsicheren Platz in der Welt. Er beginnt mit der Stimme von Anspannung, Stress, „Nicht-loslassen-Können“, was er sich zunächst persönlich als Unvermögen anlastet, mit seiner Situation klar zu kommen. Im Zu-Wort-kommen-Lassen der „Stimme der Ungewissheit“, die einfach da sein kann und ausdrückt, dass es ihre Aufgabe ist, Ungewissheit zu fühlen und auszudrücken, Max daran zu erinnern, dass es etwas zu unternehmen gilt, in der Akquise aktiv zu sein usw., ist eine erste sichtbare Entspannung zu sehen. Der Gesichtsausdruck verändert sich, die Hände bewegen sich, der Atem verändert sich, und dies führt im weiteren Verlauf zu zwei emotional stärker aufgeladenen Unterstimmen, Unsicherheit und Hilflosigkeit („alte Vertraute“ von Max). Auch diese „alten Bekannten“ erhalten den gleichen nicht bewertenden Raum, können sprechen und führen dann zu einer neu auftauchenden Stimme, dem Teilaspekt des Gehaltenseins, das sich in der Form des Haltens, Durchhaltens usw. zeigt. Dies wiederum ist der Schlüssel, um mit dem Aspekt der Kontrolle in Kontakt zu kommen. Die Stimme der Kontrolle deckt die innere Tendenz auf, das Vertraute wiederherzustellen, dem Ungewissen zu entfliehen, und zeigt auch das Bemühen und die Anstrengung, alles im Blick zu behalten und durch Aufpassen einen sicheren Zustand herzustellen.

In diesem geschehen lassenden, akzeptierenden Klima „sprechen“ diese „Teile“, die ja häufig sowieso schon im Bewusstsein sind, und werden durch die Erlaubnis von etwas Größerem gehalten. Zunächst ist das der fragende und zuhörende Begleiter, der nicht bewertet, nicht interpretiert, sondern lediglich durch sein Gewahrsein Halt gibt und damit das Gewahrsein des Klienten herausfordert, eben auch diese Teilaspekte im Bewusstsein zu halten.

Die Erforschung von Max führt von der Kontrolle zu der Stimme des Gestaltens, die das Leben gestalten, selbstständig sein, kreativ sein will, und dann zur Lebensausrichtung, eben in diese neue Phase gehen zu wollen. Dabei wird auch deutlich, dass Kontrolle „ein Kind der Ausrichtung“ sein kann, wenn sie dazu dient, auf der Spur zu bleiben. Hier entsteht eine sichtbare Entspannung, Gelassenheit und Lebendigkeit in Max, der sich an seiner Entdeckung freut. Und das führt ihn zu der Stimme des „Auf-dem-Weg-Seins“. Intuitiv hat er sich von personalen Stimmen hin zu einem existenziellen größeren Blick bewegt, zur Lebensausrichtung, zu seinen Werten und dem Weg als Symbol für den Menschen auf seiner

Lebensreise, auf der Veränderung ständig stattfindet. Sichtlich berührt lässt er die Stimme des „Auf-dem-Weg-Seins“ zu Wort kommen und spricht mit Weisheit und Tiefe von Vergänglichkeit, Vertrauen und dem Wissen darum, ja sowieso schon auf dem Weg zu sein.

Als ich ihn zum Abschluss auffordere, eine Stimme sprechen zu lassen, die alle Aspekte wahrnehmen kann, spricht er aus dem „großen Herzen“, das sich dem, was ist, bedingungslos liebend zuwendet. Danach schließt er für einige Momente die Augen; es entsteht eine Stille, der er sich überlässt. Sie ist so spürbar, dass auch ich in diese Stille falle und für einige Minuten wortlos in ruhender Gelassenheit sitze.

Dieses Beispiel zeigt, dass das Bewusstsein, sofern es nicht durch Krankheit und tiefe Verkrustungen im Mentalkörper behindert ist, eine natürliche Tendenz hat, sich auszuweiten, z.B. von den personalen Stimmen zu den existenziellen. So sehr auch die Wiederholung, das Aufsuchen des Vertrauten mit einem Hormoncocktail belohnt wird und daher immer wieder geschieht (wie wir aus der Neurobiologie wissen), so sehr beinhaltet die natürliche Lernbereitschaft des Menschen auch die Tendenz zur Ausdehnung, die Freude an der Erweiterung, am Überschreiten des bereits Vertrauten.

Dabei steht die Jetztbezogenheit im Vordergrund. Jede der Stimmen spricht im Jetzt. Der erwachsene Mensch heute bleibt im Fokus, und selbst wenn regressive Aspekte einströmen, werden sie vom Bewusstsein heute wahrgenommen und ausgedrückt, und genau das lässt Präsenz und Achtsamkeit entstehen und wachsen.

In Daniel Siegels Ausführungen zum Verständnis von Präsenz im neurobiologischen Kontext unterscheidet er vier Ströme des Gewahrseins, nämlich Empfindung, Beobachtung, Konzept und Wissen, wobei „das achtsame Gewahrsein eine Balance zwischen den Strömen des Gewahrseins zu erfordern scheint“ (Siegel 2007, S. 108). „In dem Maße, wie unser reflektives Gewahrsein [...] eindringende Vorurteile über Bord wirft, verschmelzen die drei Ströme von Empfindung, Beobachtung und Begriffsbildung mit dem tieferen Strom des Wissens und wir sind frei, um in den ausgeglichenen Fluss unseres Bewusstseins hineinzuströmen“ (ebenda, S. 110). In diesem Blick kann die Arbeit mit den Stimmen in der oben beschriebenen Form ein Medium sein, mit dessen Hilfe die Gleichzeitigkeit der vier Gewahrseinsströme durch einen Selbsterforschungsprozess deutlich eingeladen und induziert wird.

Im Beispiel von Max drückt sich der erste Strom „Empfinden“ in seinem diffusen Unwohlsein, körperlicher Übelkeit, schlechter Laune, somatischen Spannungen im Bauch usw. aus.

Der zweite Strom, „Beobachten“, drückt sich in der differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit aus. Die Empfindungen werden bewusst wahrgenommen und in einem nächsten Schritt benannt. Dieser Schritt der Beobachtung ereignet sich häufig so schnell, dass die Vielfalt

der Wahrnehmungen gar nicht in das Bewusstsein kommen kann und zu schnell dem Prozess des Kategorisierens und Einordnens unterliegt. In der Orgodynamik ist hier der entscheidende Schritt die Verlangsamung, um den einflutenden Sinneseindrücken genügend Raum zu geben und den eigentlichen Stimulus für die Verdichtung oder die Erfahrung eines vertrauten Zustandes erkennen zu können.

Der dritte Strom der „Konzeptualisierung“ erfolgt, indem der Zustand benannt wird, z.B. als Unsicherheit oder Hilflosigkeit. Damit geschieht zum einen eine Bündelung, die das chaotische Einströmen verschiedener Sinneseindrücke begrenzt, zum anderen jedoch auch eine Verengung, indem bevorzugt vertraute Spuren und Benennungen gewählt werden und damit das Bewusstsein Bekanntes wiederholt und das Potenzial der neuen Möglichkeiten verringert.

Indem nun den auftauchenden Teilaspekten bewusst eine Stimme gegeben wird, mit dem Anliegen, sie einfach sich ausdrücken zu lassen, ohne sie in irgendeiner Form verändern, abschwächen oder auflösen zu wollen oder zu sollen, werden mit diesem Kunstgriff die ersten drei Gewährseinsströme zusammen aktiviert. Dadurch wird der häufig automatisierte Gedankenfluss zu einer Wahrnehmung verlangsamt, so als würde er nah an die Person herangezoomt, und ermöglicht damit die bewusste Empfindung, das bewusste Beobachten und das bewusste Konzeptualisieren. Indem jeder Teilaspekt in der Form einer eigenständigen Stimme ausgedrückt wird, die spricht, entsteht zwangsläufig eine Distanz zu dem jeweils sprechenden Aspekt, die (ohne dies zu thematisieren) das, was gesagt wird, beobachten kann, so als würde eine fremde Person sprechen. Die Stimme darf alles sagen, was ihr einfällt, darf auch die absurdesten Ideen und Zusammenhänge benennen, denn sie sind ja nur Aspekte dieser Stimme und damit nicht gleich eine Aussage der Person. Diese offene Art zu sprechen erlaubt in diesem Moment, alte Konzepte auszudrücken, aber auch kreativ neue Konzepte entstehen zu lassen. Konzeptualisieren wird zu einem kreativen Akt, indem verschiedene Blickpunkte, auch wenn sie vorerst gar nicht zusammenzupassen scheinen, gleichzeitig schwebend nebeneinander stehen können. Es entsteht Raum für Vielfalt, neue Möglichkeiten, ein Aussteigen aus zu engen Blickweisen. Im Beispiel von Max war dies z.B. die Entdeckung, dass Kontrolle auch einen positiven Wert haben kann.

Anstatt zu früh irgendeine Erklärung oder Interpretation über die Person, über die Situation etc. zu stülpen, wird die Suchbewegung des Bewusstseins nach Auflösung des unangenehmen Zustandes weiter verlangsamt, indem weitere Stimmen auftauchen und ausgedrückt werden können. Dieses wertfreie Nebeneinanderstellen lockert die Struktur der festgelegten Konzeptualisierung und macht Platz für den vierten Strom des Gewährseins, den Strom des „Wissens“. Dieser kann sich z.B. darin ausdrücken, dass ein nächstgrößerer Kontext auftaucht, in dem der Teilaspekt enthalten ist. Im Beispiel von Max entstand dies, als er intuitiv zu der Stimme „Weg“ kam. Oder aber es entsteht ein spontaner Ebenenwechsel und es wird z.B. eine situative oder auch biographische Vignette erinnert, eine Situation, die den Schlüssel für das Unwohlsein, für die Verdichtung zeigt.

Hier bedarf es der Flexibilität des Begleiters, diesen Shift zu bemerken und in Form einer offenen Prozessbegleitung mitzuvollziehen, um dann im Anschluss daran über eine integrierende Stimme den Prozess abzurunden.

Siegel spricht davon, wie die Balance der vier Ströme zu Achtsamkeit führt.

In meiner Sicht entsteht die Balance in der praktischen Arbeit mit Menschen, indem die fühlende Wahrnehmung dessen, was ist, eingeladen wird und dem, was auftaucht, Raum gegeben wird, mit der Erlaubnis, dies auszudrücken. Die Etablierung einer nicht wertenden Haltung ist dabei von großer Bedeutung und wird durch die kontinuierliche Schulung der Beobachterinstanz gestärkt, z.B. in der transsystemischen Kissenarbeit, wenn der Platz des Beobachters oder des nichtzugreifenden Bewusstseins installiert wird und das auftauchende Wissen respektvoll als einzigartiger Ausdruck der erfahrenen Person gewürdigt wird (s. auch Kap. 4.4.4).

Die bewusste Einladung zur Verlangsamung ist dabei eine wesentliche Unterstützung. Aber auch das wache Präsentsein des Begleiters, der nonverbal oder verbal diese Haltung von Achtsamkeit verkörpert, ist ein wesentlicher Faktor. Darin erhält der Erfahrende die Resonanz von außen, einen Spiegel, der hilfreich ist, um sich gefühlt zu fühlen, eine wichtige Voraussetzung, um größere Zusammenhänge zu erfassen, aber auch, um sich den Qualitäten von Gehaltenwerden und Vertrauen zuwenden zu können.

Solange der Begleiter als externalisierter Referenzpunkt außerhalb diesen Spiegel herstellt, indem er Kommentare gibt, bewertet usw., entsteht die Gefahr des Abhängigbleibens von einem Gegenüber. Die Aufgabe des Begleiters ist hierbei jedoch mehr die eines Moderators, der an die Struktur erinnert, selber neugierig und offen Anteil nimmt an dem, was sich zeigt, und selber in seiner wachen Präsenz geankert bleibt. Seine Vorschläge dienen dazu, dass der Teilnehmer eigenständig bleibt und forschen kann.

An bestimmten Engpunkten, Wiederholungsschleifen oder aber auch, um eine Sitzung abzuschließen, können Vorschläge gemacht werden (z.B. eine größere Stimme sprechen zu lassen, eine Stimme, die den gesamten Prozess sehen, halten, wahrnehmen kann).

Zumeist bewirkt der sich ausdehnende und erweiternde Blick eine Vertiefung der Beobachtung und bewirkt dadurch eine sanfte Desidentifikation mit dem spezifischen Inhalt. Darin wird der Wissensstrom aktiviert, das Gewahrsein erweitert sich und Präsenz entsteht. Im Bewusstsein des forschenden Partners entsteht durch die Selbstständigkeit und die erhöhte Achtsamkeit ein eigenständiger Referenzpunkt zu sich selbst, eine Resonanz mit sich selbst, die dazu führen kann, sich von sich selbst gefühlt zu fühlen, worin eine tiefe Entspannung und Gelassenheit mit dem, was ist, entstehen kann.

Das Zeugenbewusstsein, fließendes Gewahrsein und fokussiertes Gewahrsein sind Zugänge, um die beobachtende Instanz zu stabilisieren, und damit ein Meilenstein im Bewusstseinsprozess.

5.2.6 Fazit

Wenn Präsenz, wie oben beschrieben, in diesem umfassenden Sinn als eine menschliche Fähigkeit angesehen wird, Bewusstheit und Bewusstseinsweite herzustellen, ist sie in meiner Sicht der wesentliche Schlüssel für ein humanes und bewusstes Lernen und Leben.

Im orgodynamischen Kontext geht es dabei erst einmal um einen möglichst inhalts- oder, wie man auch sagen könnte, kontextfreien Modus. Damit wird Präsenz zu einem neutralen Bewusstseinsmodus, der mit verschiedenen Inhalten gefüllt werden kann.

Es geht dabei darum, die Felder der Bezogenheit (zu sich selbst, zum Du und zum Größeren) und die inneren menschlichen Dimensionen gleichermaßen zu berücksichtigen. Im Zusammenspiel von bewusster Bezogenheit und bewusster Multidimensionalität ist Präsenz der Schlüssel, die innere Welt mit der äußeren zu verbinden und aus dieser Gesamtheit in die Welt zu wirken.

Interessant ist jedoch auch, dass Präsenz, die nicht an einen Kontext gebunden ist, bereits die natürlichen, multidimensionalen Aspekte unseres Menschseins berücksichtigt und wie von selbst essenzielle Qualitäten erzeugt, so als wäre es in uns Menschen angelegt, dass Bewusstheit, die alle Sinne mit einbezieht, essenzielle Qualitäten hervorbringt und damit aus sich heraus zu einem bewussten Menschsein beiträgt. Man könnte sagen, Präsenz ist der Schlüssel unseres natürlichen Humanseins.

5.3 Multidimensionalität

„Behandle einen Menschen so, wie er zu sein scheint, und du machst ihn zu weniger, als er ist.“

Dieser Satz, der aus der Umformulierung eines Goethe-Zitats ("Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können") entstanden ist, weist auf die Vielschichtigkeit und Einzigartigkeit unseres Menschseins hin, welche nicht bei den Dimensionen aufhört, die mit unseren Sinnen und unserem Denken erfassbar sind. Der Mensch ist kein fest definierbarer Faktor X. Wir sind mehr, als wir zu sein scheinen.

5.3.1 Einführung

Innere Ebenen, Schichten oder Dimensionen unseres Bewusstseins machen die Einzigartigkeit des Individuums aus, prägen den Charakter, das Verhalten, die Gestaltungskraft und sogar, wie wir aus der Körperpsychotherapie wissen, die körperliche Struktur. Auch die äußere Dimension wirkt direkt auf den Menschen und prägt seine Erfahrungen, so wie er wiederum die äußere Dimension mitgestaltet, formt und verändert.

Schon seit der Mensch denken kann, versucht er, sich und die Welt um sich herum zu verstehen und zu erklären, sich selbst einzuordnen in das Wunder der Schöpfung. Die Spiritualität liefert ihm Erklärungen für das Unerklärliche, die Psychologie Erklärungen für das menschliche Verhalten, und die Pädagogik versucht Einfluss auf die Entwicklung des Menschen zu nehmen, um ihn in ein soziales System oder eine Weltanschauung einzugliedern.

Jede dieser Wissenschaften setzt voraus, dass der Mensch ein Bewusstsein hat, das geformt, ausgerichtet, verändert werden kann, und liefert dafür Modelle, Landkarten, Orientierung und Regeln. Diese werden zumeist von der Tradition und dem aktuellen Zeitgeist, der jeweiligen Kultur durchdrungen bzw. durchsetzt, sodass eine Verschränkung mit der für die äußere Welt geltenden Gesetzmäßigkeiten und Notwendigkeiten stattfindet, was z.B. zu einer politisierten Spiritualität, einer spiritualisierten Pädagogik oder einer psychologisierten Spiritualität führen kann. Würde man die Vermischungen der jeweiligen Bereiche mit sozialen, gesellschaftlichen und Machtinteressen weitgehend auflösen, könnte man vielleicht eine Struktur erkennen, eine Matrix, die für alle Bereiche gilt und damit den Menschen in seiner Vielschichtigkeit und Einzigartigkeit vollständiger erfasst.

5.3.2 Von der Linearität zur Multidimensionalität

Eine der großen Begrenzungen der menschlichen Vielschichtigkeit geschieht, wenn der Mensch zu eng in ein kausales lineares Verständnis gezwängt wird.

Im alten psychologischen Verständnis, basierend auf Freud, wird die Psyche des Menschen in einem Ursache-Wirkungs-Zusammenhang gesehen. Weil zum Beispiel diese oder jene Störung in der Kindheit vorgefallen ist, verhält sich der Mensch heute so und so, und deshalb muss die Ursache wieder erinnert und bearbeitet werden, damit das Verhalten sich heute ändern kann.

Sicherlich war dieser Zusammenhang seinerzeit eine Erweiterung des damaligen westlichen Verständnisses, und die daraus entstandene Psychoanalyse hat ihren Platz im Tiefenverständnis der menschlichen Textur. Dabei wird der Mensch jedoch auf kleine Einheiten reduziert. Teilaspekte werden klar definiert, Krankheitsbilder und Charaktertypologien werden zur Deutungsgrundlage, die den Menschen in ein erfassbares Konzept zwingt, meist mit dem Anspruch, das einzig wahre gefunden zu haben.

Das Ziel in diesem Verständnis ist, die Ursache und deren Wirkung zu erkennen, das Problem zu identifizieren. Damit wird das Erforschen der Vergangenheit zum zentralen Anliegen, um dann die vergessenen oder verlorenen Teile zu integrieren, zu modifizieren, zu „reframen“ etc., um heute besser leben, arbeiten und funktionieren zu können.

Dabei wird der Mensch als völlig eindimensionales Wesen gesehen, so wie Stephen Wolinsky kritisiert, als „ein Wesen, das durch den Tag geht und eine lineare Reihe von Beziehungen erlebt, die sich auf dem Mechanismus von Reiz-Reaktion, Ursache-und-Wirkung gründen“ (Wolinsky 1994, S. 27).

Der Mensch wird darin zum hilflosen Wesen, das in den Schrecken der elterlichen Prägungen gefangen ist. Subtil wird in dieser Sicht eine Opferhaltung proklamiert, und es scheint von da aus verständlich, dass in diesen Schulen jahrzehntelange Abhängigkeitsbeziehungen entstehen, die den Menschen auf lange Sicht entmündigen können. Wird die Komplexität des Menschen auf einige Reiz-Reaktions- oder Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge reduziert, entsteht eine Fragmentierung, die ihn zu weniger macht, als er ist.

Wenn wir den Menschen und uns selbst tief verstehen wollen, ist es wichtig zu erkennen, dass wir es mit einem komplexen Prozess zu tun haben, bei dem es darum geht, wie wir uns auf die verschiedenen Aspekte unseres Menschseins beziehen. Genau hier setzt das Verständnis der Multidimensionalität an.

Der Mensch, der in diesem Augenblick eine Erfahrung macht, tritt in den Vordergrund, erfährt seine Vielschichtigkeit, lernt, das auszudrücken, was erfassbar ist, und wird an das schon vorhandene Potenzial, an seine Ressourcen, erinnert und geführt. Vielschichtigkeit und Einzigartigkeit werden im wachen Bewusstsein des Momentes sichtbar. Anstatt auf das Nicht-Vorhandene zu verweisen, decken wir auf, entdecken das schon Vorhandene, und das ist zumeist mehr, als auf den ersten Blick sichtbar war.

Durch die Auseinandersetzung mit der Quantenpsychologie Ende der 90-er Jahre wurde deutlich, dass dieser Ansatz die orgodynamische Sichtweise grundlegend untermauerte und um weitere Dimensionen erweiterte. Deshalb beziehen sich die Ausführungen zur Multidimensionalität in einigen Aspekten stark auf die Quantenpsychologie, wobei anschließend dargestellt wird, an welchen Punkten Unterschiede bestehen.

Die Landkarte der Multidimensionalität kann eine strukturelle Matrix darstellen und durch die Auseinandersetzung damit eine Differenzierung und eine Erweiterung im Bewusstsein ermöglichen. Wichtig ist dabei, die Ebenen, auf denen wir als Menschen operieren (funktionieren), als strukturelle Aspekte unseres Menschseins zu benennen und möglichst nicht mit Inhalten und Werten zu füllen, sondern dies dem Individuum selbst zu überlassen. Denn darin wird die Einzigartigkeit des Menschen sichtbar.

Der bewusste Umgang mit der Multidimensionalität unseres Menschseins impliziert nicht, dass alle Dimensionen gleich stark entwickelt sein müssen, um ein „bewusster“ Mensch zu sein. Ein waches, bewusstes, frei fließendes Individuum, geankert in Menschlichkeit und Integrität, entsteht nicht erst, wenn alle Ebenen des Bewusstseins vollständig mental erfasst und ausgefüllt werden, sondern es geht um den Menschen, der aus seiner Einzigartigkeit, seinen Begabungen und spezifischen Prägungen in der Bewusstheit seines Potenzials und seiner Grenzen lebt. Mit dieser Bewusstheit werden weder einzelne Dimensionen abgespalten noch alle Dimensionen „überintegriert“, was ein quantitatives Verständnis implizieren würde. Es geht um die Fähigkeit, bewusst und fließend durch die verschiedenen Dimensionen unseres Menschseins „surfen“ zu können. Es geht darum, *wie* wir als Menschen leben.

5.3.3 Verschiedene multidimensionale Landkarten

Um den Menschen in seiner Vielfältigkeit und Einzigartigkeit zu verstehen, benutzen die verschiedenen Schulen und Ansätze unterschiedliche Landkarten.

Das Medizinrad

1986 stießen wir durch eine Initiation in das indianische Wissen des Sweet Medicine Sundance Teaching in Amerika auf das Modell des Medizinrades, das anhand der Zuordnung zu den verschiedenen Himmelsrichtungen den Menschen und sein Verhalten kartografiert (s. Quodoushka 1986, S. 5 ff.). Dies ist ein universelles Modell, das sich in verschiedenen östlichen und westlichen Traditionen finden lässt und eine einfach verständliche Übersicht über verschiedene Ebenen des Menschseins gibt: physischer Körper (Westen), emotionaler Körper (Süden), mentaler Körper (Norden), spiritueller Körper (Osten), Großer Geist (Mitte). In anderen Traditionen wird von Körper, Geist, Gefühl und Seele gesprochen, und C.G. Jung unterscheidet in analoger Weise die Bewusstseinsfunktionen Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren.

Das Modell eines Kreises eignet sich hierbei besonders gut, da sich viele unterschiedliche Aspekte einordnen lassen, ohne eine hierarchische Ordnung zu implizieren. Jede Ebene wird gleichermaßen gewürdigt, alle bleiben „gleichberechtigt“ nebeneinander stehen. Gerade spirituelle Richtungen streben zumeist an, die so genannten höheren, „feinstofflichen“ Ebenen zu entwickeln, und vernachlässigen dabei andere zutiefst menschliche Aspekte, wie z.B. das Christentum zeigt, in dem bis heute die körperliche Dimension gering geschätzt oder sogar verachtet wird.

In den ersten Jahren der Entwicklung der Orgodynamik-Ausbildung wurde mit dem Modell des Energierades (Abb. 5-3) gearbeitet, einem Kreismodell, in dem Körper, Geist, Gefühl, Intuition und Tao unterschieden werden, wie in der Tradition der Cherokee-Indianer den entsprechenden Himmelsrichtungen zugeordnet. Dieses Bild wurde dann im Verlauf der Weiterentwicklung differenziert. Das führte zum Sechsdimensionen-Modell, welches in der praktischen Arbeit bildlich auch als Dimensionenfächer (siehe Abb. 5-7) umgesetzt werden kann.

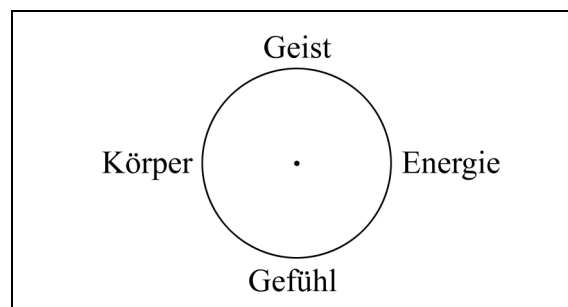


Abb. 5-3: Das Energierad (siehe auch Abb. 4-1.)

Multidimensionales Modell der Quantenpsychologie

Ein sehr differenziertes Verständnis der Multidimensionalität findet sich in der Quantenpsychologie, von der die orgodynamische Sicht tief inspiriert ist. Stephen Wolinsky benutzt eine tabellarische Auflistung, die absteigend von oben nach unten zu den feinstofflichen und nondualen Ebenen führt. Er unterscheidet die folgenden Dimensionen, wobei die unterhalb der gestrichelten Linie aufgeführten nur noch bedingt dem konzeptionellen Erfassen unterliegen, sondern als Seinserfahrungen nur noch im Rückblick beschreibbare Referenzpunkte enthalten (Wolinsky 1999, S. 67):

External Dimension

Thinking Dimension

Emotional Dimension

Biological Dimension

Essence

I Am

Collective Archetypal Dimension

“Not I-I“

The Void of Undifferentiated Consciousness

The Nameless Absolute

Beyond

Multidimensionales Modell der Orgodynamik

Im orgodynamischen Kontext werden sechs Dimensionen unterschieden. Die nondualen Perspektiven werden aus didaktischen Gründen zusammengefasst und benannt als das Eine oder das Größere (Tao), in dem alles enthalten ist.

1. Äußere Dimension
2. Mentale Dimension
3. Emotionale Dimension
4. Körperliche Dimension
5. Energetische Dimension
6. Essenzielle Dimension
7. Das Größere

In der Praxis wurde deutlich, dass Menschen sich häufig viel zu früh mental mit einer Differenzierung der verschiedenen subtilen Ebenen auseinander setzen, dass sie die Unterschiede verstehen wollen, auch wenn diese noch gar nicht über eigene Erfahrungen

geankert sind. Gerade in spirituellen Kreisen können an diesem Punkt langatmige Verständnisdiskussionen entstehen, die eigentlich nur der mentalen Befriedigung dienen, etwas verstanden zu haben, und nicht dem Prozess der Differenzierung selbst. Sich über die nondualen Ebenen verbal zu verständigen ist ja an sich schon eine Barriere, die eine vollständige Erfahrung verhindern kann.

Im Folgenden werden die sechs Dimensionen erörtert, und es wird dargestellt, wie sich der Ansatz der Orgodynamik auf sie bezieht.

5.3.4 Die äußere Dimension

5.3.4.1 Zum Verständnis der äußeren Dimension

Mit dieser Ebene ist die Dimension der äußeren Welt, die äußere Lebensrealität gemeint. Sie bezieht den Wohnort, die Kultur, das Land, die Menschen und Tiere, die Natur in allen Aspekten, Familie, Freunde, Nachbarn, die berufliche Situation und die Dinge, mit denen wir Menschen leben, mit ein. Auch der persönliche Lebensstil mit den individuellen Vorlieben, die materielle Situation, der sozioökonomische Hintergrund, die Gesellschaft mit ihren Regeln, Gesetzen und Vereinbarungen sind Teil der äußeren Dimension. Zumeist dominiert im Leben die äußere Dimension: arbeiten, sich auf Menschen beziehen, Nahrung zubereiten, mit Natur und Materiellem umgehen usw.

Die äußere Dimension wird durch kulturelle, gesellschaftliche, soziale Werte und Gegebenheiten bestimmt. Die Prägungen auch durch die persönliche Entwicklung wirken natürlich in die selektive Wahrnehmung der äußeren Welt hinein und begrenzen die vielfältigen Möglichkeiten des Erlebens.

Beeindruckend war für mich in diesem Zusammenhang die Begegnung mit unserem portugiesischen Nachbarn, einem einfachen Bauern im Alentejo. Wir brachten ihm eine bunte Bohnenmischung aus Deutschland mit, als Leckerei für eine Bohnensuppe. Nachdem er jede einzelne bestaunt und befühlt hatte, brachte er sie in den Garten, um sie einzupflanzen. Was für mich eine Suppenmischung war, war für ihn kostbares Saatgut.

Es geht in der äußeren Dimension um Objekte, um Dinge, um Menschen und Ereignisse (Wolinsky 2001, S. 108), und diese unterliegen eigenen Gesetzmäßigkeiten und Regeln. In der äußeren Welt wirkt das Verständnis von Kausalzusammenhängen als Orientierung und als Fundament für Vereinbarungen, Ordnung und Zusammenhalt, und es ist wichtig, diese als solche identifizieren zu können.

Selbst wenn das Wissen um Relativität viele menschliche Bereiche mehr und mehr durchdringt, wie z.B. in Diskussion um den freien Willen, wäre es ein Irrtum zu glau-

ben, kausale Zusammenhänge könnten vollständig ausgehebelt werden. Die Fähigkeit des menschlichen Geistes, Konzepte zu bilden und kausale Zusammenhänge herzustellen, ist eine Bewusstseinskomponente, die aus der großen Vielfalt von Sinneseindrücken selektieren kann. Über die Fähigkeit, zu priorisieren und selektive Zusammenhänge herzustellen, ermöglicht sie es, gezielt in der äußeren Dimension zu wirken.

Wolinsky beschreibt ausführlich, welche „Trancen“ entstehen können, wenn diese Ebene mit inneren Dimensionen verwechselt oder vermischt wird, aber auch, wie schwierig es ist, die äußere Dimension rein wahrzunehmen, da der Mensch automatisch auf Gedanken, Assoziationen, Erinnerungen und Gefühle zurückgreift und damit die Wahrnehmung verzerrt wird. Eine der Trancen, die er immer wieder deutlich hervorhebt, ist der „New-Age-Narzissmus“, der sich z.B. im aktuellen „Wünsch-dir-was-Trend“ oder in einem spirituellen Größenwahn äußert. Diese Trance kann zu dem Irrglauben verleiten, dass „Erleuchtung“ und Bewusstheit Garanten für Gesundheit, Wohlbefinden und materielle Sicherheit seien. Der nonduale Zustand, der entsteht, wenn sich Konzepte und Identitäten im Bewusstsein des Individuums auflösen, führt aber noch lange nicht dazu, dass sich die körperliche Ebene oder die äußere Dimension zwangsläufig mit verändern. Auch der Dalai Lama mit seiner großen Bewusstseinsweite kann die Zustände in Tibet nicht magisch verändern und hat ab und zu Schnupfen wie jeder andere Mensch auch.

Und andererseits ist es doch auch so, dass verschiedene Wahrnehmungen einer äußeren Situation entstehen, die durch Gedanken, Assoziationen, Bilder, Gefühle verschiedenster Art unterschiedlich gedeutet werden. Selbst ein Ausblick aus einem Fenster wird von verschiedenen Menschen mit unterschiedlichen Wahrnehmungen und Deutungen gefüllt, die von objektiven, sachlichen Beschreibungen bis zu subjektiven, biographisch geprägten Erinnerungen reichen können.

Durch eine einfache Übung während eines Seminars wird den Teilnehmenden deutlich, wie unterschiedlich unsere WahrnehmungsfILTER der äußeren Realität sind und wie häufig wir wie selbstverständlich davon ausgehen, das Gleiche wahrzunehmen. Dabei werden fünf Teilnehmer aufgefordert, den Ausblick aus dem Fenster in einem Satz zu beschreiben. Mindestens zwei Beschreibungen weichen normalerweise weit voneinander ab. Besonders deutlich wird die verschiedene Priorisierung, wenn Menschen unterschiedlicher Kulturen den Ausblick beschreiben, z.B. ein Japaner, ein Portugiese, ein Deutscher und ein Amerikaner.

Um die äußere Dimension deutlich wahrzunehmen, braucht es den staunenden Anfängergeist, eine Präsenz, die nicht gefangen ist in Vergangenheitsassoziationen und Zu-

kunftsprojektionen, einen Anfängergeist, der die äußere Welt wach durch die Sinne (riechen, schmecken, hören, sehen, spüren) zu sich lässt und damit eine wache Präsenz hat für das, was ist.

5.3.4.2 Praxisbezogene Aspekte zur äußeren Dimension

Bestandteil des orgodynamischen Kontexts ist es auch, sich mit der äußeren Dimension zu bestimmten Schwerpunkten wie z.B. Beruf/Berufung, Kreativität, Geld, Ausrichtung, bewusstes Wirken in der Welt usw. direkt auseinander zu setzen. Ebenso werden die Themen, welche die Teilnehmenden selbst einbringen, seien es nun aktuelle gesellschaftliche, politische oder ökologische Themen, zeitbezogen aufgegriffen und es wird versucht, diese in den jeweiligen Themenschwerpunkt des Ausbildungsabschnittes mit einzubetten.

So findet z.B. zur Zeit in jedem Ausbildungsabschnitt ein Transfer zur augenblicklichen globalen Situation statt. Im thematischen Kontext von Kreativität und Ausdruck wurde über ökologische Initiativen informiert, die in einer neuen Form ein tiefes ökologisches Anliegen mit spontanen und kreativen Impulsen umsetzen (Transition Towns). In der Auseinandersetzung mit individuellen Suchtstrukturen wurde das Thema Ölabhängigkeit diskutiert und spontan in einer Dialogstruktur umgesetzt und erforscht u.s.w.

Eine wesentliche Fähigkeit dabei ist es, sich sicher in den inneren Dimensionen orientieren zu können, um dann von dort aus den Transfer auf die äußere Ebene vollziehen zu können.

Hierin zeigt sich ein kollektives Dilemma, nämlich: Wie viel unserer Lebenszeit können wir für eine sorgfältige Innenüberprüfung aufbringen und wie viel brauchen wir für ein angemessenes Handeln in der Welt? Es geht um eine gesunde Balance zwischen Innenwahrnehmung und handelnder Kraft im Außen. Da jedoch in unserer Kultur nur wenige Rituale für eine Innenorientierung existieren, vielmehr eine Überflutung mit Informationen und eine kollektive Lebenshast dominieren, ist es notwendig, ritualisierte Räume der Selbstbesinnung und -findung zu etablieren, um eben diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Durch die Auseinandersetzung in der Gruppe einer Zeitgemeinschaft über drei Jahre wird ein sozialer Kontext hergestellt, der wie ein Übungsfeld genutzt werden kann, um sich bewusst aufeinander zu beziehen, in Kontakt zu treten und dies alltagsnah umzusetzen, was durch die Regionalgruppenstruktur zusätzlich unterstützt wird.

Außerdem entstehen durch den zeitgemeinschaftlichen Aspekt Inspiration und Vernetzung für neue Handlungsimpulse, und der individuelle Horizont der Beziehung zur äußeren Welt weitet sich durch Informationen, die auch durch die Trainer eingebracht werden. In den verschiedenen Themenfeldern wird der kollektive und gesellschaftliche Bezug direkt hergestellt.

In der Praxis zeigt sich, dass dies nicht immer leicht ist, da in der Moderierung durch die Gruppenleiter zum einen die eigenen Schwerpunkte und Interessen häufig Vorrang bekommen und zum anderen gerade dann, wenn es um intensive emotionale Prozesse geht, die Gruppe eher in die persönlichen Geschichten eintaucht. Hier geht es darum, die Balance zwischen Innen und Außen im Blick zu behalten. Das bedeutet, auch in den Teilnehmerbeiträgen die Nuancen zu erkennen und zu unterscheiden, ob eine Einsicht oder Erkenntnis, die mitgeteilt wird, mehr der narzisstisch orientierten Selbstbestätigung dient, um dann den Horizont zu öffnen, oder ob der Außenweltbezug zu früh und ohne persönliche Erfahrung abstrakt und intellektuell dargestellt wird, um dann den persönlichen Bezug herzustellen und zu verankern.

5.3.4.3 Fazit

Im orgodynamischen Verständnis geht es im Umgang mit der äußeren Dimension um die Kompetenz, eine differenzierte Wahrnehmung des Äußeren zu entfalten und die impliziten Gesetzmäßigkeiten dieser Dimension zu beachten. Da diese Ebene sehr leicht mit inneren Dimensionen vermischt und verwechselt wird, geht es hierbei um eine entwickelte Unterscheidungsfähigkeit und „gesunden Menschenverstand“. Im orgodynamischen Blick liegt der Schwerpunkt auf der Balance von „In-Sight-Out“ (Einsicht in die Welt zu bringen) und „Out-Sight-In“ (die Außensicht nach innen zu bringen).

5.3.5 Die mentale Dimension

5.3.5.1 Zum Verständnis der mentalen Dimension

Wenn die Ebene des Denkens in der Ausbildung thematisiert wird, ist auffällig, wie undifferenziert häufig die ersten Beiträge sind. Oberflächlich betrachtet wird die mentale Ebene mit jeder geistigen Aktivität des Gehirns gleichgesetzt; im Alltagsjargon heißt das dann „Im Kopf sein“. Gleichzeitig wird dem Denken per se ein großer Wert beigemessen. Intelligenz wird verstanden als signifikantes Vorhandensein von mess- und vergleichbaren mentalen Fähigkeiten, wie logischem Denken, einem „guten“ Gedächtnis, der Fähigkeit, nachvollziehbare Schlüsse zu ziehen usw.

Genauer betrachtet ist die mentale Ebene des Menschen jedoch ein komplexes Gefüge. Hier finden Gedanken, Glaubenssätze, Wertvorstellungen und, wie in der Quantenpsychologie beschrieben, auch geistige Bilder, Fantasien, Erinnerungen, Assoziationen und die Bildung von Konzepten zusammen (Wolinsky 2001, S. 113 ff.).

Wolinsky grenzt verschiedene mentale Aktivitäten voneinander ab und unterscheidet Gedanken als einzelne Denkvorgänge von inneren Dialogen, die er, wenn sie unbewusst bleiben, als „posthypnotische Suggestion, die bestimmte Resultate suggeriert“ bezeichnet (ebenda, S. 114). Fantasien sind erschaffene Träume, Glaubenssätze sind verfestigte Gedanken, die zu Wertvorstellungen werden (ebenda, S. 115).

Die Fähigkeit, logische Zusammenhänge herzustellen, zu unterscheiden, zu differenzieren, größere Zusammenhänge zu erfassen, aber auch zu abstrahieren, Vergangenes zu erinnern und Zukünftiges vorauszudenken und zu planen, Symbole und Sprache sinnvoll zu benutzen, sind einige Aspekte einer mentalen Intelligenz.

So sehr die geistige Fähigkeit, bewusst zu sein, eine besondere Kraft der menschlichen Natur ist, die von Leid befreien kann, so sehr ist jedoch genau dieses Instrument unseres Menschseins auch ein Vehikel, das Leid erzeugt, und deshalb ist es von großer Bedeutung, dieses Instrument gut zu kennen, so wie in einem tantrischen Text geschrieben steht: “The mind is that which creates both imprisonment and liberation, confusion and awakening, so it is essential to know this king which generates all our experience“ (zitiert in Welwood 2002, S. 49).

Im Blick der Orgodynamik sind verschiedene mentale Fähigkeiten von Bedeutung:

1. Die Kraft der Differenzierung, welche z.B. in bezug auf die Dimensionen die Trennschärfefähigkeit beinhaltet, eben die verschiedenen Dimensionen unterscheiden zu können. Dies bezieht auch die Fähigkeit der gedanklichen Desidentifikation mit ein, die Fähigkeit, vom Denken und seinen Inhalten Abstand nehmen zu können. Die Schulung des Beobachters ist eine Grundvoraussetzung für Differenzierung.
2. Durchlässigkeit für Gedanken, Einsichten und neue Zusammenhänge; die Fähigkeit, systemisch zu schauen und neue Verbindungen zu knüpfen. Dies beinhaltet auch, den Blick auf den nächstgrößeren Kontext zu richten, sozusagen holonisch zu denken, in der Lage zu sein, immer wieder neu das nächstgrößere Holon zu entdecken.
3. Kreativ-spontanes Denken, das in der Lage ist, freien Assoziationen zu folgen, plötzlichen Eingebungen und scheinbar irrationalen Zusammenhängen mutig Raum zu geben.

4. Beharrlichkeit in der mentalen Ausrichtung, die Fähigkeit, am Ball zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen, einer Spur zu folgen.
5. Sammeln von Informationen, Wissensaneignung, fragen, forschen.
6. Die Fähigkeit zur Dekonstruktion, d.h. durch konsequentes Befragen den Inhalt der Gedanken sich wieder auflösen zu lassen.

Beobachten und Gewährsein

In der orgodynamischen Praxis wird ein besonderer Schwerpunkt auf die Fähigkeiten des Beobachtens und des „Gewährseins“ gelegt, wobei Beobachten mehr das lineare Entlanggehen an einer Spur beschreibt, während Gewährsein bedeutet, den größeren Zusammenhang erfassen zu können.

Beobachten ist die Fähigkeit des Geistes, getrennt von einem Zustand oder einer Erfahrung ein Geschehen wahrnehmen zu können, so als würde sich diese Realität auf einer Kinoleinwand abspielen. Bildlich ausgedrückt, sitzt der Beobachtende wie ein Kinobesucher in seinem Sessel und schaut sich den Film an.

In dem Moment, in dem es um Erfahrungen geht, in die der Mensch selber involviert ist, bzw. um Inhalte des Geistes selbst, ist diese Beobachterposition jedoch nicht mehr so leicht einzunehmen, da hier ganz besonders auswählende Filter wirken, die bewertend und beurteilend das Geschehen einordnen und damit aus dem Potenzial der Möglichkeiten nur bestimmte Aspekte ins Bewusstsein kommen lassen.

So sehr der Mensch auch um eine objektive, sichere Wahrnehmung bemüht ist, so sehr wird diese Möglichkeit relativiert, wenn wir z.B. aus dem Blickwinkel der Quantenphysik auf die geistige Aktivität des Beobachtens schauen. Aufgrund wissenschaftlicher Experimente erklärten Niels Bohr und Werner Heisenberg, „dass Zufälligkeit ein grundlegender Zug der Natur ist“. „Ein Elektron ist keine definierte Einheit, sondern existiert als Potenzial, als Summe aller Möglichkeiten, bis wir es beobachten oder messen, wodurch es sich auf einen bestimmten Zustand festlegt ...“ und „die Beobachtung entsteht Hand in Hand mit dem Beobachter“ (Taggart 2007, S. 155).

Beobachten ist somit kein neutraler oder objektiver Vorgang, sondern man könnte sagen, ein Prozess, der eine Beziehung zwischen dem Subjekt (dem Beobachter) und dem Objekt (dem Gegenstand der Beobachtung) herstellt, und diese drei Aspekte beeinflussen sich gegenseitig. In diesem Verständnis gibt es nun drei Ebenen, auf die sich Aufmerksamkeit richten kann: das Beobachtete, der Beobachter selbst und der Prozess des Beobachtens.

Genau da setzt die Orgodynamik an und fördert das Bewusstwerden aller drei Ebenen. Es geht also um einen bewussten Umgang mit den Objekten des Beobachtens (oder, weiter gefasst, mit den Inhalten des Denkens), mit der Art und Weise, wie das Instrument des Mentalen genutzt wird, und um den bewussten Umgang mit der Person, die beobachtet und denkt.

Hier verbinden sich die Ebenen der Psychologie, die sich mit den Inhalten des Bewusstseins oder auch des Unbewussten auseinander setzt, mit dem pädagogischen Blick und mit der Perspektive der Spiritualität.

- Im psychologischen Blick der Selbsterforschung richtet sich der Blick schwerpunktmäßig auf die Inhalte der Gedankenaktivität, die untersucht werden, um deren Ursprung zu ergründen, die Ursachen zu finden und von dort aus neue Wege zu beschreiten.

- Man könnte sagen, dass die Auseinandersetzung mit dem „Wie“ der mentalen Aktivität eine pädagogische Perspektive beinhaltet, da sowohl der Denkstil als auch der prozessuale Charakter der Gedankenaktivität ins Blickfeld rückt. Hier rückt die Fähigkeit des Menschen zu lernen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, wobei der Gegenstand das Denken selber ist.

- Die spirituelle Perspektive rückt besonders dann in den Vordergrund, wenn der „Denkende“ sich als Teil eines Größeren erfahren kann und z.B. durch die nonduale Sicht das „Ich“ des Denkenden fundamental hinterfragt und letztendlich dekonstruiert.

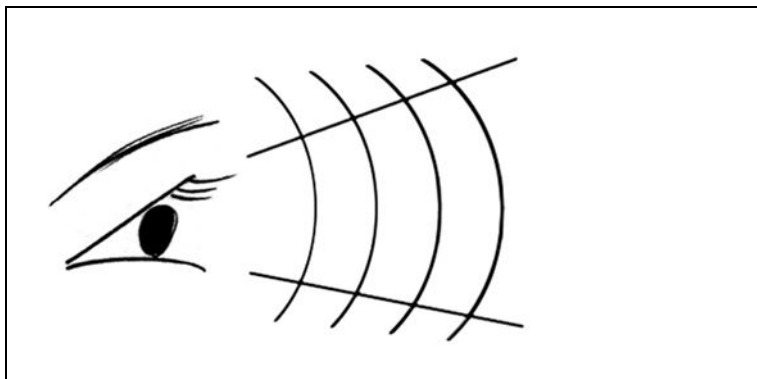
Wenn ein Bewusstsein von diesen drei Ebenen existiert, bleibt der Erfahrende nah an der Erfahrung des Momentes, und das heißt, nah am Lebensstrom, so wie er sich gerade ereignet. Das ist ein Kernanliegen der Orgodynamik (siehe auch Kap. 5.4).

Wie häufig sich der kleine Geist in Fantasien, Vorstellungen und Bildern verliert, wird wohl jedem von uns klar, wenn man einfach nur auf einen Tag schaut und erkennen muss, wie viele Gedanken aufgetaucht und wieder verschwunden sind. Wenn es gelingt, nicht auf die „Geschichten“ einzusteigen (siehe auch das Jetzt-Mandala, Kap. 5.2.4.4), sondern offen für die Bewegung, für das Kommen und Gehen von Gedanken zu bleiben, wird das Instrument des Geistes ruhiger.

Hier entsteht die Fähigkeit eines offenen Gewahrseins, einer Präsenz, die wie ein Gefäß die Gedanken bzw. die gesamte Aktivität des Geistes enthalten kann (siehe Kap. 5.2). So wie Stephen Wolinsky sagt: „Gewahrsein als Akt des ‚reinen Wahrnehmens‘ liegt jenseits der Dualität von Beobachter und Beobachtetem.“ Er verweist damit auf die nonduale Perspektive des Bewusstseins (Wolinsky 2001, S. 141).

5.3.5.3 Praxisbezogene Aspekte zur mentalen Dimension

In der orgodynamischen Arbeit mit Menschen entwickelte sich eine kleine Skizze (Abb. 5-4), die sehr konkret und einfach die Funktion von Wahrnehmungsfiltren verdeutlicht und ein Verständnis vom Prozess der Identitäten-Bildung vermittelt. Diese Skizze entstand in Anlehnung an Stephen Wolinskys Darstellung des Beobachters mit dem offenen Blick (Wolinsky 1994, S. 142).



Folie 1: „Ich bin wertlos.“
Folie 2: „Ich muss der Welt beweisen, dass ich wertvoll bin.“
Folie 3: „Das Leben ist immer anstrengend.“
Folie 4: „Ich muss immer alles alleine machen.“

Abb. 5-4: Beobachterblick mit Folien

Die Erklärung zu dieser Skizze lautet in etwa so: „Das dargestellte Auge drückt aus, wie wir Menschen in die Welt schauen. Meist ist es so, dass wir wie durch eine Folie schauen, die unsere Wahrnehmung einfärbt. Wenn ich z.B. heute hier mit euch im Raum bin und mit einer Folie in die Runde schaue, die lautet: ‚Ich bin nicht willkommen‘, dann fällt mein Blick sicherlich auf die eine Person, die gerade mit sich selbst beschäftigt ist und zu Boden schaut. Dann denke ich: ‚Siehste, jetzt stimmt es wieder mal, ich bin nicht willkommen‘, obwohl 90 Prozent oder mehr der anderen Menschen offen, interessiert und zugewandt sind. Die Folie trübt den Blick.“

Erfahrungsgemäß entsteht an diesem Punkt sofort ein gefühltes Verständnis für das Thema. Es wird gelacht, und jeder Teilnehmer erkennt etwas Vertrautes am „Folienblick“ und kann sich dann mit der nachfolgenden Erklärung identifizieren.

Erläuterung des Prozesses der Identitäten-Bildung

Ich zeichne die Folien ein, während sie erläutert werden:

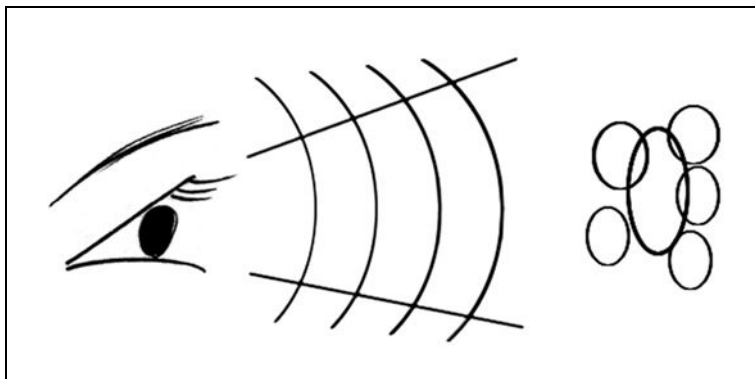
- Die erste Folie ist eine Überzeugung, z.B.: „Ich bin wertlos.“
- Die zweite Folie kompensiert das unangenehme Gefühl und wird zu einer weiteren Überzeugung, z.B.: „Ich muss der Welt beweisen, dass ich wertvoll bin.“

- Die dritte Folie verdichtet sich zu einer verallgemeinerten Überzeugung, z.B.: „Das Leben ist immer anstrengend.“

- Die vierte Folie verdichtet sich weiter: „Ich muss immer alles alleine machen“ usw.

Diese vier Folien färben also den Blick ins Leben.

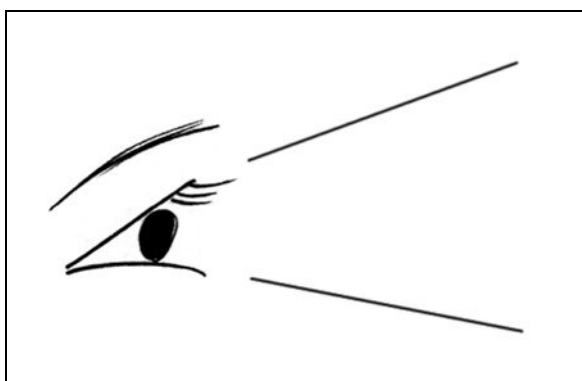
An diesem Punkt zeichne ich nun einen Kreis ein (Abb. 5-5) und erkläre: „Stellen wir uns einmal vor, Person X (Partner, Geliebte etc.) ruft nicht an. Was entsteht, wenn wir durch die Folien schauen, ist ein Konglomerat von Gefühlen, Überzeugungen und Reaktionen, die von Schweißausbrüchen, Sich-im-Stich-gelassen-Fühlen über Hyperaktivität und Nachtelefonieren bis zu Verdächtigungen usw. reichen können.“



X ruft nicht an = Problem

Abb. 5-5: Beobachterblick mit Identitäten-Konglomerat

Dann male ich ein weiteres Bild (Abb. 5-6) mit der kurzen Ausführung: „Hier ist jemand, der seine innere Arbeit gemacht hat, der die Folien überprüft und festgestellt hat, dass diese so nicht stimmen können, sodass nun vielleicht für einen Moment ein folienfreier Blick da ist. Dann geschieht im Leben dieses Menschen dasselbe Ereignis: Person X ruft nicht an.“



X ruft nicht an = Tatsache

Abb. 5-6: Beobachterblick ohne Folien

„Was ist nun der Unterschied? Die Person in Abb. 5-5 hat ein Problem, die Person in Abb. 5-6 ist lediglich mit einer Tatsache konfrontiert und hat viel Spielraum zum Handeln.“

Diese Sequenz wurde deshalb so ausführlich beschrieben, weil sie meiner Meinung nach deutlich zeigt, wie Bewusstheit alltagsnah vermittelt werden kann und wie über ein leicht verständliches Beispiel die Motivation der Teilnehmer geweckt wird. Dieser kleine didaktische Kniff reicht gewöhnlich, um in kurzer Zeit eine Motivation im Gruppenfeld herzustellen, sich mit persönlichen „Folien“ auseinander zu setzen und dadurch nah am eigenen Bewusstwerdungsprozess zu bleiben. Gerade bei Menschen, die mental sehr geschult sind und eine schnelle Auffassungsgabe besitzen, habe ich beobachtet, wie ein flüchtiges „Ich weiß schon, worum es geht, ist doch klar“ die Bereitschaft, in den Erfahrungsprozess einzutauchen, verhindert. Die erfahrungsnahe Hinführung ist deshalb wichtig.

Einige der Grundübungen in diesem Zusammenhang sind:

- Entflechtungsübung (Auflösen von Konzepten, s. Kap. 5.2.4.7),
- themenbezogene Konzeptentflechtung,
- transsystemische Kissenarbeit (s. Kap. 4.4.4),
- Arbeit mit inneren Stimmen (s. Kap. 5.2.5.2).

Des Weiteren geben alle Methoden und Tools, welche Präsenz und Gegenwärtigkeit stärken, die Möglichkeit, die mentale Aktivität in ein Gewahrsein zu betten, das die Aktivität des Geistes hält.

Übung: Das „Snip“

Diese kleine Übung ist eine Möglichkeit, willentlich den automatischen Gedankenfluss zu unterbrechen und zu üben, die Pause zwischen zwei Gedanken deutlich wahrzunehmen. Sie ist als Partnerübung oder auch alleine praktizierbar.

Snip ist das englische Wort für zerschneiden, durchtrennen, so als würde ein Faden mit einer Schere durchgeschnitten. Diese Geste, einen unsichtbaren Faden im Blickfeld vor den eigenen Augen mit den Fingern zu zerschneiden, stammt aus einem Vortrag von Richard Moss, der erläuterte, wie rasch unsere Gedankenfäden zu Geschichten werden, wenn wir dem automatischen Lauf nicht Einhalt gebieten.

Die Übung:

Lass deinen Gedanken zum Thema X freien Lauf.

Beobachte, was geschieht, wenn dein Partner „Snip“ sagt.

Beobachte, was geschieht, wenn du die Geste „Snip“ ausführst.

Lass dich jeweils einen Moment in der Pause verweilen.

5.3.5.3 Fazit

Es geht darum, uns selbst im Denken zu kennen, auch unseren Denkstil zu kennen sowie unsere Art und Weise, die Welt und uns selbst geistig zu erfassen. „Verständnis entsteht nur im Gewahrsein dessen, was ist“, sagt Krishnamurti (1954, S. 20) und „... sich selbst zu erkennen bedeutet, sich selbst beim Handeln zu studieren“ (ebenda, S. 33). Den Geist zu trainieren, die Gegenwärtigkeit bewusst wahrzunehmen und sich selbst der Reflexion zu unterziehen, beinhaltet die Chance, unser Leben bewusst zu leben und damit Einsicht, Weitsicht und Umsicht zu erlangen, die einer bewussten Lebensführung dienen.

Im orgodynamischen Kontext geht es darum, die mentale Ebene als einen wertvollen Aspekt unseres Menschseins zu schätzen und intelligent die Kräfte unseres Geistes zu nutzen. Die Herausforderung in der heutigen Zeit ist jedoch auch, sich nicht von Vorstellungen und Konzepten beherrschen zu lassen, mit denen die Erfahrung, als Mensch in der Welt zu sein, begrenzt wird. Im Bewusstsein der Reduziertheit unserer menschlichen Wahrnehmungsfähigkeit kann eine geistige Haltung entstehen, welche die Hingabe an das Numinose mit der verstandesmäßigen Logik des Erklärbaren verbindet.

5.3.6 Die emotionale Dimension

5.3.6.1 Zum Verständnis der emotionalen Dimension

In der Diskussion um Gefühle und Emotionen gibt es verschiedene voneinander abweichende Theorien und Blickpunkte, welche diese Dimension unseres Menschseins erklären. Philosophie, Religion, Psychologie, Biologie, Sozialwissenschaften, Neurobiologie usw. befassen sich aus der jeweils eigenen Perspektive mit dem Verständnis von Emotion. So gibt es z.B. unterschiedlichste Auflistungen der Hauptgefühle des Menschen, von den vier Grundgefühlen Freude, Trauer, Wut und Angst (Goleman 1996) zu den acht bis fünfzehn verschiedenen Gefühlen nach Ekman (2004).

Die Schwierigkeit, sich über Gefühle zu verständigen, sie eindeutig zu identifizieren, liegt auch in der Sprache, da jeder Begriff nur eine Benennung für einen komplexen Zustand ist, der die Erfahrung purer Lebensenergie, Reaktionen des Nervensystems, Stimmungen als atmosphärisch gefühltes Leben mit verschiedensten Einfärbungen genauso mit einbezieht wie deutlich abgrenzbare Gefühle wie z.B. Trauer und Glück.

Im Verständnis der Neurobiologie wird die Emotion als ein komplexes Gebilde angesehen, als eine „dynamische und zentrale Funktion, die Verhalten, Bedeutung, Denken, Wahrnehmen, Fühlen, In-Beziehung-Treten und Erinnern miteinander verbindet“ (Sie-

gel 2007, S. 267). Schon hier wird deutlich, wie komplex das Wesen von Gefühlen eigentlich ist und dass je nach Fragestellung der Blick mehr auf einen benennbaren Zustand fällt oder auf den prozessualen Charakter und auf alles, was dabei beteiligt ist.

Die Ebene des Fühlens umfasst auch eine oft nicht bewusste oder rational erklärbare oder gar logisch nachvollziehbare Ebene unseres Menschseins. Da diese Ebene zum großen Teil von unbewussten Kräften gesteuert wird und auch die instinktiven Überlebensmuster mit einbezieht, hat in ihr das weite Spektrum völlig gegensätzlicher menschlicher Empfindungen Platz: grobe, feine, laute, leise, und eben auch das Terrain, das zu Unmenschlichkeit führt.

So sehr Gefühle und Emotionen ein natürlicher Aspekt unseres Menschseins sind, so sehr unterliegen sie jedoch auch Konditionierungen und Prägungen, die bestimmte Gefühle „gesellschaftsfähig“ machen und andere nicht, was häufig zu einer Abspaltung und Vermeidung führt. Die Dimension des Fühlens wird nicht differenziert und entwickelt. Neben der enormen Sprengkraft und Destruktivität, die Gefühle und Emotionen im Unbewussten haben, wenn sie von dort aus unser Verhalten und Agieren in der Welt steuern, führt diese Begrenzung auch zu einer Verarmung in der menschlichen Psyche. Die ursprüngliche Lebensenergie und die damit verbundene natürliche Lebensfreude wird reduziert, der spontane Lebensausdruck begrenzt und damit auch die Intelligenz, die uns über das Fühlen zur Verfügung steht, nicht genutzt.

Daniel Goleman sagt: „In unserem Zeitalter sind die Kräfte und Fähigkeiten des Herzens genauso lebenswichtig wie die des Kopfes. Rationalität und Mitgefühl müssen ins Gleichgewicht gebracht werden. [...] Unsere Zukunft kann hoffnungsvoller sein, wenn wir unserer emotionalen Intelligenz systematischer unsere Aufmerksamkeit zuwenden, um unsere Fähigkeiten zu Empathie, Fürsorge, Kooperation und sozialer Bindung zu stärken“ (Goleman 1996, S. 8). Er betont in seinen Ausführungen den Zusammenhang von Gefühl, Charakter und moralischen Instinkten. Entscheidend sind seiner Ansicht nach Fähigkeiten wie Selbstbeherrschung, Eifer, Beharrlichkeit und die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, die er der emotionalen Intelligenz zuordnet (ebenda, S. 12). Auch im Verständnis von Aristoteles' Nikomachischer Ethik ist nicht die Emotionalität das Problem in unserer Welt, sondern die Angemessenheit der Emotion und ihres Ausdrucks (ebenda, S. 13).

Hier wird deutlich, wie grundlegend die Meisterschaft der Gefühle und Emotionen ist, um der Willkür unbewusster Antriebe und Leidenschaften nicht ausgeliefert zu sein und

das lebendige Potenzial dieser Dimension unseres Menschseins, die menschliche Fähigkeit zu fühlen und mitzufühlen, mitten ins Leben zu bringen.

5.3.6.2 Praxisbezogene Aspekte zur emotionalen Dimension

Wenn im Rahmen der Ausbildung die Gefühlsdimension thematisiert wird, wird im Gespräch mit Teilnehmern schnell deutlich, dass häufig ein sehr reduziertes Spektrum von einigen intensiven und eindeutigen Gefühlen oder Emotionen existiert, und wenn diese nicht deutlich spürbar sind, „sind eben keine Gefühle da“. Dabei werden die Gefühlsnuancen, Stimmungen, Bauchwahrnehmungen, somatischen Verknüpfungen häufig außer Acht gelassen, und nicht selten wird gerade zu Anfang die Frage „Was fühlst du gerade?“ mit einem „Ich weiß nicht“ oder „Nichts“ oder mit Schweigen beantwortet. Erst wenn ein weiteres Feld einer umfassenden Wahrnehmung eingeladen wird, z.B. Körperwahrnehmungen, Empfindungen, Befindlichkeiten, Stimmungen oder Atmosphären, die symbolisch umschreibend wie in einer Annäherung ausgedrückt werden (z.B. „Was taucht auf, wenn du dem, was jetzt gerade ist, eine Farbe geben würdest?“), kann sich behutsam eine Tür öffnen, die über Symbole oder Körperempfindungen die fühlende Wahrnehmung öffnet, die dann in ein differenziertes Terrain des Fühlens leitet.

Ein weiterer kleiner Schritt, dieses Spektrum durch kreative Sprachanwendung zu erweitern, kann darin bestehen, die Teilnehmer aufzufordern, neue Wortverbindungen herzustellen, um das begrenzte Gefühlsrepertoire zu verlassen. Dies ist in der deutschen Sprache sehr leicht möglich und gut verständlich. Hier hat die „Regentropfentränen-Traurigkeit“ genauso Platz wie „Graue-Männer-Langeweile“, „giftgrüne Wut“, „weißes Nichtsfühlen“ usw. Auch die Vorstellung, für jedes einzelne Gefühl könnten viele verschiedene Begriffe existieren, kann diese Enge öffnen und die Teilnehmenden ermutigen, eigene Begrifflichkeiten und Umschreibungen zu entdecken, Nuancen und Unterschiede wahrzunehmen, die unendlich vielfältigen Kombinationen der menschlichen Fähigkeit zu fühlen, und damit näher an der Erfahrung zu bleiben statt an übernommenen und erlernten Begrifflichkeiten und „Etiketten“ für Gefühle zu haften.

Es geht darum, die prozesshafte und komplexe Natur von Gefühlen und Emotionen zu erforschen, die viele Ebenen mit einbezieht, Gefühle und Emotionen als Energieprozesse zu erfahren, ihre Dynamik gut zu kennen sowie das Bewusstsein für die Kraft subtiler Nuancen und Stimmungen in vielfältigen Variationen zu weiten und den Emotionalkörper mit Bewusstheit steuern zu lernen.

Ein erster wesentlicher Schritt im bewussten Umgang mit Gefühlen besteht in der Orgodynamik darin, diese als Energie identifizieren und erfahren zu können.

In dem von John Welwood (2000) definierten Spektrum der gefühlten Erfahrung wird die erste Ebene als „raw aliveness“ bezeichnet. Welwood nimmt hier Bezug auf den Biologen René Dubos, der diese Energie mit dem französischen Begriff „*joie de vivre*“ benennt und damit darauf verweist, dass einfach lebendig zu sein schon eine außerordentliche Erfahrung ist („... just being alive is a quality per se“, zitiert in Welwood 2000, S. 183).

Wir sprechen im Rahmen der Orgodynamik von der Lebensenergie, die jedem Gefühl innewohnt und die wir erfahren können, wenn der Fluss dieser Energie ungehindert erlaubt wird. Dies braucht die Bereitschaft, die mit dem Gefühl verbundenen körperlichen Impulse freizugeben, den gedanklichen Kontext ins Bewusstsein kommen zu lassen, ohne daran festzuhalten, und die Benennung des Gefühls zugunsten der jetztbezogenen prozessualen Erfahrung loszulassen. Fühlen wird damit zu einem fließenden Prozess, in dem auch destruktive Aspekte, gebettet in Bewusstheit, einen geschützten Raum haben. Aus der Körpertherapie wissen wir, wie das Zurückhalten und Blockieren von Gefühlen körperenergetische Staus bewirkt, so dass körperliche Spannungsmuster entstehen und die Lebensenergie nicht frei fließen kann. Der natürliche Ausdruck wird über eine frei strömende Atmung, Bewegung und Stimme gefördert. Aber auch die mentale Fixierung auf einen spezifischen Gefühlszustand braucht eine „Lockerung“, um dem energetischen Prozess, der jedem Gefühl innewohnt, Raum zu geben. Eine der klarsten Übungen dazu ist das „Entetikettieren“, das die mentale Verklebung löst und Raum für Erfahrung im Jetzt schafft .

5.3.6.3 Zugänge zur emotionalen Dimension

Es gibt eine weitere Ebene der emotionalen Dimension, die nach Gendlin, dem Begründer des so genannten Focusing, als „Felt Sense“ bezeichnet wird (Welwood 2000, S. 184). Hiermit ist eine Zone der Sensitivität gemeint, die die körperlichen Empfindungen genauso mit einbezieht wie Stimmungen und Ahnungen. Man könnte sagen, es handelt sich um so etwas wie ein Gewebe aus Gefühlen, Intuitionen und Wahrnehmungen, das wie eine eigene Instanz vor der Kristallisation eines deutlichen Gefühls liegt. Im Kontext der Orgodynamik sprechen wir von dem größeren „emotionalen Fühlfeld“. Hier sind somatische Prozesse beteiligt, Bauchgefühle, die vielleicht noch nicht artikulierbar sind, verschiedenste körperliche Impulse, und es besteht noch eine Offenheit für menta-

le, bewusst wahrnehmbare Prozesse sowie spontane Handlungen. Es ist noch offen, welches Gefühl sich herausbildet, wie bei einem Kind, dessen Mund sich zu einem Weinen verzieht und auf eine Ablenkung hin zu einem Lachen wandelt.

Das „emotionale Fühlfeld“ ist offen, flexibel und damit empfänglich für Bewusstheit. Es scheint so zu sein, dass hier die Möglichkeit besteht, Gefühle steuern zu lernen, bevor sie sich in die Intensität einer verdichteten Emotion hineinbewegen. Wenn z.B. ein diffuses Unwohlsein fühlend wahrgenommen wird und für einen Moment „genau so sein darf“, wenn es noch nicht eingeordnet, benannt und damit festgelegt wird, bleiben viele Türen offen, mit dem augenblicklich gefühlten Zustand umzugehen und vielleicht genau die angemessene Handlung, den angemessenen Ausdruck zu finden.

Bewusst im emotionalen Fühlfeld verweilen zu können heißt, den automatischen neurobiologischen Gewohnheiten und reaktiven Mustern und Impulsen nicht sofort folgen zu müssen und damit eine Offenheit für das Potenzial verschiedenster Möglichkeiten zur Verfügung zu haben. Dann kann z.B. ein Gefühlsausdruck von Zorn zu einer stimmigen menschlichen Handlung werden, so wie Aristoteles einmal gesagt haben soll: „... gegen die rechte Person im rechten Maß, zur rechten Zeit, für den rechten Zweck und auf die rechte Weise zornig zu sein“ (zitiert in Goleman 1996, S. 13).

In der orgodynamischen Arbeit wird diesem voremotionalen Erspüren besondere Aufmerksamkeit gewidmet, da hier das Potenzial für eine differenzierte, intelligente Emotionalität liegt, die sich nicht zu schnell in den vertrauten emotionalen Strukturen wiederholend ausagiert und somatische, mentale, energetische und essenzielle Aspekte berücksichtigt. Auf diesem bewussten Boden können auch intensive Emotionen erfahren werden, ohne dass sie blind ausagiert werden.

Eine Emotion kann eine Intensität erreichen, die unkontrollierbar und nicht mehr steuerbar wird, wenn die gesamte Aufmerksamkeit in diese Emotion hineinkollabiert, so wie Welwood sagt: „The distinguishing characteristic of emotion is that it totally dominates our attention and cannot be ignored ...“ (Welwood 2002, S. 185). Die Emotion saugt unsere gesamte Aufmerksamkeit auf. Das geschieht z.B., wenn sich Angst in Panik verwandelt oder Wut in einen Ausbruch von Gewalt, der sich im Angriff mit Schlagen und Treten verselbstständigt.

Ein wichtiger Aspekt im differenzierten Umgang mit und Ausloten von Gefühlen ist das, was wir den Umgang mit der Energie der Emotion nennen: die Kraft, die jedem Gefühl innewohnt, aufzuspüren, die Bewegung, die ihr innewohnt, wahrzunehmen.

Damit wird jedes Gefühl aus einem statischen Zustand herausgelöst, und der fließende, sich ständig verändernde Zustand tritt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

„In den Gefühlen sitzen“

Eine Grundübung dazu nennen wir: „Sich in den Sessel des Gefühls setzen“, d.h. sich in das, was ist, hineinlehnen. Hier geht es nicht darum, irgendetwas mit den Gefühlen zu machen, sich mit den Inhalten oder dem Kontext der Gefühle in irgendeiner Form auseinander zu setzen, einen besonderen Ausdruck zu finden oder sie zu verändern, sondern darum, im Gewahrsein der gefühlten Energie präsent zu bleiben und wahrzunehmen, was von selbst geschieht. Diese innere Haltung entspricht dem Sitzen in der Praxis des Zen, zu sitzen wie ein Berg und das zu beobachten, was im Bewusstsein auftaucht. Stephen Wolinsky nennt diese innere Haltung „Umwandlung“. Dabei geht es darum, Gefühle weder auszudrücken noch zurückzuhalten, sondern darum, „Gefühle zu fühlen“ (Seminar 2002, Aptos, Kalifornien).

Im tantrischen Buddhismus ist dieser meditative Ansatz bekannt als die Aufforderung, wach und präsent zu bleiben, inmitten einer emotionalen Turbulenz sitzen zu bleiben, durch die Bewertungen hindurchzugehen, ihnen nicht „auf den Leim“ zu gehen und damit die „Story“ zu verlassen und sich dem unmittelbaren Geschehen zu überlassen (Welwood 2002, S. 192).

Im orgodynamischen Blick verbindet sich diese Haltung mit dem Bewusstsein einer sanften, nicht bewertenden Haltung, einer Präsenz des Aha (s. Kap. 5.2.4.3.), in der alles, was auftaucht, da sein darf und respektvoll angeschaut wird. Auch der Begleiter versucht, in dieser Haltung präsent zu bleiben, und unterstützt durch Impulse, die sich auf die jeweilige Ebene beziehen, die gerade im Vordergrund ist.

Gefühle und Emotionen werden in dieser Sicht primär als fließendes, sich kontinuierlich veränderndes Geschehen betrachtet, als etwas, was im Ozean des Bewusstseins wie eine Welle kommt und wieder geht.

5.3.6.4 Fazit

Im Rahmen der Orgodynamik werden Erfahrungsräume geschaffen, die ein bewusstes Eintauchen in die verschiedensten Emotionen ermöglichen. So werden hier körperpsychotherapeutische Erkenntnisse mit einbezogen, wie z.B. das Verständnis von Selbstregulation, die enge Verknüpfung von Gefühl und Körperausdruck, das Wissen um Spannungsringe, die über einen vollständigen emotionalen Ausdruck aufgelöst werden kön-

nen. Es geht jedoch nicht um das Provozieren oder Betonen emotionaler Katharsis, sondern darum, dass der Erfahrende in der Erfahrung selbst präsent bleiben kann. Dies wird kontinuierlich vermittelt durch ein Tiefenverständnis der orgodynamischen Grundparadigmen Präsenz, Flow/Fließendes Gewahrsein und Bezogenheit, die themenspezifische Auswahl von praktischen Übungen in den verschiedenen Ritualbögen sowie die stabile Grundhaltung, dass Gefühle einen bewussten Platz im menschlichen Leben haben. Es geht darum, das Gefühlsspektrum zu erweitern, Gefühle steuern zu lernen, sie bei anderen Menschen lesen zu können und einen bewussten Umgang mit ihnen zu praktizieren. Im bewussten Erleben von Gefühlen, indem wir bereit sind, unsere Gefühle zu fühlen, nutzen wir Menschen vielleicht unsere Möglichkeit, der Teil der Natur zu sein, der sich seines Inneren bewusst ist, und können unsere instinktiven Impulse und Leidenschaften, unsere Überlebensmuster und archaischen Prägungen zähmen und als fühlende Wesen in dem Wunder einer großen Schöpfung zu einem Miteinander beitragen, in dem Respekt, Achtsamkeit und Frieden möglich sind.

5.3.7 Die körperliche Dimension

5.3.7.1 Zum Verständnis der körperlichen Dimension

„Über den Körper die Seele heilen“ nannte Gerda Boyesen ihr grundlegendes Buch (1987) und verweist damit auf eine Haltung, die dem Körper mit Achtung, Respekt und Würde begegnet. Eine solche Haltung dem Körper gegenüber finden wir in unserer Kultur selten. Ohne all die Körperfeindlichkeiten im Einzelnen aufzuzählen, die allein schon durch die Werbung im täglichen Blickfeld sind (wie der Jugendlichkeitswahn, der Diäten- und Schlankheitskult, aber auch der Wunsch, einen ewig leistungsfähigen Körper zu haben, der missbraucht und funktionalisiert wird, nicht nur in der Sexualität, sondern auch von den eigenen Ansprüchen, „overstressed“ und gefüttert mit Medikamenten und Nahrung, die nicht gut tut) oder die durch eine spiritualisierte Haltung transportiert werden, die natürliche Bedürfnisse ausklammert, verdrängt und verneint –, können wir eine Einstellung zum Körper konstatieren, die funktional, dissoziiert vom wachen Bewusstsein und von der Qualität des Mitfühlens für unseren Körper ist. Wie wichtig jedoch eine wache Beziehung zum Körper und damit zu unserer menschlichen instinktiven Dimension ist, wird spätestens dann deutlich, wenn die Vergänglichkeit anklopft und wir als Menschen herausgefordert sind, der unwiderruflichen Tatsache der Vergänglichkeit unseres Körpers ins Auge zu schauen.

Entlassen aus begrenzenden Bildern und Vorstellungen, ist der empfindende, spürende, fühlende und wissende Körper ein Wunder der Natur, dessen Geheimnisse bis heute nicht vollständig gelüftet sind.

„Die Beziehung, die wir zu unserem Körper haben, entscheidet darüber, wie wir uns in der Welt zurechtfinden“, betont der Traumaforscher van der Kolk (Marlock/Weiss 2006, S. VII). Van der Kolk stellt heraus, wie wichtig die Körperfunktionen für unser generelles Funktionieren in der Welt ist, was sich insbesondere in drei wesentlichen Sachverhalten zeigt, nämlich dass körperliche Empfindungen und Verhaltensmuster die entscheidende Grundlage für unser Bewusstsein und unser Identitätsgefühl bilden, wir Menschen soziale Wesen sind, die notwendigerweise auf der körperlichen Ebene miteinander interagieren, und dass Traumata oder Erfahrungen von Hilflosigkeit die Fähigkeit zu zielgerichtetem Verhalten beeinträchtigen können, womit physiologische Veränderungen einhergehen. Dies wird durch die Neurowissenschaft, Bindungsforschung und Traumaforschung bestätigt (ebenda, S. IX). Im körperpsychotherapeutischen Verständnis geht es darum, dass der Mensch lernt, eine Beziehung zu seinem eigenen Körper „als dem Feld all seiner Erfahrungen aufzubauen“ (ebenda, S. XII).

5.3.7.2 Praxisbezogene Aspekte zur körperlichen Dimension

Im orgodynamischen Verständnis geht es dabei um eine forschende, erspürende und offene Haltung, um eine Beziehung, die bewusst und respektvoll dem Körper zuhört, das intuitive Wissen erschließt, die Potenziale erkennt und das körperliche Selbstempfinden stärkt.

In mehr als 25 Jahren körpertherapeutischer Arbeit mit Menschen hat sich ein integrativer Körperansatz herausgebildet, der das Grundanliegen der Orgodynamik, „der Bewegung der Lebensenergie zu folgen“, im Blick behält. Dies impliziert einen Ansatz, der die natürliche Selbstregulation, den organischen Zyklus genauso im Auge behält wie das Vermitteln einer Körperwahrnehmungssensibilisierung mit nichtinvasiven Methoden, Übungen und Massagen. Im weiteren Sinn geht es auch um eine Körpererziehung, die jedoch nicht schwerpunktmäßig bessere Leistung und sportliche Mobilität im Blick hat, sondern das natürliche Fließen und Strömen der Lebensenergie durch den Körper ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. Dies ist ein wesentlicher Blickpunkt in der orgodynamischen Körperarbeit.

Der Körper als Gefäß für die Lebensenergie bleibt in enger Verknüpfung mit allen anderen Dimensionen, nicht getrennt, sondern zentraler Referenzpunkt unseres menschl-

chen Seins. So wie Gabriel Marcel, ein französischer Philosoph, einmal gesagt haben soll: „Es geht nicht um den Körper, den man hat, sondern um den Leib, der man ist“ (Marcel 1968).

Hier wird schon deutlich, dass der Körper nicht nur als ein biologisch-instinktives Objekt verstanden wird, das seiner animalischen Natur nach nur der Sicherung des Überlebens dient (Essen, Schlafen, Sich-Entleeren, Sex), sondern seine unwillkürlichen und nicht steuerbaren Prozesse Teil eines größeren Bewusstseins sind, eines empfindenden, spürenden, wissenden Bewusstseins, das alle Dimensionen unseres Menschseins umfasst.

Dies kommt auch in folgendem Zitat von Stephen Wolinsky zum Ausdruck: „Der Körper ist der Mittelpunkt unserer Existenz, der Eckpfeiler auf dem Weg des Menschlichen“ (Wolinsky 2001, S. 168). Er ist der biologische Pol, die „biologisch-körperliche Manifestation der essenziellen Natur“ (Wolinsky 2001a, S. 127).

Im orgodynamischen Verständnis gehört dazu auch, die theoretische Einbettung um die intensiven Erfahrungsräume, die über die Körperarbeit induziert werden, in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Im Kontext der Ausbildung werden verschiedene theoretische Modelle erläutert und gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Dazu gehören unter anderem das Verständnis von Selbstregulation, Grounding, energetischem Strömen, organischem Zyklus etc. Die theoretischen Zusammenhänge werden möglichst nah am Selbsterfahrungsprozess vermittelt, sodass sich körperliches Spüren und mentales Erfassen zeitnah verbinden. Die mehr strukturorientierten Theorien werden erst im dritten Jahr und in den darauffolgenden Weiterbildungen vermittelt, sodass das fließende Gewahrsein von Körperprozessen genügend geankert ist und die scheinbar sicheren Erklärungsmodelle nicht zu früh die offene und präzise Haltung der Selbsterforschung verhindern. Es geht darum, das Wunder des menschlichen Körpers zu erfahren und in einer bewussten und respektvollen Beziehung zu ihm zu sein.

5.3.7.3 Zugänge zur körperlichen Dimension

Die Zugänge zu einem vertieften Körperbewusstsein in der Orgodynamik sind vielfältig.

Spüren und Empfinden, Aufspüren von Spannungen und energetischem Fließen werden durch eine Vielzahl von Körpersequenzen und Massagen vermittelt, wobei immer die Balance zwischen Spannung und Entspannung, Aufladung und Entladung, Aufwärtsfluss und Abwärtsfluss der Energie angestrebt wird. Hier lehnt sich die Orgodynamik

eng an das Verständnis der Biodynamik von Gerda Boyesen an, die, wie Eberwein beschreibt, „einen Yin-orientierten Stil“ der Körperarbeit gelehrt hat (Eberwein 1990, S. 28 ff.).

Durch das Tiefenverständnis der psychovegetativen Prozesse geht es in der Vermittlung der verschiedenen Körpersequenzen auch um ein Bewusstwerden der Verbindung zum Emotionalkörper, es geht darum, als Begleiter den Schnittpunkt zu erspüren, um gegebenenfalls die Dimension, die Ebene, wechseln zu können und der energetischen Bewegung zu folgen.

Massagen

Aus diesem Blick dienen auch Massagen nicht primär der strukturellen Veränderung oder dem gezielten Abbau von Spannungen, wie es in der strukturellen Körperarbeit der Fall ist, sondern werden als Instrument benutzt, um Spürbewusstsein für den Organismus zu entwickeln und dem Körper Raum zu geben, eigene selbstregulative Integrationskräfte zu mobilisieren.

Das geschieht besonders deutlich in den klassischen Grundmassagen, die in ihrer Ausführung ein Kontinuum von einfachsten, sich wiederholenden Berührungstilen herstellen und damit dem Organismus Zeit geben, sich – um es mit einfachen Worten zu formulieren – auf angstfreies, nicht-provozierendes Berührtwerden einzustimmen. Es scheint so zu sein, dass der „Hauthunger“ nach Berührung gestillt wird, wenn gleichmäßige, kontinuierliche Berührungsabläufe über eine längere Zeit (ca. 1 Std.) angewendet werden. In der Orgodynamik sind daher bewusst die Methoden zusammengestellt, die diesem Anliegen folgen (z.B. harmonisierende Massage, Organomassage, Pulsing, Elementeberührung), während auf komplexe Massagetechniken verzichtet wird.

Ein wesentlicher Schlüssel ist die Eingestimmtheit und Präsenz des Begleiters. Eine einfache Faustregel ist dabei die orgodynamische Grundregel: „Bleibe zu jeder Zeit im Kontakt mit dem Atem und dem Gesicht des Partners.“

Körperübungen

Ein weiterer Bereich ist eine Vielzahl von dynamischen und erfahrungsorientierten Körperübungen, die je nach thematischem Kontext variiert werden und unterschiedliche Körperwahrnehmungen ins Bewusstsein rufen.

Neben dem Erforschen einiger Kernspannungsringe (z.B. dem Augensegment) und der Beckenarbeit steht in der dynamischen Körperarbeit schwerpunktmäßig das Aufspüren

des eigenen Bewegungsflusses im Vordergrund. Wir geben keine festgelegten Anweisungen für einen bestimmten körperlichen Ausdruck, sondern stellen vielfältige Übungen aus verschiedenen körpertherapeutischen Verfahren in den Kontext, der eigenen energetischen Bewegung, dem eigenen Flow, dem eigenen Rhythmus auf die Spur zu kommen. Hier ist eine deutliche Entspannung der Teilnehmer zu beobachten (im Gegensatz zu früheren Zeiten, als mehr kathartisch orientierte Körperprozesse induziert wurden), die sich in diesem präsenten Forschen achtsam in ihren Grenzen bewegen können und nicht durch zu starke Provokation und Manipulation von außen oder durch Eigendruck „gepushed“ werden. Ich bin immer wieder erstaunt, mit wie wenig wie viel Erweiterung der Körperwahrnehmung erreicht werden kann. Kontinuum-Movement, Beckenwelle und Pulsationssequenzen sind einige Beispiele dieser Arbeit.

Natürlich gibt es dabei auch immer wieder Menschen, die aufgrund ihrer Körpermuster in sich wiederholenden Schleifen der begrenzten Ausdrucksfähigkeit bleiben. Hier kann jedoch ein nachbereitendes Gespräch dazu verhelfen, die mögliche Frustration (z.B. „nichts besonderes zu spüren“ – oftmals ausgelöst durch die scheinbar viel intensiveren Erfahrungen anderer Gruppenteilnehmer) bewusst zu machen und den Schnittpunkt von Vorstellungen, Bildern und dem, was sich ganz real im Körper ereignet, ins Bewusstsein zu rufen. Wird der mentale Anspruch entlarvt und aufgedeckt, findet sich zumeist eine subtile Ebene von Körpererfahrung, die, wenn sie Wertschätzung erfährt, Verbindung zum inneren Spürbewusstsein herstellt.

Die Kunst des Begleiters ist hierbei, für eine Atmosphäre der bedingungslosen Akzeptanz zu sorgen und damit die nicht bewertende Instanz des Bewusstseins einzuladen.

Tanzen

Die kollektive Erfahrung einer Gruppe im Tanz oder auch die vielfältigen dynamischen Meditationsformen, die verwendet werden, sind ein wichtiger Baustein in der Ausbildung. Da es hierbei nicht um erlernbare Bewegungssequenzen geht, sondern schwerpunktmäßig durch die Musik ein „Boden“ für den individuellen Ausdruck geschaffen wird, kann sich der Einzelne im Körperausdruck immer wieder neu und frei erproben und die vitalisierende Kraft von Bewegung erfahren. Dies wird konsequent mit einem Erspüren der Übergänge von langsamer zu schneller Bewegung und umgekehrt verbunden, wobei der Teilnehmer an eine bewusste Teilhabe am Prozess herangeführt wird. Eine der Möglichkeiten ist z.B., nach einem dynamischen Tanz mit sanfterer Musik den Übergang zu einer Innenspurung einzuladen, mit der Aufforderung, genau diesen Über-

gang bewusst wahrzunehmen und die spontanen Impulse des Körpers zu beachten und zu erlauben. Hierbei lernen die Teilnehmer, ohne dass darüber gesprochen werden muss, einen Aspekt ihrer Selbstregulation kennen, z.B. die kleinen Bewegungen des Auspendelns zuzulassen, einem Streckreflex oder einem spontanen Groundingimpuls zu folgen und vieles mehr. Körperliche Bewusstheit für Übergänge öffnet das innere Terrain für spontane Impulse. Diese können, wenn sie bewusst werden, mehr und mehr differenziert werden; es entsteht ein differenziertes Bewusstsein für den Unterschied zwischen automatischen Reflexen, Bewegungsabläufen, die durch Vorstellungen beeinflusst werden, und frei fließenden Bewegungen, die dem Mäandern der Körperenergie in diesem Moment entsprechen. Meine Beobachtung ist, dass hier ein sanfter Lernprozess stattfindet, der eigenen Selbstregulation zu vertrauen und neue Impulse durch das Gruppenfeld und die unterschiedlichen Möglichkeiten zu erwerben. Die häufig eingesetzten Tanz- und Ausdruckssequenzen werden von Musik unterschiedlichster Art begleitet und umfassen die ganze Bandbreite von einem sanften Wiegen über rhythmisches Bewegen, dynamisches Tanzen, im Kontakt mit anderen und alleine, bis hin zu Trancetanz-Sequenzen mit und ohne Stimmbeteiligung, Gesang und Tönen, ebenso angeleitete Flow-Sequenzen und Übungen mit feinen Mikrobewegungen der Gelenke. Die Auswahl der Musik und die Wortbegleitung für den Ausdrucksprozess werden dabei auf das jeweilige Thema abgestimmt oder dienen dem bewussten Einbeziehen der Körperebene, z.B. nach einer längeren mentalen Aktivität.

Rituale zum Thema Körper

Eine besondere Form der Vermittlung von Körperbewusstheit findet in den verschiedenen Ritualen statt, die in der Orgodynamik angeleitet werden, wie z.B. Körperselbstbild (siehe unten), Männer- und Frauenhaus bzw. Begegnungshaus (siehe Curriculum, Kap.6.4.2.2., 6d), Sinnesritual, Falling, Geburt, sinnlicher Wunschflow etc.

Ein Ritual, das in verschiedensten Variationen in der Orgodynamik erforscht wird, ist das Körperselbstbild (siehe Plesse/St. Clair 1995). Hier geht es darum, die begrenzenden Selbstwahrnehmungen in einem achtsamen und bewussten Kontakt mit Menschen sichtbar werden zu lassen, was den Mut des Erforschenden braucht, sich ehrlich mit den eigenen Minderwertigkeitsempfindungen zu zeigen, um dann in einem geschützten Raum mit Präsenz und Achtsamkeit neue Wahrnehmungen von anderen Menschen aufzunehmen und die Erfahrung über verschiedene Möglichkeiten körperlich zu verankern, z.B. über Berührung, Kontakt, verschiedene Latihan-Formen usw.

Die Form des Rituals eignet sich für diese Arbeit besonders gut, da sie durch die klaren Ritualregeln einen Schutzraum herstellt, der auch Menschen mit seelisch-psychischen Verletzungen die Möglichkeit gibt, sich behutsam den begrenzenden Selbstbildern zu öffnen. Aber auch Menschen, die ein stabiles Körperselbstbild haben, können in dieser Struktur weitere Facetten von sich entdecken und werden herausgefordert, in der Begleiterrolle gewohnte Klischees und Bewertungen zu verlassen und das Spektrum der Vielfalt unseres menschlichen Körpers in all seinen Stadien zu achten und sich wach darauf zu beziehen. In diesem Ritual wird bewusst die Dyadenstruktur aufgehoben und durch Dreier- bis Fünfergruppen ersetzt. Die Konfrontation mit dem Körper findet also in einer kleinen Gemeinschaft statt. Dadurch wird das gesellschaftlich verankerte Unbehagen (Minderwertigkeitsempfindungen, negative Bewertungen, wenn der Körper nicht den Traumamaßen entspricht usw.) mit angesprochen. In der Phase der wertschätzenden Benennung durch die Begleiter erhalten die Statements mehr Gewicht und werden zu einer kollektiven Aussage, und genau das ist oft der überraschende und heilende Moment für Menschen. Wir bedienen uns dabei eines kleinen didaktischen Kniffs, indem wir die Kraft des verhindernden „ja aber“ vor Beginn des Rituals erläutern und deutlich machen, dass jede noch so ungewohnte oder vertraute Aussage durch die Begleiter eine Chance erhält, wenn eine offene Haltung beibehalten werden kann. Es geht dabei nicht um das völlig kritiklose „Annehmen-Müssen“ einer Position, sondern darum, den führenden Resonanz Raum zu geben, um nicht bei den gewohnten voreiligen mentalen Mustern der Einwände zu bleiben. Indem der erfahrende Partner angeleitet wird, umfassend wahrzunehmen, können neue Informationen zugelassen werden, die manchmal erst zu einem späteren Zeitpunkt vollständig ins Bewusstsein kommen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Rituals ist, den bewussten Wechsel vom Erfahrenden zum Begleiter zu vollziehen und in der Rolle des Begleitenden verschiedene Facetten der Körperselbstwahrnehmung mitzuerleben und damit in der Begleitung die gewohnten Bewertungsschemata von Schönheit, Ästhetik und Anziehung zu überschreiten. Ich habe immer wieder beobachtet, dass Menschen völlig überrascht sind, wenn sie erleben, wie Schönheit durch das Auge des Betrachters entsteht und wie sich schon durch die Bereitschaft, das Einzigartige im Anderen zu entdecken und zu benennen, Verengungen auflösen können. Der Hinweis „Diesen Menschen, diesen Mann, diese Frau gibt es nur ein einziges Mal auf diesem Planeten“ unterstützt darin, eine staunende, offene Haltung einzunehmen.

5.3.7.4 Fazit

Der Körper ist das Vehikel unserer Lebensenergie und Träger unserer Sinne. Wie wäre es, wenn wir eine aktive Beziehung zu unserem Körper pflegen würden, die ihn nicht nur duldet und ignoriert? Es gibt eine körperliche Intelligenz, ein Wissen, das aus dem Bauch zu kommen scheint, eine Weisheit, die wir erfahren können, wenn wir uns ihm zuwenden, auf ihn achten, auf ihn hören. Erweitertes Körperbewusstsein und eine liebevolle Wertschätzung unterstützen Gesundheit, Durchlässigkeit, Lebensfreude, Flexibilität und Verwurzelung.

5.3.8 Die subtile Energiedimension

5.3.8.1 Zum Verständnis der subtilen Energiedimension

Im Verständnis der Multidimensionalität nach Stephen Wolinsky sowie im schamanischen Modell des Medizinrades wird die Dimension der subtilen Energieebene nicht explizit herausgestellt, sondern in der Essenz-, Seelen- oder Seinsebene verortet. Im Blick der Körperpsychotherapie wird die Energieebene kontrovers diskutiert und einerseits als messbare Energie dargestellt, andererseits als kosmische Kraft, die alles durchdringt und sich der wissenschaftlichen Definition und Messbarkeit entzieht (Wehowsky 2006).

Gehen wir davon aus, dass es eine allem zugrunde liegende Energie gibt, durchdringt diese natürlich alle anderen Dimensionen und es wäre ein Reduktionismus, sie in eine getrennte Dimension zu zwingen. Dennoch ist es in der Praxis mit Menschen im Blick auf die verschiedenen Methoden und Wahrnehmungsebenen meiner Meinung nach angemessen, auch diese Dimension als eigenständige Ebene herauszustellen, gerade um Verwischungen, Verwechslungen und narzisstische Verhaftungen an faszinierenden Phänomenen dieser Ebene aufdecken zu können und die Natürlichkeit energetischer Wahrnehmungen in den Vordergrund zu rücken.

In der indischen Tradition des Yoga Karika wird die feinste Pulsation, die kosmische Urpulsation, als „Spanda“ bezeichnet, als ein Ausdruck der essenziellen Natur des Göttlichen, die als eine Art Bewegung („movement as it were“) verstanden wird (Singh 1980, S. XVI). Jaydeva Singh sagt: „Spanda means some sort of movement. If there is movement from the essential nature of the Divine towards another object, it is definite movement, not some sort, otherwise movement itself would be nothing. Therefore Spanda is only a throb, a heaving of spiritual rapture in the essential nature of the Divine which excludes all succession“ (Singh 1980, S. XVI) – und weist damit auf eine

nicht mehr messbare Energiedimension hin. Es wird auch vom göttlichen Urimpuls gesprochen. Im Verständnis der Dimensionendifferenzierung würde dieser letzte Schritt jedoch der essenziellen Ebene bzw. der Ebene darüber, dem Größeren oder Tao, zugeordnet werden.

Im psychologischen Blick wird die subtile Energieebene meiner Meinung nach häufig in den Begriff des Transpersonalen hineinsubsummiert, und der exakte Referenzpunkt für eine Erfahrung auf der subtilen Ebene verschwimmt in den Beschreibungen von erweiterten Bewusstseinszuständen, Stilleerfahrungen, Raumbewusstsein, Verschmelzungserfahrungen mit etwas Größerem, Visionen oder auch mystischen Erfahrungen, die wiederum aus einem spirituellen Kontext stammen. Ulrike Hundt spricht z.B. vom transpersonalen Raum, der „als Metapher für einen übergeordneten Bewusstseinszustand steht, in dem überbewusste Erfahrungen von Stille, Weite, Frieden und Transzendenz erlebt wie auch intuitive Eingebungen und innere Bilder empfangen werden können“ (Hundt 2007, S. 9). Hier werden essenzielle Qualitäten und die Fähigkeit, Bilder zu empfangen, gemeinsam einem transpersonalen Bewusstseinszustand zugeordnet.

Im Blick der Spiritualität können Erfahrungen auf der subtilen Ebene je nach Kontext als mystische Erfahrungen, Erleuchtungserfahrung oder Verbindung mit dem Göttlichen verstanden werden, die sich z.B. in erhöhten energetischen Zuständen der Ekstase, des Zungenredens oder Heilens ausdrücken können.

Wenn wir einen Blick in die Quantenphysik wagen und als grundlegende Natur der Materie ein „wogendes Meer von Energie, ein unendlich weites Quantenfeld, in dem alles mit allem verbunden ist“ (Taggart 2007, S. 15), annehmen und dies für einen Moment auf die Erfahrbarkeit der energetischen Ebene übertragen, dann könnte man sagen, die energetische Erfahrung der subtilen Dimension entspricht einem Eintauchen in die immaterielle, nonduale Dimension unseres Menschseins, und dies wird durch die verschiedenen Sinne transportiert, behält jedoch noch einen Referenzpunkt in den Sinnen. So gibt es den feinstofflichen „Spürkanal“ (Tastsinn), der z.B. intuitiv nach dem verlorenen Schlüssel unter das Sofa greift, das Lauschen nach innen (Hören), das auf die Botschaften der inneren Stimme hört, die visuelle Kraft von Bildern, Symbolen, Visionen (Sehen), den Zauber eines mystischen Duftes (Riechen), der sich in einer meditativen Erfahrung auf tun kann, aber auch die gestaltende Kraft von Worten, die als Poesie, Einsichten oder sogar in spontaner Verfügbarkeit einer im Alltagskontext unbekanntem Sprache aus einer transrationalen Ebene aufsteigen.

Die subtile Ebene erschließt sich somit durch verschiedene Wahrnehmungskanäle und gewinnt Bedeutung durch die anschließende Benennung. Das Erfassen und Lesenkönnen von Stimmungen und Atmosphären wird zu einer energetischen Sensibilität, eine Lichterfahrung z.B. zu einer Auraerfahrung, eine Spürerfahrung im unteren Rückenbereich z.B. zu einer Chakraerfahrung, den Gedanken des Partners zu wissen, bevor er ihn ausspricht, zur Telepathie, die Vorausahnung eines tragischen Geschehens zur Medialität usw.

Erfahrungen auf der Energieebene zeigen sich in unterschiedlichsten Facetten, doch gemeinsam ist ihnen die Durchlässigkeit für intellektuell nicht schlüssig Erklärbares, eine Durchlässigkeit für feinste sinnliche Wahrnehmungen, die jedoch, wie eben beschrieben, einen Referenzpunkt zu den unterschiedlichen Sinnen aufrechterhält. Man könnte sagen, die subtile Dimension erschließt sich durch eine signifikante Verfeinerung der verschiedenen Wahrnehmungsmodalitäten des Menschen.

Im orgodynamischen Kontext sprechen wir von der subtilen energetischen Dimension, wenn das Pulsieren der Lebensenergie so fein wird, dass es nach außen nicht mehr oder kaum noch sichtbar ist, wenn Vibrationen und Strömungserfahrungen nicht mit sichtbaren muskulären Bewegungen einhergehen, sondern als innere Pulsationen oder Vibrationen, als Ausdehnungserfahrung und Raumpürung erfahrbar werden. Auch der Magnetismus, die Anziehung zwischen Menschen, zu Orten und Objekten sowie die Erfahrung eines Energiefeldes gehören in diesen Bereich.

Der Referenzpunkt für die Energieebene im orgodynamischen Verständnis ist der sensible, spürende Körper mit der Bereitschaft, nicht an der Begrenzung der eigenen Körpergrenzen festzuhalten, sondern auch das Feld um den Körper herum, das Bewusstsein von Raum und darüber hinaus in die Realität der Wahrnehmbarkeit einzubeziehen.

5.3.8.2 Praxisbezogene Aspekte zur subtilen Energiedimension

Die energetische Dimension kann durch unterschiedlichste Stimuli, Kontexte usw. ausgelöst werden und sich in einer großen Vielfalt zeigen: Sie kann sich mehr gedanklich in Bildern und Symbolen traumähnlich zu deutlichen Visionen verdichten, mehr als körperliche Erfahrung in den „sensiblen Händen“ ausdrücken, z.B. als Energieübertragung oder Energieberührung, sich über den Geruchssinn in Form des plötzlichen und nicht erklärbaren Auftretens des Duftes einer Blume z.B. während einer Meditation äußern oder auch mehr gefühlsmäßig, wenn die verschmelzende und nährend Verbun-

denheit mit einem Kollektiv oder mit einer Person in die umfassende Liebe für das, was ist, gebettet wird.

In der Strömung der 80-er Jahre entstand eine besondere Faszination für diese Ebene, die Chancen, aber auch Gefahren beinhaltet.

Ich selber habe Anfang der 80-er Jahre mit der großen Vielfalt von Angeboten experimentiert, mich mit Chakramodellen, Channelling, automatischem Schreiben, Handauflegen, Flow-Erfahrungen und vielem mehr beschäftigt und darin sicherlich viele interessante Erfahrungen gemacht. Eines wurde jedoch auch deutlich: Je mehr ich mich mit einer Landkarte oder einem Modell beschäftigte, desto deutlicher wurden die Erfahrungen in diesem Kontext. In der Zeit meiner „Chakravorliebe“ spürte ich diese als wirbelnde Räder oder als doppelte Trichter. Als die Begeisterung für Auras Vorrang hatte, entdeckte ich deren ständige Präsenz und auch den Trick des fokussierten Schauens, bis sich Vordergrund und Hintergrund verschmelzend in ein weißes Licht bewegen. In intensiven Gruppenprozessen öffnete sich die Tür zu Erfahrungen des Schwebens bis hin zu außerkörperlichen Erfahrungen. Während langer Meditationsretreats, wenn sich das Bewusstsein plötzlich in die energetische Dimension hinein ausdehnt und sich Universen der Tier- und Pflanzenwelten, der Farben, Formen, Düfte und des Lichts öffnen, war ich fasziniert von der intensiven Vielfalt im menschlichen Bewusstsein. Solche und viele weitere Formen beschreiben Teilnehmer auch während der Orgodynamik-Ausbildung, insbesondere bei den Erfahrungen mit Fließendem Gewahrsein und Flow, während Ritualen intensiver Körperarbeit, aber auch im morgendlichen Resonanzkreis oder nach einer intensiven Konzeptarbeit.

Hier stellt sich die Frage nach dem bewussten und wachen Umgang mit dieser Ebene.

Es scheint so zu sein, dass Energieerfahrungen mit der Bereitschaft zu tun haben, aus dem rationalen Denken auszusteigen, sich den transrationalen Ebenen unserer menschlichen Wahrnehmung hinzugeben und offen zu sein für das nicht Erklärbare.

Was mich nach verschiedenen persönlichen Erfahrungen nachdenklich gemacht hat, war die Erkenntnis, dass die Intensität einer Energieerfahrung mit einem Glauben an sie einherging, wobei sich häufig die Art der Erfahrung änderte, sobald sich das Konzept änderte. Diese Beobachtung mache ich auch seit vielen Jahren bei den Ausbildungsteilnehmern. Kommt jemand z.B. aus einer buddhistischen Schule, entstehen Visionen, Bilder und Stilleerfahrungen, die sich in die buddhistische Welt einordnen lassen, ist jemand mit Engeln und sphärischen Wesenheiten beschäftigt, tauchen diese auf etc.

Da diese Ebene unabhängig vom rationalen Geist operiert, ist sie besonders empfänglich für Vorstellungen und Phantasien, und es ist nicht ganz leicht, z.B. zwischen einer tiefen Vision und der Phantasievorstellung einer Erwartung zu unterscheiden. Diese Ebene ist daher sehr empfänglich für Manipulationen von innen und von außen. Zudem

wird sie sehr schnell mit Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen verknüpft, die außerhalb des erfahrenden Menschen liegen, so als müsste die Verantwortung für eine Erfahrung auf der Energieebene an jemand oder etwas anderes delegiert werden. Dies liegt meiner Meinung nach daran, dass eine Energieerfahrung implizit die Verbundenheit mit etwas Größerem herstellt, und dieses Größere wird dann personalisiert oder aber auf das sich in Raum und Zeit abspielende Ereignis reduziert. Darin liegt die große Gefahr, von der Person, durch die oder mit der diese Erfahrung möglich wurde, oder auch von einer Überzeugung, einem Kontext usw. abhängig zu werden.

Eine weitere Falle der Energieebene ist der Hunger nach dem Besonderen, dem Außergewöhnlichen, die Lust auf den Kick. Dies wird dann relativiert, wenn Verschiedenes für sich stehen kann, ohne dem Teilnehmer dafür besondere Aufmerksamkeit zu geben. Ist jemand überwältigt von einer neuen Energieerfahrung und teilt dies mit, fordere ich denjenigen auf, dies als eine Kostbarkeit zu hüten und weiter wach und präsent zu bleiben mit dem, was jetzt geschieht.

Viele verschiedene Übungen zu dieser Ebene, wie zum Beispiel das Energie-Mandala, Form-Raum-Meditationen, Energieberührungs- und Verbindungssequenzen sind Bestandteil des Curriculums, um diese Ebene zu schulen.

5.3.8.3 Zugänge zur subtilen Energiedimension

Die Offenheit für eine Feldverschmelzung, wie sie nötig ist, um z.B. mit einer Gruppe, einer Meinung, einer Idee verbunden zu sein, eine längere erhöhte Aufmerksamkeit auf einen Fokus, aber auch körperliche Erschöpfung, ein erhöhtes vitales Energieniveau oder sehr tiefe Entspannung erhöhen die Bereitschaft, das rationale Denken zu verlassen und sich den möglichen Phänomenen der Energieebene zu überlassen.

Oft haben wir als Kinder einen völlig natürlichen Zugang zu dieser Ebene, der jedoch mit der Dominanz des Denkens verloren gehen kann. Ich sehe in meiner Arbeit immer wieder, wie wenig Selbstverständlichkeit für diesen Aspekt unseres Menschseins existiert, weshalb Tendenzen des Abspaltens und Ignorierens genauso vorhanden sind wie die Tendenz, die Erfahrung zu überhöhen und zu übertreiben. Wenn eine Energieerfahrung geschieht, z.B. plötzlich die Aura eines Menschen sichtbar wird, dann kann es sein, dass verschämt geschwiegen wird oder aber das Gegenteil geschieht und etwas Besonderes daraus gemacht wird, wie um sich selbst und der Welt etwas zu beteuern.

In diesem Zusammenhang wird im Ausbildungskontext erklärt, dass hier das rationale Denken zugreift und es nicht leicht ist, das Nichterklärbare einfach so stehen zu lassen,

dass es aber darum geht, einen natürlichen und selbstverständlichen Umgang zu erwerben, weder zu untertreiben noch zu übertreiben, sondern die Erfahrung als solche für sich stehen zu lassen.

Im Rahmen der Ausbildung ist diese Ebene implizit gegenwärtig. Es ist eine Offenheit dafür da, dass sie jederzeit auftauchen und berührt werden kann, und wenn es angemessen ist, wird darüber gesprochen, wobei verschiedene Beiträge möglichst ohne Bewertungen nebeneinander stehen können. Verschiedene Übungen zu dieser Dimension, wie zum Beispiel das Energie-Mandala, die Form-Raum-Meditation (s. Kap. 6.4.2.2., 5e) sowie Energieberührungs- und Verbindungssequenzen, sind in verschiedensten Variationen Bestandteil des Curriculums.

5.3.8.4 Fazit

Im Rahmen der Orgodynamik-Ausbildung ist die Ebene der subtilen Energiedimension implizit gegenwärtig. Es ist eine Offenheit dafür da, dass sie jederzeit auftauchen kann, und wenn es angemessen ist, wird darüber gesprochen, wobei verschiedene Beiträge möglichst ohne Bewertungen nebeneinander stehen bleiben. Dabei ist es wichtig, energetische Erfahrungen und Phänomene als natürliche Wahrnehmungsebene unseres Menschseins strukturell mit einzubeziehen und es als Lehrende den Teilnehmenden zu ermöglichen, ihren eigenen Kontext dafür zu finden. Das bedeutet, im pädagogischen Alltag ganz bewusst verschiedene Ausdrucksebenen nebeneinander stehen zu lassen und die eigenen Vorlieben zurückzustellen. Damit entsteht auch hier ein multidimensionaler Kontext, der Verschiedenes gleichermaßen würdigt.

Der Energiebegriff im Kontext der inneren Dimensionen gibt Menschen meiner Meinung nach die Möglichkeit, verschiedene nicht so leicht einzuordnende Wahrnehmungen zuzuordnen, und damit eine Erlaubnis, diese dennoch anzuerkennen. Dabei ist die Gefahr einer Verflachung und Ungenauigkeit in der Beschreibung genauso gegeben wie die eines übergenau differenzierten Unterscheidens von den anderen Dimensionen, was wiederum die komplexe Verwobenheit einer Erfahrung begrenzt. Deshalb dringen wir bewusst nicht auf verbale Genauigkeit, sondern öffnen einen entspannten Ausdrucksraum für persönliche Erfahrungen, indem z.B. auch die Verbindungen von körperlicher, emotionaler, energetischer und mentaler Dimension unter dem Energiebegriff subsumiert werden können. So könnte die Aussage eines Teilnehmers: „Ich hab in der Übung so eine Energie gefühlt ...“ ein Hinweis auf die Steigerung der körperlichen Vitalität sein, ein In-Kontakt-Kommen mit Gefühlen widerspiegeln oder auch eine erste Be-

schreibung eines wahrgenommenen Raumbewusstseins sein. Hier gilt es, als Lehrende den Gesamtzusammenhang im Auge zu behalten.

Angeregt durch die aktuelle Lage unserer Welt, durch Finanzkrise, Energiekrise und Klimakatastrophe, führen wir in unser gegenwärtiges Training, das sich zur Zeit im zweiten Ausbildungsjahr befindet, einen neuen Zyklus ein, der unter dem Thema Energiebewusstseins steht. Im Verständnis von „In-Sight-Out und Out-Sight-In“ (Einsicht nach außen bringen/Außensicht nach Innen bringen, Außen und Innen verbinden oder, im Spiel der englischen Worte, die innere Landschaft – „Inside“ – und die äußere Landschaft – „Outside“ – zu verbinden) wenden wir das persönliche Energieverständnis auf kollektive Themen unserer Welt an und betrachten z.B. die Ölabhängigkeit unter dem Blick einer persönlichen Sucht, die sich nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker noch im kollektiven Verleugnungsstadium befindet. Das in der Energieebene geschulte Raumbewusstsein, die Fähigkeit, sich über die Wahrnehmung der primären Sinne auszudehnen, wird konkret auf die spürende Wahrnehmung der Umwelt und Mitwelt angewendet, die Fähigkeit der Einstimmung praktiziert und damit Mitgefühl geweckt, mit dem Anliegen, daraus angemessenes Handeln entstehen zu lassen, und wenn es nur erste kleine Schritte sind.

5.3.9 Die essenzielle Dimension

5.3.9.1 Zum Verständnis der essenziellen Dimension

Mit dem Versuch, die Essenz des Menschen zu beschreiben, wird es notwendig, sich auf das philosophisch-spirituelle Terrain zu begeben, denn diese Ebene des Menschen entzieht sich weitgehend der begrifflichen und wissenschaftlichen Eindeutigkeit.

Gemeint ist der Aspekt des Menschen, der als Wesenskern, inneres Zuhause, als der Urgrund, die Seinsebene oder auch als Seele bezeichnet werden kann. In östlichen Weisheitstraditionen wird von Atman, der Individualseele, gesprochen, im christlichen Verständnis von der Seele, in der christlichen Mystik vom Christusbewusstsein und vieles mehr. Gemeinsam ist diesen verschiedenen Beschreibungen, dass sie einen persönlichen Referenzpunkt im Bewusstsein des Individuums zum Größeren herstellen, eine Verbindung mit dem Göttlichen, der wahren Natur, dem großen Geist usw. Sie beschreiben einen Punkt des Übergangs, eine Brücke zwischen dem Individuum und dem Größeren.

In der Quantenpsychologie wird Essenz oder die essenzielle Natur beschrieben als der „innere Raum, um den herum sich unser Körper organisiert“ (Wolinsky 2001a, S. 139)

und nicht als individuelle Seele aufgefasst, sondern als „eine Verdichtung der Allseele“, „eine Verdichtung der Leerheit des ungeteilten Bewusstseins, die die Merkmale dieses einzelnen Bewusstseinstteils trägt, also Erinnerungen, Assoziationen und Bewusstheit“ (ebenda, S. 139). „Vielleicht ist die essenzielle Natur die letzte Instanz (unter den Dimensionen des Bewusstseins), die man noch als »persönlich« bezeichnen könnte [...] mit gewissen spezifischen Qualitäten“ (ebenda, S. 143). Wolinsky spricht in diesem Zusammenhang in einer Metapher vom Eiswürfel, der essenziellen Natur, in der Badewanne mit Wasser, der Leerheit des ungeteilten Bewusstseins. Der Eiswürfel ist nicht wesensmäßig verschieden vom Wasser; er sieht anders aus, fühlt sich anders an und besteht trotzdem aus der gleichen Substanz.

Essenz ist im menschlichen Bewusstsein erfahrbar, denn es scheint so, dass die Grenze zwischen dem kondensierten verdichteten Zustand und der endlosen konzeptfreien Weite wahrnehmbar ist als ein erfahrbarer Zustand, der mit essenziellen Qualitäten gefüllt ist, wie z.B. objektfreie Liebe, nicht bewertendes Beobachten, Frieden, Mitgefühl, Einheit, Weite. Diese Qualitäten unterscheiden sich jedoch von den Persönlichkeitsstärken eines Menschen dadurch, dass sie in einer reinen ungetrübten Form vorkommen, die alles mit einbezieht. Die Trennung von Subjekt und Objekt wird aufgehoben, wie z.B. in der bedingungslosen Liebe. Es ist weder ein Gedanke noch ein Gefühl, sondern ein Zustand. Gurdjoff hat einmal gesagt: „Mit der essenziellen Natur wird man geboren, die Persönlichkeit erwirbt man später“ (zitiert in Wolinsky 2001a, S. 139). So gesehen könnte man das Eintauchen in die Essenz als eine Rückkehr zur menschlichen Wesensnatur, als das Tor zum Göttlichen, zum Größeren, zum Tao oder der Leerheit des ungeteilten Bewusstseins bezeichnen.

5.3.9.2 Praxisbezogene Aspekte zur essenziellen Dimension

Mit der Frage: „Wer sind wir, wenn wir nicht auf Gedanken, Gefühle, Körper- oder Energiewahrnehmungen zugreifen?“, kann sich eine Tür öffnen und es kann sein, dass eine Art „Nichtsheit“, eine Leere auftaucht, die dennoch gefüllt zu sein scheint.

Manchmal macht es Angst, wenn diese Leere berührt wird, denn die Gedanken interpretieren diesen leeren Zustand als das „Nichts“, das auf der Identitätenebene leicht mit Nichts-Sein im Sinne von Wertlos-Sein verwechselt werden kann.

Ich höre des öfteren von Teilnehmern, die plötzlich einen essenziellen Zustand erfahren, ein Erstaunen oder auch Erschrecken, das mit einer Angst verbunden ist, das Leben, wie es gerade gelebt wird, so nicht weiterleben zu können. Hier greift der Verstand ein und

versucht diese Leere mit verständlichen Konzepten zu füllen. Leere als erfahrbarer Zustand ist so ungewohnt, dass er Angst macht. Jedoch ist es genau an diesem Punkt von entscheidender Bedeutung, innehalten zu lernen, um aus den Gewohnheiten des mentalen Zugriffs auszusteigen. Wenn die Teilnehmenden dann aufgefordert werden, einen Moment länger in diesem Zustand zu verweilen, einen Atemzug lang sich einfach in das, was ist, hineinzulehnen, ohne Gedanken, Assoziationen, Bilder, Gefühle etc. zu aktivieren, kann es sein, dass sich die essenziellen Qualitäten einstellen und der „Geschmack“ dieser Ebene deutlich wird.

Hier geht es darum, mit fühlendem Gewahrsein in diesem Zustand anzukommen und dort zu verweilen. Das ist nicht immer einfach, lässt sich jedoch durch Übung und Wiederholung erreichen. Es kann aber auch wie ein Ankommen sein in einem „Ich bin so, wie ich gerade bin“, oder wie die Weisheitstraditionen sagen: „Du bist schon das, wonach du gesucht hast.“

Es ist ein Lernprozess, sich in der Essenz zu verankern, und es scheint so zu sein, dass Menschen, die damit vertraut sind, eine Atmosphäre von Gelassenheit, Frieden und Liebe verströmen.

Im orgodynamischen Kontext wird dieser Ebene mit Respekt und behutsamer „Nichtbenennung“ begegnet. Auch wenn nach einer Erfahrung Fragen auftauchen („Was war das? War ich jetzt im Nirvana? Hat sich Gott gezeigt? Habe ich meine Seele gespürt? Habe ich ein Satori erfahren? usw.), führen wir die Teilnehmer behutsam aus dem Verstehenwollen zurück in die Erfahrung des Momentes, ohne eine Erklärung von außen hinzuzufügen, sondern machen lediglich Mut, in diesem Zustand zu verweilen und zu bemerken, wenn der Geist die Erfahrung in ein verstehbares Konzept zwingen will.

Es geht uns darum, Raum zu lassen für die Erfahrung und es als ein Geschenk anzusehen, wenn sich diese Tür öffnet. Sowohl als Lehrende wie auch im Grundverständnis der Ausbildung versuchen wir eine Haltung zu etablieren, die eine stille Anerkennung ausdrückt, wenn sich das Geschenk der Essenz zeigt. Ich habe häufig beobachtet, wie schnell Worte, ein Darüber-Reden und Benennen den fragilen Zustand korrumpieren und damit ein Konzept über die unmittelbare Erfahrung stülpen. Hier geht es darum, sehr sensibel zu sein und durch die stille, teilnehmende Anerkennung die Teilnehmer zu ermutigen, dort zu verweilen.

Der kraftvollste Referenzpunkt und die deutlichste Unterstützung für die Erfahrung von Essenz sind andere Menschen, die selbst in dieser Ebene geankert sind, die spüren können, um welche Dimension es geht, und diese als selbstverständlichen Aspekt unseres

Menschseins ausstrahlen. Sich erkannt und gefühlt zu wissen in einem Bewusstseinszustand, der jenseits der Worte ist, erzeugt Vertrauen und den Mut, länger dort zu verweilen.

Hier können deutliche spontane Resonanzen entstehen, wenn sich z.B. zwei Menschen im Raum von Stille und Weite begegnen, wenn eine Gruppe plötzlich gemeinsam in eine spürbare Stille fällt, wenn Verbundenheit entsteht, eine atmosphärische Veränderung, ein energetischer „Shift“, in dem auch andere Gruppenmitglieder spüren, dass sich hier eine essenzielle Ebene aufgetan hat. Oder aber ein Mensch sinkt spontan in eine der essenziellen Qualitäten.

5.3.9.3 Fazit

Im Rahmen der Orgodynamik-Ausbildung wird der essenziellen Ebene Aufmerksamkeit geschenkt. Sie ist Bestandteil des Curriculums und erhält Beachtung durch kontemplative Schulung, Meditationen, Räume der Stille und verschiedenste Übungen. Der Ansatz von Essencia fasst verschiedenste Bewusstseinsübungen, Meditationen, Energiearbeit sowie das Erarbeiten spezifischer Literatur zusammen und webt sich in die verschiedenen thematischen Kontexte des Curriculums der Orgodynamik ein (s. Methodenrad, Kap. 4.3.). Dies dient dazu, sich in der eigenen Essenz zu verankern sowie die essenzielle Ebene bei anderen Menschen wahrnehmen zu lernen.

5.3.10 Die Multidimensionalität der Dimensionen

Betrachtet man jede der einzelnen Dimensionen in der Tiefe, so wird deutlich, wie eng alle Dimensionen eigentlich in Verbindung sind und wie sehr die Trennung eben eine künstliche Trennung ist. Die Übergänge zwischen den einzelnen Dimensionen sind fließend. Außerdem hebt die Wahrnehmung einer Gleichzeitigkeit der verschiedenen Ebenen die Trennschärfe auf und lässt jede Erfahrung zu einem komplexen Geschehen werden, in dem alle Dimensionen enthalten sind, sodass man eigentlich nicht mehr von separaten Dimensionen sprechen kann.

Dies wird auch durch einen weiteren Punkt deutlich, nämlich die in jeder einzelnen Dimension immanent enthaltene Vielschichtigkeit. So gibt es z.B. in der körperlichen Dimension die rein sinnliche Körperwahrnehmung (Körperebene), die körperlich verankerten Konzepte, z.B. das Bauchgehirn, das Herzwissen etc. (mentale Ebene), die emotional aufgeladenen oder unterladenen Körperregionen, die z.B. in der Psychoperistaltik nach Gerda Boyesen Beachtung finden (emotionale Ebene), die Feinspürigkeit der emp-

findenden Hände, die intuitiv den stimmigen Ort für eine Berührung finden (energetische Ebene) und die verkörperte Wahrnehmung der essenziellen Ebenen, z.B. in einer ekstatischen Erfahrung der Verbundenheit mit einer größeren Dimension (essenzielle Ebene).

Man könnte als ein mentales Spiel mit Modellen also den Dimensionenfächer wie eine Folie auf jede Dimension legen und die unterschiedlichen Aspekte auflisten. Da dies in der Praxis jedoch zu einem immer komplexer werdenden Modell führt, das mehr der mentalen Differenzierungsfreude dient als eine übersichtliche und praktisch anwendbare Landkarte zum Tiefenverständnis unseres Menschseins zu liefern, wird dieser Gedanke hier nicht weiter ausgeführt.

5.3.11 Zum Umgang mit der Multidimensionalität

Nachdem die verschiedenen Dimensionen im Einzelnen dargestellt wurden, geht es nun darum, wie im orgodynamischen Blick mit dem Verständnis der Multidimensionalität umgegangen wird.

5.3.11.1 Bewusste Beziehung zu allen Dimensionen

Zunächst geht es darum, eine bewusste Beziehung zu jeder dieser Ebenen zu entwickeln. Dafür ist zunächst eine differenzierte Wahrnehmung, ein Kennenlernen und Erforschen des Potenzials jeder einzelnen Dimension von Bedeutung. Es ist immer wieder von Neuem überraschend, wie dankbar Menschen die Unterscheidung annehmen und durch das Modell sofort persönliche Bezüge zu Defiziten, Potenzialen, Vertrautem und Nichtvertrautem herstellen können.

Der **erste Schritt** ist also, die verschiedenen Dimensionen gut zu kennen und eine bewusste Beziehung zu ihnen herstellen zu können. Im Rahmen der Ausbildung sprechen wir hier in einem Bild davon, jede Dimension so bewohnen zu können wie unterschiedliche Räume in einem Haus, die alle aufgesucht, belebt und bewohnt werden; also nicht nur in der äußeren Dimension des eigenen Wohnortes zu Hause zu sein, sondern auch in den Gedanken, Gefühlen, im Körper, der Energie und in der Essenz. Hier wird die Fähigkeit zu differenzieren herausgefordert und es geht darum, unterscheiden zu lernen, wie sich der Körper anfühlt, wann Gedankenaktivität da ist, wann Emotionen beteiligt sind, wann sich der Energieraum auftut oder die Essenz durchscheint.

Die bewusste Wahrnehmung der Getrenntheit der Dimensionen stellt natürlich einen künstlichen Zustand her, da der Erfahrende die Dimensionen zumeist gleichzeitig

durchlebt oder zumindest zwei oder drei Ebenen gleichzeitig aktiviert sind. Da jedoch intensive Gewohnheitsspuren (z.B. sich ganz in den Gedanken zu verlieren, ohne dies zu bemerken, oder je nach Intensität völlig in einem Gefühl zu verschwinden) die gleichzeitige Wahrnehmung häufig verhindern, ist es notwendig, sich fokussiert mit jeder einzelnen Dimension auseinander zu setzen. In der Praxis ist es meines Erachtens sehr wichtig, sich hierbei nicht auf endlose mentale Unterscheidungsdiskussionen einzulassen, sondern nach ein paar klärenden Anhaltspunkten dafür zu sorgen, dass die Differenzierung in einem jetztbezogenen Erfahrungsprozess stattfindet, da es ja nicht um eine intellektuelle Verstärkung der künstlichen Trennung der Ebenen geht, sondern um ein Verstehen durch Erfahren (siehe z.B. Emotional Modelling, Kap. 4.4.2.).

Hierbei werden Umschreibungen und Bilder verwendet, und in der Anleitung sprachliche Ungenauigkeiten einbezogen, wie z.B. den Körper zu fühlen (nicht nur zu spüren), die Gedanken, die aufsteigen, zu spüren oder zu fühlen, oder auch zu bemerken, wie es sich anfühlt, dieses oder jenes Gefühl zu fühlen, um näher an die Erfahrung zu rücken und die Wahrnehmung nicht primär analytisch trennend werden zu lassen. Aussagen der Teilnehmenden, die manchmal ungenau sind, aber eine Annäherung an eine Dimension verdeutlichen, können als subjektive Annäherung an die Dimension so stehen bleiben.

5.3.11.2 Differenzierung der Dimensionen

Wichtig ist auch, die Fallen kennen zu lernen, die auftreten, wenn verschiedene Dimensionen miteinander verwechselt werden. Stephen Wolinsky betont sehr deutlich, wie viel Leid und Missverständnisse, Verwirrung und Trancen entstehen, wenn die Dimensionen im Bewusstsein miteinander verschmelzen oder verwechselt werden.

Wird z.B. eine körperliche Erschöpfung und eine daraus entstehende Gereiztheit allein als psychisches Problem interpretiert, kann daraus ein Kreislauf von Sorgen und Selbstanklage entstehen, ohne dass die körperliche Müdigkeit als Wurzel des augenblicklichen Zustandes ins Bewusstsein gelangt. Gerade bei Menschen, die sich viel im psychologischen Bereich aufhalten, besteht die Gefahr, die simple Körperwahrnehmung aus den Augen zu verlieren und alles zu psychologisieren. Auch die Verwechslung von körperlicher und mentaler Dimension kann zu viel Leid führen, wenn somatische Reaktionen z.B. mit Gedanken von Wertlosigkeit, Versagen oder Opfersein gekoppelt werden.

Aber auch die Spiritualisierung ist eine Gefahr, die sich aus der undifferenzierten Wahrnehmung der menschlichen Dimensionen ergeben kann. Wenn z.B. die Qualität der bedingungslosen Liebe aus der essenziellen Ebene direkt in die äußere Ebene über-

tragen wird, können daraus naive und unreife Sichtweisen und Handlungen entstehen, die mit einem reifen, bewussten Umgang mit der äußeren Welt nichts zu tun haben. Ein beliebtes Beispiel von Stephen Wolinsky ist die Absurdität eines von seiner Spiritualität überzeugten Menschen, der zum Dieb seiner Geldbörse sagt: „Ich liebe dich so sehr, dass ich mich bei dir für diese Erfahrung bedanke.“

Die Verwechslung der Dimensionen kann vor allem auch im Feld von Beziehungen sehr leidvoll sein, wenn sich beide Partner nicht wirklich bewusst machen, von welcher Ebene aus sie sich gerade beziehen. Wenn ein Partner sich z.B. gerade auf der körperlich-sinnlichen Ebene befindet und der andere auf der emotionalen Ebene, kann dies zu Missverständnissen (Wünsche nach Sex oder Kuschn) und einem schmerzhaften „Sich-Verpassen“ führen.

Wenn keine Trennschärfe zwischen den Dimensionen vorhanden ist, können verschiedene Dimensionen so miteinander verschmelzen, dass daraus z.B. psychosomatische Probleme entstehen. Aber auch das Verschmelzen mit einer einzigen Dimension kann problematisch sein, wenn z.B. die Emotion gewohnheitsmäßig so in den Vordergrund gerät, dass der klärende Verstand nicht benutzt wird und in der Einschätzung einer Alltagssituation fehlt.

Im **zweiten Schritt** geht es also darum, sich der Vielfalt der Ebenen bewusst zu sein und die Kompetenz zu haben, je nach den Gegebenheiten des Lebens die Ebenen wechseln zu können.

Im Rahmen der Orgodynamik-Ausbildung wird auf die Bewusstwerdung des Dimensionen-“Shifts“ viel Wert gelegt. Dies wird besonders auch in der Einzelbegleitung kontinuierlich geübt.

5.3.11.3 Gleichzeitige Wahrnehmung der Dimensionen

Der **dritte Schritt** ist nun, verschiedene Dimensionen gleichzeitig wahrnehmen zu können. Wir können z.B. mental absorbiert sein und gleichzeitig den Raum wahrnehmen, der uns umgibt, den Körper spüren, die Gefühlsebene wahrnehmen usw.

In diesem Zusammenhang sprechen wir davon, den Fächer der Wahrnehmung zu öffnen. Wir benutzen das Bild des Dimensionenfächers, um anschaulich die Begrenzung und das Potenzial der menschlichen Dimensionen zu verdeutlichen und zu üben, sich flüssig zwischen den Dimensionen zu bewegen.

5.3.11.4 Die praktische Arbeit mit dem Dimensionenfächer

Als eine nützliche Landkarte und Übersicht über die Dimensionen hat sich in der Entwicklung der Praxis das folgende Modell herauskristallisiert, mit dem sehr anschaulich und praxisnah ein Verständnis des Zusammenhangs der verschiedenen Dimensionen erarbeitet werden kann. Dabei befindet sich der Punkt des „Grösseren“, des Tao, bildlich am Anfang jeder Dimension und kennzeichnet damit, dass alle Dimensionen aus dem Einen kommen.

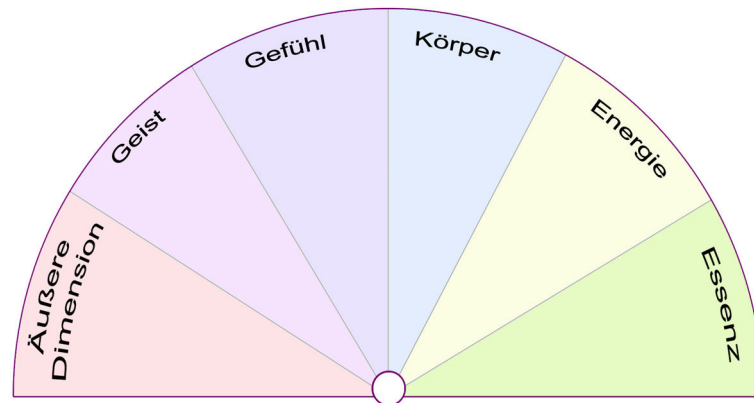


Abb. 5-7: Der Dimensionenfächer

Wenn Teilnehmer z.B. ihren eigenen Dimensionenfächer malen oder mit Tüchern auf dem Boden auslegen, wird sehr schnell visuell sichtbar, welche der Dimensionen vertraut sind und viel Platz im Leben einnehmen, welche weniger, und oftmals ist schon allein diese Beobachtung eine erste Erweiterung der Selbstsicht.

Dieses Modell lässt sich in vielen weiteren Varianten nutzen, um eine Übersicht zu unterschiedlichsten Fragestellungen zu erhalten (z.B. den Dimensionenfächer zu einem Lebensthema, Berufswunsch, Eifersucht, Prüfungsangst usw. auslegen und wahrnehmen, welche Dimensionen besonders oder weniger beteiligt sind). Die Teilnehmer wandern dann mit verschiedenen Fragen durch die Dimensionen und blicken zum Schluss im Taopunkt sitzend auf das gesamte Bild. Dies sollte zunächst einfach in Schweigen und in Stille geschehen, wobei im Bewusstsein für ein paar Momente auf keine der Dimensionen aktiv zugegriffen wird. Dann kann eine Frage (z.B. „Was möchte jetzt aus dem Moment gesprochen werden?“) den Teilnehmer ermutigen, ein intuitives Resümee zu ziehen, seine Erkenntnisse zu verbalisieren oder staunend festzustellen, dass es am Platz des Einen im Moment nichts zu tun gibt.

Weitere Arbeitsformen (wie z.B. die gefühlte prozentuale Aufteilung der verschiedenen Dimensionen, eine themenbezogene Erforschung der verschiedenen Dimensionen, Fokussierung auf nicht entwickelte Dimensionen) verweben sich mit dem Grundanliegen

der Orgodynamik, im Lernprozess das Bewusstsein der Multidimensionalität aufrechtzuerhalten und dies didaktisch umzusetzen, indem in der Art des Vermittelns die verschiedenen Dimensionen schwerpunktmäßig abgewechselt und bewusst miteinander verwoben werden. Dies wird auch in der Praxisauswertung des Curriculums deutlich (siehe Kap. 6).

5.3.12 Zusammenfassung

„Nicht zu wissen, wer ich bin, ist Leiden“, hat Stephen Wolinsky einmal gesagt (mündlich 2005) und deutlich gemacht, dass jeder ehrliche Reifungsprozess des Menschen letztendlich zu der Frage führen sollte: „Wer bin ich eigentlich?“ Eine Frage, die natürlich unendlich viele Gesichter hat: Wer bin ich, wenn mein Schicksal mich beutelt? Wer bin ich, wenn meine Freundin mich verlässt? Wer bin ich, wenn ich Erfolg habe? usw. Bei dieser Art, Fragen zu stellen, geht es nicht primär um die Antworten, sondern um den Prozess des Forschens, des Am-Ball-Bleibens, um sich und das Leben zu verstehen, und damit um die Bewegung in das Bewusstwerden hinein, in ein Bewusstwerden, das alle Dimensionen unseres Menschseins mit einbezieht und nicht in einem einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang stehen bleibt. Diesem Anliegen folgt der Ansatz der Orgodynamik, indem alle Dimensionen einbezogen und gleichermaßen gewürdigt werden.

Die Orgodynamik nutzt eine Vielfalt von Methoden, um in den verschiedenen Dimensionen anzusetzen und so in der Vermittlung multidimensional zu bleiben und sowohl aufdeckend als auch ressourcenstärkend zu arbeiten. Im inneren Anliegen geht es dabei darum, sich mit dem wahren Kern zu verbinden und bewusst und offen mit dem, wer wir sind, in der Welt zu stehen. Obwohl die Orgodynamik energetische, subtile und nonduale Ebenen mit einbezieht und ein Grundverständnis dieser Ebenen hat, wird es bewusst den Schülern überlassen, Erfahrungen zu verbalisieren, eigene Worte zu finden, die respektiert werden, ohne in eine Sicht eingeordnet zu werden.

Das Anliegen der Orgodynamik, den Erfahrungsprozess selbst multidimensional zu gestalten, ist von zentraler Bedeutung. Das Kernanliegen der Orgodynamik ist es ja, die Bewegung der Lebensenergie in allen Dimensionen unseres Menschseins im Blick zu haben, ihr folgen zu können, sie bewusst wahrnehmen und mitgestalten zu können und somit körperliches, emotionales, geistiges und intuitives Bewusstwerden gleichermaßen zu würdigen. Dabei bleibt der Prozess, wie das geschieht, der zentrale Punkt.

Es geht auch darum, die Textur komplexer Zusammenhänge und Beziehungsebenen, auch der Dimensionen untereinander, zu erfassen und sich mit dem Prozess verbinden zu können. Dadurch wird die Fähigkeit geschult, sich bewusst und flüssig in der eigenen Vielschichtigkeit unseres Menschseins bewegen zu können, sich mit der eigenen Wesensnatur und dem „Größeren“ verbinden zu können sowie die Multidimensionalität in dem, was uns umgibt, in den Menschen, der Natur und unserer Erde zu erkennen und sich darauf zu beziehen. Dies beinhaltet auch, alle Erkenntnisse wieder loszulassen, um offen zu bleiben für den lebendigen Prozess des Lebens als Menschen.

Vielleicht kann die Sicht der Multidimensionalität dazu beitragen, dass wir Menschen uns tiefer verstehen und echter verständigen können, indem wir das Gemeinsame fördern und das Einzigartige würdigen und damit eine Kultur der bewussten Menschlichkeit entstehen lassen, die unsere Welt so dringend benötigt.

5.4 Flow/Fließendes Gewährsein (FlieG)

Nachfolgend wird das Paradigma Flow/Fließendes Gewährsein beschrieben, wobei hier der Doppelbegriff Flow/FlieG (FlieG für Fließendes Gewährsein) verwendet wird.

Der Begriff Flow wird, wie in den Ausführungen sichtbar wird, häufig entweder sehr spezifisch oder durch die Alltagssprache oberflächlich verwässert verwendet. Mit der Betonung des fließenden Gewährseins (FlieG) wird der im orgodynamischen Kontext bedeutsame Aspekt hervorgehoben. Da der Begriff „Flow“ im pädagogischen Alltag jedoch einfacher zu verwenden ist, wird er weiterhin, vor allem in den praktischen Anleitungen verwendet.

5.4.1 Allgemeine Definition von Flow

Der englische Begriff *Flow* meint in seiner ursprünglichen Bedeutung Fließen, Strömen. Ich bezeichne damit das Prinzip des Fließens als eine Grundqualität unserer Lebensenergie, die sich in Bewegung und Strömen ausdrückt, und zwar auf allen Ebenen unseres Menschseins.

Flow kennzeichnet die Erfahrung, mit etwas in tiefem Einklang zu sein, wenn sich z.B. die Gleichschaltung von äußeren Ereignissen und innerer Befindlichkeit in einem anstrengungslosen Tun äußert. Der Tanz, der in flüssigen, nicht gebremsten Bewegungen geschieht, Schönheit und Anmut zum Vorschein bringt und – metaphorisch gesprochen – „den Tänzer zum Tanz werden lässt“, kann als Flow bezeichnet werden.

Oberflächlich verwendet kann der Begriff Flow (z.B. in einem Satz wie: „Heute war ich gut im Flow“) auch eine Aussage darüber sein, dass „alles im Fluss war“ und nach den eigenen Vorstellungen „geklappt“ hat, was ein Tiefenverständnis von Flow verhindert. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Flow auch häufig mit der Glückserfahrung gleichgesetzt, die im Flow erfahrbar ist.

5.4.2 Zum Flow-Prinzip nach Mihaly Csikszentmihalyi

5.4.2.1 Theoretische Darstellung

Bekannt geworden ist der Begriff „Flow“ durch Mihaly Csikszentmihalyi, der die Erfahrung von Flow mit der Erfahrung von Glück koppelt, was durch die Kontrolle des eigenen Innenlebens erreicht werden kann (Csikszentmihalyi 1993, S. 18ff). Er sagt, dass die optimale Erfahrung von der Fähigkeit abhängt, zu steuern, was sich in jedem Moment im Bewusstsein abspielt. Sein Ansatz ist, dass Flow das Prinzip sei, das den Menschen glücklich macht und Wohlgefühl hervorruft, wobei ein optimaler Zustand

erreicht werden kann. „Was den Menschen wirklich befriedigt, ist, sich im eigenen Leben wohl zu fühlen.“ Beim optimalen Zustand innerer Erfahrung herrscht Ordnung im Bewusstsein. Die optimale Erfahrung entsteht dann, wenn die Aufmerksamkeit auf ein Ziel gelenkt ist und der Mensch dadurch zeitweilig alles andere vergessen kann. Csikszentmihalyi betont, dass die Phasen des Ringens um die Bewältigung einer Herausforderung im Allgemeinen als die erfreulichsten Momente des Lebens betrachtet werden. Mit dem Erlangen von Kontrolle über die psychische Energie und dem Einsatz für bewusst ausgewählte Ziele muss man einfach zu einer komplexeren Persönlichkeit reifen und wird zu einem immer ungewöhnlicheren Individuum (ebenda, S. 19). Um Flow zu erreichen, genügt es aber nicht, zu wissen, wie man es tut. Man muss es ständig tun, unaufhörlich, genau wie Sportler oder Musiker, die immer wieder üben müssen. Seine Untersuchungen zeigen, wie durch die Koordination von Bewusstseinsenergie eine Synchronisierung der Handlungsimpulse mit äußeren Gegebenheiten passieren kann, die wiederum die Glückserfahrung erzeugt.

Er beschreibt vier Parameter, die notwendig sind, um die optimale Erfahrung zu erreichen.

1. Ziele setzen

Es geht darum, ein deutliches Ziel anzustreben, sich die Fähigkeiten, die notwendig sind, anzueignen, und die Folgen des Handelns zu kontrollieren (Überwachen durch Feedback). Eine besonders unterstützende Haltung dabei ist, zu wissen, dass die Ziele selbst gewählt sind, was zu einer Innensteuerung, mehr Zuverlässigkeit, Beständigkeit und Flexibilität führt (ebenda, S. 276).

2. Sich in die Handlung vertiefen

Dies wird durch die Fähigkeit zur Konzentration unterstützt, die nicht durch eine Ablenkung durch Außenreize unterbrochen wird (ebenda, S. 277).

3. Aufmerksamkeit auf das Geschehen richten

Dabei geht es um die Fähigkeit, die Konzentration aufrechterhalten zu können, Vertiefung beizubehalten und nicht in Selbst-Bezogenheit oder Befangenheit abzugleiten, eine der größten Quellen der Ablenkung. Die Person erfährt darin ein Paradox: „Er fühlt sich nicht mehr als eigenständiges Individuum, doch sein Selbst wird stärker“ (ebenda, S. 278).

4. Lernen, sich an der unmittelbaren Erfahrung zu freuen

M.C. sagt, dass es darum geht, „praktisch alles, was geschieht, in eine Quelle von Freude umzuwandeln, auch wenn die objektiven Umstände hart und unangenehm sind“. Das erfordert Disziplin und Entschiedenheit und eine Bereitschaft, die einzelnen Aktivitäten in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen, so dass die Gesamtheit des Lebens zu „einer einzigen Flow-Aktivität wird, mit einheitlichen Zielen, die allem beständig Sinn verleiht“ (ebenda, S. 280).

„Solche Menschen führen ein anstrengendes Leben ... sie lernen vielleicht bis zur Stunde ihres Todes und haben enge Bindungen und Verpflichtungen an andere und ihre Umwelt.

Sie haben an allem, was sie tun, Spaß, gleich wie öde es ist oder schwierig; sie sind nur selten gelangweilt und werden mit allem fertig, was das Leben ihnen bietet. Ihre größte Stärke liegt vielleicht darin, dass sie ihr Leben selbst steuern“ (ebenda, S. 25).

5.4.2.2 Auseinandersetzung mit dem Flow-Verständnis von M. Csikszentmihalyi

Der Ansatz von Csikszentmihalyi zum Flow stellt das Ursache-Wirkungs-Prinzip in den Vordergrund, indem Flow an die Erfahrung von Glück gekoppelt wird, an die optimale Erfahrung und an die positiven Auswirkungen im Menschen. Dadurch entsteht ein übergeordnetes Ziel: Flow führt zu Glück und Effektivität. Es ist gut zu verstehen, dass dies in der Wirtschaft Einzug gehalten hat, denn Mitarbeiter im Flow sind motivierter, effektiver und für die Ziele der Firma besser einsetzbar.

In der wissenschaftlichen Ausrichtung, z.B. die Bedingungen für Flow gründlich zu untersuchen, tausende von Fallbeispielen zu sammeln und damit ein Verständnis von Flow für den alltäglichen Gebrauch zu etablieren, wird hier eine Aussage gemacht, in der Glück zum übergeordneten Ziel des Flows wird.

Obwohl Csikszentmihalyi an einigen Stellen deutlich darauf hinweist, dass es nicht darum geht, der Natur unsere Wünsche aufzuzwingen und die Grenzen des menschlichen Willens anzuerkennen (ebenda, S. 314), trägt er meiner Meinung nach dazu bei, Flow auf ein Prinzip der Machbarkeit zu reduzieren, wenn er z.B. sagt, „... dass man sich, statt sich von anonymen Kräften herumgestoßen zu fühlen, als Herr des eigenen Schicksals fühlt“ (ebenda, S. 15), und wenn er von der optimalen Erfahrung spricht, die etwas ist, was wir in dem freiwilligen Bemühen, etwas Schwieriges und etwas Wertvolles zu erreichen, „herbeiführen“ können (ebenda, S. 16).

Während Csikszentmihalyi Flow als einen erstrebenswerten Zustand betrachtet, einen seelischen Zustand in Augenblicken, in denen das Bewusstsein harmonisch geordnet ist und wir etwas um der Sache willen tun (ebenda, S. 20), geht es im orgodynamischen Verständnis darum, die Bewegung des Prozesses (die ja schon wieder vorbei ist, sobald daraus ein benennbarer Zustand wird) im Auge zu behalten und damit konsequent der Spur der Bewegung zu folgen, ohne ein erreichbares Ziel in Aussicht zu stellen.

Denn durch diese Verknüpfung mit einem festgelegten Ziel entsteht eine Verengung, und damit wird eine Machbarkeitsvorstellung von Flow erzeugt. Das Ziel verstellt den Blick für eine Bewusstseinsweite und damit die Aufmerksamkeit für den Moment. Das ist eine Wahrnehmungsverengung, die in eine vorgestellte Zukunft weist, die der Erfahrende aufbaut, wenn die innere Haltung die ist: „Ich übe, handle, denke, damit ich ein bestimmtes Ergebnis erziele.“ Wenn es gelingt, die Erfahrung wiederholend zu erzeu-

gen, kann daraus eine Suchtstruktur entstehen. Die Vielfalt des Momentes wird verpasst, Notwendigkeiten vielleicht übersehen, so wie die joggende Mutter, die ihren Glückskick sucht und dabei verpasst, dass das Baby frische Windeln braucht, oder sie sich selbst maßlos überfordert.

Werden dagegen Bewertungen, Sinnkontexte oder Ziele von der Flow-Erfahrung ferngehalten und nicht in den Zusammenhang gestellt, kann man eine Struktur menschlicher Ausdrucksmöglichkeit erkennen, die in Harmonie mit dem steht, was den Menschen umgibt, und das bezieht auch das Unglück, Nichtglück und sogar die Nichtharmonie mit ein, Zustände, die in unserem Leben nun einmal existieren.

Anstatt bei einem erstrebenswerten Zustand anzukommen und damit den Prozess als gelungen abzuschließen, geht es hier um ein Gewahrsein, das alles, was sich ereignet, einbezieht und im Kontinuum eines fließenden Präsentbleibens begleitet. Flow ist damit nicht eine optimale Erfahrung, sondern eine Bewusstseinsbewegung im Prozess des sich ständig verändernden Lebens, deshalb als Fließendes Gewahrsein (FlieG) bezeichnet.

Damit verliert Flow die statische Zielausrichtung und öffnet sich in eine Dimension, die das erreichte Ziel nicht als eine Errungenschaft der besonderen Flowleistung versteht, sondern als Geschenk, das durch die Hingabe, sich ganz diesem Moment zu überlassen, entsteht.

Glückserfahrungen machen süchtig, und so kann es sehr leicht passieren, dass der Erfahrende die gefundene optimale Erfahrung immer wieder reproduzieren will, anstatt den Augenblick in seiner neuen Gestalt differenziert und neu wahrzunehmen und sich aus diesem heraus auf das, was ist, zu beziehen. In diesem Blick ist FlieG als Lebensprinzip eine Einladung, alles, was ist, zunächst einmal uneingeschränkt anzunehmen.

In diesem Zusammenhang ist es interessant, einen Blick in die spirituelle Dimension zu werfen, denn dort finden sich verschiedene Ansätze, die auf einen Zustand verweisen, welcher der Flow-Erfahrung ähnelt und, eingebettet in einen spirituellen Kontext, als Einklang mit dem Göttlichen angesehen wird. Besonders dafür geeignet ist die Lehre der Subud-Schule.

5.4.3 Zum Flow-Verständnis der Subud-Schule

5.4.3.1 Die Subud-Schule

Durch den indonesischen Lehrer Muhammad Subuh kam in den 50-er Jahren eine spirituelle Richtung in den Westen, die sich in England mit Gurdjieffs Lehren vermischte und in Form der Subud-Schule heute weltweit vertreten ist.

Bekannt wurde Subud vor allem durch Publikationen des englischen Psychologen J. Bennett (1958). Ziel ist nach Bennett „die Läuterung der Gefühle, des Intellekts, des Verstehens, des Bewusstseins oder des wahren Ich oder Selbst des Menschen, um zu höheren Welten zu gelangen, die weit entfernt sind von jeder menschlichen Erfahrung“ (Bennett 1958, S. 209), denn „der Mensch ist in seinem gewöhnlichen Bewusstseinszustand ‚ewigkeits-blind‘ und wird der verschiedenen Ebenen in der Ewigkeit nicht gewahr.“

Muhammad Subuh sagt: „Für uns handelt es sich darum, gewahr zu werden, dass ein Wirken in uns vor sich geht, das unabhängig ist von unseren Wünschen und Gedanken“ (Bennett 1958, S. 274). Er spricht von den heiligen Impulsen, die wie Werkzeuge zur menschlichen Seele gehören, die erweckt werden muss. Heilige Impulse sind Wahl und Entscheidung, Hingabe an den Willen Gottes, Geduld, Vertrauen und Aufrichtigkeit, Glaube, Hoffnung, Liebe und Gewissen (ebenda, S. 95).

5.4.3.2 Latihan

Kernstück der spirituellen Praxis der Subud-Schule ist das Latihan Kejiwaan („geistige Übung“). Bennet schreibt, dass das indonesische Wort Latihan eigentlich nicht übersetzt werden kann. In seiner Wurzel liege die Idee, mit etwas vertraut zu werden, es sich anzueignen und in sich aufzunehmen, wobei er die Absichtslosigkeit dabei betont.

Bei der Praxis des Latihan stehen die Schüler mit offenen Augen im Raum und überlassen sich den spontanen Körperbewegungen, wobei intensive plötzliche Zuckungen genauso dazugehören wie tänzerische Bewegungen. Es geht dabei darum, sich dem göttlichen Impuls zu überlassen. „Wir werden im Latihan von der Lebenskraft, die aus unserer eigenen erwachten Seele in uns hineinfließt, nach und nach immer mehr durchdrungen und schließlich ganz von ihr erfüllt“ (Bennett 1958, S. 126). Die Schüler werden durch einen erfahrenen Leitenden in das Latihan eingeführt.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist der spirituelle Kontext, der den Menschen dazu veranlasst, sich in diese Praxis zu begeben. Das innere Ziel ist, Gott nahe zu sein und einen ekstatischen Zustand zu erfahren, der jedoch, wenn er sich ereignet, als Gnade erfahren wird.

5.4.3.3 Auseinandersetzung mit Latihan

In diesem Blick kann man den dynamischen Prozess des Latihan als einen Ausdruck jenseits des Ursache-Wirkungs-Zusammenhangs verstehen, einen spontanen Prozess,

der zwar eingeleitet werden kann, sich jedoch der willentlichen Steuerung entzieht. Obwohl es ein inneres Ziel gibt, nämlich eine Gottes- oder Einheitserfahrung zu machen, ist durch die Einbettung in den spirituellen Kontext eine Haltung von Hingabe und Demut notwendig, die immer wieder betont wird. Somit steht hier nicht eine zielorientierte Machbarkeit im Vordergrund, sondern es geht darum, gute Bedingungen zu schaffen, zu üben.

Dies ist ein Aspekt, der im orgodynamischen Verständnis von FlieG ebenfalls eine große Rolle spielt, jedoch ohne einen größeren Kontext festzulegen, an den geglaubt werden muss, wie es in der Subud-Schule der Fall ist. Es geht auch nicht um die optimale Erfahrung, sondern um ein waches „Sich-durch-das-Erfahrungskontinuum-Bewegen“. Wir formulieren es so: „Überlass dich dem, was ist.“

FlieG wird damit zu einem Bewusstseinsinstrument, um in der natürlichen Lebensbewegung zu navigieren, zu surfen, aktiv-rezeptiv mitzufließen und über das Leben in weiter Offenheit zu staunen, sich als Teil von etwas Größerem zu fühlen, ohne das benennen zu müssen, und sich, wenn es sein soll, darin aufgehoben und eingebettet zu fühlen.

5.4.4 Weitere Methoden von Flow/FlieG

Ich persönlich bin mit der Technik des Latihan in den 70-er Jahren durch verschiedene dynamische Meditationsformen, die dem Latihan sehr ähnlich sind, u.a. die Nataraj-Meditation und den Bodyflow, in Kontakt gekommen. Aspekte davon sind auch in verschiedenen körperpsychotherapeutischen Verfahren zu finden. Hierbei wird lediglich die Struktur, die Technik einer Flow-Erfahrung gelehrt, ohne diese mit religiösen Inhalten zu verbinden.

Nataraj-Meditation

In der Nataraj-Meditation (Osho 1991, S. 78) geht es darum, 40 Minuten lang frei zu tanzen, „bis der Tanz dich tanzt“. Jeder tanzt für sich im Energiefeld der Gruppe, ohne Kontakt aufzunehmen, sogar mit geschlossenen Augen, wie in einem eigenen kleinen Kreis, und lässt sich von der Musik mitnehmen. Durch die Länge der Zeit und die begleitende Musik kann nach einiger Zeit ein Flow-Zustand erreicht werden, ähnlich wie beim Joggen und anderen sportlichen Aktivitäten.

Dadurch, dass mehrere oder sogar sehr viele Menschen an einer solchen Meditation teilnehmen, kann eine hohe Energiefeldübertragung entstehen, die verstärkend auf den

einzelnen Teilnehmer wirkt. Oft konnte ich beobachten, wie bestimmte Menschen mit einer hohen Durchlässigkeit für ekstatische Energiezustände wie Magnete wirken und Teilnehmer sich in ihre Nähe bewegen, obwohl alle meistens die Augen geschlossen haben.

Nach den 40 Minuten Tanz folgt eine kontemplative Phase des stillen Sitzens. Der „Shift“ von aktiver Bewegung zur Stille stellt einen Kontrast her, der zu einer schnellen Vertiefung des Stillerraumes führen kann, wenn die Teilnehmenden nicht gegen den Wechsel kämpfen und sich dem Raum des Nichttuns überlassen.

Bodyflow nach Michael Barnett

Michael Barnett (s. auch Kap. 4.4.3.) lehrt den Bodyflow als eine Methode, durch die die Spontaneität des menschlichen Ausdrucks einen geschützten Freiraum erhält. Er sagte einmal (mündlich, 1988): „Lasst uns sein wie Kinder und der Bewegung folgen, ohne Ziel und ohne ein Ergebnis zu erwarten.“ Diese Jetztorientierung ist ein wesentlicher Baustein seiner Arbeit.

Im Gruppenkontext entsteht dadurch ein experimenteller Raum, in dem kathartische emotionale Prozesse, stille kontemplative Erfahrungen, körperliche energetische Prozesse (Zittern, Schwitzen, Fallen) etc. geschehen können und der Teilnehmer sich darin selbst erfährt. Das implizite Ziel seiner Energiearbeit ist es, sich der eigenen Wesensnatur zuzuwenden.

In Michael Barnetts früher Arbeit gab es einen unterschwelligen Gruppenkonsens, dass das gut ist, was ausdrucksstark ist (z.B. sich wild auf dem Boden zu wälzen und die Kontrolle aufzugeben), und so wurde mancher „Bodyflow“ zum Katalysator dynamischer kathartischer Ausdrucksprozesse. Dies hat sich in den späteren Jahren seiner Arbeit verändert.

5.4.5 Das Flow-Verständnis der Orgodynamik – Fließendes Gewahrsein

Wenn Flow/FlieG, wie ich weiter oben schon ausgeführt habe, Bewegung und Ausdruck der Lebensenergie ist, dann geht es im orgodynamischen Verständnis um das bewusste Wahrnehmen dieser Bewegung, und das bezieht alles mit ein, Ausdrucksstarkes und Stilles, Sanftes und Wildes, Leidvolles und Glückliches, durch das sich der Mensch hindurchbewegt, weiterbewegt. Auch statische Zustände und Momente sind darin enthalten. Hier eignet sich eine Metapher, die in den Seminaren oft verwendet wird, als Ausdruck für unterschiedliche Erscheinungsformen der einen Urbewegung der Lebens-

energie: „Flow ist wie ein Fluss, in dem die Quelle, der Ozean, der stille See, der Wasserfall, das Treibholz, das Eis, der untergründige Strom in der Wüste, das Gebirgsbächlein, der breite Fluss etc. alle enthalten sind.“

Damit weitet sich Flow/FlieG zu einem Verständnis, in dem nicht schwerpunktmäßig aktives Gestalten und Tun im Vordergrund stehen, sondern ein Mitfließen mit dem, was ist, ohne dass eine Zukunftsfixierung angesteuert wird. Es geht nicht um das Ziel eines erreichbaren Glücks, sondern um die aktive, bewusste Teilnahme an der Lebensbewegung, die sich sowieso schon ereignet.

In unserer Arbeit wird der Punkt des Sich-Überlassens deshalb explizit betont, weil der westliche Geist in unserer Kultur sehr ergebnis- und lösungsorientiert ist und eine rezeptive, wache Haltung oft erst gelernt werden muss. Dadurch wird der Erfahrende mehr auf die Jetzt-Erfahrung gelenkt und kann eine entsprechende innere Haltung entwickeln, eine Bereitschaft, Flow-Erfahrungen, Glück, Synchronizität, wenn sie geschehen, in einer Haltung von Dankbarkeit und staunendem Gewahrsein zu erfahren und sie nicht in einen narzisstischen Machbarkeitswahn einzubetten, der dann den Moment der Erfahrung selbst verkürzt. Wenn ein Ziel, z.B. Glück, erreicht und als solches benannt wird, verschwindet es sofort wieder und wird damit zu weniger, als es sein könnte, wenn eine offene, präsente Haltung praktiziert wird, in der jeder erfassbare Moment im wachen, mitfließenden Gewahrsein als ein vorübergehender Zustand identifiziert wird. Das öffnet auch den Raum, um Erfahrungen multidimensional in ihrer ganzen Fülle wahrzunehmen.

5.4.5.1 Voraussetzungen für Flow/FlieG

Drei Aspekte scheinen hier eine wichtige Rolle zu spielen, nämlich ein ausgewogener Tonus, ein Bewusstsein für den prozessualen Charakter und das Loslassen von mentalen Fixierungen.

Tonus

Ein erster wichtiger Aspekt ist ein guter Tonus. Im muskulären System bezeichnet ein guter Tonus die gute Spannung in Ausgewogenheit zwischen Kontraktion und Expansion. Im übertragenen Sinn könnte man sagen, dass Flow/FlieG ein ausgewogenes Gewahrsein benötigt, in dem weder eine Unterforderung noch eine Überforderung vorliegt, weder zu viel Anstrengung noch zu viel passives Geschehenlassen. Die Spannung ent-

steht im Wechsel von Halten und Loslassen, von Kontraktion und Expansion, von fokussierter Aufmerksamkeit und einem „Sich-in-das-noch-Unbekannte-fallen-Lassen“.

Prozessualer Charakter

Flow/FlieG kann geschehen, wenn kein Zustand als der endgültige, richtige etc. angesehen wird, wenn keine Bewertungen da sind und somit keine spezifischen Ziele erreicht werden müssen. Es geht darum, die präsenze Offenheit für den Fluss der Veränderung zu behalten. Dies wird sehr unterstützt durch eine innere Haltung, die die Vergänglichkeit des Augenblicks annimmt, denn dadurch entsteht eine Offenheit für das Unvorhergesehene, und das ist eine Voraussetzung für Flow/FlieG.

Leermachen von mentalen Fixierungen

In der Praxis hat sich gezeigt, dass mentale Aktivität den Prozess des Flow/FlieG unterbricht, wenn die gedankliche Aktivität:

- a) unbewusst abläuft (Schläfrigkeit),
- b) zu identifiziertem Denken wird (einsteigen in eine Assoziationskette, Story etc.),
- c) in Bilder oder Symbole einfriert (energetisieren von Favoriten, die dann mit Gefühlen gekoppelt werden),
- d) zu Absichten und darauffolgend zu gesteuerten Aktivitäten führt (z.B. ich bewege jetzt den Arm nach rechts),
- e) driftet (sich in Träumereien verliert).

Diese Hindernisse können benannt werden. Verschiedene Präsenzmethode sind eine Schulung dafür, den Raum des Fließenden Gewahrseins zu öffnen (siehe Präsenz, Kap. 5.2).

5.4.5.2 Didaktische Aspekte

Vermittlung über das Medium des Körpers

Ein besonders gutes Medium, um Flow/FlieG zu erfahren, ist der Körper, weil hier eine parallele Aufmerksamkeitsspur zu einem organischen Bewegungsprozess möglich ist. Wenn wir von fließendem Gewahrsein sprechen, eignet sich natürlich auch die Beobachtung von selbstständigen Bewegungsabläufen, wie sie im Organismus z.B. durch den Atem und durch vegetative Strömungsprozesse gegeben sind. Selbst wenn Flow/FlieG als Prinzip natürlich unabhängig von einer bestimmten Aufmerksamkeits-

spur existiert, lohnt es sich doch, die Übungsmedien zu präzisieren, die eine Flow/FlieG-Erfahrung fördern.

Wenn das Bewusstsein auf verlangsamte Bewegungsabläufe im Körper gelenkt wird, gelingt es meiner Erfahrung und Beobachtung nach leichter, die Kontrolle der gesteuerten Bewegung abzugeben, loszulassen und in einen rezeptiven Modus des Geschehens von spontanen Bewegungsabläufen zu gelangen. Auch hierbei scheint es darum zu gehen, genau das richtige Tempo oder, von einem anderen Blickpunkt aus betrachtet, den stimmigen Tonus (s.o.) zu finden.

Sorgfältige Hinführung

Es hat sich gezeigt, dass eine sorgfältige Hinführung sehr wichtig ist, um den Teilnehmenden einen Kontext für die Erfahrung zu geben und die Bereitschaft für Tiefe, für das Potenzial zu wecken.

Die Metapher des „Im-Fluss- und Am-Fluss-Seins“ eignet sich als Bild, um den Prozess der Gleichzeitigkeit von zwei Aufmerksamkeitsspuren zu verdeutlichen. Der Fluss an sich repräsentiert bereits Bewegung. Im-Fluss-Sein zeigt die Möglichkeiten von Bewegung, z.B. Schwimmen im aktiven Modus sowie Sich-Treiben-Lassen, Floaten im rezeptiven Modus. Am-Fluss-Sein impliziert einen ruhigen inneren Platz, den stillen Beobachter, der die Bewegung des Wassers betrachtet. Und auch hier finden wir auf einer subtilen Ebene den aktiven Modus des Beobachtens, solange das Beobachtete noch benannt wird, und den rezeptiven Modus des stillen Gewahrseins in der versunkenen Betrachtung. Ich habe immer wieder gesehen, dass durch dieses Bild und den Bezug zur Natur ein schnelles Verständnis möglich wird.

In der Vorbereitung eignet sich auch ein weiteres Bild, nämlich das Verständnis der Holographie. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass, wenn zwei separate Lichtstrahlen unter bestimmten Bedingungen aufeinander treffen, eine völlig neue Dimension, das holographische Bild, entstehen kann. Übertragen heißt das: Wenn Im-Fluss-Sein und Am-Fluss-Sein gleichzeitig geschehen, kann sich eine weitere Bewusstseinsdimension zeigen.

Ich führe die Teilnehmer außerdem in eine Haltung, in der sie sich selber Zeit lassen, den eigenen inneren Rhythmus, das eigene innere Tempo zu finden bzw. sich zu erlauben. Das bedeutet auch, Gruppendruck (etwas Besonderes sollte geschehen) loszulassen und, wenn möglich, durch eine präzise Vorbereitung die Bereitschaft zu schaffen, präsent zu sein mit dem, *was ist*. Gleichzeitig wird jedoch durch den Kontexttalk durchaus

bewusst eine Erwartungshaltung erzeugt, dass etwas Besonderes geschehen kann. Durch das Medium der Induktion einer Energieerfahrung, wobei ein erfahrener Leiter oder Assistent den eigenen Prozess des Flow/FlieG vor der Gruppe zeigt (siehe nächster Abschnitt), wird diese Erwartungshaltung noch weiter vertieft.

Demonstration im Präsenzfeld der Gruppe

Eine gute Voraussetzung dafür, Flow/FlieG zu vermitteln, bildet der Rahmen eines Präsenzfeldes. Präsenz scheint sich in das Gruppenfeld zu übertragen, und wenn eine Gruppe fokussiert, offen und neugierig einen Menschen im Flow/FlieG beobachtet, entsteht ein erhöhtes Energieniveau, was zu einer Resonanz mit dem Prozess in der Mitte führt. „Es war so, als ob ich selber in der Mitte war“, beschreiben immer wieder Teilnehmende. „Ich habe das, was da war, so gefühlt, als wäre es meins.“

Die Teilnehmenden schauen dabei gemeinsam in die Mitte des Raumes, wo der Lati-han-Prozess einer Person stattfindet. Gleichzeitig wenden sich die Teilnehmenden nach innen und bleiben fokussiert auf die eigene innere Wahrnehmung, während sie nach außen schauen, wobei eine Gleichzeitigkeit entstehen kann: „Ich nehme mich wahr, während ich den anderen wahrnehme.“ Die Person in der Mitte richtet ebenfalls die Aufmerksamkeit nach innen, ist sich aber gleichzeitig gewahr, dass sie von der Gruppe wahrgenommen wird. Damit werden zwei Aufmerksamkeitspunkte miteinander gekoppelt: „Ich werde wahrgenommen, während ich mich selber wahrnehme.“

Wenn nun diese beiden Aufmerksamkeitspunkte in einer entspannten Form fast gleichzeitig aufrechterhalten werden können, ohne dauernd zwischen innen und außen hin und her zu pendeln und ohne in dem einen oder anderen Wahrnehmungspol einzufrieren oder sich dem Prozess als Ganzes zu entziehen, scheint von selbst ein erhöhter Energiezustand zu entstehen, der deutlich spürbar werden kann. Manchmal wird das als besondere Dichte im Raum oder als magnetisches Feld beschrieben. Hier kann also eine Resonanzbildung entstehen, die beobachtbar und erfahrbar ist, auch wenn es noch kein überzeugendes theoretisches Erklärungsmodell dafür zu geben scheint.

Dieser erhöhte Energiezustand ist jedoch eine kraftvolle Unterstützung für ein Flow/FlieG-Ereignis auf der körperlichen Ebene, bei dem die lebensenergetische Bewegung nun den spontanen Impulsen folgen kann, ohne durch gedankliche Aktivität gestört bzw. zielgerichtet gesteuert zu werden.

Der Schlüssel dazu ist die Bereitschaft, im Pendelspiel der dualen Aktivität des Geistes, aber auch der körperlichen Energiebewegung, in diese Pulsation hinein zu entspannen

und gleichzeitig mit jeder Bewegung, die sich von selbst ereignet, mitzugehen bzw. zu kooperieren. Es geht dabei auch um die Bereitschaft, nah an der sinnlichen Wahrnehmung des Prozesses zu bleiben, ohne diesen zwangsläufig benennen zu müssen. Wenn keine verbalen Hilfskonzepte als Navigationshilfe in dieser Gleichzeitigkeit von zwei unterschiedlichen Präsenzrichtungen zur Verfügung stehen (wie z.B. das weiche, nicht bewertende Aha), dient der bewusste Atem als sichere Orientierungshilfe. Jeder bewusste Atemzug verbindet zwei scheinbar getrennte Dimensionen, innen und außen, und dies in einer gleitenden Bewegung, der körperlichen Aktivität des Atmens.

Ich habe beobachtet, dass auch Teilnehmende, die noch keine Erfahrung mit erweiterten Bewusstseinsräumen und meditativen Stillerräumen haben, dadurch überraschend tief in die Erfahrung von Flow/FlieG gelangen können und im Anschluss an die Erfahrung davon berichten, dass sie das Gefühl hatten, die Kontrolle aufgegeben zu haben und Teil von etwas Größerem geworden zu sein.

5.4.5.3 Die Garuda-Meditation als Beispiel für Flow/FlieG

Die Garuda-Meditation setzt sich aus drei Phasen zusammen:

1. Einstimmung
2. Latihan
3. Gebet

1. Einstimmung

In einem Kontexttalk, der je nach Gruppenkontext unterschiedliche Schwerpunkte haben kann, werden die Teilnehmenden zu dieser Meditation hingeführt.

Zum Beispiel beim Thema „Falling“ im zweiten Ausbildungsjahr geht es darum, sich dem Fluss der Bewegungen des Körpers zu überlassen, d.h. spontanen Ausdrucksimpulsen ungehindert Raum zu geben. Dadurch wird erfahrbar, was eigentlich der eigene, authentische Impuls in diesem Moment ist. Die Teilnehmenden lernen zu unterscheiden zwischen willentlicher Steuerung und dem rezeptiv wachen Anteilnehmen an dem, was in Bewegung geschieht. Dazu wird in der Hinführung Wert darauf gelegt, in eine offene mentale Haltung zu gelangen, z.B. durch die Mikropraxis des nicht bewertenden weichen Aha (vgl. Kap. 5.2.4.3), durch Atembeobachtung und kontemplative Einstimmung. Eine Form, die sich in der Praxis besonders gut dafür eignet, ist der Monolog des Leermachens. Dabei benennen die Teilnehmenden im Stehen, bevor die Latihan-Phase beginnt, alles, was im Geist auftaucht, und stellen sich dabei vor, dass dies Dinge oder

Kleidungsstücke sind, die zur Seite gelegt bzw. ablegt werden. Manchmal, vor allem in Anfängergruppen, kann dies auch mit einer Geste des Ablegens verbunden werden, was den Prozess verlangsamt.

Es geht darum, eine offene, wache Geisteshaltung zu erzeugen, die alles, was im Geist auftaucht, erst einmal da sein lässt, dem Inhalt jedoch keine weitere Aufmerksamkeit schenkt. Eine gute Einstimmung darauf ist auch, wenn sich der/die LeiterIn selbst vor der Gruppe „outet“ und Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen etc. sichtbar macht, indem er sie in der Vorbereitungsphase laut ausspricht.

2. *Latihan*

Das Prinzip des „Im-Fluss- und Am-Fluss-Seins“, während Bewegungen im Körper geschehen, wird erklärt und demonstriert.

Hier eine kurze Hinführung im Wortlaut:

„Stell dir vor, du stößt mit deiner Hand einen Ball an, der anfängt zu rollen. Die Bewegung geht kontinuierlich weiter, du weißt nicht, wo sie hinget, und du brauchst es auch nicht zu wissen, du folgst der Bewegung mit einem weichen Bemerken, einem weichen Aha, während sie weiter geschieht und nach und nach deinen ganzen Körper mit einbezieht. Du folgst der Bewegung und lässt dich mitnehmen, so als wärest du im Fluss der Bewegung und gleichzeitig am Ufer des Flusses im weichen Betrachten dessen, was geschieht. Überlass dich dem, was auftaucht, ohne es verändern zu wollen, wie ein Hingeben von Moment zu Moment. Alles, was auftaucht, ist okay – Gedanken, Bilder, Gefühle, Empfindungen – du bleibst einfach weiter dabei im Fluss und am Fluss – aha – und dann lass auch irgendwann das innere Benennen los, keine Worte mehr, einfach ein Fließen in den Moment von Moment zu Moment.“

Dazu wird im Gruppenfeld eine passende Musik gespielt, was dazu beiträgt, sich von den anderen Teilnehmern abzukoppeln und eine innere Orientierung zu behalten. Musik mit geschlossenen Augen zu hören lässt leichter den Eindruck entstehen, für sich allein und mit sich selbst zu sein, und hilft, sich von den Geräuschen im Außen nicht ablenken zu lassen. Die Erfahrung von mehr als 20 Jahren Praxis mit *Latihan* zeigt, dass die Abfolge eines sanften, sphärischen Musikstücks, dem ein etwas dynamischeres folgt, um dann wieder in ein gleichmäßig sanftes überzugehen, gut geeignet ist. Mit erfahrenen Teilnehmenden kann diese Praxis natürlich auch ohne Musik durchgeführt werden, was wiederum die Ablenkung durch die Musik selbst aufhebt.

3. Gebet

Hier geht es darum, noch einen weiteren Schritt von Hingabe und Loslassen zu üben und sich daran zu erinnern, dass das Individuelle immer aufgehoben ist in etwas Größerem. Die Geste der tiefen Verneigung ist dafür besonders geeignet, wobei kein spezifischer religiöser Kontext benannt wird, um jeden Teilnehmenden seinen eigenen Referenzpunkt finden zu lassen.

Die Hinführung lautet ungefähr so:

„Richte deine Arme gen Himmel und stell dir vor, du empfängst etwas, das dir besonders kostbar ist, vielleicht so etwas wie einen goldenen Regen, etwas Wärmendes, etwas, was dir gut tut. Und jetzt bring das, was du empfangen hast, zurück zur Erde, indem du mit deiner Stirn den Boden berührst.“

Es zeigt sich, dass in dieser Phase häufig eine essenzielle Qualität von Dankbarkeit auftaucht und die Teilnehmenden eine Vertiefung ihrer Erfahrung erleben.

5.4.5.4 Bewusstsein für Übergänge

Richard Moss sagte einmal: „Consciousness loves contrast“ (1998 mündl.), so wie zum Beispiel durch die Veränderung des Kontextes oder die Gegenüberstellung von Gegensätzen jeder Pol deutlicher wird. Auch leichte Verschiebungen der Wahrnehmung können überraschende Sichtweisen eröffnen, wie z.B. in den bekannten Doppelfigurenbildern, wo je nach Vordergrund- und Hintergrundbetrachtung eine andere Figur sichtbar wird.

Die Veränderung äußerer Bedingungen oder innerer Bezugspunkte weckt den Geist, so als ob mehr Bewusstheit, wacheres Präsentsein ganz von selbst entsteht, wenn ein *Contextshift* in der Haltung von Einverständnis geschieht.

Im Blick auf die Flow-Erfahrung in der Garuda-Meditation bedeutet das, die Schnittstellen, die Übergänge von einem Energiezustand in den anderen, bewusst zu gestalten. Hierbei ist das Prinzip der Verlangsamung eine große Unterstützung. Auch die Stimmmodulation der Trainer, die durch eine eingestimmte Frequenz den Übergang begleiten, indem sie langsam, klar und induzierend (nicht im Alltagsjargon) sprechen, trägt dazu bei, den Übergang gleitend und fließend wahrzunehmen. Ein weiteres Instrument ist die Kennzeichnung des Übergangs durch eine rituelle Handlung, z.B. mit einer bestimmten Glocke oder mit tibetischen Zimbeln.

Was heißt das für die Praxis des Lehrens? Wir können uns dieses Wissen zunutze machen, indem wir jedem methodischen, inhaltlichen, sozialen etc. Shift im Lernprozess

besondere Aufmerksamkeit widmen und den Übergang bewusst gestalten, um das ganze Potenzial von Achtsamkeit zu nutzen. Die Wichtigkeit solcher den Übergang gestaltenden Handlungen wird oft unterschätzt und hat in der didaktischen Ausrichtung der Lehrenden zu wenig Platz. Wie schnell wird achtlos eine Übung an die andere gereiht, und das Bewusstsein der Teilnehmer ist gar nicht mit dabei!

In der Orgodynamik wird großen Wert darauf gelegt, die Übergänge immer wieder ins Bewusstsein zu rufen und dadurch ein Lernklima entstehen zu lassen, in dem Entspannung und Präsenz im Vordergrund stehen. Spannend wird es auch dort, wo Gelegenheiten genutzt werden, direkt über die gerade passierenden Übergänge zu sprechen, denn dort entsteht in dem unmittelbaren Jetztbezug eine besonders hohe Wachheit.

5.4.6 Fazit

In den vorangegangenen Ausführungen ist deutlich geworden, dass in der orgodynamischen Perspektive die Erfahrung von Flow/FlieG nicht mit dem Ziel gekoppelt wird, eine Glückserfahrung anzusteuern, sondern der Prozess des Gewahrseins in ständiger Veränderung im Vordergrund bleibt. Über verschiedenste Zugänge wie z.B. Körperbewegung (Bodyflow und Latihan), Stimme (Soundflow), Sprechen (Wortflow), Meditationen usw. kann eine Form des fließenden Gewahrseins praktiziert werden, in dem Tun und Nicht-Tun, Innen- und Außenwahrnehmung, Aktivität und Rezeptivität, Im-Fluss-Sein und Am-Fluss-Sein zusammenkommen.

Es geht darum, die nicht wertende Beobachtung, freigeschält von Wissen und Konzepten, mit der Unmittelbarkeit von Empfindung auf verschiedenen Ebenen und den daraus resultierenden Impulsen zusammenfinden zu lassen. Das führt zu einem fließenden Strom von Gewahrsein, welcher in den beiden Aspekten, den spontanen Ausdrucksimpulsen zu folgen und sie achtsam wahrzunehmen, ohne einzugreifen, gleichzeitig stabil bleibt.

Es gibt einige innere Voraussetzungen, die dem Erlauben dieses Gewahrseinsstroms besonders dienen:

- die Bereitschaft, zwei unterschiedliche und oftmals entgegengesetzte Qualitäten gleichzeitig wahrzunehmen,
- die Bereitschaft, spontanen Ausdruck geschehen zu lassen,
- die Bereitschaft, mit dem Unvorhersehbaren zu kooperieren,
- die Bereitschaft, Erfahrungen wieder loszulassen.

In der didaktischen Vermittlung von Flow/FlieG sind die genannten inneren Voraussetzungen für die Trainer genauso wichtig wie für die Teilnehmenden. Des Weiteren ist die besondere Beachtung des Präsenzfeldes im Gruppenkontext wichtig.

Im orgodynamischen Verständnis ist Flow/FlieG ein Bewusstseinsmodus, der sich auf das ganze Leben auswirkt, der den Lebensausdruck und das Handeln mit einbezieht. Es geht ja im Blick dieses Gewahrseinsstroms nicht allein um Bewusstheit, sondern auch um den Mut, den spontanen Impulsen, die in diesem Bewusstsein entstehen, zu folgen. Das führt in eine Bewusstseinsweite, die alle Dimensionen unseres Menschseins umfassen kann und in jedem Lebensbereich stattfinden kann. Damit bleibt Flow/FlieG nicht den „besonderen“ Erfahrungen und Erfahrungsräumen vorbehalten, sondern wird unterstützt uns dabei, wach und bewusst unser menschliches Leben zu leben und unsere intuitive Handlungsintelligenz zu wecken.

5.5 Bezogenheit

Das Paradigma der Bezogenheit meint eine allumfassende Verbundenheit, nämlich dass in der Tiefe alles mit allem verbunden ist, selbst wenn im Alltagsbewusstsein durch Differenzierung und Unterscheidung Getrenntheit erfahren wird. In dieser Perspektive öffnet sich das Verständnis für eine verbundene Multidimensionalität und für systemische Zusammenhänge.

Im Blick der Quantenpsychologie sagt Stephen Wolinsky: „Die Grundlage von allem sind miteinander verwobene Beziehungen“ (Wolinsky 1994, S. 24). Im Blick der Systemwissenschaft wird der Mensch „nicht als Phänomen sui generis gesehen, das ohne Rücksicht auf andere Bedingungen studiert werden kann, sondern vielmehr als Wesen und Bewohner mehrerer aufeinander bezogener Welten“ (Lazslo 1998, S. 76). W. Schmidt, ein zeitgenössischer Philosoph, spricht davon, dass Zusammenhänge zu erkennen Sinn erschafft. Joanna Macy, zeitgenössische Tiefenökologin und buddhistische Lehrerin, zeigt, wie „... Zellen, Körper, Ökosysteme oder sogar Planeten miteinander in Beziehung stehen und bei jeder Bewegung, jeder Funktion und jedem Energieaustausch wechselseitig voneinander abhängen“, was der Anthropologe Gregory Bateson „den größten Bissen vom Baum der Erkenntnis seit 2000 Jahren“ nannte (Macy 2009, S. 165).

Wenn menschliche Verbundenheit tief erfahren wird, entlässt sie das Individuum aus der Dauertrance der Getrenntheit, aus der Reduktion auf Rollen, Status etc., aus einer gerade in unserer Zeit oftmals narzisstisch orientierten Individualität und Selbstbezogenheit und führt dazu, sich als Teil von etwas Größerem zu erfahren.

Im orgodynamischen Kontext geht es darum, dieses natürliche Bezogensein, diese Verbundenheit als einen natürlichen Seinszustand zu erkennen, in dem auch eine sinnstiftende Funktion enthalten ist, und die daraus entstehende Verantwortung für eine lebensbejahende Menschlichkeit sich selbst, den anderen, der Umwelt und dem Größeren gegenüber wahrnehmen zu können. Es zeigt sich, dass im geistigen Durchdringen und bewussten Aneignen dieses Prinzips eine menschliche Dimension erfasst wird, die Auswirkungen auf das gesamte Leben haben kann.

Das Erkennen von Verbundenheit als kognitive Funktion unseres Bewusstseins führt zu einer gefühlten Wahrnehmung von Aufgehobensein und umgekehrt führt die gefühlte Wahrnehmung von Aufgehobensein zum Erkennen von Verbundenheit. Dies wird im Kontext der Arbeit in vielen Übungen deutlich, wo sich Menschen in einer partizipierenden Haltung einander zuwenden, sei es im anteilnehmenden Zuhören, im realen

Kontakt über Berührung oder in Kontaktsignalen, die durch eine innere Haltung von Präsenz natürlich entstehen und gesendet werden. Besonders deutlich wird dies auch im Verständnis von „Holding“, der Fähigkeit, zu halten und sich halten zu lassen, wobei anteilnehmendes Miteinander entsteht.

Die gefühlte Wahrnehmung von Verbundenheit von Mensch zu Mensch, von Mensch zu Natur im weitesten Sinne (Pflanzen, Tiere, Sonne, Mond und Sterne) sowie von Mensch zu einem transpersonalen Prinzip führt zu einer Qualität von Aufgehobensein, nach der wir Menschen uns in der Tiefe sehnen. Die Basis für bewusste Verbundenheit ist jedoch das Bezogensein des Menschen zu sich selbst, sodass diese Verbundenheit nicht als unbewusste Verschmelzung entsteht, sondern aus der Autonomie und Freiheit des Individuums heraus.

Durch Bewusstheit, Achtsamkeit und Präsenz des Einzelnen entsteht die Basis für die bewusste Verbundenheit mit dem „Du“ und dem „Größeren“ und dem immer größer werdenden Zusammenhang, in dem wir Menschen uns als Teil von etwas Größerem erleben und nicht separat, getrennt und isoliert davon sind. „Achtsamkeit kann als Weg angesehen werden, um eine sichere Bindung zu uns selbst zu schaffen“ (Siegel 2007, S. 230). Diese Bezogenheit oder Bindung zu uns selbst ist die Basis für die Freiheit, sich autonom zu beziehen. Verbundenheit und Autonomie gehören in diesem Verständnis einer bewussten Bezogenheit zusammen.

Darin wird auch deutlich, dass es nicht um eine Verschmelzung und Anpassung gehen kann, die sofort den eigenen Standpunkt aufgibt, um verbunden zu sein. Auch in einem ernsthaften Disput unterschiedlicher, voneinander abgegrenzter Standpunkte kann sich der größere Zusammenhang öffnen, zum Beispiel in dem Anliegen, gemeinsam etwas herauszufinden.

Dazu gehört auch die sinnliche Anteilnahme an diesem Prozess, das heißt, mit allen Sinnen dabei zu sein, Verbundenheit nicht nur zu denken und zu reflektieren, sondern zu fühlen, zu spüren, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken. Hier kommen die verschiedenen orgodynamischen Methoden (s. Kap. 4.4) zur Anwendung.

Ich bin überzeugt, dass dies eine Aneignung des Lebens ist, die zu einer kraftvollen Stärkung (Self Empowerment) führt, einer Autonomie, die sich der Eingebettetheit in einen größeren Zusammenhang bewusst ist. Dies braucht jedoch die Bereitschaft, aus der dualistischen Entweder-Oder-Sichtweise auszusteigen und den Bewusstseinsblick für eine holonische Sicht zu öffnen. Diese u.a. von Ken Wilber (1996) diskutierte Sicht beinhaltet die zweifache Perspektive, immer eine Ganzheit zu sein und gleichzeitig auch

Teil einer größeren Ganzheit zu sein, so wie das Herz des Menschen z.B. ein kleineres Holon im größeren Holon des Organismus des Menschen ist und beide Systeme voneinander abhängig sind.

In unserer pluralistisch orientierten Weltsicht der Postmoderne existiert eine Fragmentierung, die unterschiedliche Blickwinkel losgelöst voneinander und zersplittert in kleine Einzelsichten nebeneinander existieren lässt. Unterschiedliche Weltanschauungen, Lebenskonzepte, Kulturen, Religionen und Mentalitäten stehen nebeneinander, und dort, wo der Dialog nicht geschehen kann, wird gekämpft, bekriegt, zerstört. Deutlich wird das auch in der Szenebildung um Labels und Marken, die mit einer sinnstiftenden Idee verknüpft verkauft werden und damit virtuell soziale Zusammenhänge mitliefern, Ambiente, Atmosphäre, Dazugehörigkeit, die dann realisiert werden, wenn ich einen anderen Menschen mit der gleichen Vorliebe für diese Marke erkenne oder von einem anderen erkannt werde.

Den Blick für existenzielle Verbundenheit zu schulen ist ein Bewusstseinschritt, um diese Fragmentierung zu überwinden, um die trügerischen und verführerischen virtuellen Scheinwelten z.B. der Werbung zu durchschauen und sich aus den Abhängigkeiten eines Mainstream-Wertesystems zu lösen (Konsum, Immer-mehr-haben-Wollen, Fun- und Kickorientierung, Anhäufen von Materiellem usw.). Das Wissen um und die gefühlte Wahrnehmung von Verbundenheit führt zu natürlichen humanen Werten wie Mitgefühl, Respekt und einer lebenserhaltenden und lebensbejahenden Verantwortung sich selbst, dem anderen und der Welt gegenüber.

5.5.1 Das Dreieck der Bezogenheit

In diesem Blick gibt es drei Hauptaspekte, in denen sich Bezogenheit ausdrückt.

1. Bezogenheit zu sich selbst
2. Bezogenheit zum Du
3. Bezogenheit zum Größeren

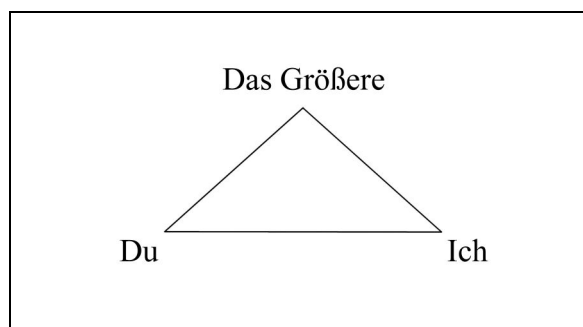


Abb. 5-8. Das Beziehungsdreieck

5.5.2 Bezogenheit zu sich selbst

Bewusste Bezogenheit zu sich selbst ist eine Qualität, die es dem Menschen ermöglicht, sich selbst bewusst wahrzunehmen, Intentionen zu bilden und bewusst zu handeln. Die eigentlich sehr komplexe Beziehung des Menschen zu sich selbst, die vorhanden ist, wenn alle Dimensionen einbezogen werden, bleibt unbewusst und undifferenziert, wenn sie allein von mechanischen, automatisierten Impulsen gesteuert wird, die dem möglichst guten Überleben dienen. Das Interesse an Bewusstheit, vielleicht ausgelöst durch Krisen und existentielle Erfahrungen, kann zu einem Aufwachen in ein Bewusstsein von sich selbst führen, das die Beziehung zu sich selbst grundlegend verändert.

Ein eindrückliches Beispiel war für mich eine Orgodynamik-Teilnehmerin, die, ausgelöst durch eine Krebserkrankung, einen radikal neuen Bezug zu sich selbst fand und dieses Sich-selbst-Finden als die schönste Zeit in ihrem Leben ‚kurz vor ihrem Tod‘ beschreibt (siehe Film „Ich lebe und ich sterbe“ von Gerburg Rodhe-Dahl 2000). Anstelle des früher mehr materiell orientierten Lebensstils rückte eine intensive Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Wünschen in den Mittelpunkt ihres Lebens und damit wuchs das Interesse an Bewusstheit. Es entstand immer mehr ein Verständnis dafür, wie Achtsamkeit einen Jetztbezug schafft, der die Fülle dessen, was gerade da ist, in den Blickpunkt rückt.

5.5.2.1 Innenwahrnehmung und Präsenz

Siegel (2007, S. 220 ff.) beschreibt, wie achtsames Gewahrsein als „Parallelform der intrapersonalen Einstimmung“ angesehen werden kann und uns befähigen könnte, mit uns selbst in Resonanz zu gehen. Die Basis dafür sind Spiegelneuronen und die damit verbundenen Bereiche unseres Gehirns, die in der zwischenmenschlichen Kommunikation zur Anwendung kommen.

Was er als Neurobiologe aus seiner Sicht vorsichtig beschreibt, da der vollständige wissenschaftliche Nachweis noch aussteht, ist für mich in der täglichen Praxis mit Menschen, die daran interessiert sind, sich selbst zu erkennen, deutlich erkennbar. In dem Moment, in dem Präsenz geschult wird, entsteht eine Resonanz mit sich selbst. Der Aufmerksamkeitsfokus verlagert sich zu einer Innenwahrnehmung und Innenspürung, die sofort Auswirkungen auf die Beziehung zu sich selbst hat. Allein ein bewusst genommener Atemzug verändert die Gestimmtheit, und sei es für Sekunden. Es entsteht eine kurze Unterbrechung in den automatischen Gedankenabläufen und Handlungen, und in diesem Zwischenraum können die tieferen Impulse des Individuums deutlicher wahrgenommen werden. Eine Handlung, die aus dem Raum von Präsenz erfolgt, ist zumeist eingestimmter und natürlicher, nicht so überlagert von Vorstellungen und Konzepten und in Übereinstimmung mit sich selbst.

Wenn ich in die Gesichter der Teilnehmenden schaue, die ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, z.B. in einer Meditation oder einer angeleiteten Innenspürung, kann ich die Konturen des Einzelnen mehr erkennen. Es entsteht sofort eine Veränderung in der Atmosphäre, es wird stiller, konzentrierter, so als würden die einzelnen Menschen in etwas hineinlauschen, das eine Nähe bezeugt, die nicht von äußeren Objekten abhängt. Selbst wenn das Vehikel der Bewusstseinsausrichtung ein Thema ist und es damit ein inneres Objekt gibt, wirkt allein der Akt der Hinwendung nach innen schon wie ein Beziehungsangebot zu sich selbst. Es entsteht Resonanz mit sich selbst, die in Qualitäten wie ruhig, zentriert, geerdet, aus sich heraus, still etc. sichtbar wird. Teilnehmende beschreiben dies immer wieder so: Es tut gut, einfach nur sich selbst zu spüren.

Der Schlüssel zu einer bewussten Bezogenheit zu sich selbst ist Präsenz, gekoppelt mit der Intention der Selbstwahrnehmung, und das in allen Dimensionen unseres Menschseins.

5.5.2.2 Fallen in der Bezogenheit zu sich selbst

Eine Beobachtung aus der Praxis ist, dass die Selbstwahrnehmung oft von inneren Teilaspekten des Kritisierens, Veränderns und des harten Bewertens überlagert ist, und das auch sehr deutlich bei Menschen, die an sich arbeiten und viel meditieren. Es scheint so, als ob die Anstrengung, bewusst zu sein, mit einem neuen und immer weiter wachsenden Anspruch, besser zu werden, korreliert wäre. Meine Vermutung ist, dass wir Menschen uns an einen individuellen inneren Spannungszustand gewöhnt haben, so dass wir die Nervenbahnen, die oft benutzt wurden, zwar mit neuen Kontexten füllen, aber das innere Muster der Art und Weise, wie eine gefühlte Balance entsteht, möglichst aufrechterhalten, und sei es um den Preis einer erhöhten Selbstkritik, einem Selbstan-spruch, der sich selbst mit einem dauernden Mangelblick wahrnimmt. Daraus kann in der Bezogenheit zu sich selbst eine Fixierung und Einengung entstehen, die Veränderung, Bewegung, das Neue nicht wahrnimmt, bis hin zu einem narzisstischen Selbstbezug, der dauernd um sich selbst kreist.

Hier werden die Teilnehmer durch die Praxis der Orgodynamik ermutigt, eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, und mit der unbewussten Selbstkritik konfrontiert, die diesen Automatismus ins Bewusstsein ruft.

Die andere Seite dieses narzisstischen Selbstbezugs ist Ignoranz. Es sind die blinden Flecken, die sich in Selbstüberhöhung, Überschätzung und falschen Selbstbildern ausdrücken, bis hin zur Amnesie, einem Filter der Selbstwahrnehmung, der nur noch Vertrautes hindurchlässt.

Eine wache Verbundenheit mit sich selbst braucht sowohl eine Sensibilität für alle Dimensionen wie auch die Bereitschaft, sich auf sich selbst zu fokussieren. Wenn der Druck nach Klarheit, Schnelligkeit und Eindeutigkeit wegfällt, wenn Verlangsamung möglich wird, die Bereitschaft, mit allen Sinnen für sich selbst präsent zu sein, kann eine Intimität zu sich selbst entstehen, die der individuellen Einzigartigkeit entspricht. Das ist die Basis für die Autonomie des Menschen und seine individuelle Freiheit in dieser Welt.

5.5.3 Bezogenheit zum Du

Hier geht es um die Bezogenheit zum anderen Menschen, zum Gegenüber und damit in der Tiefe eigentlich um die Dynamik von Beziehungen. Dies kann nun von unterschiedlichen Blickpunkten aus betrachtet werden, z.B. ausgehend von den verschiedenen Arten von Beziehungen (z.B. familiäre Beziehungen, Paarbeziehung, Freundschaft, gesellschaftliche Beziehungen usw.) oder ausgehend von Funktionen in den Beziehungen (z.B. nach kommunikativen, psychologischen, systemischen Kriterien). Man kann Beziehungen aus einem historischen Blickwinkel betrachten, als Beschreibung einer Aneinanderreihung von Erfahrungen oder im Blick der Kultur, in der sie stattfinden. Weitere Blickwinkel eröffnen sich aus der Perspektive der körperlichen, geistigen, gefühls- und essenzenorientierten Bezogenheit.

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, wie wichtig die Beziehung der Mutter oder einer anderen Bezugsperson zum neugeborenen Kind ist, ja dass ohne menschliche Zugewandtheit das Kind verkümmert und nicht lebensfähig ist. Die Neurobiologie liefert nun mit der Entdeckung der Spiegelneuronen eine Erklärung dafür, wie eng jeder Lernvorgang, ja sogar jeder Wahrnehmungsvorgang des Menschen mit dem Gegenüber verknüpft ist: Nicht selbst ausgeführte Handlungen können im Gehirn passiv nachvollzogen werden, wobei die gleichen Areale aktiviert werden, so als ob die Aktion selbst vollzogen würde. Rizzolatti zeigte 1992, dass bei einem Affen immer die gleichen Gehirnareale aktiviert wurden, gleichgültig, ob er selbst nach einer Nuss griff oder dabei zusah, wie ein Mitarbeiter nach der Nuss griff (Precht 2007, S. 164). Das Gehirn scheint keinen Unterschied zu machen zwischen dem, was wir selbst ausführen, und dem, was wir intensiv beobachten und mitfühlen (s. Siegel 2007, S. 164 ff.). Allerdings ist diese Hypothese noch nicht empirisch abgesichert, da bisher nicht wirklich geklärt ist, was bei den verschiedenen Messungen im Gehirn passiert.

Ob die Fähigkeit des mitfühlenden Wahrnehmens jedoch genutzt wird, hängt von der Empfindungsfähigkeit des Menschen ab. David Richard Precht sagt: „Wer sensibel gegenüber sich selbst ist, hat bessere Voraussetzungen, auch sensibel anderen gegenüber zu sein“ (ebenda, S. 165), was auf die enge Verbindung zur Beziehung zu sich selbst verweist. Hier wird deutlich, wie sehr die oben genannten drei Referenzpunkte im Feld der Bezogenheit miteinander verwoben sind und sein sollten.

Im Blick des Paradigmas Bezogenheit werden nachfolgend einige Aspekte beleuchtet, die zu einer bewussten Bezogenheit beitragen. Es geht dabei um das Erkennen und Auflösen können der Verschmelzungsfalle, die Fähigkeit, sich einzustimmen, und das Tiefenverständnis von Dialog.

5.5.3.1 Fallen in der Bezogenheit zum Du

Das Gegenüber als von sich selbst getrennt wahrnehmen zu können ist eine Errungenschaft des menschlichen Geistes. Subjekt und Objekt zu unterscheiden heißt, den Ichbezug aufgeben zu können und das Gegenüber wahrnehmen zu können. Wie in der frühkindlichen Entwicklung deutlich wird, durchläuft das Individuum dabei unterschiedliche Phasen, von der symbiotischen Verschmelzung mit der Mutter über die Entwicklung von Abgegrenztheit auf verschiedenen Ebenen zu einem Ichbewusstsein in verschiedenen Aspekten, also hin zu einer Differenzierung, welche die Wahrnehmung von Ich und Du möglich macht. Eine bewusste Bezogenheit zum Gegenüber beinhaltet bewusste Selbstbezogenheit, von der aus das Gegenüber als getrennt für sich stehend wahrgenommen werden kann und von der aus die Möglichkeit der bewussten Verbindung entsteht.

Eines der Haupthindernisse für eine bewusste Bezogenheit ist die *Verschmelzungsfalle*. Wenn wir einmal von partnerschaftlichen Beziehungen ausgehen, wird deutlich, dass diese zumeist eine tiefe gemeinsame Sehnsucht nach Ganzheit, nach Einheit, nach Einssein beinhalten. Der infantile Wunsch nach Verschmelzung mit der Mutter ist darin genauso enthalten wie der Traum, gemeinsam das Dreamteam zu sein. Es wirkt der Magnetismus zwischen Mann und Frau, der sagt, erst wenn Verschmelzung stattfindet, kann ein Ganzheitsempfinden entstehen, ein Gefühl von Vollständigkeit, und genau da setzt die menschliche Sehnsucht an, die ursprüngliche Sehnsucht nach Ganzheit.

Der Mensch sehnt sich danach, in Verbindung mit anderen zu sein, woraus ein Handeln folgen kann, das so auf das Du ausgerichtet ist, dass Selbstaufgabe, übermäßige Kontrolle sowie falsches Helfenwollen entstehen, was bewusste Bezogenheit verhindert.

Ungesunde Bindungsmuster und Abhängigkeiten sowie symbiotische Verklebungen sind die Folge.

Die andere Seite ist die *Verschmelzungsangst*. Denn wenn eine Öffnung, eine Hingabe erfolgt, wird dies häufig als Verlust der Individualität erfahren und dann mit einer reaktiven Haltung von Selbstständigkeit und Freiheitsbedürfnissen beantwortet. Doch genau betrachtet entsteht auch daraus eine Art von Verschmelzung, nämlich eine, die immer ein Gegenüber braucht, von dem man sich abgrenzen kann. Das kann zu einer Distanz, einer Nichtanwesenheit führen, die den anderen gar nicht mehr im Blick hat. Entfremdung, Verletzung, Missachtung sind häufig die Folge und können sich in ungesundem Streitverhalten und in schmerzvollen Bindungsmustern ausdrücken. Doch wie sehr auch äußerliche Selbstständigkeit und Individualität betont werden, Abgrenzung, ja sogar Kampf stattfindet, im Kern liegt häufig die gleiche Verschmelzungssehnsucht verborgen, die sagt: „Erst mit dir und nur mit dir fühle ich mich ganz.“ Die Falle besteht in der ewigen Sehnsucht nach Verschmelzung und gleichzeitig der Angst vor Verschmelzung (siehe auch Wolinsky 2001).

Viele Beispiele in der Arbeit mit Menschen zeigen, wie die Verschmelzungsfalle einen Präsenzverlust mit sich bringt, der beiden Partnern nicht dient. Wenn zu große Nähe da ist, können wir nicht mehr alles sehen und verpassen uns möglicherweise selbst. Wenn wir in der Sehnsucht nach menschlicher Verbundenheit Trennung vermeiden, verlieren wir Bewusstheit, verlieren wir Präsenz – und damit verlieren wir auch den anderen. Die Sicht für die menschliche Vielschichtigkeit und die Einzigartigkeit des Anderen geht verloren, und damit wird Begegnung eingeschränkt und die Chance der Verbundenheit, die Respekt, Liebe, Aufgehobensein und Co-Kreativität hervorbringt, verhindert.

Bewusste Verbundenheit mit einem Gegenüber beinhaltet das Paradox, Getrenntheit zu erfahren, zu erlauben, und das wiederum basiert auf dem tiefer liegenden Verständnis von Vergänglichkeit, die nicht ausgeklammert, sondern bewusst einbezogen wird. Darin wird Beziehung nicht zu etwas Starrem, sondern zu einem sich ständig verändernden, prozessualen Kontinuum von Verhalten, Gedanken, Gefühlen, Energien etc.

Bewusste Bezogenheit beinhaltet ein natürliches Empfinden für Abgrenzung und Nähe, für Auseinandersetzung und Holding (Halten). Ein gutes Sich-halten-Können in Beziehungen entsteht, wenn die Andersartigkeit, das Andere ausgehalten werden kann, wenn es nicht mehr um zwanghafte Verschmelzung, zwanghafte Abgrenzung oder Ignoranz geht. In diesem Klima entstehen Respekt, Achtung, Würde und Liebe. Im tiefen Wissen um unsere gemeinsame vielschichtige Menschlichkeit kann eine Verbundenheit entste-

hen, die keine Etiketten, keine Namen braucht, vielleicht sogar keine von außen definierte Form mit abstrakten Regeln oder Geboten.

Gerade in Bezug auf die Einzelbegleitung von Menschen ist dieser Blickpunkt von großer Bedeutung, da er das Gegenüber nicht einfriert in ein Bild von Vorstellungen, sondern der Veränderung, dem Prozess, dem Unvorhersehbaren Raum lässt.

Mir ist in meiner Arbeit immer wieder aufgefallen, wie sehr sich der Blick der Teilnehmer untereinander verändert, wenn ich sie mit der einfachen Frage konfrontiere: „Was würdest du deinen Weggefährten sagen, wenn du wüsstest, du hast nur noch diese eine Stunde zu leben?“ Oder: „Was erkennst du in deinem Gegenüber, wenn du dir vergegenwärtigst, dass es diesen Menschen nur ein einziges Mal auf diesem Planeten gibt und du ihn gerade anschaust?“ Oder wenn mit der Frage geforscht wird: „Wie vermeidest du Beziehung?“ Darin entsteht eine Präsenz für den Moment, und genau darin kann sich bewusste Bezogenheit ereignen.

5.5.3.2 Einstimmung

Im Rahmen der Ausbildung weisen wir immer wieder auf die Qualität der Einstimmung hin, die bewusste Bezogenheit ermöglicht. Wenn wir einem Menschen begegnen, können wir uns Zeit nehmen, uns einzutunen, so wie wir bei einem Radio die genaue Wellenlänge einstellen. Sender und Empfänger brauchen eine Wellenlänge, auf der sie sich begegnen können.

Viele Übungen der Verlangsamung und der nonverbalen Begegnung mit der Bereitschaft, nicht wertend im Anfängergeist auf den anderen Menschen zu schauen, schulen diese Qualität des Einstimmens, die, wenn sie gelingt, zu authentischen Begegnungen führt, in denen auch tiefe Reflexion, Kritik und Konfrontation Platz haben.

Eine wichtige Praxis ist dabei die Prema-Arbeit, in der es darum geht, sich bewusst zu spiegeln, ohne dabei auf interpretierende Konzepte zuzugreifen, sondern in einer achtsamen und offenen Haltung sich gegenseitig differenzierte Wahrnehmungen zur Verfügung zu stellen. Dies wird durch klare Regeln unterstützt, um aus den Gewohnheiten des Urteilens und der schnellen Übertragung auszusteigen (s. auch Kap. 3.2.4.4).

5.5.3.3 Dialogverständnis

Auch das dialogische Verständnis und seine Anwendung ist ein wichtiges Instrument, um bewusste Bezogenheit zu praktizieren (s. auch Kap. 3.2.4.4). Durch Präsenz und die Bereitschaft, dem Unbekannten im Gegenüber zu begegnen, kann die Unmittelbarkeit der Begegnung in diesem Augenblick geschehen.

David Bohm spricht im Blick auf Dialog von kreativer Partizipation, die häufig durch persönlichen Ehrgeiz und starre Verteidigung verhindert wird (Bohm 1998, S. 8). Er führt weiter aus, dass die Menschheit generell in einem Netz einander widersprechender Absichten und Handlungen feststeckt, was zu ungenügenden wissenschaftlichen Erkenntnissen führt und zu einer Vielfalt sozialer und persönlicher Fragmentierung. Bohm postuliert, dass dies die ganze Menschheit durchdringe und kulturelle und geographische Unterschiede überschreite. „Es ist zu einer grundlegenden Gewöhnung des Menschen an diesen Zustand gekommen“ (ebenda, S. 8). Die generischen Denkprozesse des Menschen neigen dazu, die Welt auf fragmentarische Weise wahrzunehmen, „etwas auseinander zu reißen, was nicht wirklich voneinander getrennt ist“ (ebenda, S. 8). Dialog ist die Möglichkeit, eben diese Fragmentierung zu überwinden.

Bohm zeigt, dass es darum geht, ein Licht auf das Wirken dieser Fragmentierung zu werfen, und zwar über den konkreten Erfahrungsprozess. Wichtig dabei ist das Pflegen einer Aufmerksamkeit, deren Hauptaktivität eine entspannte, nicht urteilende Neugier ist, die alles so unbefangen und klar wie möglich wahrnimmt (ebenda, S. 11). Dabei geht es nicht allein um die Veränderung in den persönlichen Beziehungen zwischen Menschen, sondern um die Veränderung des Bewusstseins, in dem diese Beziehungen entstehen (ebenda, S. 13).

In diesem Blick zielt der Dialog auf ein Verstehen des Bewusstseins per se und gleichzeitig auf die Erkundung der problematischen Natur alltäglicher Beziehungen und der Kommunikation, wobei folgende Punkte wichtig sind:

- miteinander geteilte Bedeutung,
- die Allgegenwart der Fragmentierung,
- die Funktion der Aufmerksamkeit,
- ungeleitete Prüfung,
- unpersönliche Gemeinschaft,
- das Paradox des Beobachters und des Beobachteten.

Auch hier wird deutlich, wie wichtig Präsenz für das mitmenschliche Dasein ist. Im Blick der ungeteilten Aufmerksamkeit füreinander, die nicht primär von Selbstnutzen gesteuert ist, und einer offenen Kommunikation entsteht menschliches Verbundensein, eine Verbundenheit, die das co-kreative Potenzial der Bewusstseinsweite weckt.

5.5.4 Bezogenheit zum Größeren

Eine weitere Sichtweise ist die, den Menschen von vorne herein in einem größeren Kontext zu sehen, eingebettet in etwas Größeres, die menschliche Gemeinschaft, die Kultur, die Natur, das „Göttliche“, in etwas, das auch das Erklärbare und Definierbare überschreiten kann.

Bezogenheit zum Größeren meint auch, die Tendenz zur Selbstbezogenheit loslassen zu können, die auch die Fähigkeit beinhaltet, sich autonom wahrnehmen zu können, sich selbst zu überschreiten und im Aufgeben der Abgegrenztheit Teil von etwas Größerem zu werden. Im holonischen Verständnis ist es die Bewegung in etwas hinein, die dazu führt, sich als partizipierender Teil in einem Wir zu erfahren, einem sozialen, gesellschaftlichen Kontext, einer spirituellen Dimension, welche die dyadische Beziehung zum Mitmenschen einbezieht und überschreitet.

Im spirituellen Kontext wird der Mensch in einem größeren, die Persona überschreitenden Zusammenhang gesehen. Bucher (2007) zeigt, dass Verbundenheit ein entscheidendes Kriterium für Spiritualität ist, wobei er sie als Verbundenheit mit dem Übernatürlichen, den Mitmenschen und der Natur kennzeichnet. In seiner Sicht, die verschiedene spirituelle Schulen vergleicht, liegt das eigentliche Wesen von Spiritualität in Verbundenheit und Beziehung (ebenda, S. 1). Dies ist im Kern in allen religiösen Richtungen zu finden.

Im orgodynamischen Kontext geht es nun darum, dieses Bewusstsein zu differenzieren, die unbewussten Fixierungen zu erkennen und die natürliche Bewegung der Teilhabe an einem größeren Kontext zu verankern. Der erste Blickpunkt dabei ist, die bewusste Bezogenheit zur Gruppe herzustellen, die ja direkt erfahrbar als größerer Zusammenhang auf die Einzelnen wirkt und somit einen augenblicksbezogenen Referenzpunkt für die Beziehung mit dem Größeren herstellt. Gerade in diesem Feld gibt es viele Fallen, die das wache menschliche Miteinander verhindern.

Ein weiterer Aspekt ist die bewusste Bezogenheit zum „Größeren“ im Blick der spirituellen Dimension. Dabei geht es im orgodynamischen Verständnis darum, diese Beziehung offen und frei von der Falle dogmatischer Einengung entstehen zu lassen, als lebendige und wache Bezogenheit zum Größeren, die sich in jedem Moment neu ereignen kann.

5.5.4.1 Bezogenheit zur Gruppe

Gerade in der heutigen Zeit der Individualisierung, der damit verbundenen gesellschaftlichen Vereinsamung und den wenigen sinnstiftenden kollektiven Ritualen gibt es eine Art Gruppenzugehörigkeitshunger, der sich durch alle Altersstufen zieht und Menschen in die unterschiedlichsten Zeitgemeinschaften, Szenen und Gruppierungen führt. Auch im orgodynamischen Kontext ist diese Motivation sehr ausgeprägt zu finden, was sich in den Antworten des Einstiegsfragebogens wiederfindet, in dem viele Teilnehmer betonen, die Ausbildung mit Menschen machen zu wollen, die ähnlich denken wie sie selbst.

Das Kollektiv einer Zeitgemeinschaft, wie sie in dieser Struktur entsteht, kann als vorübergehendes Vehikel genutzt werden, um ein Bewusstsein für Gemeinschaft zu entwickeln, Defizite „nachzunähren“, neue Verhaltensweisen auszuprobieren usw. Aber es ist in unserer Sicht sehr wichtig, hier keine Illusion von Ersatzfamilie mit Bestand und Sicherheit zu erzeugen, sondern ein Bewusstsein für die flüssige Bewegung zwischen Alleinsein und Zusammensein herauszufordern und im holonischen Verständnis den Blick immer weiter auf den nächstgrößeren Kontext zu richten. Die Gruppe als haltgebender Kontext mit vier bis sechs oder auch mehr Treffen im Jahr schafft eine Möglichkeit, sich kontinuierlich zwischen Verbundenheit und Getrenntheit zu bewegen, und stärkt damit die Fähigkeit, zwischen diesen beiden Polen zu pendeln.

Gleichzeitig bietet sie über einen begrenzten Zeitraum Halt, wodurch ein Kontext entsteht, in dem ein Nachnähen im Sinne von Verbundenheit, Aufgehobensein, Gesehenwerden etc. möglich wird. Aber auch die konkrete Unterstützung im Alltag kann zu einer tiefen Erfahrung von „Holding“ werden.

Wie wertvoll das sein kann, zeigt sich in der Unterstützung einzelner in Krisen, was besonders durch die vertraute Nähe der Regionalgruppen oder durch entstandene Freundschaften sichtbar wird. So wurden in den Jahren unserer Ausbildungen drei Trainingsteilnehmer in ihrem Sterbeprozess aktiv von der Gruppe begleitet. Bei jeder schweren Erkrankung eines Teilnehmers bildeten sich Telefonketten oder Briefaktionen, und in den letzten Jahren ist ein reger Mailkontakt untereinander entstanden, nachdem wir einen so genannten Inforeteiler installiert hatten. Hier werden Ideen, Texte und Literaturtipps genauso ausgetauscht wie Persönliches und Wünsche für das nächste Treffen.

Aber die Kontinuität der Treffen wirkt auch wie ein roter Faden in das Alltagsleben des Einzelnen hinein. Gerade in Zeiten von Überforderung, Anstrengung und Lebensveränderung kann daraus eine Orientierung entstehen, die das, was für den Einzelnen wichtig ist, im Auge behält, so wie eine Teilnehmerin mal zu ihrer Gruppe sagte: „Ihr alle seid meine

Erinnerung, dass ich meinen Weg schaffe, mein Rudel, zu dem ich immer wieder zurückkehre, meine Leuchtbojen auf hoher See ...“

In der Anleitung der verschiedenen Sequenzen legen wir großen Wert darauf, kontinuierlich zwischen Selbstbezug und Gruppenbezug zu wechseln, flexibel zu bleiben und damit zu verhindern, dass die Teilnehmer mit dem Gruppenkörper verschmelzen.

5.5.4.2 Wichtige Aspekte der Gruppendynamik

Gruppendynamische Aspekte spielen natürlich eine große Rolle, gerade zu Beginn der Ausbildung, wenn die Bildung des Gruppenkörpers stattfindet, sich Leitfiguren und Cliques bilden und auch Außenseiter sichtbar werden.

Im Laufe der mehr als 20 Jahre Ausbildungsleitung hat sich eine Haltung etabliert, die folgende Regeln von Seiten der Trainer aus beachtet:

1. Störungen sofort beachten und möglichst in einem zeitnahen Gespräch mit den Trainern und Assistenten abklären. Wenn der Konflikt in die Gruppe eingebracht wird, z.B. in ein Sharing, nimmt der Trainer Stellung oder verweist auf einen Zeitpunkt, zu dem der Konflikt besprochen wird.

Ich habe immer wieder beobachtet, dass Unzufriedenheiten mit den äußeren Rahmenbedingungen benannt werden, wenn Einzelne z.B. in der Gruppenfindungsphase oder bei besonders intensiven Prozessen verunsichert sind. Während wir dies früher in langen gruppendynamischen Prozessen herausgearbeitet haben, die enorm viel Zeit brauchen, gehen wir heute z.B. in einem vorgeschalteten Treffen auf die Sorgen ein und ermutigen eine selbstverantwortliche, respektvolle Regelung mit dem Haus oder dem Koch (wenn es z.B. ums Essen geht), wobei in der Anfangsphase ein erfahrener Assistent oder der Trainer selbst diesen Prozess mit unterstützt.

Auch die Auseinandersetzung mit Geldfragen, zum Beispiel mit den Kosten für das Seminar oder die Unterkunft, wird häufig benutzt, um Übertragungsthemen auszutragen, und braucht ein direktes, offenes Konfrontieren des Einzelfalls. Sobald wir ein „Meckern“ im Hintergrund mitbekommen, wird das Thema in Pausengesprächen oder mit dem Einzelnen angesprochen und geklärt.

Entstehen Konflikte zwischen den Teilnehmern, die in den Prozess eingebracht werden, wird direkt auf den Fall eingegangen und versucht, den verborgenen Kontext, in dem sich der Konflikt zeigt, gemeinsam herauszuarbeiten. Manchmal eignet sich jedoch auch ein Hinweis auf ein Gespräch danach, sodass der Gruppenablauf nicht völlig unterbrochen und aufgehalten wird. Hier bedarf es der geschickten Moderierung des Trai-

ners, um das eigene Ziel im Auge zu behalten und gleichzeitig dem Einzelnen genügend Raum zu geben.

Nach vielen Jahren ermüdender gruppendynamischer Prozesse hat sich gezeigt, dass eine klare Führung, und das heißt auch ein offenes An- und Aussprechen an diesem Punkt den Prozess, die Gruppe und den Einzelnen schützt und damit eine Sicherheit gibt, die für diese Arbeit wichtig ist.

2. Die Prema-Haltung. Hierbei geht es darum, die Selbstverantwortung im menschlichen Beziehungsfeld in eine praktizierte Form des achtsamen Dialogs zu bringen, was z.B. durch die Prema-Arbeit konkret wird (s. Kap. 3.2.4.4.). Unter anderem wird in der Auseinandersetzung darauf geachtet, nicht interpretierend, analysierend und beschuldigend zu argumentieren, sondern den persönlichen Ausgangspunkt sichtbar zu machen und statt mit „Du bist, du machst ...“ z.B. mit „Du bringst mich in Kontakt mit ...“ zu beginnen.

3. Entspannte Partnerwahl und Kleingruppenbildung. Immer dann, wenn es darum geht, einen Partner für eine Übung zu finden oder kleine Untergruppen zu bilden, entsteht Stress, den richtigen Partner zu finden, gewählt zu werden, dabei zu sein oder herauszufallen, zumindest bei einigen der Teilnehmenden. Plötzliche Eile, Absprachen per Augenkontakt, Nicht-mehr-präsent-Sein bei der Aufgabenstellung, sondern schon mit der Partnerwahl beschäftigt zu sein, lässt ein unruhiges Gruppenklima entstehen. Es hat sich gezeigt, dass ein achtsames, strukturiertes Vorgehen, das von den Trainern angeleitet wird, und zwar schon zu Beginn des Trainings, sehr unterstützend dafür ist, eine Kultur des Miteinanders zu entwickeln. Dazu gehört u.a. die Verlangsamung, z.B. indem sich alle Teilnehmenden erst einmal durch den Raum bewegen. Körperliche Bewegung entspannt, und es entsteht nonverbaler Kontakt mit mehreren Menschen im Raum, wodurch sich die „Favoritenliste“ erweitern kann.

Eine weitere Führung seitens der Trainer besteht darin, alle Teilnehmenden aufzufordern, so lange still und präsent zu bleiben, bis der Gruppenfindungsprozess abgeschlossen ist und jeder einen Platz gefunden hat. Diese Intervention ist erfahrungsgemäß sehr wichtig und kann in einem Bild erläutert werden: Wir alle besteigen gemeinsam einen Berg, und jeder wird mitkommen. Wenn die Teilnehmenden präsent bleiben, bis auch der letzte seinen Platz gefunden hat, finden sich viel schneller befriedigende Lösungen, und spontane Neubildungen von Kleingruppen können entstehen, falls eine Gruppe partout nicht zusammen sein will. Sollte es zu keiner befriedigenden Lösung kommen, was manchmal z.B. bei der Vorbereitung längerer Rituale vorkommt, ist es hilfreich, die

Gruppe durch mehrere Findungszyklen zu begleiten und den Findungsprozess selbst zu thematisieren.

Ein sehr deutliches Beispiel dafür, wie stimmig es ist, diesem Prozess Zeit zu lassen, ereignete sich bei einem Seminar, wo sich Teilnehmende für ein Begegnungsritual finden sollten. Zum Schluss blieben ein Mann und eine Frau (nennen wir sie Isa) übrig, und für Isa war ganz klar, dass sie diesen Austausch zu diesem Zeitpunkt nicht mit einem Mann machen wollte. Behutsam und mit Ruhe ("Wir haben Zeit und jeder wird seinen Platz finden") wurde die Gruppe gemeinsam durch eine neue Findungsphase geleitet, die zu dem Ergebnis führte, dass ein Paar sich öffnete und sogar mit Freude die neue Konstellation begrüßte; alle anderen blieben bei der ersten Wahl. Wie sich herausstellte, bekam diese stimmige Partnerkonstellation später plötzlich eine große Bedeutung. Isa erfuhr in der Pause, dass ihre jüngere Schwester ganz plötzlich verstorben war, und hatte in ihrer Partnerin eine erfahrene und wunderbare Begleiterin in den ersten Momenten des Schocks.

Die Erfahrung hat auch gezeigt, dass die sorgenfreie innere Haltung der Leitenden zu Entspannung und Lockerheit im Gruppenkörper beiträgt und dass diese mit Humor und Leichtigkeit dazu beitragen können, das Stressniveau zu senken.

4. Offenlegen des Vorhabens. Wenn die Teilnehmer in die Schritte des Lernprozesses mit einbezogen werden, entsteht Orientierung und Sicherheit. Dazu gehört auch, anzusprechen, wenn z.B. die nächsten Schritte noch nicht angekündigt, noch nicht „verraten“ werden. Die Beobachtung hat gezeigt, dass dies ein partnerschaftliches, kooperatives Verhalten fördert und Übertragungen zur Gruppenleitung mildert.

5.5.4.2 Bezogenheit zur spirituellen Dimension

Verbundenheit mit dem Größeren in das Bewusstsein einer Gruppe zu rufen geschieht im orgodynamischen Kontext durch unterschiedliche Ansätze:

- a) Nicht thematisierte selbstverständliche Praxen. Dazu zählen Resonanzkreis, körperorientierte Meditationen, Stillephasen und die vielen Momente, in denen im Gruppenprozess oder in der Einzelarbeit Innehalten und Verweilen eingeladen wird, ohne etwas zu tun.
- b) Die verschiedenen Übungen und Rituale, die direkt auf die Verbindung zum Transpersonalen hinweisen und in den Raum der Verbindung mit dem Größeren führen.
- c) Theoretische Erläuterungen, Textstudium, Nachbereiten von Erfahrungen, wodurch der größere Kontext transparent gemacht wird.

Wie in der Auswertungsmatrix des Curriculums (Kap. 6.3.) deutlich wird, spielt die essenzielle Dimension in jeder Lehreinheit eine Rolle und wird konstituierend in den Lehrprozess mit einbezogen.

In den orgodynamischen Kontext fließen dabei verschiedene spirituelle Ansätze mit ein, u.a. Zen, das tantrische Verständnis, das Advaita-Vedanta usw. In den Jahren der Arbeit hat sich diesbezüglich ein Lehrstil herauskristallisiert, der versucht, möglichst ohne konkrete Inhalte, Bilder oder spirituelle Erklärungen auszukommen. Ob jemand in seiner Verbindung mit dem Größeren eine Lichterfahrung hat, Gott, Maria, Buddha oder den leeren Raum wahrnimmt, spielt keine Rolle und kann im Gruppenprozess gleichwertig nebeneinander stehen bleiben. Wesentlich ist, wie der Einzelne in der Erfahrung präsent bleiben kann.

Zu Beginn eines Trainings führt das manchmal zu Irritationen, wenn Teilnehmer der festen Überzeugung sind, dass ihr „Gottesbild“, ihre Sicht der spirituellen Dimension, die einzig richtige ist. Besonders bei streng christlich oder buddhistisch orientierten Teilnehmern ist diese Tendenz zu beobachten. Hier braucht es viel Einfühlung seitens der Trainer, um darauf zu achten, dass dies nicht missachtet wird, aber gleichzeitig dafür zu sorgen, dass eine Offenheit für andere Formen der Beschreibung dieser Dimension entsteht. Der Schlüssel dafür liegt im Kultivieren einer nicht-bewertenden Beobachterinstanz und in einer wachen, neugierigen und offenen Haltung auch seitens der Trainer.

Im Rückblick betrachtet, haben Mitarbeiter, die mit der spirituellen Dimension selbst wenig vertraut waren, häufig das transpersonale Fenster, das sich bei einem Teilnehmer geöffnet hat, nicht erkannt und den Öffnungsprozess auf ein psychologisches Phänomen reduziert, was zu einer Verflachung und einer Überbewertung der psychologischen Deutungen führt, wobei der erklärende Trainer damit seine persönliche Wissensstellung und „Macht“ zementiert. Dies geschieht vor allem dann, wenn externe Modelle herangezogen werden, um eine Erfahrung zu deuten. Beliebte in diesem Kontext sind systemische Reduzierungen auf das Familiensystem, die dem Moderator eine besondere Stellung ermöglichen.

Es wurde sichtbar, wie Teilnehmer und unerfahrene Trainer sich hier gerne in dem sicheren, erklärbaren Terrain aufhalten und existenzielle Grundfragen, spirituelle Suchbewegungen oder auch spirituelle Öffnungsprozesse zu leichtfertig in kausale Zusammenhänge mit dem Familiensystem bringen und sie damit reduzieren.

Dies führte in der Auseinandersetzung damit zu einem Verständnis, das wir in die Orgodynamik eingebettet haben und die transsystemische Begleitung nennen. Dabei wird in jedem Erfahrungsprozess, der im systemischen Verständnis durchlaufen und analysiert wird, z.B. beim Aufstellen von Teilen, Gefühlen oder Aspekten innerhalb einer Fragestellung, die Beobachterinstanz oder das nicht zugreifende Bewusstsein hinzugefügt. Dies macht schon

während des Klärungsprozesses einer inneren Konstellation zu einer Lebensfrage (z.B.: „Wo stehe ich in meiner Partnerschaft?“ „Warum habe ich immer Angst, wenn ich ins Büro komme?“ etc.) die Dimension der Verbundenheit mit etwas Größerem bewusst. Dies ist eine konsequent angewendete und umgesetzte holonische Praxis, in der der größere Kontext immer im Bewusstsein bleibt (siehe auch Kap. 4.4.4). Wenn es dann gelingt, nicht im sicheren Terrain des Erklärbaren zu verweilen und sich mehr und mehr fühlend in den Raum des Nichtwissens hineinzuentspannen, wird die Verbundenheit mit etwas Größerem zu einer direkten Erfahrung.

Die spirituelle Dimension, die fühlende Wahrnehmung der Verbundenheit mit etwas Größerem, beinhaltet immer auch eine Qualität von Demut vor dem Größeren, von dem wir Menschen nur ein Teil sind. Bei Menschen mit einem tiefen Einblick in diese Dimension finden wir Güte, Milde und eine Ausstrahlung, welche die Menschen, das Leben und die Welt achtet.

Aber auch und gerade im spirituellen Blick geschieht häufig eine Verengung, die genau ins Gegenteil führt. Im Namen des Größeren werden seit Jahrtausenden schreckliche Kriege geführt, Menschen werden missachtet und vernichtet, Leben wird zerstört, und all das wird mit der absurden Vorstellung verknüpft, damit dem „richtigen Gott“ zu dienen. Das Bewusstsein von uns Menschen bewegt sich an diesem Punkt häufig noch auf einer Ebene der Steinzeitmentalität und kann nicht differenzieren zwischen instinktiven Überlebensimpulsen und einer gereiften spirituellen Sicht. Selbstbezug, Gier, Machtstreben frieren ein zu einer Trance, welche sogar Gräueltaten relativiert. Spirituelle Einsichten und Blickpunkte schrumpfen in fundamentalistische Überzeugungen mit allen Spuren, die Religionsunterschiede und Kämpfe hinterlassen haben und hinterlassen. Der spiritualisierte Narzissmus ist einer der gefährlichsten, da hier immer ein Kollektiv angesprochen wird und Gruppen- und Szenebildungen stattfinden, die einer Idee enorm viel Kraft geben können.

Im Blick der integralen Differenzierung von Bewusstseinsstufen nach Ken Wilber entspricht diese Stufe dem archaischen Bewusstsein, das, wie Jim Marion es formuliert, „... wohl heute dem Bewusstsein eines Säuglings entspricht“ (Marion 2009, S. 134). Über die Stufen des magischen Bewusstseins, des individualisierten Kriegerbewusstseins, der mythologischen Ebene und des rationalen Bewusstseins entwickelt sich das Bewusstsein hin zur 6. Stufe einer pluralistischen Ebene der Globalität gegenseitigen Respekts, gleichen Rechts usw. „Ab der 7. Ebene wird schließlich das mystische Bewusstsein berührt, in dem man offensichtlich die zugrunde liegende Einheit aller vorherigen Ebenen erfährt“ (ebenda, S. 136).

Bewusstseinsweitung im heutigen Leben heißt auch, Spiritualität von unreflektiert übernommenen Traditionen und verkrusteten Riten sowie von leichtgläubigen oder fundamentalistischen Überzeugungen zu befreien. Die Form, die das Bewusstsein des Einzelnen wählt, kann völlig verschieden sein, und es ist sehr spannend, darüber im Dialog zu sein.

Eine strukturorientierte Sprache, die sich auf ein paar wenige Parameter einigt, ist dabei sehr hilfreich. Im Rahmen der Orgodynamik sprechen wir deshalb von spiritueller, religiöser, naturbezogener Dimension und lassen damit zunächst einmal absichtsvoll die Unterscheidungen los. Es entsteht eine Art Sammelbegriff, in dem jede/r seine Referenzpunkte zum Größeren enthalten fühlt. Dadurch treten in der Gruppe auch keine Diskussionen mehr auf, ob der buddhistische, zen-orientierte, katholische, sufistische, evangelische, new-age-orientierte Blick richtiger ist, sondern es entsteht nach und nach eine Sicht, die weit genug bleibt, um sich nicht bei den Metaphern und Symbolen aufzuhalten, und die nah an die direkte Erfahrung im Moment heranrückt. Ich persönlich finde es immer wieder sehr berührend, wenn sich Menschen so in ihrer großen Unterschiedlichkeit verständigen und respektieren können.

5.5.5 Fazit

In den Ausführungen wurde deutlich, dass das Paradigma Bezogenheit auf der Basis des Verständnisses einer allumfassenden Verbundenheit beruht. Sowohl im Blick auf die Differenzierung der drei grundlegenden Bezogenheiten als auch im Blick auf Dialog als Medium der Kommunikation wird deutlich, dass Präsenz der Schlüssel dazu ist. Dabei ist es notwendig, die Falle der unbewussten Verschmelzung zu kennen und aus ihr aussteigen zu können.

So wie Heinrich Dauber sagt: „Es gilt, die grundlegenden Pole von Autonomie und Verbundenheit zu vereinen, den eigenen Weg zu entdecken und sich mit dem, was über uns hinausgeht, zu verbinden: das irdische und das himmlische Prinzip unseres Lebens zu erkennen. [...] Dies ist ein fortwährender Balanceakt der Begegnung an den Grenzen [...] zwischen uns und den anderen, zwischen uns und der Welt und last but not least zwischen den verschiedenen Anteilen unserer eigenen Person“ (Dauber 2009, S. 237 f.). Das führt zu einer Haltung von bewusster Bezogenheit, die wesentlich zu einer friedvollen Kultur von Gemeinschaft und damit zu einer friedvolleren Welt beiträgt.

5.6 Drei Zugänge zur Bewusstseinsweite

Im Rahmen der Orgodynamik werden drei wesentliche Zugänge zur Erweiterung des Bewusstseins verwendet. Jeder Zugang für sich genommen stellt eine Möglichkeit dar, begrenzende Bewusstseinszustände von z.B. Konzepten und Vorstellungen zu verlassen und in weitere Dimensionen, Erfahrungsräume, Bewusstseins Ebenen vorzudringen, die zur Bewusstseinsweite führen können.

Belschner spricht von Bewusstseinsweite als einem Begriff, der die “Grenzen der spezifischen spirituellen Schulen überschreitet, aber sehr wohl alle ihre Spezifika und Qualitäten aufnehmen und bewahren kann. Der Begriff der Bewusstseinsweite ist nicht vorbelastet und löst somit nicht von vornherein Vorurteile gegen das Konzept aus. Er löst auch keine Widerstände gegen die Person aus, die einen solchen Begriff verwendet. Der Begriff ermöglicht die Normalisierung bislang außergewöhnlicher Bewusstseinsphänomene“ (Belschner 2006, S. 8).

Da es sich im Kontext der Orgodynamik um eine Methode handelt, mit der psychologische, pädagogische und spirituelle Inhalte vermittelt werden, verwenden wir in der Praxis unterschiedliche Begriffe und benutzen auch den mehr allgemeinen, prozessorientierten Begriff der Bewusstseinsweiterung, was nicht nur das Bewusstsein selber meint, sondern auch das Hinzufügen von neuen Informationen einbezieht.

Da Menschen unterschiedlich konditioniert sind, der Geist mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Stärken ausgestattet ist, ist es sinnvoll, in der Praxis ein mehrdimensionales Verständnis von der Art und Weise, wie das Bewusstsein in erweiterte Zustände shiften kann, zu benutzen, um diese individuell anpassen zu können und, was besonders wichtig ist, zu erkennen, dass jeder der nachfolgend genannten Zugänge eigentlich alle drei Zugänge beinhalten sollte, wenn die Erfahrung der Bewusstseinsweiterung mit Leib und Seele, mit vollem Engagement und innerer Offenheit für das Unbekannte gemacht wird. Dann kann eine natürliche Bewegung zwischen diesen drei Türen entstehen, die letztendlich auf das Gleiche verweisen und im Grunde nur Modulationswerkzeuge unseres Bewusstseins sind.

5.6.1 Immersion

5.6.1.1 Zum Verständnis von Immersion

Im lateinischen Wörterbuch findet sich der Begriff „immergere“, was so viel heißt wie „in etwas eintauchen, [...] einsenken“ und wird dort mit dem Bild „manum in os leonis“ (die Hand im Maul des Löwen [versenken]) verdeutlicht (Georges 1935, S. 438).

Spezifischer wird das Wort Immersion im sprachwissenschaftlichen Gebrauch verwendet, nämlich als „Sprachbad“, was eine spezifische Methode meint, Sprache nach den Prinzipien des Muttersprachenerwerbs zu erlernen (Wikipedia).

In Anlehnung an die lateinische Wurzel wird der Begriff Immersion im orgodynamischen Kontext als Fähigkeit beschrieben, in eine Erfahrung einzutauchen, sich mit allen Sinnen hineinzubegeben, zu fühlen, zu spüren, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, und dies bewusst zu tun. In der orgodynamischen Praxis wird dies auch „die Aktivierung der fühlenden Wahrnehmung“ genannt.

Der Begriff fühlende Wahrnehmung ist nicht ganz stimmig, da es sich ja um eine gesamtsinnliche Anteilnahme an der Erfahrung handelt. In der Praxis eignet sich jedoch vor allem zu Anfang eines Trainings eine Benennung, die Verschiedenes subsummiert und einfach ist, ohne dass jedes Mal ausführlich alle Möglichkeiten benannt werden müssen.

Je nach Situation können Bilder oder kleine Parabeln diesen Punkt verdeutlichen. Eine Metapher ist z.B. das Bild vom Apfel: „Anstatt über ihn zu reden oder nachzudenken – beiß rein!“, oder der berühmte Satz von Perls: „Loose your mind and come to your senses.“ oder Gerda Boyesens ständige Erinnerung in ihren Workshops „Just allow the experience ...“

Die Bereitschaft zur Immersion beinhaltet auch die Bereitschaft, Schmerz, Begrenzung, „Schaden“ wahrzunehmen, und zwar gefühlsmäßig, geistig, körperlich, energetisch. Das beinhaltet auch, die existenziellen Durchgänge des bewussten Menschseins, das Geworfensein in diese Welt erleben zu können, die dunkle Nacht der Seele, den „Point of no Return“ wach zu erfahren, wenn der Mensch durch das Leben damit konfrontiert wird.

Im Kern eines wachen, vollständigen Eintauchens in eine Erfahrung liegt die Möglichkeit der Transformation, das heißt eines „Shifts“, der das Bewusstsein von innen her in eine neue Ebene katapultiert, wobei sich die gebundene emotionale Energie wandelt, aus Wut beispielsweise ein kraftvolles Lachen wird, Traurigkeit in einer Erkenntnis mündet, ein existenzieller Schmerz sich in Mitgefühl für andere verwandelt. Ein waches, präsenten Durchleben schmerzvoller, aber auch ekstatischer Zustände lässt essenzielle Qualitäten wie Frieden, Harmonie, Mitgefühl und Stille wie von selbst entstehen. Es ist beachtenswert, wie sehr ein präsenten Anteilnehmen an dem, was gerade ist, von innen heraus – ohne irgendeinen Anspruch von außen – essenzielle Qualitäten aufsteigen lässt und uns aus dem Eingefrorensein in begrenzten Wahrnehmungen entlässt.

Immersion beinhaltet im Besonderen auch die menschliche Fähigkeit zu bewusstem Leiden und Durchleiden und ist damit ein Vehikel im Übergang. Die Auflösung alter Begrenzungen, körperliche Vergänglichkeit, Abschiede und die unausweichliche Konfrontation mit dem Tod können durch diese Befähigung zu Transformationsprozessen werden, die das tiefste menschliche Potenzial zur Blüte bringen. Viele Beispiele aus dem Christentum (nicht zuletzt der Christusmythos selbst) sind Zeugnisse dieser Bereitschaft, auch den tiefsten erlebbaren Schmerz anzunehmen und die Verwandlung geschehen zu lassen.

Viele Sequenzen in der Ausbildung schaffen bewusst einen Rahmen, um in unterschiedlichste Lebensthemen einzutauchen, so wie es im Lebensbogen beschrieben ist, um unterschiedliche Stationen (Geburt, Beziehung, Schatten, Kreativität, Tod) zu erforschen und die fühlende Wahrnehmung zu trainieren. Gerade beim Thema Sterben, der Auseinandersetzung mit dem Tod, haben wir beobachten dürfen, wie Menschen durch den Erfahrungs- und Erforschungskontext eine Bereitschaft entwickeln, in realen Lebenskrisen wach und präsent zu bleiben.

Menschen, die durch ihre Sozialisation nicht gelernt haben, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, erleben zumeist eine deutliche Erweiterung, wenn diese Fähigkeit hinzukommt, so wie vor kurzem ein Teilnehmer sagte: „Ich habe bis jetzt immer nur in schwarz, weiß und grau gedacht und gefühlt, und jetzt ist es bunt geworden, mit vielen Farben!“

5.6.1.2 Mögliche Fallen im Prozess der Immersion

Zum einen ist da die Intensitätsfalle oder die Sucht nach dem Kick einer Erfahrung um der Erfahrung willen. Gerade durch intensive Körperarbeit oder kraftvolle Ritualkontexte werden Erfahrungen möglich, die allein durch das Neue und Aufregende schon einen Wert an sich zu haben scheinen.

In der Selbsterfahrungsbewegung der humanistischen Psychologie gab es häufig einen Gruppencode, der expressive, lautstarke Gefühls- und speziell Aggressionsäußerungen, eine „ordentliche Katharsis“, hoch bewertete. So lauteten häufige Fragen und Kommentare in den experimentellen Workshops der 70-er Jahre etwa folgendermaßen: „Hattest du schon deinen Durchbruch? Bist du deine Blockaden losgeworden? X hat es heute gepackt, sie hat getobt und geschrieen, jetzt ist sie durch!“ Es gab damals einen Glauben an die innere Befreiung, die allein durch expressive Gefühlsäußerungen passiert. Die Wohltat der Entspannung nach einem „Durchgang“ wurde für die endgültige Erlösung vom Leiden gehalten und wurde zum Ziel des Strebens.

In dem Moment, in dem dieser Zugang, der Zugang der Immersion, verabsolutiert und die Erfahrung um der Erfahrung willen gemacht wird, entsteht jedoch ein narzisstischer Selbstbezug, der das Potenzial der Bewusstseinsweite einschränkt oder sogar in der Tiefe verhindert. Dies geschieht dann, wenn sich daraus eine Sucht nach dem Kick der Erfahrung entwickelt, was sich z.B. darin äußern kann, dass ein Teilnehmer von einer Selbsterfahrungsgruppe zur anderen eilt und dabei seine Beziehungen und sein Alltagsleben grundlegend vernachlässigt.

Eine weitere Falle der Immersion ist die Fixierung auf angenehme Gefühlszustände, womit, an der Oberfläche bleibend, tiefere Schichten der Erfahrung vermieden werden und Konflikten, Schmerz und unangenehmen Empfindungen ausgewichen wird.

In der Falle der ständigen Wiederholung bleibt der Erfahrende in bekannten Mustern und Spuren, die reproduziert werden und trotz scheinbarer Erfahrungstiefe zu keiner weiteren Erkenntnis und Bewusstseinsweiterung führen.

5.6.1.3 Unterstützende Faktoren

Im Prozess der Immersion ist es von grundlegender Bedeutung, ein gut entwickeltes Beobachter-/Zeugerbewusstsein zu haben, um den Gefühlsströmungen mit einer eindeutigen inneren Präsenz begegnen zu können. Das verankerte Verständnis des „Fließenden Gewahrseins“ (s. Kap. 5.4.), die Fähigkeit, im Fluss und gleichzeitig am Fluss des Erlebens wach und präsent bleiben zu können, ist ein kraftvoller Weg, die Immersion mit Bewusstheit geschehen zu lassen.

5.6.2 Integration

5.6.2.1 Zum Verständnis von Integration

Dem Prinzip der Integration liegt zugrunde, dass alles miteinander verbunden, vernetzt und im holonischen Verständnis Teil von etwas Größerem ist. Damit ist Integration eine Funktion, die auch Polaritäten und Gegensätze in ein sich immer weiter ausdehnendes Netz der Verbundenheit bettet. Es ist die Fähigkeit, das Netz der Vielfalt aufzufalten und immer weitere Verbindungen zu knüpfen. Dies ist eine wunderbare Fähigkeit des ordnenden Geistes, der sich die Vielfalt aneignet und darüber in die Bewusstseinsweite drängt.

In der Bewusstseinsarbeit mit Menschen wird deutlich, dass diese Fähigkeit ein Hauptschlüssel dafür ist, die Codierung der Polarisierung aufzulösen (zu „knacken“), denn eine wirkliche Integration findet dort statt, wo Gegensätze in etwas Gemeinsamem aufgehoben

ben sind, sich nicht zwangsläufig ausschließen, sondern gleichzeitig existieren können. Dies beinhaltet die Fähigkeit, Fixierungen auf einen Pol aufzulösen, indem der andere Pol oder ein sich erweiternder Kontext einbezogen wird, und das ist nicht immer einfach. Gerade dort, wo verhärtete Selbstbilder, moralisch fundierte Fremdwahrnehmungen bis hin zu fundamentalistischen Überzeugungen, Strukturen von gut und böse, richtig oder falsch als Orientierung im Bewusstsein tief verankert sind, ist die integrale Sichtweise eine Einladung zur Bewusstseinsweite, in der Toleranz und Mitgefühl einen Platz haben.

Gerade dann, wenn es um die Integration vergessener, abgespaltener oder verloreener Anteile geht, weisen wir besonders auf die Beobachterqualität hin. Bei einer Aufstellung, z.B. nach unserem transsystemischen Ansatz, wird von Anfang an der Beobachter oder das nichtzugreifende Bewusstsein mit platziert und damit ein Kontext geschaffen, der einen erweiterten Bezugsrahmen für die innere Dynamik psychologischer Aspekte ermöglicht. Auch im Kontext der Auseinandersetzung mit Kind-Identitäten hat sich im Laufe der Jahre eine Herangehensweise herausgebildet, die die Teilnehmer ermutigt, die Beobachterqualität schon während des Identifizierens mit einer Kind-Identität zu trainieren. Sichtbar wird das zum Beispiel im Erwachsenen-Kind-Dialog (siehe Kap. 6.4.1.1, 7h), wo der Platz des nichtzugreifenden Bewusstseins der Punkt ist, an dem der Dialog endet (Drittes Kissen), wodurch die Polarität im größeren Kontext des freischwebenden Bewusstseins aufgehoben ist.

5.6.2.2 Mögliche Fallen im Prozess der Integration

Die Gefahr ist, dass nicht durchgeföhlte, nicht wirklich angeeignete Bewusstseinsinhalte zu früh oberflächlich mental verknüpft werden und damit der Schmerz des Bewusstwerdens vermieden wird, wenn zu früh ein Ebenenwechsel stattfindet und damit die Tiefe und Vollständigkeit des Auslotens einer inneren Dynamik verhindert wird.

Zu früh zu integrieren kann zu einer Verflachung föhren. Wenn die vertikale Bewusstseinssebene nicht sorgfältig erforscht wird (Prinzip der Immersion), kann eine Scheinversöhnung, Scheinauflösung entstehen, die nicht dem wirklichen Bewusstsein des Menschen entspricht, woraus – etwas polemisch ausgedrückt – ein „integraler Einheitsbrei“ entstehen kann.

Besonders wenn im Gruppenfeld eine stillschweigende Vereinbarung darüber existiert, dass das Integrieren von Licht- und Schattenanteilen, die Versöhnung, von großer Bedeutung ist, kann daraus die Fehlannahme entstehen, dass es darum geht, alles in einen

erklärbaren Kontext zu betten, Freund und Feind, Opfer und Täter, Licht und Schatten und die Polarität in einem häufig so genannten „Ganzheitsbewusstsein“ sich aufheben zu lassen. Diese Integrationsfreude hat in der New-Age-Bewegung so manch absurde Blüte getrieben, wenn z.B. eine rituelle Versöhnung eingefordert wird, die noch gar nicht „reif“ ist, nach dem Motto: „Du musst deinen Eltern verzeihen, dann bist du frei“, oder wenn Würdigungsgesten verlangt werden, die nicht aus der Freiwilligkeit eines durchgerungenen Prozesses stammen. Vorgegebene Sätze, so genannte Affirmationen, können eine Manipulation sein, die oberflächlich vielleicht zu einer Entspannung beitragen, aber keine wirkliche Bewusstseinsweiterung transportieren.

Eine weitere Falle entsteht, wenn Integrieren um des Integrierens willen verabsolutiert und zu einem verselbstständigten Wert erhoben wird und damit nicht verbunden bleibt mit der Fähigkeit der Immersion und der Dekonstruktion. In der Bewusstseinsarbeit zeigt sich diese Haltung in einer Tendenz, immer mehr Aspekte von sich zu benennen und der inneren Gesellschaft von Identitäten hinzuzufügen, so als wäre der immer größer werdende Pool von Informationen an sich eine Bewusstseinsweiterung. In meiner Sicht ist es das nicht, da der Vorgang an sich und die Motivation unbeachtet bleiben. Führt diese Tendenz z.B. dazu, in einer Endlosschleife immer mehr neue Aspekte zu finden und zu „integrieren“, wird darin eine narzisstische Struktur vereinnahmender Selbstbedeutung gepflegt, die nicht über den Tellerrand der Selbstbeobachtung blicken kann. Alles wird subsummiert, vereinnahmt, oft ohne einzelne Aspekte tief erforscht zu haben, und damit wird eine Haltung von Selbstbedeutung und Größe genährt, die zu Überheblichkeit, elitärem Verhalten und geheimem Machtempfinden führen kann.

In der Orgodynamik erfolgt an diesem Punkt immer wieder eine klare Konfrontation, um den Unterschied zwischen mentaler Integration und gefühltem Sich-Aneignen wahrnehmen zu können. Fragen, die zu einer Überprüfung führen, sind z.B.: „Wenn dir der Aspekt oder die Identität ‚Ich bin mit allem versöhnt‘ eine Lüge erzählen könnte, wie würde sie lauten?“ Oder: „Was denkt dieser ‚Aspekt‘, wie andere Menschen über dich denken?“ Eine weitere Überprüfung geschieht auch durch Wiederholung und durch die Bereitschaft, den vielleicht angenehmen Zustand der Integration wieder loszulassen.

5.6.2.3 Unterstützende Faktoren

In einem Bild ausgedrückt, kann man die Bewusstseinsqualität, die das Integrationsprinzip insbesondere unterstützt, so darstellen: „In Bewusstheit mit den Polaritäten tanzen.“

Es geht darum, sich die verschiedenen Aspekte in der Tiefe anzueignen und sie gleichzeitig halten zu können, ohne darin zu erstarren. Dabei geht es nicht darum, die verschiedenen Aspekte einfach aneinander zu reihen wie in einer Sammlung, sondern darum, zu einer Synthese zu finden, die von einem größeren Verständnis getragen ist. Dies durch das holonische Verständnis vermittelt, indem immer wieder auf den nächstgrößeren Bezugsrahmen hingewiesen wird und die Teilnehmer ermutigt werden, diesen selbst zu entdecken und zu erforschen.

Um der großen Komplexität des Menschseins zu begegnen, braucht es ein Verständnis, *wie* mit der Vielfalt des Menschseins und aller Aspekte umgegangen werden kann. Dazu ist das Verständnis der Verbundenheit mit allem (s. Bezogenheit, Kap. 5.5) grundlegend und wird durch eine bewusste Kultur des Dialogs (s. Kap. 3.2.4) besonders gefördert.

5.6.3 Dekonstruktion

5.6.3.1 Zum Verständnis von Dekonstruktion

Im philosophischen Kontext und in der Literaturtheorie bezeichnet Dekonstruktion eine Form der kritischen Analyse und Befragung von Texten.

Im 17. Jahrhundert brachte Descartes die Philosophie auf einen neuen Kurs, indem er systematisch alles kritisch hinterfragte und in Zweifel zog, bis er zu seinem berühmten Satz "Cogito ergo sum" ("Ich denke, also bin ich") vorstieß. Damit wird die Sicherheit über den eigenen Verstand zur Basis allen Wissens. Der in der Folge postulierte cartesianische Dualismus gründete sich darauf, dass Descartes Verstand und Körper als zwei koexistierende, separate Substanzen ansah, sodass der Geist und die Seele mit dem Körper interagieren können (Wittgenstein; zitiert in Sheehan 2007, S. 63 ff.).

Ferdinand Saussure zeigte im frühen 19. Jahrhundert auf, dass es keine fertigen Ideen außerhalb der Sprache gibt. Wittgenstein (1889–1951) nannte dies das Sprachspiel: Der Gebrauch der Worte bestimmt die Bedeutung, sodass es keine vom Gebrauch unabhängige Bedeutung gibt. Wie Jacques Derrida (1930–2003), der auf die Relativität von Logos verweist, brechen beide Philosophen mit dem traditionellen cartesianischen Gedankenerbe, indem sie, jeder mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die Relativität des gesprochenen und geschriebenen Wortes aufzeigen, welches nur innerhalb des Sprachsystems einen Sinn ergibt, wodurch die Inhalte des Bewusstseins nicht mehr als eine feste, beständige Größe bestehen bleiben. Dies ist die Tür zur Dekonstruktion, die nun in der Postmoderne Einzug hält.

Stephen Wolinsky stellt in seinem Ansatz der „Post-Dekonstruktion“ verschiedene Zugänge der Dekonstruktion nebeneinander und zeigt auf, dass neben der Neurobiologie,

der Quantenphysik und der Sprachwissenschaft auch verschiedene östliche Weisheitstraditionen wie der Buddhismus, die Lehren des Advaita-Vedanta sowie des Tantra und Yoga im Kern das Prinzip der Dekonstruktion enthalten (Wolinsky 2006).

Das Prinzip der Dekonstruktion beinhaltet die Bereitschaft, konsequent alles, was im Bewusstsein auftaucht, zu hinterfragen und sich wieder auflösen zu lassen. „Neti Neti“ („weder dies noch das“), das Advaita-Vedanta-Prinzip, ist ein Fingerzeig darauf, dass alles, was erfassbar ist, der Welt der Illusion angehört, „Maya“, der Welt der Täuschung. Die wahre Bewusstseinsweite ist eben mit dem rationalen Geist nicht vollständig erfassbar, und deshalb wird den Bewusstseinsinhalten in diesem Blick keine wirkliche Bedeutung gegeben. Sie tauchen auf und verschwinden wieder.

So wie es im Ansatz der postmodernen Dekonstruktion nach Stephen Wolinsky sichtbar wird, wird eine Herangehensweise gelehrt, die konsequent alle auftauchenden Bewusstseinsinhalte in Frage stellt und auflöst, bis hin zu Überzeugungen, die das gesamte Selbst- und Weltbild, die Archetypen, die physikalischen Grundfesten, das Denken und die Struktur des Bewusstseins selbst umfassen.

Für mich persönlich war und ist diese Sicht eine radikale Herausforderung, alles zu hinterfragen, an nichts zu glauben, und darüber einen „Geschmack“ von der Wirklichkeit jenseits von Worten und mentalen Inhalten zu erlangen. Das ist eine Sicht, die weit über die Psychologie der Begründung menschlichen Verhaltens hinausgeht und zu einer Lebenseinstellung führen kann, die einen offenen Geist, einen wachen Anfängergeist fördert, der dem Leben mit Neugierde und Unvoreingenommenheit und, wenn es gelingt, in Wachheit für den sich gerade ereignenden Moment begegnet.

Wirkweise von Dekonstruktion

Was heißt Dekonstruktion in Bezug auf die praktische Arbeit mit Menschen?

Die Bereitschaft zur Dekonstruktion weckt im Schüler und auch im Lehrer Präsenz und lässt ein Klima von Überraschung und Dem-Unbekannten-begegnen-Wollen entstehen. Wir sprechen in der Orgodynamik davon, in den Raum des Nichtwissens, des Noch-nicht-Wissens einzutauchen, das Potenzial der Möglichkeiten zu erspüren und eine Bereitschaft zu entwickeln, die Toleranzschwelle zwischen Vertrautem und Unvertrautem zu erweitern. Zudem beinhaltet dieser Zugang eine kraftvolle Form der Selbst-Autorisierung (Self Empowerment), da die Teilnehmenden nach einiger Übung völlig selbstständig und losgelöst von Lehrerinterventionen forschen kann.

In den frühen Jahren der Orgodynamik standen die Prinzipien der Immersion und Integration im Vordergrund der Arbeit, und rückblickend entstand daraus ein viel größeres Potenzial für Abhängigkeit vom Kontext des Lernens, den Lehrern, der Gruppe. Durch das Prinzip der Dekonstruktion werden die Teilnehmenden auf einer erwachsenen Ebene angesprochen, und daraus kann ein partnerschaftliches Forschen entstehen, bei dem sich Lehrende und Lernende auf Augenhöhe begegnen. Der Lehrer reicht die Fragen, ohne zu interpretieren, der Lernende forscht.

Im psychologischen Blick bleibt der Mensch nicht Gefangener der biographisch gelegten Strukturen, sondern lernt das Bewusstsein zu weiten und in den Moment zu bringen. Im spirituellen Blick folgt der Mensch nicht naiv einer vorgegebenen Erklärung und Sinnhaftigkeit, sondern erschließt sich diese in engagierter Eigenständigkeit. Im pädagogischen Blick ermutigt diese Vorgehensweise, alles in Frage zu stellen, eine Haltung von Kreativität und Flexibilität, die Spielraum für neue Möglichkeiten lässt.

Im Rahmen der Orgodynamik zeigen wir nicht den ganzen Weg der Dekonstruktion, wie er in der Quantenpsychologie und der Post-Dekonstruktion nach Stephen Wolinsky gelehrt wird. Wir lassen Raum für Öffnungsprozesse, wenn sie spontan geschehen, und überlassen es den Teilnehmenden, diese in das eigene Bezugssystem zu integrieren, zumal die Orgodynamik eben keine rein spirituell orientierte Methode ist. Auf diesem Weg kann jedoch ein Reifungsprozess stattfinden, der narzisstische Selbstkreisläufe durchbricht und unbewussten Abhängigkeitsmustern entgegenwirkt. Auch die Schüler-Lehrer-Übertragung wird durch diesen selbstkritischen Blick gemildert, denn die Lehrer werden dadurch zu einem Instrument der Erinnerung, selbst zu forschen.

Gerade liebgewordene Gewohnheiten entpuppen sich in dieser radikalen Selbsterforschung häufig als Trancen oder Täuschungen, die das unmittelbare Gewahrsein verstellen. Wie viel Angst damit verbunden ist, zeigt sich in dem Widerstand, das sichere Terrain des vertrauten Bezugsrahmens zu verlassen. Um das zu trainieren, nutzen wir kraftvolle Ritualräume, wie z.B. Isolationsritual, Falling oder Selbstbildritual.

Der Mensch, der an sich selber leidet, sucht natürlich eine Möglichkeit, das Leiden zu lindern, etwas zu tun, damit es ihm besser geht. In unseren Seminaren und Ausbildungen finden wir viele Menschen, die sich zunächst einmal Erleichterung, Bedeutung, neue Sinnhaftigkeit für ihr Leben wünschen. Die Motivation ist zunächst von der Suche nach mehr Wohlbefinden gesteuert. Die Bereitschaft zur Dekonstruktion richtet sich verständlicherweise zunächst einmal darauf, die begrenzenden, Schmerz bereitenden Muster und Einschränkungen aufzulösen, aber es scheint so zu sein, dass im Reifungs-

prozess ein „Hunger“ nach Authentizität entsteht, der eine kraftvolle Motivation für die Bereitschaft zur Dekonstruktion darstellt.

5.6.3.2 Mögliche Fallen im Prozess der Dekonstruktion

Die Gefahr dieses Prinzips ist einerseits wie bei den beiden oben genannten Zugängen die Verabsolutierung, d.h. wenn Dekonstruktion zur einzigen Wahrheit oder Bedeutsamkeit erhoben wird und genau darin sich selbst als Prinzip nicht treu bleibt. Hierbei wird der ewige „Dekonstruierer“ nicht als Identität entlarvt, und nicht selten geht damit eine angestrengte kritische Anspruchshaltung einher, so als gäbe es eine Gewähr dafür, über die Dekonstruktion zur absoluten Wahrheit vorzudringen. Dabei wird übersehen, dass der letzte Moment des Loslassens von allem Gnade ist.

Da dieser Zugang eine wache mentale Präsenz erfordert, habe ich auch immer wieder bemerkt, dass sich intellektuell geschulte Menschen besonders zu diesem Ansatz hingezogen fühlen und sich hier sozusagen in dem sicheren Terrain ihrer geistigen Fähigkeiten aufhalten. Gerade dann, wenn emotionale Nachreifungsprozesse für die Bewusstseinsweite erforderlich sind, die in ein gut gelebtes Leben führen könnte (Präsenz für den Partner, die Partnerin, die Umwelt etc.), kann die Dekonstruktionstendenz zu einer Falle werden, die in eine Art Nihilismus dem Leben, den Beziehungen und der Umwelt gegenüber führt. Die Leere zu erfahren, die Auslöschung aller Vorstellungen zu erlauben, ist ein Schritt für reife Menschen und sollte meiner Meinung nach nur auf dem Boden einer tiefen Immersions- und Integrationsfähigkeit stattfinden. Ich habe immer wieder Menschen gesehen, die durch die Klarheit der Differenzierung in der Dekonstruktion von Konzepten und begrenzenden Mustern in einer vermeintlichen Bewusstseinsweite ankamen und dabei subtile Bewertungen gegen die menschlichen Verhaftungen, gegen das Ringen um Authentizität aufbauten und in einer Art „Ich-hab-es-jetzt-Arroganz“ anderen Menschen mit einem kühlen Herzen begegneten. Die Falle besteht darin, in einer lebensentfernten Transzendenz verhaftet zu bleiben, was zu einem elitären Idealisieren der erweiterten Bewusstseinszustände führen kann. Wenn die Dekonstruktion zu früh erfolgt, ohne in der fühlenden Wahrnehmung verankert zu sein, ohne die Fähigkeit zu bewusstem Leiden und Integration, kann eine Oberflächlichkeit entstehen, die dem Leben ausweicht und damit nicht der Bewusstseinsweite dient, die alles beinhaltet, oder aber sie führt zu einer Instabilität, die den natürlichen Reifungsprozess nicht respektiert.

5.6.3.3 Unterstützende Faktoren

Für viele Menschen ist es ein ungewohnter und mutiger Schritt, einer inneren Leere und einem „Nichts“ zu begegnen, die häufig mit Sinnleere und Mangel verbunden werden. Die Leere ohne Benennung als einen essenziellen Raum zu erfahren, in dem auch die Fülle enthalten sein kann, ist ein Geschenk, eine Gnade auf dem Weg zur eigenen tiefsten Wesensnatur.

Unterstützend für den Prozess der Dekonstruktion ist die innere Bereitschaft, alles, was auftaucht, wieder loszulassen. Dies erfordert einen wachen, engagierten Geist und die Ausdauer, auch dann „am Ball“ zu bleiben, wenn sich Wiederholungsschleifen oder hartnäckige Identitäten einstellen. Mit Fragen zu forschen und in offenen Fragen zu verweilen sind dabei wichtige unterstützende Werkzeuge.

5.6.4 Die drei Zugänge in Bezug auf Pädagogik, Psychologie und Spiritualität

Im Hinblick auf diese drei Zugänge wird also deutlich, dass es um das Zusammenspiel geht und nicht um ein Entweder/Oder oder gar darum, einen Zugang als den ultimativen Weg auszuwählen. Leider finden wir eine einseitige Priorisierung häufig sowohl in der Pädagogik als auch in der Psychologie oder in der Bewusstseinsforschung.

Pädagogik

Ein zu immersionsbetonter Ansatz verpasst möglicherweise die menschliche Ganzheit der lernenden Personen, übersieht die größeren Zusammenhänge und systemischen Vernetzungen. So machte die alte Art und Weise der Mathematikvermittlung, die ich noch aus meiner Zeit als Schülerin kenne, dieses Fachgebiet zu einer lebensfremden Anhäufung von Abstraktionen in Zahlen und Gleichungen.

Integrale Ansätze in der Pädagogik verpassen dagegen möglicherweise die Kraft der Tiefenauslotung eines forschenden Ansatzes, der auch die Fingerübungen des Lernens mit einbezieht, z.B. wenn es um ein naturwissenschaftliches Verständnis geht.

Das Prinzip der Dekonstruktion ist in pädagogischen Ansätzen nicht direkt zu finden. Vielleicht ist der Summerhill-Ansatz noch das Naheliegendste, da er im Blick auf die Selbstregulation der Schüler keine starren pädagogischen Regeln vorgibt und somit den Prozess in seiner ständigen Veränderung im Blick behält und die andauernde Dekonstruktion und Auflösung sogar von Lernvorhaben begrüßt. In dem Moment jedoch, in dem genau dieses Vorgehen zu einer neuen Methode einfriert, die den Anspruch beinhaltet, die einzig richtige Antwort für jeden Schüler zu haben, wird der Einzelne nicht

mehr in seiner individuellen Struktur im Blick behalten und das tiefere Verständnis von Dekonstruktion, nämlich weiter in der offenen Befragung zu bleiben, wird verlassen. Dekonstruktion um der Dekonstruktion willen ist eben auch nicht die Antwort.

Psychologie

In der Psychologie lassen sich ebenfalls unterschiedliche Betonungen finden.

Im Rahmen meiner Arbeit würde es zu weit führen, eine genaue Zuordnung zu erstellen. Meine Sicht ist jedoch, dass die Psychologie im weitesten Sinne auf der Verschränkung von Immersion und Integration beruht, auf einem Eintauchen über verschiedene Kanäle (mental, analytisch, erfahrungsorientiert, körperpsychotherapeutisch, ganzheitlich usw.), mit der Tendenz, diese Erfahrungen und Aufdeckungen in ein neues Bezugssystem zu integrieren.

Die transpersonal orientierte Psychologie geht jedoch noch einen Schritt weiter und schafft einen Kontext, in dem auch die unbenennbaren Erfahrungen, das, was geheimnisvoll bleibt, einen Platz haben, und öffnet damit den Raum für das Prinzip der Dekonstruktion. Erfahrungen werden nicht anhand der Symptomatik eingeordnet, sondern können in einem schwebenden Bewusstseinsraum bleiben.

Spiritualität

Im Feld der Bewusstseinsforschung, die in den unterschiedlichen spirituellen Wegen ihren Ausdruck findet, gibt es ebenfalls drei unterscheidbare Zugänge.

Hier finden sich einerseits Richtungen, die das Mitgefühl als Tor zum Erwachen, als Tür zum Göttlichen beschreiben. Auch religiös-spirituelle Praktiken, in denen ekstatische Zustände erzeugt oder schmerzvolle Opferzeremonien zelebriert werden, zeigen eine Tendenz zur Immersion: Eintauchen in die umfassende Erfahrung des Selbstvergessens als Weg, um Gott nahe zu sein.

Viele von Menschen beschriebene Einheitserfahrungen weisen auf die Überwindung von Polaritäten hin, die von einer tief vollzogenen Integration zeugen (Jesus, Buddha).

Die Erfahrung der Leere, so wie sie u.a. im ZaZen beschrieben ist, kann aus der tiefen Bereitschaft entstehen, alle Bewusstseinsinhalte loszulassen, sich dekonstruieren zu lassen. Diese Leere, die sogar nicht einmal mehr als Leere beschreibbar ist, kann zu einer Bewusstseinsweite werden, die sich selbst nicht so benennen würde.

5.6.5 Verbindung der drei Zugänge

Auch in dieser kurzen Beschreibung – und mir ist bewusst, dass dies eine vereinfachte Darstellung ist –, wird deutlich, dass ein innerer Zusammenhang zwischen diesen drei Wegen oder Zugängen besteht, die im Miteinander ihre große Wirkkraft entwickeln.

Eine Psychologie, die den Menschen in die Innenwelt der persönlichen Erfahrung eintauchen lässt, Verlorenes, Vergessenes, Neues integriert und dann transzendiert, ist eine Psychologie, die den Menschen in seiner Ganzheit würdigt.

Eine Pädagogik, die fokussiert themenbezogen orientiert ist, jedoch den Prozess der Widersprüchlichkeiten erlaubt und sogar einlädt und in offenen Fragen stehen bleiben kann, in denen auch Fremdes, Unbekanntes Platz hat und keine allgemein gültige Antwort mehr braucht, ist eine bewusstseinsoffene Pädagogik, die sich im Spannungsfeld von Wissen und Nichtwissen aufhält und damit den Lernenden in seiner individuellen Einzigartigkeit, die Welt, die Menschen und sich selbst zu entdecken, würdigt.

Eine Spiritualität, welche Mitgefühl, Einssein und Leere als gleichwertige Tore des Erwachens zur Bewusstseinsweite anerkennt, würdigt die unterschiedlichen Wege, wie wir Menschen in die Weite gelangen und wie wir den erfahrbaren Zustand benennen, ohne durch eine Hierarchie oder Bewertung diese Zugänge so weit voneinander zu trennen und abzuspalten, dass sie sich als unvereinbare, sogar feindliche Richtungen gegenüberstehen, um deren Rechtmäßigkeit dann rechthaberisch gekämpft wird.

In der orgodynamischen Arbeit geht es darum, den Teilnehmenden die verschiedenen Zugänge zu zeigen, sie selbst ihre Präferenzen, Stärken und Schwächen erkennen zu lassen und zu vermitteln, dass wir Menschen flexibel zwischen Immersion, Integration und Dekonstruktion navigieren können.

Diese Kunst der Navigation, die sich in der Bereitschaft zeigt, konstant am Puls der lebensenergetischen Bewegung zu bleiben, mitten im Leben zu sein und bewusst am Leben teilzunehmen, lässt auf eine natürliche Art und Weise die Qualität von **Präsenz**, das Verständnis von **Multidimensionalität**, die Flexibilität von **Fließendem Gewahrsein** und den Blick der **bewussten Bezogenheit** entstehen, was dem bewussten Leben und Handeln in dieser Welt dient.

6. Auswertung der orgodynamischen Praxis

6.1 Überblick über das Gesamtcurriculum

Im Folgenden wird der „rote Faden“ des Curriculums der Orgodynamik dargestellt werden, der anhand des thematischen Zyklus des Lebensbogens sichtbar wird.

Im Kontext der verschiedenen Lebensphasen und Entwicklungsstufen des Menschen werden die thematischen Schwerpunkte in einem Bogen von Geburt bis Tod aufeinander aufgebaut, worin eine symbolische Reise durch das Leben als Erfahrungsraum im Hier und Jetzt hergestellt wird. Diese einfache Systematik, den Lebensbogen mit verschiedenen Kern-Thematiken „entlang zu wandern“, ist eine didaktische Form, um nachvollziehbare Kontexte herzustellen, in denen das multidimensionale Anliegen der Bewusstseinsweiterung umgesetzt und transportiert wird.

Das Besondere an dieser Form ist auch, dass sich hier die immer komplexer werdenden Strukturen und Übungen sehr gut dem „Reifungsprozess“ des Menschen, während er durch das „Leben“ bzw. durch die „Ausbildungsjahre“ wandert, anpassen lassen. So versteht es sich von selbst, dass der thematische Zyklus zur Kind-Identität sich mit den Grundlagen der Orgodynamik befasst, die ersten Paradigmen verdeutlicht und eine Einführung in das multidimensionale Arbeiten zeigt, während z.B. der Zyklus zum Thema Tod und Sterben sehr komplexe Rituale sowie differenzierte Einzelarbeitsstrukturen beinhaltet und von den Teilnehmenden die Fähigkeit voraussetzt, in intensiven emotionalen Prozessen präsent und achtsam bleiben zu können.

Die Orientierung am Lebensbogen ist jedoch nicht so eng gefasst, dass sie zwangsläufig direkt aufeinander aufbauend der menschlichen Entwicklung folgt, sondern beinhaltet bewusst Sprünge, die sich aus der Notwendigkeit ergibt, spezifische Prozesse durchlaufen zu haben, bevor ein nächster Schritt in voller Präsenz möglich ist. Ein deutliches Beispiel dafür ist die Platzierung des Themas Geburt erst zum Ende des 2. Ausbildungsjahres. Da dieser Prozess sehr dynamisch konzipiert ist und die Teilnehmenden am meisten davon profitieren, wenn sie dieses Thema in großer Achtsamkeit und differenzierter Wahrnehmung durchlaufen, und außerdem die Kompetenz erworben haben sollten, emotionale Dynamiken zu begleiten, ist es sinnvoll, diesen Zyklus erst zu diesem späteren Zeitpunkt durchzuführen.

Im Blick auf die verschiedenen Entwicklungsstufen des Menschen vom Kind über den Jugendlichen zum Erwachsenen erschien es in den ersten Jahren naheliegend, die Themen und Methoden linear an den Lebensbogen anzulehnen und die Ausbildung als einen solchen Zyklus zu konzipieren, das heißt, Methoden, die den emotionalen Ausdruck fördern, kom-

pakt in die ersten Ausbildungsabschnitte zu legen und anspruchsvollere mentale Sequenzen, Theorien und meditative Übungen in die späteren Ausbildungsabschnitte zu verlagern. Die Folge davon war, dass die Gruppe einen mehr regressiv orientierten Prozess durchlief und die emotionale Ausdrucksfähigkeit (Weinen, Trotz ausdrücken usw.) im Gruppenfeld besonders positiv bewertet wurde.

Diese Beobachtung führte schließlich dazu, die einzelnen Ausbildungsabschnitte als selbstständige Module in einem abgerundeten Erfahrungsbogen zu konzipieren und dabei das Verständnis der Multidimensionalität im Auge zu behalten. Konkret heißt das, meditative Bewusstseinsstrukturen, die in die nonduale Ebene weisen, theoretische Zusammenhänge und emotionale Selbsterfahrungsprozesse von Anfang an nebeneinander zu stellen.

Jedes Modul kann so für sich stehen und beschreibt einen Bogen, der in sich selbst schlüssig und kohärent bleibt. Das Interessante dabei ist, dass die Flexibilität der Teilnehmenden, sich von einer Bewusstseinssebene in die andere zu bewegen, schon von Anfang an entwickelt wird und dadurch ein reifes, erwachsenes Gruppenklima entsteht. Die Teilnehmenden üben inmitten tiefer emotionaler Prozesse, die Präsenz des Erwachsenen und die des nicht-wertenden Beobachters stabil zu halten, und lernen, sich flüssig zwischen den verschiedenen Ebenen zu bewegen.

Man könnte sagen, dass das Curriculum sich mit jedem Ausbildungsabschnitt wie in einer Spirale weiterbewegt, die immer weiter wird. Jede Station beinhaltet für sich die gleiche Bewegung einer multidimensional angelegten Bewusstseinsweitung und bezieht die Erfahrungen aus anderen Kontexten und Themen mit ein.

Daraus hat sich ein Aufbau entwickelt, der in sich zwar eine folgerichtige und begründbare Abfolge hat, jedoch nicht zwangsläufig in dieser Reihenfolge gelehrt werden muss. In der Praxis gibt es Ausbildungsgruppen, in denen es sinnvoll ist, Module umzustellen, Themen wegzulassen und andere hinzuzunehmen. Jede Gruppe ist einzigartig und in diesem Blick geht es darum, den spezifischen Geist einer Gruppe zu erfassen und das Curriculum daran anzupassen.

Der Aufbau der Ausbildungsabschnitte

Im Folgenden sind in einer Kurzform die Themen der einzelnen Ausbildungsabschnitte skizziert. Die kursiv gedruckten Sätze und Begriffe verdeutlichen in einer plakativen Form den inneren Erkenntnisgewinn des Teilnehmenden, welcher vorrangig in dem jeweiligen Modul angesteuert wird.

I.1. Erstes Jahr, erster Abschnitt: Thema Kind-Identitäten

In diesem ersten Ausbildungsabschnitt wird anhand der Auseinandersetzung mit Lebenskonzepten und verengten Wahrnehmungsmustern aus familiären Kontexten das

Grundverständnis der orgodynamischen Paradigmen erarbeitet und praktisch erforscht. Dabei steht parallel die Vertrauensbildung in der Ausbildungsgruppe im Vordergrund. Dieses Thema ist im Rahmen der Dissertation ausführlich dargestellt (s. Kap. 6.4.1.).

Selbstannahme: „Ich darf so sein, wie ich bin.“

I.2. Erstes Jahr, zweiter Abschnitt: Thema Körper und Pulsation

In diesem Modul steht die Schulung des Körperbewusstseins im Vordergrund. Es geht hier darum, die enge Verknüpfung von Gefühlen und Körperspannungen zu erforschen und die selbstregulative Kraft der eigenen inneren Pulsation kennen zu lernen.

Das Thema der Kind-Identitäten wird vertieft und mit begrenzenden Körperkonzepten in Verbindung gebracht, welche untersucht und „aufgelöst“ werden.

Schulung des Körperbewusstseins, Verständnis der Selbstregulation

I.3. Erstes Jahr, dritter Abschnitt: Thema Ritual der Stille

Auch in diesem Abschnitt wird das Identitätenverständnis weiter vertieft, die Wirkweise von Kind- Jugendlicher- und Erwachsenen-Identitäten im Alltag überprüft und die Praxis der Entflechtung geübt. Im Ritual der Stille (von 24 Stunden Dauer) entsteht ein Erfahrungsraum der bewussten Beziehung zu sich selbst, das Verständnis von Selbstregulation und Intuition wird vertieft, das Vertrauen in die nonduale Ebene gestärkt. Die Frage: „Wer bin ich?“ rückt in den Vordergrund. Im Kontext eines ersten Schwellenrituals werden die Teilnehmenden sanft an zumeist neue Erfahrungsräume herangeführt, die mithilfe von Einzelbegleitungsstrukturen aufgearbeitet werden.

Die Beziehung zu sich selbst wahrnehmen und bewusst entwickeln.

I.4. Erstes Jahr, vierter Abschnitt: Thema Licht-/Schattenarbeit

In der symbolischen Heldenreise durchlaufen die Teilnehmenden die verschiedenen Phasen der Konfrontation von Licht- und Schattenaspekten und setzen sich mit dem Kraftpotenzial der ungeliebten oder vergessenen Persönlichkeitsteile auseinander. Durch die Verankerung im transpersonalen Raum (Stille-Ritual) wird diese Konfrontation aus der häufig emotionalisierten Perspektive herausgelöst und in die menschliche Perspektive des Umgangs mit der Dualität gebettet. Kompetenzen des bewussten Dialogs, Spiegelns und Ausdrückens aller Aspekte werden in diversen Einzelbegleitungen und „Prema-Arbeiten“ vertieft.

Integration von „hellen und dunklen“ menschlichen Seiten.

II.1. Zweites Jahr, erster Abschnitt: Thema kreativer Ausdruck

Die Bereitschaft, sich „der Welt“ in der eigenen Einzigartigkeit zu zeigen und sich aus den Begrenzungen der potenziellen Bewertung durch andere zu lösen, steht im Mittelpunkt dieses Abschnittes. Dabei wird den intuitiven Ausdrucksebenen besondere Aufmerksamkeit geschenkt, z.B. in einem mehrstündigen Gesangsritual. Im multidimensionalen Blick werden die Begleiterqualitäten geschult, verschiedenste Handwerkszeuge geübt und insbesondere die Praxis des fließenden Gewahrseins vertieft.

Sichtbar werden im Prozess des kreativen Ausdrucks.

II.2. Zweites Jahr, 2.Abschnitt: Thema Körper und Präsenz

In diesem Modul liegt der Schwerpunkt darauf, Schlüssel der Präsenz zu verankern, die Kraftquellen der vitalen Energie als Präsenzfaktoren zu erforschen und Theorie und Praxis der orgodynamischen Körperarbeit zu vertiefen.

Der körperliche Zugang zur vitalen Kraft und Präsenz.

II.3. Zweites Jahr, 3. Abschnitt: Thema Selbstbild und Vertrauen

In diesem Modul werden die begrenzenden Selbstbilder untersucht, wobei auch die häufig schmerzhaften Begrenzungen im Körperselbstbild, das innere Bild als Mann, als Frau thematisiert werden. Über einen längeren Prozess des Sich-fallen-Lassens („Falling-Prozess“) rückt die rezeptive Qualität der Selbstannahme als Basis für gesundes Vertrauen in den Vordergrund. Theorie und Praxis der Identitäten-Konfrontation, des fließenden Gewahrseins und der Multidimensionalität werden vertieft und auch in den vermittelten Begleiterqualitäten umgesetzt.

Vertrauen und Loslassen öffnen die Fähigkeit, stabil in der eigenen Präsenz zu verweilen.

II.4. Zweites Jahr, 4. Abschnitt: Thema Geburt als Transformationsprozess

Auf der Basis von Vertrauen und stabiler Präsenzfähigkeit wird der Geburtsprozess als Matrix für den Umgang mit Transformation, Wandlung und Übergang in neue Dimensionen erforscht. Im multidimensionalen Blick werden alle Stationen vielschichtig ins Bewusstsein gerufen und die individuellen Stärken herausgearbeitet. In der begleitenden Rolle wird der Umgang mit dynamischen Prozessen geübt und durch theoretische Erörterung und Praxis vertieft.

Wandlung und Transformation wird im Verständnis von Geburt als Bewusstseinsprozess des Menschseins deutlich.

III.1. Drittes Jahr, 1. Abschnitt: Thema Beziehung

Beziehung und bewusste Bezogenheit werden im Blick der Multidimensionalität theoretisch erörtert. Mithilfe von verschiedenen dialogischen Übungen und Ritualen wird die Praxis von bewusster Kommunikation geübt sowie ein Tiefenverständnis des Paradigmas Bezogenheit erarbeitet (siehe dazu ausführlich Kap. 6.4.2.).

Geklärte Beziehungen und bewusste Bezogenheit sind die Basis für ein bewusstes Wirken in der Welt.

III.2. Drittes Jahr, 2. Abschnitt: Thema Körper und Energie

In diesem Modul wird der Körper als Instrument der energetischen Präsenz erforscht. Feinstoffliche Ebenen, die Energiepulsation und das sanfte Strömen werden miteinbezogen. Theoretische und praktische Übungen zeigen den Übergang von stofflicher zu feinstofflicher Wahrnehmung, der damit in das Bewusstsein gerückt wird.

Der Körper als Instrument der feinstofflichen Energiewahrnehmung.

III.3. Drittes Jahr, 3. Abschnitt: Thema Tod und Sterben

Im Rahmen eines komplexen mehrtägigen Rituals findet eine intensive Auseinandersetzung mit Vergänglichkeit, Abschied, Tod und Sterben statt. Die Frage „Was ist wirklich wesentlich?“ wird tief erforscht, und der Sterbeprozess rückt als Matrix der Überprüfung von eigenen Werten und Lebensprioritäten in den Vordergrund.

In der Begleitung wird die Fähigkeit, sich spontan und multidimensional auf die „erforschenden Partner“ einzustimmen, trainiert, sodass die Vielfalt der verschiedenen gelernten Handwerkszeuge jetzt individuell den Erfordernissen des Einzelnen angepasst werden kann.

Bewusstes Sterben und Loslassen ermöglicht bewusstes Leben.

III.4. Drittes Jahr, 4. Abschnitt: Thema Lebensausrichtung und Vision

Dieses Modul dient der Klärung der eigenen Lebensausrichtung und führt die verschiedenen Perspektiven der Orgodynamik theoretisch zusammen. Auch lebenspraktische Themen, wie die Auseinandersetzung mit Geld, die nächsten konkreten Schritte im Leben, im Beruf, im Feld von Beziehungen, werden ausführlich erarbeitet. Es werden auch

konkrete Projekte initiiert, die in den Regionalgruppen und in den Weiterbildungen gemeinsam durchgeführt werden.

Bewusstes Wirken in der Welt entsteht auf der Basis von Präsenz, Multidimensionalität, fließendem Gewahrsein und bewusster Bezogenheit.

6.2 Zur Methodik der Auswertung

Im Rahmen dieser Dissertation tauchte die Frage auf, wie übersichtlich dargestellt werden kann, dass die orgodynamische Methode in vielen kleinen Schritten und didaktischen Überlegungen multidimensional konzipiert ist und in der Praxis entsprechend umgesetzt wird. So kristallisierte sich während eines Ausbildungszyklus im Frühjahr 2007 die Idee heraus, einmal ganz konkret nachzuvollziehen, wie sich die Dimensionen während eines Ausbildungstages abwechseln. Dadurch entstand die nachfolgend vorgestellte Matrix (Tab. 6-1).

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
1.3	Kundalini-Meditation	Beobachter		Atem	Verteiler Atem, schützlich, Grounding				Flow	Stilles Sitzen		X		X
1.b	Augenkontakt mit allen im Kreis aufnehmen	„Du“- wahrnehmung		Sinn des Sehens	Augenkontakt			Verbindung non-verbal				X		X
1.c	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- Verbindung		Stille in Verbindung				X
1.d	Kontextvortrag	Beziehung zum ICH/ DU/ DAS Umkehrte									X			
1.e	Kreative Trance; Symbol des Moments	Symbolebene, Bild austauschen Bilden	Intuitiv Worte finden	Impulse aufspüren	Weste, Bewegung erleiden lassen			Raum- bewusstsein	Flow	Stille		X		
1.f	In der Mitte der Gruppe sprechen		Symbole mitteln	(ggf. Aufregung) Wahrnehmen	Schritte in das Gruppenfeld			Energieer- weitzung				X		X
1.g	Austausch zu zweit	Persönlicher Kontakt zum Thema Beziehung	Offen Sprechen										X	
2.a	Bewegungsmeditation; Dynamische Meditation	Beobachter		Richtung, Sinne, Bewegungssinn	Atem, Stim- m- ausdruck, dynamische Bewegungs- impulse	Verfühl- bar wahrnehmen	Alle Verfühl- bar erlauben			Stille Moment		X		X
2.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- Verbindung		Stille in Verbindung				X

Abb. 6-1. Die Auswertungsmatrix (Tabelle 1)

Als ich nun begann, parallel zur Ausbildung einzelne Tage des Zyklus in das Raster zu übertragen, war ich selbst überrascht, wie oft ein Dimensionenwechsel den Erfahrungsraum erweiterte und wie ein implizites Verständnis der Vielschichtigkeit unterschiedliche Teilnehmer an dem Punkt, an dem sie gerade waren, berücksichtigte.

Durch die Feinarbeit der Überprüfung wurden mir jedoch auch Schwächen in der methodischen Umsetzung bewusst. Dementsprechend habe ich diese Beobachtungen genutzt, um einige Veränderungen vorzunehmen. Besonders deutlich ist das Beispiel des Zyklus, der sich mit der Geburtsebene befasst. Hier waren bisher während eines intensiven Selbsterfahrungsprozesses über mehrere Tage wenig Stillerräume angeboten worden, so als müsste das Drama der Geburt in einer Übungsdichte durchlaufen werden, die keine Zeit für bewusstes, jetztbezogenes Innehalten lässt. Als dann bewusst meditative Elemente in den Ablauf eingefügt wurden, war sofort ersichtlich, wie wertvoll dieses Angebot für die Teilnehmenden war, was im „Sharing“ deutlich wurde. Diese Gruppe er-

lebte die Auseinandersetzung mit der Geburt nicht mehr nur schwerpunktmäßig biographisch orientiert, sondern konnte den Transfer eines Tiefenverständnisses der Geburts-ebene als Matrix für Transformationsprozesse leichter und von innen her nachvollziehen, da in den stillen Momenten Verbindungen zu Schwellensituationen im Leben auftauchten.

Zuordnung der Übungssequenzen

Beim Einarbeiten der verschiedenen Übungen und Sequenzen in das vorliegende Schema wurde jedoch auch deutlich, dass jede Sequenz eine künstliche Zuordnung erhält, da natürlich, wenn man es genau betrachtet, immer alle Dimensionen in den unterschiedlichen Sequenzen mitschwingen können.

Dadurch tut sich nun eine grundlegende Schwierigkeit auf. In der Tiefe wird jede Übung, jedes strukturelle Angebot vom Erfahrenden multidimensional erfahren, denn eine Trennung der Dimensionen, wie sie theoretisch möglich ist, geschieht natürlich in der menschlichen Erfahrung nicht. Die Textur unseres Menschseins besteht ja gerade aus diesem komplexen Zusammenspiel aller Ebenen. So kann eine Übung zwar schwerpunktmäßig eine Ebene ansteuern, aber in der Erfahrung der Teilnehmenden wirkt sie sich immer, auch wenn es nicht sichtbar ist, auf allen Ebenen aus.

Dennoch halte ich es für sinnvoll, dieses Ansteuern einer bestimmten Dimension auch im didaktischen Kontext klar zu benennen, um bewusst wahrnehmen zu können, auf welchen Ebenen eine Übung schwerpunktmäßig ansetzt und wie sich das Zusammenspiel der Dimensionen in der Gesamtheit des Curriculums auswirkt. Somit kann das vorliegende Raster ein Überprüfungs- und Reflexionsinstrument sein, aber – um es ganz klar zu sagen – auch nicht mehr als das.

Konkrete Durchführung der Auswertung

In den hier vorliegenden Auswertungsmatrizen werden die einzelnen methodischen Schritte den verschiedenen Dimensionen zugeordnet, und zwar als eine Sammlung von Tagesplänen für zwei verschiedene Ausbildungsabschnitte.

Die Ziele dabei sind:

1. Die Multidimensionalität der Orgodynamik in der Anwendung sichtbar zu machen und zu dokumentieren.
2. Die Multidimensionalität einzelner Bausteine der Orgodynamik herauszukristallisieren.

3. Den Wechsel von Bewusstwerdung und Ausdruck zu dokumentieren.
 4. Die Beweglichkeit in der Nutzung verschiedener Arbeitsformen zu dokumentieren.
- In der anschließenden *Reflexion* geht es darum, besondere Schwerpunkte herauszuarbeiten und den Bogen des jeweiligen Ausbildungsabschnittes zu erläutern.

6.3 Die multidimensionale Auswertungsmatrix

6.3.1 Erläuterung des Matrixaufbaus

Nachfolgend wird der Hintergrund der einzelnen Spalten im Auswertungsschema erläutert.

6.3.1.1 Spalte der Methoden

Hier finden sich die einzelnen Übungssequenzen in chronologischer Reihenfolge, jeweils dem Tagesablauf entsprechend. Die Buchstaben beziehen sich auf die Gliederung in der Darstellung des Curriculums des jeweiligen Ausbildungszyklus (s. Kap. 6.4.1.1 und 6.4.2.2).

6.3.1.2 Spalten der Dimensionen

Diese Spalten entsprechen den Dimensionen der Multidimensionalität, wie sie in Kapitel 5.3 erläutert wurden. Die verschiedenen Übungssequenzen sind jeweils in der Spalte der Dimension eingeordnet, die der Teilnehmende schwerpunktmäßig in dieser Übung erfährt.

Die Unterteilung in „Bewusstheit“ und „Ausdruck“ in den Dimensionen zeigt, ob die Teilnehmenden bei den jeweiligen Sequenzen schwerpunktmäßig in der inneren Erfahrung und Erforschung der Dimension bleiben oder ob sie sich aktiv in dieser Dimension ausdrücken.

Im Bereich „Essenz“ wird die Unterteilung in Bewusstheit und Ausdruck aufgegeben, da es sich hier zumeist um nonverbale und nonduale Erfahrungsräume handelt, sodass eine Unterscheidung schwer möglich ist. Auch sind die Ebenen von Essenz und dem „Größeren“ (hier als „Tao“ bezeichnet) nicht voneinander getrennt dargestellt, da die Übergänge hier so subtil sind, dass sie im methodischen Blick nicht erfassbar sind.

Wie oben erläutert, ist die Differenzierung nicht ganz einfach, da eine künstliche Aufteilung stattfindet, die nicht immer ganz eindeutig sein kann, da jede Übung im Grunde verschiedene Dimensionen anspricht (eine Körperübung wird z.B. mental aufgenommen, erzeugt Gefühle und führt vielleicht zur Essenz). Deshalb wird eine

men, erzeugt Gefühle und führt vielleicht zur Essenz). Deshalb wird eine Einordnung vorgenommen, die den methodischen Schwerpunkt im Auge behält.

Die grau eingezeichneten Felder machen die Stellen deutlich, an denen in einer Übung oder Sequenz eine enge Vernetzung und Überlappung der Dimensionen vorhanden ist.

6.3.1.3 Spalten zu den Arbeitsformen

Die vier Spalten rechts außen beziehen sich auf die jeweils angewendeten Arbeitsformen.

L = Lehrerbezogenes Lernen

I = Individuelles Lernen

K = Kleingruppenlernen

G = Großgruppenlernen

Im multidimensionalen Verständnis werden die Stile des Lehrens und die damit verbundenen Arbeitsformen abgewechselt. Durch den Wechsel der Form für verschiedene Erfahrungsräume werden die Teilnehmenden interaktiv in den Lernprozess mit einbezogen und werden selbst aktiv in den verschiedenen Dimensionen angesprochen.

Lehrerbezogenes Lernen

Dieses findet vor allem in Form von Kontexttalks, Teachings und Zusammenfassungen statt. Die Teilnehmergruppe versammelt sich im Halbkreis vor den Leitenden und folgt den Ausführungen inklusive graphischer Darstellungen, Schaubildern und Demonstrationen. Die so genannten Sharings (offene Runden mit Teilnehmerbeiträgen) finden teilweise ebenfalls in dieser Form oder (je nach Gruppengröße) auch in einem geschlossenen Kreis statt.

In der Praxis hat sich der Halbkreis mit zwei bis drei Reihen hintereinander deshalb sehr gut bewährt, weil die Teilnehmer nicht so exponiert sind, wenn sie sprechen. Es ist geschützter, eventuell hinter jemandem zu sitzen und sich dann noch anlehnen zu können. Die Teilnehmenden, die aufgrund ihres eigenen Prozesses Rückzugsraum brauchen, können ein bisschen versteckt in der hinteren Reihe bleiben und werden doch von den Leitenden und dem Team wahrgenommen.

Der Nachteil dieser Form ist die Erschwerung der Interaktion unter den Teilnehmenden selbst, die sich gegenseitig, je nachdem, wo sie sitzen, nicht so gut sehen oder hören können. Wir fordern deshalb die Teilnehmenden immer wieder auf, entsprechend laut zu sprechen, was die Trainingsgruppen nach und nach gut in ihren Gruppenkodex integ-

rieren, vor allem, wenn die Kraft von Präsenz über das Zuhören im Gruppenkörper gut verankert ist.

Unterstützend für das Lernen in dieser Form ist:

- Identifikation mit den Themen,
- Autoritätsakzeptanz,
- eine weiche Übertragung,
- ein vital erhöhtes Energieniveau der Gruppe.

Individuelles Lernen

Es werden immer wieder Momente und Zeiten des persönlichen Reflektierens und Bearbeitens von Aufgabenstellungen angeboten, unter anderem durch gezielte Fragestellungen, Anleitungen zur Praxis und Lösen von Aufgaben. Da der „Forschergeist“ eine Metapher ist, die schon im ersten Jahr eingeführt wird, gibt es zumeist eine hohe Bereitschaft, sich selbstständig verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen.

Unterstützend für das Lernen in dieser Form ist:

- den Wert der Selbstständigkeit als erstrebenswerte Qualität zu verankern,
- die Schulung von Ausdauer,
- geschützte Stilleräume,
- Rituale.

Kleingruppenlernen

Diese Arbeitsform bezieht Dyaden genauso mit ein wie Kleingruppen bis max. 8 Personen, in denen die Teilnehmer gemeinsam forschen, Übungen durchführen, praktizieren, verbalen Austausch haben, Feedback geben und erhalten sowie Rituale und gemeinsame kreative Prozesse gestalten.

Die Partner- und Gruppenwahl ist in jeder Großgruppe ein Thema, das mit hoher Achtsamkeit von Seiten der Leitenden beachtet werden sollte. Durch die jahrelange Beobachtung von gruppendynamischen Prozessen in der Großgruppe wurden in der Anleitung zur Untergruppenbildung nachfolgende Regeln und Vorgaben durch die Leiter entwickelt. Diese werden je nach Situation variiert, denn gerade bei intensiven Ritualen entsteht häufig ein erhöhtes Stressniveau und Angst, was zu einer angespannten Hektik bei der Partnerwahl führen kann.

1. Verlangsamten und den Partner in Bewegung wählen.

„Lass dich aufstehen und langsam durch den Raum gehen. Nimm dir Zeit, dich umzuschauen und dich überraschen zu lassen, zu wem dein Blick geht, und lass dich Kontakt aufnehmen.“

2. Vertrauen schaffen.

„Wir nehmen uns so lange Zeit, bis jeder seinen Platz gefunden hat.“

3. Einfordern von Präsenz.

„Wenn du deinen Platz gefunden hast, bleib einen Moment still stehen, bis jede/r seine/ihre Gruppe gefunden hat.“

4. Konfrontation und Thematisierung des Findungsprozesses.

„Wir bleiben so lange im Ungewissen, bis der/die Letzte seinen/ihren Platz hat, so als würden wir gemeinsam einen Berg besteigen und *alle* kommen mit.“

Bei nicht zufriedenstellendem Ergebnis kann ein neuer Findungsprozess initiiert werden.

5. Präzise Vorgaben durch die Leitenden, wie z.B.:

- a) Wende dich dem Partner neben dir zu.
- b) Wähle jemanden, mit dem du noch nicht so viel gearbeitet hast.
- c) Nimm den Partner aus der Übung xy.
- d) Abzählen und Zufallsgruppen bilden.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine innere Haltung von Entspanntheit und Präsenz beim Leitenden wesentlich dazu beiträgt, das Gruppenklima in eine Achtsamkeit hinein zu wecken, die diesem Prozess dient. So kann es sinnvoll sein, einen Findungsprozess auch zwei- oder dreimal zu durchlaufen und anschließend den Prozess selbst zu thematisieren. Dazu gehört auch, „hartnäckige“ Außenseiter einer Gruppe aktiv aufzufordern, ihren Beitrag zu leisten, und von der Gruppe die Bereitschaft einzufordern, tolerant, flexibel und offen für das Unvertraute zu werden.

Unterstützend für das Lernen in dieser Arbeitsform ist:

- ein vertrauensvolles Gruppenklima,
- ein angemessener und klar vorgegebener Zeitrahmen,
- eine klar formulierte Aufgabe.

Großgruppenlernen

Die Ausbildungsgruppen der Orgodynamik finden zumeist in Großgruppen von 25 bis 45 Teilnehmern statt. Diese Form birgt viele Chancen, aber auch Hürden. Die Teilnehmenden sind herausgefordert, ihre individuellen Grenzen energetisch zu erweitern, da

nur wenige Menschen es gewohnt sind, persönliche Erfahrungen in einer Großgruppe zu teilen, was in dieser Art der Ausbildung notwendig ist.

Der tägliche Resonanzkreis ist ein Ritual der nonverbalen Verbindung in der Großgruppe und stärkt sehr kraftvoll die Präsenz des Einzelnen und der gesamten Gruppe. Es ist, als ob die gemeinsame Stille einen unsichtbaren Fokus bildet und der Leitende für den nächsten didaktischen Schritt ein kohärentes Energiefeld hat, in dem sich Aufgaben leicht erklären und Inhalte gut vermitteln lassen. In den Jahren, in denen wir dieses tägliche Ritual nicht durchführten, war es für mich als Leitende sehr viel mühsamer, die Unruhe vor allem in den Sitzungen morgens aufzulösen, und ich musste mit der Autorität meiner Person dahin wirken. Dies verstärkte jedoch auch die Rolle des Regelhüters und erhöhte die damit verbundene Übertragung. Das kleine Ritual des Resonanzkreises, an das sich eine Gruppe rasch gewöhnt, so dass es nach einiger Zeit völlig selbstständig durchgeführt, vorbereitet und eingefordert wird, wird zu einem Katalysator für Präsenz (s. Kap. 5.2.4.1).

Ein vertrauensvolles Großgruppenklima wird dadurch gefördert, dass der Leiter jeden Beitrag zunächst einmal würdigt und anerkennt und sich flexibel auf das Gesagte beziehen kann. Neben vielen Aspekten einer bewussten und multidimensional orientierten Gruppenführung wie Integration von Außenseitern, Aufgreifen von Unterströmungen, Fokussieren der Aufmerksamkeit, Flexibilität in Bezug auf die Dimensionen und Arbeitsformen, Anpassung der Lernziele an den Moment und vielem mehr möchte ich hier noch kurz auf ein Thema eingehen, das insbesondere dadurch auftaucht, dass sehr persönliche Beiträge Teil dieses Lernprozesses sind. Hier zeigen sich häufig zwei Tendenzen: die langatmige Erzählung oder das Schweigen. Es braucht Feingefühl, um die „langatmigen Erzähler“ zu begrenzen und die „Schweiger“ zu ermutigen.

Neben der manchmal angemessenen direkten Ansprache kann eine Ermutigung der „Schweiger“ auch außerhalb des Gruppengeschehens stattfinden, z.B. in der Teepause, in der ein Teilnehmer vom Team oder der Gruppenleitung angesprochen wird und damit sichtbar wird, ob es sich um einen Rückzug oder um ein stimmiges Bei-sich-selber-Sein handelt. Im Rahmen der Ausbildung wird auch toleriert wenn einzelne Teilnehmende sich längere Zeit sehr wenig oder gar nicht äußern. Dies erzeugt ein stressfreies Lernklima. Geschieht dies jedoch über einen längeren Zeitraum, kann die Person darauf angesprochen werden, um gemeinsam zu überprüfen, ob diese Haltung stimmig ist oder ob es eine Unterstützung braucht. Manchmal reicht in einem „Sharing“ z.B. ein direkter Augenkontakt oder eine behutsame Aufforderung.

Eine sachliche Form, langatmige Erzählungen zu begrenzen, ist, den Unterschied zwischen vergangenheitsbezogener Erzählung und dem direkten Sprechen aus dem Moment deutlich zu machen, bei dem nur das, was jetzt im Vordergrund ist, ausgedrückt wird, das Wesentliche benannt wird, Einsichten formuliert werden oder eine Frage den Blick für weitere Aspekte öffnet. Ein Bild für die Erzählung, die alle Einzelheiten zu sehr mit einbezieht, ist das Ablesen von einem Manuskript – dieses wie eine lange Papyrusrolle zu entrollen und den Text wörtlich abzulesen. Es geht stattdessen darum, fühlend und spürend aus dem Moment zu sprechen. Das führt zu mehr „Kürze mit Würze“ und zum Punkt.

Eine kleine Übung für die ausschweifenden Erzähler ist: „Lass dich heute nur einen Satz sagen, der so lang ist wie ein Ausatmen ...“ Oder: „Heute geht’s zum Punkt.“ Nicht Strenge sondern Humor lässt genügend Raum eine eigene Wahl zu treffen und bewusst im eigenen Modus zu bleiben zu können .

Es gibt immer wieder Menschen, für die die Großgruppensituation eine große psychische Anstrengung bedeutet. Auch hier wird ein individueller Umgang toleriert, sofern dies klar kommuniziert wird. So kann es Situationen geben, in denen einzelne Teilnehmende bei einer Übung nicht mitmachen, jedoch im Gruppenraum bleiben und z.B. durch eine spezifische Aufgabe in das Thema eingebunden bleiben. Damit wird der so wieso vorhandene Gruppendruck, immer bei allem dabei zu sein, reduziert und es entsteht ein Gruppenklima, in dem Verantwortung für die eigenen Grenzen übernommen wird.

6.3.1.4 Zur Auswertung allgemein

Wie oben bereits kurz beschrieben, werden durch das Schema die multidimensionalen Schwerpunkte, Verläufe und Sequenzen sichtbar dargestellt und mit einem Überblick über den Verlauf einer Ausbildungswoche verbunden. Dabei wird der Aufbau der einzelnen Übungen nacheinander besonders berücksichtigt, da sich hier die Feinabstimmung in Bezug auf die Paradigmen der Arbeit widerspiegelt. Grau hinterlegte Felder kennzeichnen dabei die in besonderem Maße multidimensional angelegten Sequenzen und Übungen („Cluster“). Je nach Themenschwerpunkt wird auch auf einzelne inhaltliche Facetten eingegangen, die verdeutlichen, dass neben dem sichtbaren Verlauf auch nicht erkennbare Ebenen mit einbezogen werden und damit den didaktischen Aufbau einer Woche beeinflussen.

Im Kontext des Curriculums wird in Bezug auf den Aufbau einer Ausbildungswoche von einem „Energiebogen“ gesprochen, womit die strukturelle Komposition einzelner Elemente zu einem Bogen, der von der Hinführung über den Hauptteil eines Themas zum Ausklang und zur Integration führt, gemeint ist. Dieser Bogen wird in der Auswertung ebenfalls sichtbar.

Die Abwechslung zwischen den verschiedenen Arbeitsformen und Lernstilen wird im Schema ebenfalls deutlich und zeigt, dass in jeder Einheit unterschiedliche Arbeitsformen genutzt werden, wodurch ein Lernprozess gefördert wird, der variabel auf verschiedenen Ebenen des Lernens ansetzt.

Die Bereitschaft, eine Form auch spontan zu wechseln, ist dabei besonders wichtig. So wie ein Ausbildungstag konzipiert ist, findet er selten statt, da das Anliegen der Orgodynamik ist, offen zu bleiben für den Modus, den eine Gruppe braucht. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es Gruppen gibt, für die z.B. ein langes Sharing über 2–3 Stunden durchaus angemessen sein kann, da eine hohe Präsenz vorhanden ist. Für andere Gruppen braucht es eine Unterbrechung mit Aufgaben in Kleingruppen oder strukturellen Anleitungen.

6.4 Auswertung der exemplarischen Wochen

6.4.1 Ausbildungszyklus Kind-Identitäten-Erforschung

Nachfolgend findet sich exemplarisch die Darstellung des Curriculums der ersten Ausbildungswoche, wobei die strukturelle Darstellungsform aus einem Protokoll einer Ausbildung (Salzmann 2001) übernommen wurde. Die inhaltliche Zusammenfassung erfolgte auf der Grundlage der gesammelten Ausbildungsprotokolle aus dem Archiv von Orgoville International.

6.4.1.1 Curriculum

I. Jahr 1. Woche

Thema: Identitätenerforschung (ID-Erforschung) zum Thema Kind

1. Tag abends

1.a. Meditation: Kundalini

Die Teilnehmer werden mit einer dynamischen Meditationsform vertraut gemacht und meditieren im gemeinsamen Gruppenraum für sich.

Zur Einführung dient die Kundalinimeditation

1.b. Resonanzkreis

1.c. Kontextvortrag

- Vorstellen der Leiter und des Teams
- bewusstes Hinführen zum Moment des Anfangs dieses Ausbildungsweges für dich persönlich
- Hervorheben der Gemeinsamkeit (sich auf diese Ausbildung einzulassen)
- Hinführung zu Kernfragen:
 - Was möchte wach werden?
 - Was möchtest Du entwickeln, entdecken, erforschen, stärken ? ...
- Was kann dich, uns darin unterstützen?
Einführen der ersten Orientierungsanker:
 1. Präsenz
 2. Ausrichtung
 3. Engagement
 4. Einstimmen

1.d. Sequenz: Kreative Trance; Person des Herzens

o jeder für sich o im Sitzen/ im Stehen

- Kontaktaufnahme mit Körper, Körperhaltung, Atem
- Die Augen schließen → Innenspürung
- Visualisieren einer Person, "die mit Deinem Herzen verbunden ist"
- Lauschen auf unterstützende Sätze (mehrmals wiederholt):
 - Du bist ok, so wie Du bist.
 - Du brauchst nicht mehr zu kämpfen.
 - Du kannst loslassen.
 - Du hast Dein Bestes gegeben.
 - Deine Gefühle sind ok, so wie sie sind.
 - Einen persönlichen Satz finden lassen.
- Handflow
 1. Aufmerksamkeit auf die Hände richten.
 2. Ausrichten auf die Mitte des Raumes.
 3. Den Körper mit geschlossenen Augen zur Musik bewegen.
 4. Geste des Momentes (evtl. Abschiedsgeste) finden.
 5. Sanfte Überleitung zum Tanz im Kontakt mit anderen.

1.e. Sequenz: Sich-Vorstellen in der Gruppe

Schwellenritual

o jeder für sich o im Sitzen/ im Stehen

Teilnehmer gehen nacheinander in die Kreismitte und stellen sich mit dem Namen vor; einen Satz, evtl. eine Geste dazu finden.

1.f. Sequenz: Kleingruppengespräche mit Regeln

o 3 Personen

Einführung der Regeln (nicht unterbrechen, zuhören ohne Kommentar, klare Zeitvereinbarung)

Sprechen zu folgenden Fragen:

- Was bewegt dich gerade?
- Was war der wichtigste Satz aus der Reise zu der Person deines Herzens?
- Was heißt das in Bezug auf dein Leben?

2. Tag

2.a. Meditation: Bewegungsmeditation

(5 Stile der Bewegung + 15 min Stille)

2.b. Resonanzkreis

2.c. Kontextvortrag: Grundlagen der Orgodynamik

Präsenz – Bezogenheit – Raum
(Bewusstheit) (Kontakt) (Eingebundensein)

Präsenz:

- Vertiefung des Präsenzverständnisses und kleine Anekdoten:
- Vergangenheit und Zukunft sind Traum – Trance
- Uhr ohne Zeitangabe, auf der JETZT steht

- Merkst Du, was Du isst?
- Das größte Geschenk, das wir einander machen können, ist die ungeteilte Aufmerksamkeit.
- Verständnis von Präsenz als freischwebendes Gewahrsein: sinnlich, körperlich, fühlend, geistig, hörend, sehend, riechend hellwach sein.
- Wie bist Du jetzt hier? (einige Momente Stille)

Bezogenheit:

- Bereitschaft, in Kontakt / Verbindung zu treten
- Unterschied, wenn jemand wach zuhört oder nur "halb" da ist (Bsp.: im Tempel der Liebe gibt es kein Vorher und kein Nachher – nur das ewige Jetzt)
- Frage: Wie bin ich in Beziehung? Wie vermeide ich Beziehung? (einige Momente Stille)

Raum:

- Einführung in das Verständnis von Raum
- Raum-Geben / -Lassen (Verlangsamen, da sein ohne Aktivität etc.)
- Erste Erläuterung von Raumbewusstsein (Was ist jenseits der Körpergrenzen? Was ist jenseits des Wahrnehmbaren?)
- Das Ich eingebettet in etwas Größeres

2.d. Sharing zum Thema

Einladung an alle, Fragen zu stellen, etwas mitzuteilen, gemeinsam ins Gespräch zu kommen

2.e. Sequenzen zur Erforschung von Präsenz

Die "Ja-Meditation" (kleine Version)

- Körperwahrnehmungssequenz
- Atemöffnung
- Sanftes Grounding
- Bewusst verlangsamt die Körperhaltung modellieren, die dir entspricht (detailliertes Hinführen)
- Satz hinzunehmen: Hier ist jemand, der / die ...
- Sanfter Flow zur Musik
- Einladung, sich selbst ein Ja zu geben zu allem, was gerade ist (evt. mit Herzkontakt)
- Imagination: jemand flüstert dir das "Ja" zu
- Körpergeste finden, darin verweilen
- Ausklingen lassen

Kontaktaufnahme in der Gruppe

- sich mit dem eigenen Ja durch den Raum bewegen
- das Ja in die Begegnung schwingen lassen (inkl. Nein)
- bei sich selbst bleiben, Begegnung wirken lassen
- wenn gewünscht: Augen- oder sanften Handkontakt aufnehmen, so wie es stimmig ist

Raumbewusstsein öffnen

- Stilles Sitzen
- Was umgibt dich?
- Gedanken vorbeiziehen lassen ... etc. ...

Partnersequenz

Einstimmung:

- Erforschender Partner bestimmt Entfernung zum Begleiter.
- Aufmerksamkeit nach innen richten, Augen schließen.
- Die Frage : "Was bewegt Dich im Moment?" wirken lassen.
- Einige Momente Stille.

Sprechen:

- Begleiter stellt die Frage: "Was bewegt Dich im Moment?" (evtl. 2-3x wiederholen)
- Erforschender spricht aus dem Moment alles aus, was auftaucht, möglichst in der Ich-Form und in der Gegenwart
- Vor dem Abschluss: Begleiter kündigt Zeit an (noch ca. 1-2 Minuten)

Abschluss:

- Gruppenleiter oder Begleiter gibt ein Zeichen (kleine Glocke etc.), dass die Zeit zu Ende ist
- Erforschender Partner findet eine Geste des Abschlusses
- (wichtig: über das Gesprochene wird nicht diskutiert)

2.f. Kontextimpulse zum Thema: Körper und eigener Rhythmus

- der Körper ist unser Zuhause
- den eigenen Rhythmus / die eigene Frequenz erforschen
- statt außengesteuert/angetrieben zu sein – von innen geschehen lassen
- Lebendigkeit hat tausend Formen
- Deine Form ist einzigartig, etc.

2.g. Körpersequenz: Becken-Welle 1

- | |
|--|
| ○ 1 Erforschender (E.) und 1 Begleiter (B.) ○ Matte, Decke, Kissen
○ u.a. rhythmische Musik ○ ca. 40 Min. |
|--|

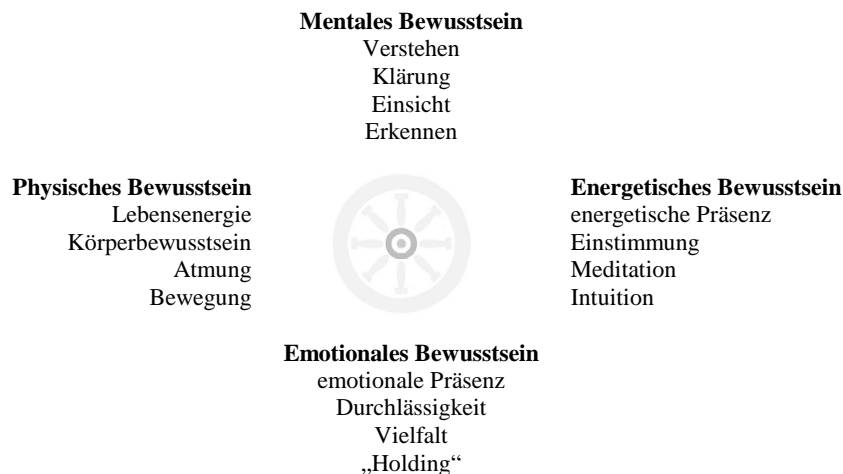
- Lage:** E. liegt in der Rückenlage
B. sitzt an der Seite von E.
- Einstimmung:** Nährende Kontaktberührung im Nacken. Kurzer Augenkontakt.
- Lage:** E. stellt die Beine auf, findet die richtige Position durch sanftes Anheben und Fallenlassen des Beckens
- Bouncing:** Begleiter löst mit den ersten Bewegungen den Kontakt im Nacken.
Mit dem Becken kleine Bewegungen im Körper entstehen lassen, Anheben und Fallenlassen des Beckens.
Instinktiv den eigenen Rhythmus finden, dem eigenen Tempo folgen.
Abwechselnd sanfter und kraftvoller werden.
Die Bewegung ganz sanft werden lassen,
„Jellyfisch“ (langames Öffnen und Schließen der Beine)
Ausklingen lassen
In der Linkslage ruhen
Begleiter nimmt mit der Polarisierungsberührung (Rücken-Bauch-Verbindung) Kontakt auf
- Abschluss:** evtl. Decke überlegen, Ausruhen, Augenkontakt, kurzer Austausch

3. Tag

3.a. Meditation: 5 Rhythmen

3.b. Resonanzkreis

3.c. Kontextvortrag: Das Dimensionenrad



- Erläuterung der Dimensionen; die Türen zur Mitte
- Die Landkarte ist nicht die Landschaft.
- Praktischer Bezug zu den ersten Sequenzen der ersten Ausbildungstage
- methodische Hinweise, wo welche Sequenz einzuordnen ist

- Herausarbeiten des Bezugs zur eigenen Selbstwahrnehmung (welche Dimensionen sind vertraut, welche nicht)
- erste Annäherung an das Verständnis von Essenz, Tao, das Größere
- „Wir sind mehr, als wir zu sein scheinen.“
- Kein Entweder/Oder der Dimensionen, sondern UND (Körper UND Gefühl UND Geist UND ...)
- Glaube nichts – überprüfe alles!

3.d. Sharing – Fragen

3.e. Sequenz: Die 5-Ebenen-Übung

o ein Erforschender und ein Begleiter o gegenüberstehend o ca. 15 min pro Person

B: stellt Fragen, E. antwortet jeweils mit einem kleinen Zeichen.

Einführung: Augen schließen, entspannen, da sein

Es gibt kein Richtig und kein Falsch – einfach nur mit einem AHA präsent sein.

Fragen:

1. Bemerke Gedanken, Bilder und Vorstellungen. Was findest du?
2. Bemerke deinen Körper. Was findest du?
3. Bemerke deine Gefühle. Was findest du?
4. Bemerke Energie und Raum. Was findest du?
5. Wenn du jetzt einfach hier bist, ohne dich mit Gedanken, Körper, Gefühlen, Energie und Raum zu beschäftigen – was ist dann?
6. Augen öffnen. Beschreibe, was du hier und jetzt wahrnimmst.

3.f. Stück Musik hören

3.g. Sequenz: Methodische Hinführung zur Kreativen Trance

- Erläuterung der Methode
- Einführung des visuellen Kanals
- Übungssequenz: Blume, Wiese
- Praktisches Ausprobieren der Körperhaltung (Pendeln, Zero-Position, Balance ...)
-

3.h. Sequenz: Kreative Trance

Reise in die 4 Räume

o jeder für sich o im Stehen o Musik

Durchführung einer geleiteten Reise durch die vier Räume (nach Paul Rebillot, in verkürzter Form)

Schwerpunkt:

- Bilder
 - Körperausdruck
 - Gefühle
 - Atmung
- } verbinden

Ablauf der Reise: Innere Leinwand, Haus, Treppe nach unten, heller Raum, vier Türen:

1. mein Zuhause
2. mein Arbeitsplatz
3. meine Geliebten
4. ich selbst

Abschluss: in die Mitte des Raums treten, Geschenk empfangen, Treppe hochsteigen

Schulung des energetischen Spüribewusstseins:

- Es wird auf die Atmosphäre, das Licht, die Raumgröße hingewiesen.
- In der Anleitung gibt es möglichst wenig konkrete Vorgaben, so dass die Teilnehmer der individuellen Spur folgen können.
- Atmosphärische Musik begleitet die kreative Trance.

3.i. Partneraustausch und Tagebuchschreiben

3.j. Kontextvortrag: Körperarbeit – Massage, Orgonomie-Massage

- erfahrbarer Ebenenwechsel (Kontextshift) in Bezug zum Dimensionsrad
- Vitalisieren der Körperebene als Balance zur mentalen Beanspruchung (Müdigkeit)
- Dimensionenvernetzung: „In jedem Muskel sitzt ein Gefühl“
- die Kunst, Gefühle durchfließen zu lassen, ohne auf sie einzusteigen
- zelluläres Verankern von Erfahrungen
- Kontinuität des Berührungsstils und seiner Tiefenwirkung
- Präsenzschiung
- Verlangsamung
- kein Gespräch, nur für Nachfragen
- Kontraindikationen und alternative Berührungstile

3.k. Körpersequenz: Orgonomie I., Ganzkörper-Massage

belebend – vitalisierend

- o 1 Empfangender (E.) im Liegen und 1 Gebender (G.)
- o Dauer ca. 1 Stunde p. P.
- o kein Öl
- o Matte, evtl. Decke und Kissen
- o genügend Zeit zum Ausklingenlassen

4. Tag

4.a. Meditation: dynamische Meditation

Einführung in eine emotionale ausdrucksfördernde Meditation

4.b. Resonanzkreis

4.c. Kontextvortrag: Bewusstsein

4.d. Sharing

- verschiedene Facetten der 4-Räume-Reise herausarbeiten
- Verständnis der Dimensionen vertiefen
- Gruppenkörperbildung, Vertrauen herstellen durch wertfreies Zuhören
- Exemplarische Hinführung zum nächsten Thema: Kind-Identitäten
- Begrenzungen, ungelebtes Potential – in Verbindung mit aktivierten Kindidentitäten sehen

4.e. Kontextvortrag: Kind-Identitäten

- Bewusstseinsraum und Verdichtung
- Das Verständnis von Identität
- Die verengte Wahrnehmung
- Das „Augenbild“ (siehe Kapitel Identitäten)
- „Wir sitzen im Boot der Mangel-ID.“
- Kind-Identitäten wirken in das Erwachsenenleben hinein, mit Auswirkungen auf das Leben.
- Fühlendes Erleben
- Bewusstes Hinein- und Hinaustreten-Können
- Zwiebel-Bild

4.f. Sequenz: Erforschung der Kind-Identität (Spiegelsequenz)

- o 1 Erforschender (E.) und 1 Begleiter (B.) o 2 Matten o im Sitzen

Hinführung:

- E. nimmt Kontakt mit Kind-Identität auf, durch verschiedene Impulse (Bild, Körperhaltung etc.)
- B. stimmt sich auf Kind-Identität-Aspekte des Partners ein, lässt sie auf sich wirken.
- B. öffnet und schließt die Augen mehrmals (3 – 5 mal) und spricht alles aus, was in Bezug zur Kind-Identität des Partners auftaucht.
- E. lässt die Sätze auf sich wirken.

Wechsel.

Forschen mit Fragen

B. stellt die Fragen:

1. „Wie warst du als Kind?“ E. antwortet: „Ich war ...“
2. „Wie bist du als Kind?“ E. antwortet (in der Gegenwartsform sprechend).
3. „Was brauchst du als Kind?“

Wechsel.

4.g. Sequenz: Imagination mit Musik

Zwei Kinder auf dem Weg

2 Personen (beide Erforschen) 2 Matten im Liegen Augen geschlossen Musik

Im entspannten Zustand konkrete Bilder zur Kind-Identität entstehen lassen (Alter, Haarfarbe, Augen, Kleidung).

4.h. Partneraustausch

Berührung, Kontakt, spielerisches Miteinander-Sein, Begegnung der Kind-Identitäten

4.i. Ritualplatzvorbereitung

jeder für sich und die Gruppe Utensilien bereitstellen Ritualplatz gestalten

Gemeinsam einen Platz im Gruppenraum vorbereiten, auf den später Gegenstände abgelegt werden.

4.j. Körpersequenz: Nacken-Schulter-Massage

entspannend

- 1 Empfangender (E.) im Liegen u. 1 Gebender (G.)
- Matte, evtl. Decke
- ca. 20 min. p. P.
- etwas Öl oder Massagecreme

4.k. Ritualplatz

Von einem stillen Spaziergang in die Natur werden ein oder mehrere Objekte mitgebracht, die symbolisch für die Kind-Identität stehen, auf einen vorbereiteten Platz ausgebreitet.

4.l. Impulsvortrag zur Kind-Identität

- Glaubenssätze oder Konzepte
- Verschmelzung oder Getrenntheit
- verschiedene beteiligte Dimensionen (Körper, Gefühl, ...)

4.m. Sequenz: Schreiben zur Kind-Identität

jede/r für sich Matte sitzend Stifte und Papier

Beschreibe verschiedene Merkmale und Eigenschaften deiner Kind-Identität:

1. Welche Einstellungen und Sichtweisen hat die Kind-Identität?
2. Was zeigt die Kind-Identität der Welt nicht?
3. Was zeigt die Kind-Identität der Welt?
4. Wie wirkt die Kind-Identität in deinem Erwachsenenleben? Konkrete Beispiele.

4.n. Partneraustausch

4.o. Meditation des Nicht-Zugreifens

Rückblick auf das, was entdeckt wurde, und Hinführung in den Jetzt-Bezug, ohne auf die Kind-Identität zuzugreifen (Gedanken, Bilder ... etc. loslassen)

5. Tag

5.a. Meditation: Dynamische Meditation

5.b. Resonanzkreis

5.c. Kontextvortrag

- Kind-Identitäten und die Begrenzung des Ausdrucks
- Mangel
- Verhaftet bleiben im sicheren Selbst, wenn es unbequem ist
- Symbolische Bilder: Eisberg, Wachhund, automatische Flugsteuerung
- Das Unbekannte riskieren
- körperlich-emotionale Aspekte der Kind-Identität

5.d. Sequenz: Das Kind auf der inneren Leinwand

Geleitete Imagination zur Kind-Identität

○ 1 Erforschender (E.) und 1 Begleiter (B.) ○ Die E. im inneren Kreis, die B. im äußeren Kreis der Gruppe (E. steht vor B.) ○ Musik

Begleiter ist präsent, schützt den Raum, nimmt Kontakt auf, wenn E. die Augen öffnet.

5.e. Sequenz: Schreiben zur Kind-Identität

○ jede/r für sich ○ Matte ○ sitzend ○ Stifte und Papier

Wenn die Kind-Identität

- sich wertlos fühlt, dann ...
- sich allein fühlt, dann ...
- sich nicht zugehörig fühlt ...
- Angst fühlt ...
- sich nicht geliebt fühlt ...
- das Gefühl hat, unvollständig zu sein...
- das Gefühl hat, es nicht zu können ...
- das Gefühl hat, es nicht zu schaffen ...
- das Gefühl hat, nicht richtig zu sein ...

5.f. Impulsvortrag

- schamanisches Ritual
- Fragen als Sonden
- Fühlende Wahrnehmung

5.g. Sequenz: „Child-Rocking“

Die „Mutter“ (Begleiter) wiegt das „Kind“ (Empfangender).

○ 1 Empfangender (E.) und 1 Begleiter (B.) ○ Kissen/Matte ○ Musik ca.1 Std. pro Person

B. sitzt bequem auf einem Kissen und hält E. in den Armen (im Schoß).

E. wird wie ein kleines Baby gehalten und erhält das Gefühl, geschützt und unterstützt zu werden, dann deutliches Wiegen und Schaukeln mit Fragen und Musik

B. stellt nacheinander (viel Zeit und Raum lassend) folgende Fragen:

1. „Sag mir, was hat dir Angst gemacht als Kind?“
2. „Sag mir, was macht dir Angst als Kind?“
3. „Was brauchst du als Kind?“

Ausklingen lassen in einer Wunschposition.

5.h. Sharing

Teilnehmer teilen ihre Erfahrungen mit und stellen Fragen.

5.i. Sequenz: Briefe der Kind-Identität an Mutter, Vater und den/die Erwachsene/n

○ jeder für sich ○ Papier und Stifte

- Das „kleine Kind“, die Kind-Identität, schreibt einen Brief an den Vater.
- Das „kleine Kind“, die Kind-Identität, schreibt einen Brief an die Mutter.
- Das „kleine Kind“, die Kind-Identität, schreibt einen Brief an die Erwachsene.

Durchlesen und Schlüsselsätze unterstreichen.

5.j. Partneraustausch

6. Tag

6.a. Meditation: Dynamische Meditation

6.b. Resonanzkreis

6.c. Kontextvortrag

- Elternthematik, Verbote, Begrenzungen
- Geschichte vom Fisch im Aquarium mit Trennscheiben
- Trennungsenergie und Identität
- Botschaften der Einschränkung
- Botschaften der Unterstützung

6.d. Sequenz: Sätze der Einschränkung, Unterstützung und Anerkennung aufspüren und aufschreiben

o jeder für sich o Musik o Papier und Stifte o wichtig: unterstützendes Team

1. Die Sätze der Einschränkung mit der Schreibhand schreiben
2. Die Sätze der Unterstützung mit der entgegengesetzten Hand (Kinderhand) schreiben.
3. Danach Sätze der Anerkennung der Eltern für das Kind aufschreiben

Zeit lassen, die Sätze fühlend wahrzunehmen

6.e. Sequenz: Eltern-Kind-Ritual

Zwei Begleiter repräsentieren Familienmitglieder

o 1 Erforschender (E.) u. 2 Begleiter (B.) o Matten/Kissen o Musik

Beginn: E. stellt sich die zwei wichtigsten Personen vor, die im Leben die entscheidende (prägende) Rolle spielten (Eltern, Großeltern ...) und vergibt diese als Rollen an die 2 Begleiter.

Modellieren: E. platziert die Personen und versucht sie mit der typischen Körperhaltung zu modellieren (aus der Sicht des kleinen Kindes).
E. fragt jeden der Begleiter: Bist du bereit, für diese Zeit die Vater/Mutter(...)-Identität anzunehmen?

Einstimmen: E. visualisiert die beiden Personen mit geschlossenen Augen auf der inneren Leinwand, blickt dann auf die modellierten Personen vor sich und öffnet und schließt die Augen einige Male.

Phasen:

1.

E. lässt spontane Worte aufsteigen und spricht diese aus. Alles kann ausgedrückt werden, z.B. "Im Moment spüre ich ...", "Es fällt mir nicht leicht, aber ich möchte dir/euch sagen ..."

2.

„Was ich Dir sagen möchte, ist ...“

„Was mir gefehlt hat, ist ...“

„Was ich mir gewünscht hätte, ist ...“

„Was ich mag / schätze, ist...“

Die Begleiter bleiben in ihrer Rolle und reagieren nicht.

3.(optional)

E. lässt sich die Sätze der Unterstützung vorlesen, die das "kleine Kind" mit der entgegengesetzten Schreibhand selbst geschrieben hat (vorherige Sequenz). Eventuell auch die Sätze der Anerkennung vorlesen lassen.

4.

Raum für Berührung, Kontakt, verbaler Ausdruck.

5.

E. entlässt die Begleiter bewusst aus ihrer Rolle in diesem Ritual

6.

Gemeinsames Ausklingen lassen (Entspannen, Musik hören, Kontakt)

6.f. Gruppenritual der Verbindung

„Matratzenwiese“ vorbereiten, Kerzen und sanftes Licht, alle legen sich hin und hören 2-3 Stücke klassische Musik

7. Tag

7.a. Meditation: No Dimension

7.b. Resonanzkreis

7.c. Sequenz: Austausch zu zwei Fragen

○ 3 Personen, die das gestrige Ritual geteilt haben

„Was hat mir diese Erforschung gezeigt?“
„Was nehme ich mit für mein Leben?“

7.d. Sharing und Theorie

- Erklärungen zum holonischen Verständnis
- Verschiedene Kind-Identitäten: „Helle“ / „dunkle“ Kind-Identität, magische Kind-Identität, die „heilige Wunde“ der Kern-Identität
- Die T-Übung: Erklären des Modells, sich willentlich zwischen der horizontalen Wahrnehmung des Jetztmomentes und der vertikalen Wahrnehmung der Kind-ID hin und her zu bewegen, wie in einem Aufzug auf und ab zu fahren.

7.e. Sequenz T-Übung

○ 2 Personen ○ nebeneinander sitzend (1 Begleiter/ 1 Empfangender)

E. sitzt in Präsenz.

B.: Lass dich diesen Moment jetzt wahrnehmen (Raum drum herum, Geräusche).

Nimm Kontakt auf mit der Kind-ID: Alter, Aussehen, Gefühle, Empfindungen (einige Momente verweilen und zum Aussprechen ermuntern)

Lass dich nun langsam wieder auftauchen, mit dem Fahrstuhl in diesen Moment, ins Jetzt zurückkehren, Augen öffnen ...

Mehrmals wiederholen.

7.f. Wunschritual für die Kind-ID

○ 1 Empfangende/r (E.) u. 2 Begleiter ○ Matten/Kissen/Decken

○ Ritualgegenstände wie z.B. Massageöl, Federn, Düfte, Felle, Tücher, Klangschalen, usw.

Ritualraum gemeinsam vorbereiten.

E. spricht Wünsche aus und darf sich wie ein kleines Kind verwöhnen lassen.

Mit der T-Übung wieder in das „Jetzt“ zurückführen.

Ausklingen lassen.

7.g. Kontextvortrag zum Dialog mit der Kind-ID

Der Dialog als Medium der Kommunikation mit verschiedenen Teilen und der Einfluss auf unterschiedliche Aspekte wie z.B.:

- Integration und Bewusstheit
- Beziehung und Kind-Identität
- Schutz und Würde
- Die Verantwortung der Erwachsenen-Identität

7.h. Sequenz: Dialog der Erwachsenen-ID mit der Kind-ID

○ jeder für sich oder ein Begleiter ○ Matte und 2 Kissen ○ Musik

Beginn: 2 Kissen voreinander legen, eins repräsentiert die Erwachsenen-, das andere die Kind-Identität. Auf dem Platz des Erwachsenen beginnen.

Einstimmung: Augen schließen und auf der inneren Leinwand Bilder vom kleinen Kind auftauchen lassen. Stell dir nun vor, dass das Kind dir gegenüber sitzt und du das Kind begrüßen und mit ihm sprechen kannst.

Dialog: Mögliche Sätze, um den Dialog des Erwachsenen zum kleinen Kind zu beginnen:

"Sage mir, was bewegt dich?"

"Wie fühlst du dich?"

"Was brauchst du von mir?"

"Gibt es etwas, was du mir sagen möchtest?"

Wenn die Kind-Identität antworten möchte, den Platz wechseln und zum Erwachsenen sprechen.

Es ist hilfreich, dabei jeweils die entsprechende Körperhaltung einzunehmen.

Die Plätze einige Male wechseln

Abschluss: Der Dialog wird auf dem Platz des Erwachsenen beendet.

7.i. Abschlussabend

Kreativer offener Abend, der von den Teilnehmenden selbst gestaltet wird.

8.Tag

8.a. Meditation: “No Dimension” (Zentrierungsmeditation)

8.b. Organisatorisches

8.c. Resonanzkreis

8.d. Zusammenfassung Wochenbogen

Mit theoretischem Hintergrund zu einzelnen Aspekten.

8.e. Form-Raum-Meditation

jeder für sich im Stehen

8.f. Sequenz: Was ich Dir noch sagen möchte ...

herum gehen im Raum bei Einzelnen stehen bleiben sich verabschieden

8.g. Abschlusskreis in Stille

Ende Curriculum

6.4.1.2 Auswertungsmatrix Kind-Identitäten

Auf den nächsten Seiten ist die Auswertungsmatrix für die Ausbildungswoche zum Thema Kind-Identitäten in Tabellenform dargestellt.

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
1.a	Kundalinimeditation	Beobachter		Atem	Vertiefter Atem, schütteln, Grounding				Flow	Stilles Sitzen		X		X
1.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
1.c	Kontextvortrag	Neubeginn, Gemeinsam- keit, Potential, Orientierungs- anker									X			
1.d	Kreative Trance; Person des Herzens	Unter- stützende Sätze		Atem, Impulse wahrnehmen	Offener Atem, spontane Bewegungen, Tanzen	Unterstüt- zende Sätze fühlend wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben	Verbindung im nonverbalen Feld von Bewegung, Tanz	Bewegung in Resonanz	Stille- Momente		X		X
1.e	Vorstellen in der Gruppe	Sich zeigen, exponieren	Vorstellen mit Namen und Satz i.d. Großgruppe	Impulse wahrnehmen	Vortreten, Geste	Schwelle fühlend wahrnehmen						X		X
1.f	Kleingruppengespräch mit Regeln	Regeln, Priorität und Bezug zum eigenen Leben	Regeln einhalten, offen sprechen									X	X	
2.a	Bewegungsmeditation: 5 Rhythmen	Beobachter, 5 Stile der Bewegung		5 Stile der Bewegung	Bewegung zu verschiede- nen Rhythmen					Stilles Sitzen		X		X

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

2.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
2.c	Kontextvortrag	Grundlagen der Orgodynamik									X			
2.d	Sharing zum Thema	Wahrneh- ung erweitern	Fragen, Erfahrungen kommuni- zieren								X	X		X
2.e	Erforschung von Präsenz	Jetzt-Präsenz, Beobachter, Imagination: Wort, Satz, Frage	Offen sprechen	Atem, Impulse wahrnehmen, Verlang- samung	Offener Atem, spontane Bewegungen, Bewegung, Geste	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben	Raum- wahrnehmung	Flow	Stille-Moment		X	X	X
2.f	Kontext-Impuls	Körper und eigener Rhythmus									X			
2.g	Beckenwelle 1: (Erforschender) (Begleiter)	Beobachter Sequenz verstehen		Atem, eigener Rhythmus, eigene Intensität	Vertiefter Atem, Beckenwelle, eigenen Rhythmus und Intensität Methode anwenden					Stille-Moment Präsenz		X	X X	
3.a	Bewegungsmeditation: 5 Rhythmen	Beobachter, 5 Stile der Bewegung		5 Stile der Bewegung	Bewegung zu verschiede- nen Rhythmen					Stilles Sitzen		X		X

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

3.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
3.c	Kontextvortrag	Dimensionen- Rad									X			
3.d	Sharing zum Thema		Fragen, Erfahrungen kommuni- zieren								X	X		X
3.e	5 Ebenen-Übung	Gedanken, Bilder, Vorstellungen wahrnehmen, Beobachter, -aha-	Beschreiben von Außenwahr- nehmungen -jetzt-	Körper wahrnehmen			Gefühle wahrnehmen		Wahrnehmen von Energie und Raum	Sitzen, ohne Beschäftigung		X	X	
3.f	Stück Musik hören									Sitzen in Präsenz		X		
3.g	Hinführung zur Kreativen Trance	Methode, visueller Kanal, Körperhaltung	Fragen	Körperhaltung	Pendeln, Haltungen einnehmen						X	X		
3.h	Kreative Trance	Beobachter, Bilder		Atmung, Impulse wahrnehmen	Körper- ausdruck, Bewegung, Gesten	4 Lebens- bereiche fühlend wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben	Spürbewusst- sein wahrnehmen, Atmosphäre, Raumwahr- nehmung	Rezeptive Haltung	Stille-Moment		X		X

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
3.i	Partneraustausch und Tagebuch schreiben	Das Wesentliche der kreativen Trance, Perspektive erweitern	Offenes Sprechen, freies Schreiben									X	X	
3.j	Kontextvortrag	Körperarbeit, Massagen, Orgonomie- Massage, Strukturablauf	Fragen								X			
3.k	Körpersequenz: Orgonomie I (Empfangend) (Begleitend)	Sequenz verstehen		Berührungsstil	Atem, Stimme Körper- methode anwenden	Gefühle wahrnehmen		Ausdehnungs- bewusstsein Energetische Präsenz		Stille- Momente		X	X	
4.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungs- stil	Atem, Stimm- ausdruck, dynamische Bewegungs- impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
4.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
4.c	Kontextvortrag	Thema: Bewusstsein									X			

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
4.d	Sharing	Wahrnehmung erweitern, Verständnis vertiefen	Fragen, Erfahrungen kommunizieren, wertfreies zuhören								X	X		X
4.e	Kontextvortrag	Theorie Kind- Identitäten	Fragen								X			
4.f	Sequenz: Erforschung der Kind-Identität (Erforschender) (Begleiter)	Bilder, Strukturfragen	Offenes Sprechen Fragen	Körperhaltung, Impulse	Körperhaltung, Gesten	Gefühle wahrnehmen	Gefühle erlauben	Rezeptive Wahrnehmung	Rezeptive Haltung			X	X	
4.g	Imagination mit Musik	Bilder zur Kind-Identität										X		
4.h	Partneraustausch		Offenes Sprechen, wertfrei zuhören	Kontakt	Berührung		Spielerischer Ausdruck					X	X	
4.i	Ritual	Ritual- verständnis			Handlungsebene: Ritualplatz vorbereiten							X		X
4.j	Körpersequenz: Nacken-Schulter- Massage (Empfangend) (Begleitend)	Strukturablauf verstehen, Theorie und Kontext		Berührungstil, Berührungsstruktur	Atem, Stimme, Körpermethode anwenden			Rezeptive Haltung		Stille-Moment	X	X	X	

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					

4.k	Ritual	Ritual- verständnis			Handlungs- ebene: Objekte mitbringen und platzieren	Gefühle wahrnehmen				Stille		X		X
4.l	Impulsvortrag	Kind-Identität									X			
4.m	Schreiben zur Kind- Identität	Verständnis vertiefen, Identitäten- Inhalte	Offenes Schreiben zu Fragen			Gefühle wahrnehmen						X		
4.n	Partneraustausch	Priorität und Entdeckungen	Offenes Sprechen									X	X	
4.o	Meditation des Nicht- Zugreifens	Beobachter								Leere		X		
5.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungs- stil	Atem, Stimm- ausdruck, dynamische Bewegungs- impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
5.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
5.c	Kontextvortrag	Kind-Identität, vertiefendes Verständnis									X			

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
5.d	Sequenz: Das Kind auf der inneren Leinwand (Erforschend) (Begleiter)	Beobachter, Bilder Beobachter, Präsenz			Körper- haltungen, Gesten, Bewegungs- impulse Kontakt- impulse	Gefühle wahrnehmen Mitgefühl			Raumpräsenz			X	X	
5.e	Schreiben zur Kind- Identität	Verständnis vertiefen, Identitäten- Inhalte	Offenes Schreiben zu Fragen			Gefühle wahrnehmen						X		
5.f	Impulsvortrag	Verständnis zum Child- Rocking									X			
5.g	Child-Rocking (Erforschend) (Begleitend)	Bilder, Sätze wahrnehmen, Fragen nachgehen Fragen stellen	Sprechen zu Fragen Fragen stellen	Gehalten und unterstützt sein, wahrnehmen, spüren im Holding	Wiegen	Gefühle wahrnehmend Mitgefühl	Alle Gefühle erlauben		Energetische Präsenz	Stille- Momente		X	X	
5.h	Sharing	Priorität der Erfahrungen, Intuition, Wahrneh- ung erweitern	Erfahrungen kommuni- zieren, Fragen	Perspektive erweitern		Perspektive erweitern		Perspektive erweitern, Energie- verbindung		Stille in Verbindung		X		X

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

5.i	Sequenz: Brief an die Mutter, Brief an den Vater, Brief an den „Erwachsenen“	Tieferes Verstehen der Identitäten- struktur und des inneren Beziehungs- geflechts	Offenes Schreiben, Schlüssel- sätze hervorheben			Gefühle wahrnehmen	Ggf. Gefühle erlauben	Impulse wahrnehmen				X		
5.j	Austausch mit Partner (Sprechender) (Zuhörender)	Wahrneh- mung erweitern	Sich mitteilen wertfreies Zuhören			Gefühle wahrnehmen Mitgefühl						X	X	
6.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungs- stil	Atem, Stimm- ausdruck, dynamische Bewegungs- impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
6.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
6.c	Kontextvortrag	Einschrän- kungen, Begrenz- ungen									X			
6.d	Sequenz: Sätze der Einschränkung, Sätze der Unterstützung und Anerkennung	Prozess: Einschrän- kung zu Unterstützung zu Anerkennung	Schreiben zum Thema		Schreiben mit „Schreibhand“ und mit „Anderer Hand“	Gefühle wahrnehmen	Gefühle erlauben	Ausdehn- ungs- bewusstsein		Stille		X		

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
6.e	Eltern-Kind-Ritual (Erforschend) (Begleitend)	System- bewusstheit, Visualisierung	Systembild darstellen, sprechen und gestalten		Körperhaltung Gesten, Atem, Kontakt	Gefühle wahrnehmen	Gefühle ausdrücken		Flow	Stille-Moment		X	X	
6.f	Gruppenritual der Verbindung				Liegen, „Ent- spannung“			Ausdehn- ungs- bewusstsein, Energie- verbindung		Sein				X
7.a	Bewegungsmeditation: No Dimension	Beobachter		Atem, Bewegungs- stil, Grounding	Strukturierte Bewegung, Atmung					Stille-Moment		X		X
7.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
7.c	Austausch zu zwei Fragen	Priorität, Übertrag ins eigene Leben	Offenes Sprechen zu zwei Fragen									X	X	
7.d	Sharing und Theorie	Wahrneh- ung erweitern, Verständnis vertiefen, T- Übung	Mitteilen, Fragen								X	X		X

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe	
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck						
7.e	T-Übung (Erforschend) (Begleitend)	Beobachter, Eintauchen- Auftauchen, Jetzt-Präsenz	Sprechen Impulse geben	Haltungen wahrnehmen und ändern	Körper- haltungen, Gesten	Gefühle wahrnehmen, shiften					Stille-Moment		X	X	
7.f	Wunschritual für die Kind-Identität (Erforschend) (Begleitend)	Ritual- verständnis, Wünsche, Eintauchen- Auftauchen, Jetzt-Präsenz	Wünsche äußern ggf. Wünsche erfüllen	Impulse wahrnehmend Impulse wahrnehmen	Handlungs- ebene: gestalten	Gefühle wahrnehmen, Impulse wahrnehmen	Gefühle erlauben	Ausdehnungs- bewusstsein	Flow		Stille-Moment		X	X	
7.g	Kontextvortrag	Dialog zwischen „Teilen“										X			
7.h	Dialog der „Erwachsenen“-Identität mit der „Kind“-Identität	System- bewusstheit, Visualisieren	Sprechen	Impulse wahrnehmen	Plätze ändern, Körper- haltungen, Gesten	Gefühle wahrnehmen, Impulse	Gefühle erlauben				Stille-Moment		X		
7.i	Abschlussabend	Beobachter, selbst gestalten	Sprechen, Tanzen		Entspannen, tanzen	„Gemein- schaft“		Verbunden- heit					X		X
8.a	Bewegungsmeditation: No Dimension	Beobachter		Atem, Bewegungs- stil, Grounding	Strukturierte Bewegung, Atmung						Stille-Moment		X		X

Orgodynamik I/1 Thema: Inneres Kind - Identitätenerforschung		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
8.b	Organisatorisches	Praktisches, Ausrichtung, Informationen	Fragen					Vernetzung			X	X		X
8.c	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
8.d	Zusammenfassung der Woche	Verständnis für den didaktischen Bogen, theoretischer Hintergrund	Fragen								X			X
8.e	Form-Raum-Meditation	Beobachter			Atmung, Impulse	Bodyflow		Evtl. Gefühlsflow	Ausdehnung/ Fokussierung	Flow		X		
8.f	„Was ich dir noch sagen möchte ...“	Offene Zyklen schließen, Wertschätz- ung	Sprechen			Herum gehen	Gefühle wahrnehmen		Energiefluss, Impulse	Flow		X	X	X
8.g	Abschlusskreis	Beobachter, verab- schieden				Atmen, Kontakt, Kontakt lösen	Gefühle wahrnehmen		Energie- verbindung, Ausdehn- ungs- bewusstsein			X		X

6.4.1.3 Erläuterungen

Betrachtet man die Gesamtheit der ersten Woche, so wird deutlich, dass es sich hier um eine Ein- und Hinführung zum Grundverständnis der Orgodynamik handelt, die es den Teilnehmenden ermöglicht, die Grundparadigmen geistig, fühlend und spürend zu erfahren.

Das notwendige Anliegen der Vertrauensbildung innerhalb der Gruppe sowie zu den Leitenden wird durch eine behutsame Hinführung und durch die Themenwahl des ersten Trainingsabschnittes berücksichtigt. Wenn Teilnehmende zum ersten Mal in der Großgruppe ihrer Ausbildung zusammenkommen, entsteht häufig und in unterschiedlichem Ausmaß ein psychosozialer Stress, der zu einem erhöhten Energieniveau führt, das durch Aufregung, Angst und innere Prozesse wie z.B. „gut sein wollen“, „angenommen werden wollen“ etc. ausgelöst werden kann. Die Arbeit mit den Kind-Identitäten zu diesem Zeitpunkt nutzt dieses Potenzial und schafft einen erfahrungsnahen Kontext, um sich mit dieser Ebene auseinander zu setzen.

Der Energiebogen des Ausbildungszyklus

Die Eröffnungsmeditation, die vor der ersten Abendsitzung stattfindet, dient dazu, aus dem Alltagsbewusstsein herauszutreten und gleich zu Beginn mit der Struktur regelmäßiger Meditation vertraut zu werden. Auch die Möglichkeit, für sich zu sein und dennoch in das Gruppenfeld einzutauchen, ohne Kontakt aufnehmen zu müssen, dient dem Grundverständnis von Autonomie und Bezogenheit. Die Kundalini-Meditation (1.a.) verbindet durch ihre Struktur die mentale, körperliche und energetische Dimension und ermöglicht durch die längere Stillephase eine Erfahrung der Essenz.

Der Resonanzkreis (1.b.), der zu Beginn der Ausbildung mit einführenden und erklärenden Worten begleitet wird, wird als strukturelles, sich wiederholendes Element der Präsenzschiung eingeführt.

Der Kontexttalk (1.c.) dient neben dem Prozess des Kennenlernens dem ersten theoretischen Verständnis von orgodynamischen Orientierungsankern.

Die erste kreative Trance (1.d., multidimensionaler Cluster), die mit Flow- und Stillelementen verbunden wird, zeigt eine multidimensional angelegte Sequenz, in der alle Dimensionen miteinander verbunden sind. An diesem Punkt wird durch die Person des Herzens, die visualisiert wird, ein individueller Bezugspunkt zum eigenen Leben gegeben, wobei insbesondere die sich selbst vertrauende Perspektive eingeladen wird (s. unterstützende Sätze, 1.d.). Dies erleichtert es auch, die erste Hürde zu nehmen und vor

der Gruppe zu sprechen. In einem anschließenden Kleingruppengespräch werden diese Erfahrungen integriert.

In diesen ersten Sequenzen werden auch erste Grundregeln der Orgodynamik wie nebenbei eingeführt, wie z.B. strukturiertes Zuhören, Raum geben, bewussten Kontakt herstellen usw.

Am 2. Tag wird über den Kontextvortrag der Boden für die Übung zur Präsenz bereitet und darin ein Verständnis erarbeitet, dass Präsenz in allen Dimensionen erfahrbar ist (2.e., multidimensionaler Cluster).

Der Kontextshift zu einer intensiven körperenergetischen Übung (2.g., Beckenwelle) an diesem Punkt ermöglicht die Vertiefung und das Verankern von Präsenz im Körper und schafft außerdem durch die Partnerstruktur einen dialogischen Rahmen, der eine Weitung der Wahrnehmung mit sich bringt (jede Beckenwelle ist einzigartig). Zudem wird durch die Verlagerung der Aufmerksamkeit von der mentalen auf die körperliche Ebene die Fähigkeit trainiert, die Wahrnehmung zu shiften, eine Voraussetzung für die Kunst der Bewusstseinsmodulation. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Übergänge bewusst und langsam eingeführt werden.

Der erste Schwerpunkt des 3. Tages liegt auf der Verbindung des theoretischen und in allen Dimensionen sich verankernden multidimensionalen Verständnisses. Zentral ist zunächst die Verbindung von Theorie (3.c.) und die daran sich anschließende Selbsterforschungssequenz mit Stillemomenten (3.e. und f.). Hier werden die Teilnehmenden mit Erfahrungen konfrontiert, die häufig noch fremd und neu sind und dennoch eine Spur hinterlassen, selbst wenn nicht alles in ein vertrautes mentales Verständnis gebettet werden kann (z.B. 3.e., Frage 5, s. Curriculum, Kap. 6.4.1.1). Eine klassische Frage von Teilnehmenden dazu ist z.B.: „Wie kann ich denn da sein, ohne mich mit Gedanken, Körperwahrnehmungen etc. zu beschäftigen, da ist doch nichts mehr?“ Das auf diese Sequenz folgende Stück klassischer Musik lenkt die Aufmerksamkeit vom Verstehen-Wollen des Zustandes auf eine andere Ebene, in das Raumbewusstsein, und ermöglicht es damit, sich in das vielleicht Unbekannte oder in das einfache So-da-sein-Können hineinzuentspannen, ohne irgendetwas zu tun.

Die darauf folgende kreative Trance schafft den thematischen Boden für die Auseinandersetzung mit Kind-Identitäten („Welche Bereiche sind im Moment in deinem Leben besonders wichtig?“). Im Schema wird ersichtlich, dass dies methodisch intrinsisch multidimensional vermittelt wird (3.h., multidimensionaler Cluster). Die Erfahrung wird dann im Dialog sowie in der eigenen Selbstreflexion integriert (3.i.).

Die Platzierung der darauf folgenden intensiven Massage dient der weiteren sowohl theoretischen als auch erfahrungsbezogenen Verankerung im multidimensionalen Verständnis (3.j. und k.), wobei die vitalisierende Ebene angesteuert wird. Dies unterstützt zum einen die Integration und lockert Verspannungen, zum anderen öffnet die dynamisch angelegte Massage den Körper auch für die Gefühlsebene. Dies ist eine Vorbereitung für den nächsten Tag, der tiefer in die emotionale Ebene der Kind-Identitäten führt.

Die dynamische Meditation am Morgen des vierten Tages ist neben der Praxis der morgendlichen Meditation ein Instrument, die emotionale Ausdrucksbereitschaft der Teilnehmenden zu fördern und vorzubereiten (in der dritten Phase dieser Meditation werden Atem, Stimme und Ausdruck in der Bewegung zusammengebracht).

In den thematischen Erläuterungen wird das Thema Kind-Identitäten von der Einbettung in das Thema Bewusstsein und seine Grenzen über Parabeln und Bilder zu der alltäglichen „Trance“ von Überzeugungen und Glaubenssätzen geführt, um darin die Verengung, Verhaftung und das Leid, das damit einhergeht, sichtbar zu machen (4.c.–e.). Die anschließende Übung (4.f., multidimensionaler Cluster) ermöglicht nun, eigene Kindheitserinnerungen konkret fühlend wahrzunehmen und auszudrücken. Die Stimulation von Erinnerungen an die eigene Kindheit wird auch durch kleine Imaginationssequenzen und spielerisches Zusammensein gefördert (4.g., h.).

An diesem Punkt wird in den Anleitungen bewusst im Wechsel von der Kind-Identität und vom „inneren Kind“ gesprochen. Die Beobachtung hat gezeigt, dass damit der Glaube, wir besäßen heute tatsächlich ein inneres Kind, aufgeweicht wird und durch die wechselnde Begrifflichkeit das Bewusstsein verankert wird, dass es sich um eine Identität handelt, die beobachtbar ist. Auf der anderen Seite ermöglicht die vorübergehende Nähe zum „inneren Kind“ die Bereitschaft, sich emotional einzulassen und ermöglicht damit, die Struktur tiefer kennen zu lernen.

Der Wechsel zur Körperebene an diesem Punkt setzt mit der Nacken- und Schultermassage (4.j.) an einem Spannungsring an, der gerade im Kontakt mit der Kindebene eine Rolle spielt (Schutzhaltung, Einziehen des Kopfes, Hochziehen der Schultern, Aufschauen zum Erwachsenen, Arme ausstrecken, haben wollen, nicht bekommen usw.).

Kleine rituelle Elemente (4.k.) unterstützen das Eintauchen in die Kindebene mit dem kreativen Potenzial. Im Kontrast dazu wird die mentale Verständnisebene z.B. über das Schreiben (4.m.) einbezogen, und die Einbettung in die essenzielle Ebene erfolgt über die Meditation des Nicht-Zugreifens (4.o.).

Im Prozess der Erarbeitung der Kind-Identität erfolgt nun am 5. Tag eine weitere Intensivierung über einen Übungsablauf von Imaginationsequenzen (5.d.), assoziativem Schreiben hin zum Ritual des „Child Rocking“ (5.g.). Hier wird in einem geschützten Kontext das Erinnern an kindliche Ängste möglich und frühkindliche Muster können sichtbar werden.

Die anschließende Aufarbeitung im Sharing ist besonders wichtig, da sich zum einen über das Zuhören der eigene, häufig verengte Blickwinkel schnell weitet, Fragen beantwortet und die Erfahrungen in einen größeren Verständniskontext gebettet werden können. Dadurch ist es auch gut möglich, einzelne Teilnehmer in ihrem Prozess zu erkennen und individuell zu unterstützen.

Die Schreibübung am Abend (5.i.) kann wie eine Vorbereitung auf den nächsten Tag gesehen werden, und durch die Nähe zum Schlaf wird die Traumebene stimuliert. Häufig berichten Teilnehmer an diesem Punkt von intensiven Träumen, vergessenen Szenen und Erinnerungen der Kindheit.

Im Energiebogen dieser Woche folgt nun mit dem Schwerpunkt der Eltern-Kind-Auseinandersetzung ein nächster Schritt, der in einem vieldimensionalen Ritual (6.e., multidimensionaler Cluster) umgesetzt wird.

Die kollektive Erholungsphase der gesamten Gruppe (6.f.) daran anschließend ist ein wichtiger Schritt zur Integration, und gerade in diesem bewussten Ebenenwechsel von emotional intensiver Arbeit, die auch immer wieder eine Erfahrung von Chaos mit sich bringt (im Raum finden gleichzeitig unterschiedliche Prozesse statt), zu Entspannung, Ordnung und klarer, ruhiger Struktur kann sich Erholung einstellen. Es ist jedoch auch wichtig anzumerken, dass es hier keinen Zwang gibt, daran teilzunehmen. Manchmal setzen sich Teilnehmende einfach so mit in den Raum, gehen spazieren oder schreiben etwas auf oder, falls notwendig, wird ein offenes Thema mit einem Teammitglied besprochen.

Der nächste Tag dient der Integration der Erfahrungen über Gespräch, Theorie und die Einführung der T-Übung als ein Instrument, die Dynamik der Kind-Identitäten-Ebene bewusst steuern zu lernen und dies zu üben. Diese Übung ist sehr zentral für das Tiefenverständnis von Präsenz im Umgang mit Identitäten und macht in einer einfachen, plastischen Form deutlich, dass Bewusstsein moduliert werden kann. Der Fahrstuhl fährt auf und ab und ich entscheide mich bewusst für die jeweilige Bewegung (7.e.).

Das spielerische Wunschritual (7.f.) unterstützt auch die körperliche Ebene der Entspannung, und durch das präsente „Holding“ der Begleiter kann sich die Erfahrung verankern, im Jetzt heute gut genährt zu werden.

Die Einführung des Kind-Identitäten-Dialogs (7.g., h.) gibt den Teilnehmenden ein selbstregulatives Handwerkszeug und eine Übung an die Hand, mit deren Hilfe die Differenzierung der Erwachsenen- und Kind-Ebene immer wieder selbstständig gemacht werden kann. Der kreative Abschlussabend an diesem Punkt dient der Vernetzung, unterstützt die Gruppenbildung und erlaubt z.B. durch eine intensive Disco eine weitere Integration. Es wird inzwischen darauf geachtet, dass dieser Abend im zeitlichen Rahmen bleibt, was durch eine Vorabklärung sowie eine Zeitwächterstruktur gewährleistet wird.

Der letzte Vormittag ermöglicht über die theoretische Erörterung einen Metablick auf die Woche und lädt über eine einfache Form der Form-Raum-Meditation zum Abschluss noch einmal die energetische Ebene ein (siehe ausführlich Beziehungswoche Kap. 6.4.2). Über die körperenergetische Erfahrung von Öffnungsbewegungen und formgebenden, schließenden Bewegungen in Entspannung wird die Modulationsfähigkeit bzw. die Flexibilität zwischen verschiedenen Zuständen geübt und verankert. Dies öffnet noch einmal den Erfahrungsraum, sich flüssig zwischen Identitäten und dem Raum bewegen zu können, eine Identität annehmen und wieder aus ihr aussteigen zu können.

Zusammenfassender Überblick

Anhand des multidimensionalen Schemas wird deutlich, dass alle Dimensionen bewusst didaktisch angesteuert werden. In der theoretischen Erarbeitung und praktischen Erforschung dieses Themas wird ersichtlich, dass dieses in den wesentlichen Stationen mental erarbeitet und im Zusammenspiel von Körperübungen, kreativer Trance, Ritual und Stillesequenzen multidimensional vermittelt wird.

Auch das Verständnis der vier Grundparadigmen wird in der ersten Trainingswoche durch Theorie oder Übungen vermittelt (Präsenz, Multidimensionalität, Fließendes Gewahrsein, Bezogenheit).

Anhand der multidimensionalen „Cluster“ (grau hinterlegte Felder 3.h., 5.g., 6.e., 7.f.) wird deutlich, dass die Hauptrituale und Sequenzen selbst multidimensional angelegt sind.

Im Wechsel der Übungen in den verschiedenen Dimensionen zeigt sich, wie der Mensch als ganzheitliches Wesen berücksichtigt wird. Einseitige Überforderungen im Lernprozess werden dadurch vermieden.

Darin wird auch deutlich, wie Bewusstseinsarbeit, die in diesem Fall durch das Thema Kind-Identitäten einen mentalen und emotionalen Schwerpunkt hat, mit Körperbewusstseins-schulung, Körperentspannung bzw. Körpervitalisierung und dem Verankern in der Essenz einhergehen kann.

Kritische Anmerkung

Bei der Durcharbeitung der ersten Trainingswoche für die vorliegende Arbeit wurde mir deutlich, dass es hilfreich wäre, die Teilnehmenden an einigen methodischen Überlegungen, z.B. der Platzierung bestimmter Sequenzen, teilhaben zu lassen, weil allein schon diese Bewusstheit die Weite der Multidimensionalität eröffnet und damit deren Verständnis vertieft. Auch entsteht dadurch gleich zu Beginn eine Lehrer-Schüler-Beziehung, die auf einer erwachsenen Ebene ansetzt und damit gerade die bei diesem Thema schnell aktivierte Übertragung mildert. Ich habe diesen Aspekt im neuen Ausbildungsjahrgang in die Besprechung des Energiebogens am Ende mit aufgenommen und war überrascht, wie leicht und interessiert eine Gruppe schon zu Beginn der Ausbildung diesen Ebenenwechsel von Selbsterfahrung und Hintergrundwissen aufnimmt und wie sehr dadurch ein kokreatives Gruppenklima gefördert wird.

6.4.2 Ausbildungszyklus Beziehung – Bezogenheit

Der nachfolgend beschriebene Ausbildungszyklus (III. Ausbildungsjahr, 1. Abschnitt) befasst sich mit dem Schwerpunktthema Beziehung, wobei es thematisch um ein multidimensionales Beziehungsverständnis geht. Die inhaltliche Grundlage wird in den verschiedenen Kontextvorträgen erarbeitet, wobei zu diesem Zeitpunkt das Grundverständnis von Flow/FlieG und dem Paradigma Multidimensionalität vorausgesetzt werden kann. Als erste Verdeutlichung dieses Themas ist nachfolgend ein Thesenpapier für den Kontextvortrag angefügt, welches in Stichworten die Grundgedanken verdeutlicht. Der Vortrag wird je nach Trainingsgruppe spontan abgewandelt und lässt Raum für Diskussion an verschiedenen Punkten.

6.4.2.1 Kontextvortrag zum Thema **Beziehung und Präsenz**

Thesenpapier für den Kontextvortrag:

Beziehung ist die Bewegung, die sich zwischen mindestens zwei Menschen ereignet.

Das **Jetzt** ist der einzig reale Ort, die einzig reale Zeit, in der Beziehung stattfindet. Eine Beziehung ist nur im Jetzt transformierbar. Schmerzvolle Erfahrungen aus der Vergangenheit brauchen die Bereitschaft, diese zu hundert Prozent zu fühlen und sich für das Jetzt, das anders ist als damals, zu öffnen.

Beziehungen sind ein sich ständig **veränderndes Kontinuum** von Verhalten, Gedanken, Gefühlen, Erspürtem, Wertvorstellungen, Sinneszuständen und vielem mehr. **Beziehung ist ein Prozess**, eine Welle in ständiger Bewegung und Veränderung, etwas, was sich jeden Moment neu gestaltet. Wir verpassen uns, wenn wir die Vergänglichkeit und den Wandel in Beziehungen nicht tief zu uns nehmen.

Präsenz ist der Schlüssel zu einer wachen Beziehungskultur.

Es gibt einen fundamentalen Unterschied, wie wir mit Beziehungen umgehen können, **wie** wir dem, was sich ereignet, begegnen, **wie wir in Beziehung mit der Beziehung sind!**

Achtsame Beziehungskultur braucht ein entwickeltes **multidimensionales Gewährsein**.

Die Kunst von Beziehung besteht darin, die **Unterschiedlichkeit** zunächst schwebend stehen lassen zu können, innezuhalten, zu riskieren, den **Schmerz der Getrenntheit** zu fühlen, wach zu sein für das Neue, das Überraschende.

Was verhindert bewusste Beziehung:

- ungeprüfte Vorstellungen und Bewertungen, Gewohnheiten, aktive Faulheit, Festhalten an Ansprüchen, den Wandel nicht akzeptieren;
- die unbewusste Verschmelzung mit dem Partner mit ungesunden Bindungsmustern, Abhängigkeiten, symbiotischen Verklebungen;
- die unbewusste Verschmelzungsangst, aus der heraus Abhängigkeit, Distanz, Entfremdung, ungesundes Streitverhalten und Missachtung entstehen können.

Schlüssel für eine wache Beziehungskultur:

- fließendes Gewährsein als Präsenz,
- multidimensionales Gewährsein (Beziehung in den unterschiedlichen Dimensionen wahrnehmen können, verschiedene Ebenen gleichzeitig wahrnehmen lernen, die eigenen Identitäten und Vorlieben für spezifische Dimensionen kennen),
- die Kunst der Verlangsamung,
- eine Haltung der Wertschätzung,
- gemeinsames Forschen,
- Holding.

Ich glaube, dass wir unsere Beziehungen beseelen, wenn wir uns in Wachheit sehen, uns von dort aus begegnen und uns mutig der **Vergänglichkeit** stellen. Wenn Schmerz und Freude, Zusammensein und Alleinsein ihren Platz haben. Beziehung ist ein permanenter Prozess von Finden und Loslassen, eine Pulsation von **Finden und Loslassen**. Und auch dann, wenn wir in keiner Partnerschaft sind, sind wir in Beziehung. Wir sind **alle allein**, und wir sind **alle in Beziehung**.

Die Entwicklung von Beziehung bedeutet, diese bewusst zu gestalten und bewusst geschehen zu lassen. Das heißt auch, die kulturelle, gesellschaftliche und persönliche Trance radikal zu konfrontieren, die uns

vorgaukelt, dass Freiheit und Verbundenheit ein ewiges Entweder-Oder ist und dass wir diesem Dilemma immer ausgeliefert sein werden. Es geht darum, das innere Potenzial zu erwecken, das uns zeigt, dass durch das wache Aha, durch **unabgelenkte Präsenz** auf allen Ebenen, durch **multidimensionales Gewahrsein** immer mehr befreiende Räume entstehen, die uns nicht mehr anzweifeln lassen, dass es **Freiheit in Beziehungen** gibt und **in unserer Freiheit Beziehung geschieht** – und vielleicht ist es ja genau das, wonach wir uns sehnen.

Und in diesem Verständnis ist es notwendig, die **unbewusste Verschmelzung aufzulösen**, multidimensional wahrnehmen und handeln zu können, uns zu begegnen und wieder loszulassen. Spätestens beim letzten Atemzug passiert das Loslassen. Warum nicht schon jetzt, solange wir leben, in diesem Puls gemeinsam schwingen?

6.4.2.2 Curriculum

III. Jahr 1. Woche Thema: Beziehung – Bezogenheit

1. Tag abends

1.a. Meditation: Kundalini

1.b. Sequenz: Im Kreis jeden mit den Augen begrüßen

1.c. Resonanzkreis

1.d. Kontextvortrag

"Der Weg, den wir gehen, ist nicht getrennt von der Welt. Wo / mit wem bin ich unterwegs?"

- Wie bin ich in Beziehung?
- Wie bin ich bezogen mit der Welt?
- Wie drücke ich mich im Feld von Beziehung aus?
- Das Beziehungsdreieck – Ich, Du, das Größere
- Wie vermeide ich Beziehung?
- Wir sind alle allein und gleichzeitig alle in Beziehung.

1.e. Sequenz: Kreative Trance; Symbol des Momentes

o jeder für sich o im Sitzen / im Stehen o Musik
--

Die Augen sind geschlossen.

Der Körper kann sich zur Musik bewegen.

Mit dem Atem Verbindung aufnehmen und tiefer atmen. Die Verbindung zu den Händen spüren und sie auf einer Stelle des Körpers ankommen lassen.

Eine Hand zum Scheitel führen, die Handfläche zeigt nach oben, wie in der Form eines Trichters, die andere Hand berührt den Körper.

Nun schauen, welches Symbol zu der Frage: "Was bewegt dich im Feld von Beziehung?" auftaucht.

Welche Farbe, welche Größe hat dieses Symbol?

Welcher Satz taucht zu diesem Symbol auf?

Damit verweilen.

Übergang zum Handflow – Symbol sich auflösen lassen.

1.f. Sequenz: In die Mitte der Gruppe treten

„Mein Symbol und mein Satz dazu.“

Jede/r tritt in die Mitte mit je einem Satz zum Symbol und wählt danach die nächste Person. Der / die gesprochen hat, lädt die nächste Person in den Kreis und setzt sich zurück an den eigenen Platz.

1.g. Sequenz: Austausch

Austausch zu zweit zur Frage:

„Was bewegt mich im Moment im Feld von Beziehung?“

2. Tag

2.a. Meditation: Dynamische Meditation

2.b. Resonanzkreis

2.c. Kontextvortrag

- Beziehung im Verständnis der Multidimensionalität
- Bewusstheit – Andersartigkeit aushalten
- Pulsation von Verbundenheit und Getrenntheit
- Präsenz, Prema, Spiegeln, Holding etc.

2.d. Sequenz: Innenspürung und Kontakt

○ jeder für sich ○ im Stehen ○ in der Gruppe ○ Musik

- Hinführung zu einer vertieften Selbstwahrnehmung mit sanftem, zarten Selbstkontakt / Berührung
- Übergang zur Außenwahrnehmung
- „Im Gehen“ andere Menschen wahrnehmen
- Mit Partner zusammenfinden

2.e. Councelling

○ Dyade ○ zwei Kissen ○ voreinander je 10 Minuten

- „Was bewegt dich in Bezug auf Beziehung?“
- „Was würdest Du einer Person sagen, die das gerade erzählt hat?“

2.f. Sequenz: Sichtbar werden vor der Gruppe, sich riskieren

Kurze Einstimmung: „Was habe ich nicht gezeigt?“ „Was bin ich bereit zu riskieren?“ „Mein heißes Eisen“.

Jede/r tritt für ca. 2 – 3 min. in die Mitte: „Was bewegt mich zum Thema Beziehungen?“

2.g. Sequenz: Dynamisches Tanzen mit Kontakt

2.h. Sequenz: Erforschung von Beziehung mit fünf Worten

○ jeder mit der Gruppe ○ im Raum umher gehen

Jeder geht durch den Raum und hat fünf Worte zur Verfügung:

"Hallo"; "Ja"; "Nein"; "Komm"; "Leb wohl".

Probiere im Feld der Gruppe aus, nur mit diesen Worten in Kontakt zu treten. Wenn du ein "Ja" spürst, sprich es aus, und wenn du ein "Nein" spürst, sei ehrlich, direkt. „Leb wohl“ ist ein Zeichen des Abschieds.

Wie beziehe ich mich jetzt in diesem Moment auf dich? Wie fühle ich mich?

Die Worte helfen uns, klarer und direkter auf den Punkt zu kommen.

Wie verändert sich die Energie, wenn ich in Kontakt trete?

Wie oft spüren wir ein "Nein" und wagen es nicht, es auszusprechen. Sei ehrlich und wahrhaftig im Miteinander.

2.i. Sequenz: Was ich dir noch mitteilen wollte

○ jeder mit der Gruppe ○ im Raum umherlaufen ○ Musik

Du gehst durch den Raum und stellst dir vor, du hättest nur noch kurze Zeit zu leben und dieser Person etwas zu sagen. Was würdest du ihr sagen?

"Was ich dir noch sagen wollte!"

2.j. Sequenz: Austausch zu zwei Fragen

„Was ist mir heute bewusst geworden?“

„Wie geht es mir damit?“

2.k. Sequenz: Wie nimmst du mich wahr?

○ zwei Mattenreihen gegenüber ○ Kissen ○ wechselnde Plätze innerhalb der Gruppe

Die eine Hälfte der Gruppe sind „Berater“, die andere Hälfte geht zu den Beratern mit einer Frage:

„Wie siehst du mich?“

„Wie nimmst du mich wahr?“

Der Berater gibt jeweils ein Zeichen, wenn er nichts mehr zu sagen hat. Dann geht der Erforschende zu einem nächsten freien Berater.
Wechsel der Rollen.

2.1. Gesichtsmassage

3. Tag

3.a. Meditation: Dynamische Meditation

3.b. Resonanzkreis

3.c. Kontexttalk / Theorie

Das Beziehungsdreieck: Ich – Du – Das Größere

- Qualität des Holdings
- Ungesunde Beziehungsmuster

3.d. Fragestruktur: „Wie vermeide ich Beziehung?“

im Stern (Innen- und Außenkreis) Kissen exakt vorgegebene Zeitdauer – Zimbeln

Strategien aufspüren, Muster entdecken, Abschälen

Fragen, Außenkreis an Innenkreis:

- jeweils 5 Minuten: „Sag mir, wie vermeidest Du Beziehung?“
- jeweils 1 Minute: „Wie bist Du in Beziehung - JETZT?“
- Rollen wechseln
- Partnerwechsel (Innenkreis rückt einen Platz weiter)

Gesamtdauer: ca. 1 ½ Stunden

3.e. Sanfter Flow

- Musik
- Sich sanft im Sitzen bewegen, Gedanken, Assoziationen, Bilder kommen lassen
- Loslassen
- Ins „Jetzt“ führen

3.f. Im Kontakt liegen, ausruhen

3.g. Schreibsequenz

Jeder schreibt für sich auf: „Was ich entdeckt habe, ist ...“

3.h. Tanzen, Innenspürung

3.i. Sequenz: Was ich Dir gegenüber bis jetzt zurückgehalten habe

Austausch mit mehreren Personen

3.j. Dynamische Identitäten-Arbeit

Demo mit Erklärung

3.k. Durchführung: dynamische Identitäten-Arbeit

zu zweit Matratze zwei Kissen Papiertücher

1. Setting herstellen: Platzieren der Identität (ID) sowie Platz für einen guten Freund/Freundin, Matte als Ausdrucksraum

2. Setting erklären

3. Eine ID zum Thema Beziehung finden lassen.

4. In die ID „hineintreten“ lassen und sie befragen:

Wenn Du in dieser ID ... bist, mit ihr verbunden, verschmolzen bist,

Was taucht dann auf? (Annahmen, Vermutungen, Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen)

Wie fühlt sich das an?

Was glaubst du, dass andere über dich denken?

Was denkst du über andere?

Wie behandelst du andere?

Was vermeidest du?

5. Lass dich eine Körperhaltung einnehmen, die zu dieser Identität gehört (auf der Matte).

6. Offene Prozessbegleitung: Erlaube, was immer jetzt geschehen möchte – Atem, Stimme, Impulse

evtl. Fragen, Angebote:

- Was taucht auf?
- Wohin führt dich das?
- Wie fühlt sich das an?
- Lass alles geschehen, was geschehen möchte.
- Sprich alles aus ...

7. Lass dich nun an den Platz des guten Freundes/Freundin gehen: Was würde er/sie zu dem sagen, was er/sie gesehen hat?

8. Herausführen und Abrunden:

- An den Ausgangspunkt zurückgehen.
- Was hast du entdeckt/gefunden?

4.Tag

4.a. Meditation: Dynamische Meditation

4.b. Resonanzkreis

4.c. Sharing und Theorie

- Mythos der Romantisierung
- Stressenergie und Beziehung
- Unabgeschlossene Zyklen

4.d. Sequenz: Beziehungsbild malen

○ jeder für sich ○ Papier und bunte Stifte ○ nachher Austausch zu zweit

Vorbereitung:

- kurze Bewegungssequenz und Tanzen
- Auf der inneren Leinwand das persönliche Beziehungsnetz entstehen lassen (Kreise, Symbole ...)

Auf vorbereitetem Platz dein Bild dazu malen/zeichnen.

Austausch zu zweit mit intuitiven Fragen.

4.e. Kontextvortrag zur "Ich-nehme-dir-übel ..."-Struktur

Struktur zur Klärung von Beziehungen

- Fünf Schritte zur Schließung offener Zyklen.
- Unerlaubtes, Tabuisiertes aussprechen dürfen, ungerecht sein dürfen.
- Wünsche, Erwartungen auch völlig irrationale ausdrücken (endlich mal frei von der Leber zu sprechen)
- Bewusst den Bezug zu sich selbst herstellen und mit den tieferen Gefühlen in Kontakt kommen (Phase 3)
- Ehrlich sein in der Kommunikation der Wünsche
- Dankbarkeit als Schlüssel dafür, die Erfahrung zu sich zu nehmen

4.f. Sequenz: "Ich-nehme-dir-übel ..."-Struktur

○ 1 Erforschender (E.) und 1 Begleiter (B.) u. 1 Beobachter (Be.) ○ im Sitzen/evtl. Phase 3. im Liegen
○ drei Kissen ○ Matte

E. sitzt vor einem leeren Kissen. B. sitzt neben E.

B. führt E. durch die Struktur. Er kann wiederholt fragen, ob es noch weitere Sätze gibt, die auftauchen.

B. lässt genügend Zeit zwischen den Phasen. Steigt fließend in die Prozessbegleitung ein.

Be. sitzt am Rand und schreibt einzelne Schlüsselbotschaften mit. Er ist aufmerksam da und schaut, wo es Verbindung und Getrenntheit gibt.

1. Schritt: "Ich nehme dir übel, dass ...!"
2. Schritt: "Ich verlange von dir, dass ...!"
3. Schritt: "Du bringst mich in Kontakt mit ...!"
4. Schritt: "Ich wünsche mir von dir ...!"
5. Schritt: "Ich bin dankbar, dass ...!"
6. Schritt: Geste finden und Flow erlauben.
7. Schritt: Meditation des Nichtzugreifens und der Stille.
8. Schritt: Ausruhen in Präsenz.

4.g. Sequenz: Austausch

○ die drei Personen aus der vorherigen Sequenz

Erforscher, Begleiter und Beobachter (mit den Notizen) tauschen sich über die Session aus.

5.Tag

5.a. Meditation: Dynamische Meditation

5.b. Resonanzkreis

5.c. Sharing

Schwerpunkte:

- unabgeschlossene Zyklen
- Ausdruck und Entladung
- Aggressionsausdruck und Holding
- Verzeihen beginnt bei sich selbst
- Die größere Perspektive finden
- Dankbarkeit als Lernbereitschaft hin zu größerer Bewusstheit etc.

5.d. Theorie

Projektion, Verschmelzung, Identifikation, Ausgrenzung ...

5.e. Sequenz: Form-Raum-Meditation

○ jeder für sich ○ im Sitzen/im Stehen ○ nach dem Resonanzkreis ○ Matte

Die Augen bleiben geschlossen.

Hände aneinander reiben, so dass sie warm werden. Rechte Hand auf den Bauch unter den Nabel legen, das Zentrum, die linke Hand gleich darüber. Nimm wahr, was sich verändert. Den Oberkörper leicht kreisen lassen. Das Kreisen langsam beenden, die Hände ganz langsam vom Körper lösen und in einer kleinen Distanz vor dem Körper halten. Wie fühlt es sich an?

Langsam aufstehen, ohne die Verbindung zum Zentrum zu verlieren. Wie nimmst du den Raum wahr?

Nun bringe die Hände vor dir in den Raum und lasse Fäuste entstehen. Wie ist es, mit den Fäusten da zu sein? Wie ist es, in dieser Form zu sein?

Die Hände langsam öffnen und in den Raum spüren. Wie ist es, diese Form an den Raum abzugeben? (Mehrere Male wechseln.)

Welche Gestalt entsteht zum Satz: Vom Ich zum Du?

Die Augen wieder öffnen und mit der Gestalt auf den anderen bezogen im Raum (in der Gruppe) umhergehen. Welche Begegnung entsteht? Ohne Konzept, ohne Vorstellung? Nur ein Blinzeln und den Impulsen folgen, dich ganz in den Moment der Begegnung begeben!

Dann sei wieder mit dir. Du kannst dich auf den Boden legen und nachspüren.

5.f. Kontextvortrag: Einführung zum Beziehungslatihan

- Beziehung über innere Impulse gestalten, nicht von Konzepten geleitet (Flowprinzip)
- Einen Raum für spontane Bezogenheit Ich-Du
- Das Größere entstehen lassen
- Alle Kommunikationsformen einbeziehen, Bewegung, Berührung, Gesang, Worte, mit einer Person, mit mehreren.
- Es ist eine Chance herauszufinden, was geschehen will, wenn ich **nicht** plane.

5.g. Sequenz: Beziehungslatihan

Erforschung von Beziehung und Impuls

○ 1 Erforscher (E.) und ca. 10 Personen ○ Kreis ○ im Stehen ○ ca. 8 Min. ○ Musik?

E. begibt sich in die Mitte des Kreises und lässt die Bewegungen eines Bodyflows wie in einem Latihan geschehen. Nach einiger Zeit die Augen öffnen und in Resonanz mit dem, was von innen her auftaucht, Beziehung zu den anderen geschehen lassen.

E. erlaubt Kontakt, Nichtkontakt, Nähe, Entfernung und Begegnung von Moment zu Moment.

Die Personen, die im Kreis stehen, sind präsent, ohne aktiv einzugreifen, gehen jedoch von innen her mit, wenn ein Kontaktangebot erfolgt.

Im fließenden Wechsel die Kreismitte freimachen für die nächste Person.

5.h. Sequenz: Fragen zum Beziehungslatihan

Jede/r beantwortet für sich schriftlich folgende Fragen:

„Wie habe ich meine Energiebewegung erlebt?“

- „Habe ich diese Begegnungen bewusst oder unbewusst für mich selber genutzt? Wie?“
- „Habe ich den anderen etwas gegeben? Was?“
- „Habe ich mich selbst verloren? Wann? Wie?“
- „Habe ich andere im Wesen berührt? Wen und wie?“
- „Habe ich die ganze Gruppe im Auge gehabt?“

6. Tag

6.a. Meditation: Halleluja-Meditation

6.b. Resonanzkreis

6.c. Kontextvortrag zum Ritual: Begegnungs- und Heilungshaus

- Anknüpfen an die schamanische Tradition, mit Fragen zum Rat der Weisen zu gehen.
- Als Begleiter sich zur Verfügung stellen, dienen ohne Aufopfern, beraten durch weitere Fragen.
- Beispiele aus der eigenen Erfahrung bringen (keine Interpretation).
- Für die Erforschenden die Chance, einen größeren intuitiven „Wissenspool“ zur Verfügung zu haben, sich zu riskieren und Neues im Experiment auszuprobieren.

6.d. Ritual: Begegnungshaus

○ E. Erforschender ○ 3 Begleiter ○ Ritualraum mit besonderem Sitzplatz

- Eröffnen des Rituals mit jeweils einem Satz: "Ich bin bereit, mit euch ..."
- Resonanzkreis schließen.
- E. sucht sich einen Wegbegleiter aus und wird in eine andere Gruppe im Raum geführt.
- E. kann sich an folgenden Möglichkeiten orientieren:
 - a) eine Frage stellen zum "heißen Eisen", z.B. Altwerden, Krankheit, ...
 - b) Beziehung in diesem Moment geschehen lassen und gestalten
 - c) einen abschließender Kontakt finden, sich Verabschiedung
- Begleiter holt Forschenden ab und bringt ihn zurück zur Gruppe

7. Tag

7.a. Meditation: Herzchakra

7.b. Resonanzkreis

7.c. Sharing

- Herausarbeiten der Bereitschaft zu experimentieren.
- Einführung des Siegelns (in Bezug zur Person wird über die hier gezeigten Inhalte nicht mit anderen Personen gesprochen).
- Sich vor der Gruppe riskieren, „sich outen“ als sanfte Befreiung.
- In den Themen der Teilnehmer die eigenen Themen und Aspekte von sich selbst erkennen, den Blick weiten, in Resonanz bleiben.

7.d. Integrationsstruktur: Premafeedback – Holding – Ölmassage

○ ein Empfangender und zwei Begleiter ○ 3 Kissen und 1 Matratze ○ warmes Öl ○ je 40 Minuten

1. Empfangender spricht 5 Minuten zum Thema: Meine Stärken im Feld von Beziehung sind ...
2. Begleiter: 10 Minuten: Feedback (die Stärken, die ich sehe, sind ...)
3. E. gibt kurzes Abschlussstatement.
4. E. wählt eine Form des „Holding“ (nährende Berührung in Schutzposition) oder eine Ölmassage (mit 4 Händen)

8. Tag

8.a. Meditation: Herzchakra

8.b. Organisatorisches

8.c. Resonanzkreis

8.d. Theorie

- Übertragung, Gegenübertragung im orgodynamischen Blick
- Arbeit an der Beziehung
- Arbeit an der Übertragung
- Arbeit in der Übertragung
- Gegenübertragung Ehepartner
- Komplementäre Gegenübertragung
- reziproke Gegenübertragung
- Klärung anhand von Beispielen aus der Gruppe

8.e. Zusammenfassung der Woche

8.f. Übungssequenz für die Regionalgruppen und Telefoncoaching vereinbaren

8.g. Abschlussstruktur

herum gehen im Kreis bei Einzelnen stehen bleiben mit zwei Sätzen

- Wofür ich mir selber dankbar bin ...
- Wofür ich Dir dankbar bin ...

8.h. Meditation in Stille

Rezitation mit Musik vom Rilke-Projekt ("Alles ist Eins").

8.i. Abschlusskreis

Ende Curriculum

6.4.2.3 Auswertungsmatrix Beziehung

Auf den nächsten Seiten ist die Auswertungsmatrix für die Ausbildungswoche zum Thema Beziehung in Tabellenform dargestellt.

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
1.a	Kundalinimeditation	Beobachter		Atem	Vertiefter Atem, schütteln, Grounding				Flow	Stilles Sitzen		X		X
1.b	Augenkontakt mit allen im Kreis aufnehmen	„Du“- wahrnehmung		Sinn des Sehens	Augenkontakt			Verbindung non-verbal				X		X
1.c	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- Verbindung		Stille in Verbindung				X
1.d	Kontextvortrag	Beziehung zum ICH/ DU/ DAS GRÖßERE									X			
1.e	Kreative Trance; Symbol des Moments	Symbolebene, Bild auftauchen lassen	Intuitiv Worte finden	Impulse aufspüren	Geste, Bewegung entstehen lassen			Raum- bewusstsein	Flow	Stille		X		
1.f	In der Mitte der Gruppe sprechen		Symbolsatz mitteilen	(ggf. Aufregung) Wahrnehmen	Schritte in das Gruppenfeld			Energiefeld- Vernetzung				X		X
1.g	Austausch zu zweit	Persönlicher Kontext zum Thema Beziehung	Offen Sprechen										X	

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

2.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungs- stil	Atem, Stimm- ausdruck, dynamische Bewegungs- Impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
2.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- Verbindung		Stille in Verbindung				X
2.c	Kontextvortrag	Beziehung im multidimen- sionalen Verständnis									X			
2.d	Innenspürung und Kontakt	Sich selbst wahrnehmen		Körper spüren	Selbst- Berührung, Kontakt mit Partner	Gefühle wahrnehmen	Gefühle erlauben					X	X	
2.e	Councelling	Thema vertiefen	Offen sprechen, Selbst- reflexion				Gefühle verbalisieren						X	
2.f	Vor der ganzen Gruppe sprechen	„schwierige“ Aspekte benennen	Aussprechen			Unsicherheit, Scham erlauben						X		X
2.g	Dynamisches Tanzen				Spannungen ausdrücken									X
2.h	Erforschen von Beziehung	Entdecken von neuen Aspekten	Ausdrücken von Beziehungs- aspekten		In Bewegung	Gefühle wahrnehmen						X		X

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
2.i	Kontaktgespräch	Wahrnehmen vom DU	Wahrnehmung vom DU ausdrücken		In Bewegung	Stimmungen wahrnehmen	Ausdrücken						X	
2.j	Austausch	Selbst-reflexion	Verbalisieren										X	
2.k	Spiegelübung (rezeptiv)	Fremdwahrnehmung aufnehmen				Eigene Gefühle wahrnehmen							X	
	(aktiv)	Du-wahrnehmung	Mutig aussprechen	Körpersprache lesen	Signale ausdrücken	Gefühle lesen	Ausdrücken							
2.l	Gesichtsmassage	Strukturablauf verstehen		Gesichtswahrnehmung, Entspannung	Spannungen loslassen								X	
3.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungsstil	Atem, Stimm-ausdruck, dynamische Bewegungs-impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
3.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
3.c	Kontextvortrag / Theorie	Modell verstehen	Fragen stellen								X			X

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
3.d	Fragestruktur mit unterschiedlichen Partnern (Fragender) (Befragter)	Selbst- erforschung	Fragen stellen Gedanken aussprechen					Energiefeld- vernetzung		Stille		X	X	X
3.e	Sanfter Flow							Energiefeld verbinden	Flow	Stille		X		X
3.f	Im Kontakt liegen			Entspannen	Berühren			Energiefeld verbinden		Stille in Verbindung				X
3.g	Aufschreiben	Selbst- erforschung	Schreiben									X		
3.h	Tanzen, Innenspürung			Atemimpulse wahrnehmen	Impulse ausdrücken									X
3.i	Konfrontative Sequenz	Fremd- wahrnehmung	Fremd- wahrnehmung ausdrücken										X	
3.j	Dynamisch Identitätenarbeit, Demo mit Erklärung	Verstehen der Struktur	Fragen								X			X
3.k	Dynamische Identitätenarbeit, Durchführung (rezeptiv)	Selbst- erforschung	Verbalisieren	Impulse wahrnehmen	Impulse ausdrücken	Eigene Gefühle wahrnehmen	Gefühle ausdrücken	Bewusstseins- weite erlauben	Sanfter Flow	Stille		X	X	
	(aktiv)	Wahrnehm- end	Verbalisierung anleiten	Körper- wahrnehmung	Einladen von Impulsen	Gefühle wahrnehmen	Gefühle einladen	Energieraum bewusst	Intuition folgen	Stille			X	

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					

4.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungs- stil	Atem, Stimm- ausdruck, dynamische Bewegungs- impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
4.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
4.c	Sharing und Theorie	Wahrneh- ung erweitern, Neue Aspekte verstehen und vertiefen	Fragen, Erfahrungen mitteilen								X	X		X
4.d	Beziehungsnetz malen	Beziehungs- netz erforschen	Inneres Bild malen, offen Sprechen mit Partner		malen							X	X	
4.e	Kontextvortrag zur „ich- nehme-dir-übel...“- Struktur	Verstehen des Strukturablauf	Fragen								X			X
4.f	Durchführung der „Ich- nehme-dir-übel...“- Struktur (erforschen) (begleiten)	Erforschen des Prozesses Beobachter, Präsenz	Aussprechen Struktur führen, Notizen	Wahrnehmen von Impulsen Wahrnehmen von Körper- sprache	Impulse ausdrücken Impulse einladen	Gefühle wahrnehmen Gefühle wahrnehmen	Gefühle ausdrücken Gefühle einladen	Geste finden Energetische Präsenz	Flow	Stille		X	X	

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

4.g	Austausch	Eigener Prozess und Begleitersicht, das Wesentliche	Offenes Sprechen, Feedback, Resümee									X	X	
5.a	Bewegungsmeditation: Dynamische Meditation	Beobachter		Atmung, Stimme, Bewegungs- stil	Atem, Stimm- ausdruck, dynamische Bewegungs- impulse	Gefühle wahrnehmen	Alle Gefühle erlauben			Stille Moment		X		X
5.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
5.c	Sharing zur Struktur	Vertiefung des Verständ- nisses, Perspektive erweitern	Fragen, Erfahrungen mitteilen								X	X		X
5.d	Theorie	Aspekte der „Projektion“									X			
5.e	Kleine Form-Raum- Meditation	Beobachter		Atmung, Impulse	Bodyflow		Evtl. Gefühlsflow	Ausdehnung / Fokussierung + nonverbale Begegnung	Flow	Stille-Moment		X		X
5.f	Kontextvortrag zur Sequenz	Beziehungs- latihan									X			
5.g	Beziehungslatihan			Atmung, Impulse	Bewegungs- flow	Gefühle wahrnehmen	Gefühlsflow	Nonverbale Begegnung, Im Fluss – am Fluss	FlieG			X		X

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao	Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck					
5.h	Sequenz: Fragen zum Beziehungslatihan	Verständnis vertiefen, Reflexion	Schreiben zu Fragen		Schreiben							X		
6.a	Bewegungsmeditation: Halleluja	Beobachter		Atmung, Stimme, Impulse	Tanzen, singen, sitzen			Raumwahr- nehmung	Flow / Klangfeld	Stilles Sitzen		X	X	X
6.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
6.c	Kontextvortrag zum Ritual	Begegnungs- und Heilungshaus	Fragen								X	X		X
6.d	Ritual: Begegnungshaus (Forschender) (Begleiter)	Individuelles Thema, „heißes Eisen“ Beobachter, Präsenz, Resonanz	Offen Sprechen Antworten vom „Herzen“, Impulse	Wahrnehmen Wahrnehmen der Körper- sprache	Impulse, auch rezeptiv, Kontakt Kontakt	Wahrnehmen Wahrnehmen, Mitgefühl	Gefühle erlauben	Energie- verbindung, Feldbewußt- sein, Resonanz	Sich beziehen	Stille im Kontakt		X	X	
7.a	Bewegungsmeditation: Herzchakra	Beobachter		Atmung, Bewegungs- stil, Grounding	Strukturierte Bewegung, Atmung					Stille-Moment		X		X

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

7.b	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
7.c	Sharing	Verständnis vertiefen, neue Aspekte,	Mitteilen, Fragen								X	X		X
7.d	Integrationsstruktur: Premeefeedback – Holding – Ölmassage	Struktur verstehen	Offen Sprechen zu stärken	Wahrnehmen, Berührungsstil	Atmung, Kontaktstil anwenden, bzw. empfangend rezeptiv	Mitgefühl		Energetische- präsenz, Resonanz	Sich beziehen	Stille in Verbindung		X	X	
8.a	Bewegungsmeditation: Herzchakra	Beobachter		Atmung, Bewegungs- stil, Grounding	Strukturierte Bewegung, Atmung					Stille-Moment		X		X
8.b	Organisatorisches	Praktisches, Ausrichtung, Informationen	Fragen					Vernetzung			X	X		X
8.c	Resonanzkreis	Beobachter			Kontakt			Energie- verbindung		Stille in Verbindung				X
8.d	Theorie	Vertiefende Aspekte von „Übertragung“	Fragen, Beispiele								X	X		X
8.e	Zusammenfassung Wochenbogen	Verständnis für den didaktischen Bogen, theoretischer Hintergrund	Fragen								X			X

Orgodynamik III/1 Thema: Beziehung – Bezogenheit		Mentale Dimension		Körperliche Dimension		Emotionale Dimension		Energetische Dimension		Essenz / Tao				
Nr.	Methode:	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck	Bewusstheit	Ausdruck		Lehr- er	Indi- viduell	Klein- gruppe	Groß- gruppe

8.f	Hausaufgaben	Transfer in den Alltag	Transfer planen								X	X		
8.g	Struktur: Wofür ich mir/dir dankbar bin...	Offene Zyklen schliessen, Wert- schätzung	Sprechen zu den Fragen		Herum gehen	Gefühle wahrnehmen		Energiefluss, Impulse	Flow			X	X	X
8.h	Meditation „Alles ist Eins...“	Beobachter			Liegen, Entspannung			Raum- bewusstsein, Ausdehn- ungs- bewusstsein		Sein				X
8.i	Abschlusskreis	Beobachter, verab- schieden			Atmen, Kontakt, Kontakt lösen	Gefühle wahrnehmen		Energie- verbindung, Ausdehn- ungs- bewusstsein		Verbindung in Stille		X		X

6.4.2.4 Erläuterungen

Der Energiebogen des Ausbildungszyklus

Die erste Session beginnt mit einem kontextschaffenden Impuls (1.b.), indem der sonst gewohnte erste Resonanzkreis nicht stattfindet, das Setting nicht wie gewohnt als Sitzkreis vorbereitet ist, sondern die Teilnehmer aufgefordert werden, sich nonverbal wahrzunehmen und zu begrüßen und so in Beziehung zu treten.

In einem Kurzvortrag (1.d.) wird das Thema aus einer allgemeinen Sicht angesprochen und dann auf die Gruppe, die gemeinsam in das 3. Ausbildungsjahr geht, bezogen. Offen bleibende Fragen (1.d.), die zum Nachdenken anregen, werden eingebracht, um sich gemeinsam auf das Thema Beziehung und im weiteren Sinne Bezogenheit einzustimmen.

In der nachfolgenden kreativen Trance (1.e.) werden die Teilnehmenden aufgefordert, die körperliche und visuelle Ebene über die Imagination eines Symbols zu diesem Thema einzubeziehen, womit ein intuitives Verstehen der eigenen Prioritäten in den Vordergrund rückt. Auch die kleine Hand-Flow-Sequenz (1.e.) unterstützt darin, das Thema nicht analytisch interpretierend anzugehen, sondern sich diesem fühlend und spürend anzunähern.

Der Ebenenwechsel, bei dem es darum geht, aus der Innenspürung heraus nun vor die Gruppe zu treten und deutlich sichtbar zu werden (1.f.), ist eine Konfrontation in die Beziehungsebene mit der Gruppe hinein; der Wechsel von der Beziehung zu sich selbst zu der Beziehung zum Kollektiv wird direkt erfahrbar.

Das integrative Counselling (1.g.) ermöglicht es im geschützten Raum der Dyade, das, was angestoßen wurde, zu vertiefen und vielleicht ein nicht weiter ausgeführtes persönliches Thema anzusprechen.

Die dynamische Meditation (2.a.) am nächsten Morgen ist der Beginn einer Serie dieser Meditationsform über die nächsten vier Tage, um die Bereitschaft für emotionalen Ausdruck zu unterstützen und einen Kontext zu schaffen, in dem Spannungen, Stress und Frustration aus dem weiten Feld von Beziehungen ausgedrückt werden können. Dies wird durch verschiedene thematische Impulse unterstützt.

Der Kontextvortrag (2.c.) öffnet die multidimensionale Perspektive und macht anschaulich klar, wie vielschichtig das Thema Beziehung eigentlich ist.

Die kognitive Ebene wird verlassen, wenn die Teilnehmenden nun in eine Innenspürung geführt werden und über Berührung und Kontakt mit sich selbst die Beziehung in diesem Moment fühlen. Dieser Wechsel ist wichtig, um nicht in der mentalen Ebene ver-

haftet zu bleiben. Die noch offenen Fragen oder angestoßenen eigenen Themen können in Verbindung mit der gefühlten Beziehung zu sich selbst anschließend in einem Counselling zu zwei Fragen auf das Wichtigste fokussiert und vertieft werden (2.d.).

Die Sequenz, bei der es darum geht, sich ehrlich zu einer Frage vor der ganzen Gruppe zu riskieren (2.f.), ist eine Weiterführung des Impulses vom Vorabend. Das Gruppenfeld wird hier aktiv genutzt, um in Beziehung zu treten und damit das Thema Beziehung in diesem Moment präsent werden zu lassen. Im 3. Ausbildungsjahr ist zumeist ein so tiefes Vertrauen in der Gruppe gewachsen, dass diese Hürde mit Bereitschaft genommen wird und die Einzelnen wissen, dass es um eine Chance geht, sich selber und die anderen tiefer zu erfahren und neue Perspektiven dazu zu gewinnen. Dennoch sehe ich immer wieder, dass Teilnehmende an diesem Punkt mit einer tiefen Scham und Unsicherheit in Kontakt kommen, und so braucht es einen klaren Kontext, der in der theoretischen Einbettung deutlich gemacht wird, und genügend Zeit, die Erfahrungen persönlich zu integrieren, was durch die kontinuierliche Einbettung in Counsellingstrukturen, Aufarbeitung und Sharings gewährleistet wird (siehe z.B. 2.j.).

Das dynamische Tanzen nach der Übung des „Sich-vor-der-Gruppe-Riskierens“ lockert die Anspannung und unterstützt durch die Einladung, Kontakt aufzunehmen, die Verbundenheit untereinander, die wichtig ist, um auf der Basis von Vertrauen die nächste konfrontative Differenzierungsübung entspannt mitmachen zu können.

Die Übungen 2.h. und 2.i. sind Vertiefungen der ehrlichen Kommunikation, bieten aber durch die Art der Impulse und Fragestellungen auch einen Schutzraum, um nicht in verletzende inhaltliche Projektionen miteinander einzusteigen, sondern bewusst in der Erforschung bei sich zu bleiben.

In der Sequenz „Wie nimmst du mich wahr“ (2.k.) wird das klassische Setting des vertrauten Prema-Feedbacks, bei dem meist 2–3 Personen zusammen Feedback geben, verlassen, und die Teilnehmer geben nun als „Berater“ verschiedenen Personen hintereinander Feedback bzw. erhalten nach dem Rollenwechsel Feedback von verschiedenen Personen. Dies vertieft weiter den intensiven Stimulus für das Beziehungsthema, da hier in Kürze sehr viel Information ausgetauscht wird, und zum anderen erhalten die Teilnehmenden ein Übungsfeld, Worte für ihre Wahrnehmungen zu finden, was für die Einzelarbeit wichtig ist.

Der anschließende Ebenenwechsel zur Gesichtsmassage (2.e.) ermöglicht es, die Vielfalt der Eindrücke des Tages sich setzen zu lassen, ohne diese zu früh durch vertraute Erklärungen und Analysen zu begrenzen. Die Gesichtsmassage an diesem Punkt setzt

auf der körperlichen Ebene daran, Spannungen zu lockern, die z.B. durch die Herausforderungen des Tages entstanden sind, aber auch Spannungen zu berühren, die entstehen, wenn wir als Menschen der Welt, den anderen und uns selbst ein bestimmtes Gesicht zeigen wollen.

Der Kontextvortrag am 3. Tag bettet die darauffolgende Fragestruktur mithilfe von Modellen in einen größeren Zusammenhang und greift die Fragen und persönlichen Kommentare der Teilnehmenden auf.

Die 1–2-stündige Fragestruktur (3.d.) lässt die Teilnehmenden eigene Muster erkennen und gleichzeitig durch den häufigen Wechsel von Partnern eine große Vielfalt von unterschiedlichsten Strategien deutlich werden. Ich habe beobachtet, dass durch die konsequent durchgeführte Struktur tiefere Schichten von selbst auftauchen. Die Bereitschaft, sich selbst auf die Spur zu kommen, wächst mit der Offenheit, auch andere Menschen in ihren Mustern zu sehen, bis hin zu einem Klima, in dem die Gruppe entspannt gemeinsam forscht. Nach einer Stunde etwa entsteht häufig eine Leichtigkeit und ein Lachen darüber, mit wie viel Anstrengung und Einsatz Beziehung vermieden werden kann.

Der sanfte Flow (3.e.) im Anschluss führt den Körper in Entspannung und öffnet die energetische Dimension. Damit wird die Einzelerkenntnis, die in diesem Prozess gemacht wurde, zunächst nicht in den Vordergrund gestellt, sondern der fließende Wahrnehmungsprozess bleibt im Vordergrund. Die Fragestruktur mit der Bewegung des Abschälens (ich erkenne und lasse die Erkenntnis wieder los, um offen zu sein für die nächste) wird zu einem Werkzeug, um durch verschiedene Erkenntnisebenen zu surfen. Verbundenheit in Entspannung auch körperlich zu spüren (3.f.) und von dort aus den mentalen Reflexionsprozess zu beginnen (3.g.) verankert das Bewusstsein darin, vernetzt zu sein, auch wenn wir nicht in Beziehung zu sein scheinen oder – was durch die Frage in den Vordergrund gerückt ist – Beziehung vermeiden.

Diese Gleichzeitigkeit in der Anleitung von strukturiertem Forschen und Entspannen, Autonom-Sein (3.g.) und In-Verbindung-Sein an diesem Punkt ist wichtig, um das tiefere Anliegen des Themas zu transportieren. Sonst kann es schnell geschehen, dass sich die Einzelnen mit ihren Erkenntnissen stark identifizieren und durch neue selbstbegrenzende Bewertungen (ich sollte/müsste immer in guter, wacher, bewusster Beziehung sein, und wenn das nicht so ist, ist irgendetwas falsch) den Prozess des kontinuierlichen Weiterfragens abbrechen.

Die dynamische Einzelbegleitung, die nun folgt, wird durch einen intensiven Stimulus aus dem Gruppenfeld vorbereitet (3.j.) und öffnet den Raum dafür, eigenen biographischen Spuren zu folgen und an einem Kernthema vertiefend zu arbeiten. In der Begleiterrolle wird hier ein weiteres Handwerkszeug der orgodynamischen Einzelarbeit angeeignet und geübt.

Das Sharing am nächsten Morgen gibt die Gelegenheit, von der Vielfalt der unterschiedlichsten Vermeidungsstrategien und der damit verbundenen Themen zu erfahren und damit den individuellen Horizont zu erweitern.

Der Kontextvortrag bereitet vor auf den nächsten Schritt, nämlich, unabgeschlossene Beziehungsthemen zu bearbeiten, was durch das Medium unterstützt wird, das eigene Beziehungsnetz zu malen (4.d.).

In der folgenden Einzelbegleitung zum Thema „Ich nehme dir übel“ (4.e. und f.; die Grundstruktur dieser Übung habe ich 1987 in einem Workshop bei Paul Rebillot im Esalen-Institut in Kalifornien kennen gelernt und sie daraufhin in die orgodynamische Prozessbegleitung integriert) geht es darum, die emotionale Aufladung, die häufig mit Beziehungsthemen verbunden ist, zunächst einmal – durch die Struktur geschützt – zu erlauben und gleichzeitig durch die Führung durch die verschiedenen Schritte die Projektion nach außen zu erkennen und mit Selbstreflexion zu verbinden (Schritt 3 der Übung). Die offene Prozessbegleitung, die an jedem Punkt erfolgen kann, lässt Raum für die individuelle Spur, womit deutlich wird, dass nicht alle vorgegebenen Schritte zwangsläufig durchlaufen werden müssen. Im 3. Jahr sind die Teilnehmenden in der Einzelbegleitung so weit geschult, dass sie die individuelle Spur des Prozesses ihrer Partner erkennen und diese in den unterschiedlichen Dimensionen begleiten können. Wie im Auswertungsschema ersichtlich wird, ist diese Struktur intrinsisch multidimensional angelegt und öffnet gegen Ende die intuitive energetische Dimension durch die Geste und die eingeladene Stille, in der der Raum, in dem alle persönlichen Themen enthalten sein können, spürbar wird (Kurzmeditation des Nichtzugreifens).

Der Austausch in den Dreiergruppen (4.g.) lädt nun die Reflexion auf verschiedenen Ebenen ein, da sowohl der Prozess als auch die Prozessbegleitung durch den Beobachter und seine Mitschriften erörtert werden können. Je nach Erfahrungsstand in einem Training gebe ich den Beobachtenden auch spezielle Fragen vor, sodass sie einen Leitfaden für die Beobachtung haben.

In dem Sharing am nächsten Morgen (5.c.) liegt der Schwerpunkt auf dem Umgang mit dynamischem Ausdruck in der Begleiterrolle und zum anderen auf der Entwicklung

eines Verständnisses für unabgeschlossene Beziehungszyklen und die verschiedenen Formen, diese zu runden. Dies wird im Gespräch mit der Gruppe gemeinsam erarbeitet, was in die Theorie zur Übertragung mündet. Der Wechsel in die Energieebene (5.e.) bereitet die nächste Erforschungssequenz vor, in der es darum geht, den spontanen Beziehungsimpulsen folgen zu lernen bzw. sich in der Begegnung mit Menschen davon leiten zu lassen (5.g.). Dieses Experimentierfeld bietet einen geschützten Rahmen dafür, das fließende Gewahrsein direkt in der Ebene des Kontaktes und der Begegnung zu erproben. In der Rolle der rezeptiven Partner entsteht eine Gelegenheit, verschiedene Menschen direkt in ihrer ganz individuellen Art und Weise, mit Menschen Kontakt aufzunehmen, zu beobachten und davon zu lernen. Die schriftliche Beantwortung von Fragen zur eigenen Erfahrung vertieft die Selbstreflexion nach der Erforschungssequenz und macht deutlich, wo die Stärken und wo die unbewussten Schwächen sein können.

Der Schwerpunkt des nächsten Tages ist das Ritual des Begegnungs- und Heilungshauses, das über den ganzen Tag andauert (6.d.). Hier wird das Thema Beziehung in einem Schwellenritual vertieft, welches es den Teilnehmenden ermöglicht, einen neuen Schritt zu erforschen und das Wissen über die eigenen einschränkenden Muster und über die eigenen Potenziale zu erweitern. Durch den Rahmen des Rituals und die Möglichkeit, auf allen Ebenen anzusetzen, mental, gefühlsbezogen, körperlich und energetisch, werden alle Dimensionen miteinbezogen und weiten die Perspektive durch eine jetztbezogene Erfahrung. Das intuitive Wissen wird dabei über die Ritualstruktur in den Vordergrund gebracht, und im Anschluss berichten immer wieder viele Teilnehmenden, wie überrascht sie von ihrem eigenen Wissen, ihrer Intuition und ihren Potenzialen sind. Dieses Ritual ist intrinsisch multidimensional angelegt, da alle Dimensionen berücksichtigt werden können (6.d., multidimensionaler Cluster).

In dem ausführlichen Sharing am nächsten Tag (7.c.) werden die wichtigsten Erfahrungen geteilt und es wird individuell auf Fragen eingegangen. Erfahrungsgemäß ist an diesem Punkt die Bereitschaft, sich mitzuteilen und vor der Gruppe zu zeigen, sehr hoch, sodass die Zeit eines ganzen Morgens für diesen Prozess angemessen ist. Je nach Gruppe wird dies durch kleinere Pausen oder eine von Teilnehmern selbst angeleitete Körperentspannungsübung oder Tanz zu ein paar Musikstücken unterbrochen, um die vitale Energie für den langen Prozess zu wecken und präsent bleiben zu können.

In der Integrationsstruktur (7.d.) kann jeder Teilnehmende den eigenen Erforschungsprozess abrunden, indem der Blick nun bewusst auf die Stärken gerichtet wird. Dies wird dann über eine nährenden Berührung (Holdingsequenz oder vierhändige Ölmas-

ge) auf der körperlichen Ebene integriert. Auch hier rückt noch einmal der Beziehungsaspekt in den Vordergrund, wenn die Kleingruppe sich Feedback gibt und nährenden Berührung austauscht.

Der Bogen dieser Ausbildungswoche rundet sich mit einem kurzen vertiefenden theoretischen Input zur Theorie der Übertragung, mündet dann in eine ausführliche Besprechung des Aufbaus dieser Woche und endet mit einer kurzen Begegnungssequenz im Gruppenkontext, wobei hier die Metaebene im Blick der Paradigmen im Vordergrund bleibt (siehe auch Abschlussthesen Kontextvortrag, Kap.6.4.2.1.).

Ein Gedicht von Rilke und die gemeinsame Stille ganz zum Schluss erinnern an die essenzielle Ebene der Verbundenheit jenseits von Worten.

Kurzzusammenfassung

Der didaktische Bogen dieser Woche zeigt den Verlauf eines organischen Aufbaus, indem das Thema Beziehung als Stimulus mit schrittweiser Intensivierung zu dem Schwellenritual (6.d.) geführt wird und dann in eine Integrations- und Erholungsphase mündet. Eingewoben und zu einem passenden Zeitpunkt platziert sind die methodischen Lerneinheiten für die orgodynamische Einzelbegleitung und Massagen. Die ausführliche theoretische Erarbeitung der verschiedenen Themen ist dem Erfahrungsstand der Gruppe im 3. Jahr angepasst. Die eigenständige Erarbeitung wird auch in der kokreativen Gesprächsführung z.B. der längeren Sharings deutlich, in denen die Teilnehmenden deutlich aktiv mitgestalten.

Im Blick auf die gesamte Woche wird deutlich, dass die multidimensionale Vernetzung der Dimensionen durch die methodische Umsetzung erfolgt ist. Trotz eines wesentlich höheren theoretischen Inputs, welcher die mentale Ebene ansteuert, werden vor allem durch die komplexeren Einzelbegleitungsstrukturen und das Ritual Erfahrungsräume geöffnet, in denen alle Dimensionen aktiv berücksichtigt sind.

Das Paradigma bewusster Bezogenheit wird in wesentlichen Aspekten in dieser Woche theoretisch und experimentell durchdrungen.

Die anderen Grundparadigmen der Orgodynamik bleiben, ohne sie explizit benennen zu müssen, in der Herangehensweise der Bearbeitung des Themas erhalten und werden in den Einzelbegleitungsstrukturen und dem Ritual besonders deutlich. Auch die Offenheit dafür, den methodischen Aufbau dem Prozess der Gruppe anzupassen, zeigt, dass Präsenz, Fließendes Gewahrsein und Multidimensionalität als Grundverständnis in der didaktischen Umsetzung der Orgodynamik erhalten bleiben.

6.5. Items für weiterführende empirische Untersuchungen

In Fortführung des Anliegens, die orgodynamische Methode anhand wissenschaftlicher Kriterien zu überprüfen, könnte nun ein Fragebogen konzipiert werden, mit dem das multidimensionale Anliegen der orgodynamischen Methode sowie die aufgeführten Paradigmen aus der Sicht der Teilnehmenden evaluiert werden könnten. Im Blick auf die verschiedenen Paradigmen der Orgodynamik bieten sich Itemgruppen an, die der spezifischen Dokumentation und Auswertung der verschiedenen Aspekte Qualitäten und Werte dienen (siehe Paradigmenlandkarte, Kap. 4.1.).

Die nachfolgenden Items sind als ein erster Vorschlag zu verstehen und können eine Orientierung für die Entwicklung eines Fragebogens geben. In einem ersten Schritt könnte ein solcher Fragebogen als Instrument verwendet werden, mit dem die Teilnehmer und Trainer sich selbst befragen und überprüfen, z.B. zu Anfang und Ende jedes Ausbildungsjahres, um dadurch Veränderungen bewusst wahrnehmen zu können.

Ein weiterer Schritt wäre die Evaluierung verschiedener Ausbildungsjahrgänge. Die Studien von Wilfried Belschner (2006a, 2009a) bilden dafür eine geeignete Grundlage, da sie sehr differenziert auf die inneren Qualitäten eines transpersonal orientierten Therapeuten eingehen.

In folgenden Beispielen sind zu jedem Paradigma einige allgemeine Items aufgeführt. Die Itemgruppe Multidimensionalität wurde beispielhaft ausführlicher ausgearbeitet, insbesondere die körperliche Dimension, da diese Perspektive in den transpersonal orientierten Items von Belschner, aber auch in den Vorschlägen von Ulrike Hundt (2007) nicht explizit und ausführlich berücksichtigt ist.

Einige Items wurden aus den Fragebögen der Studien OTSC-PA-55 und PBTQ 2009-01 (Belschner 2006a, 2009a) übernommen und sprachlich angepasst. Es zeigten sich vor allem bei den Items, welche die nonduale Ebene ansteuern, deutliche Übereinstimmungen. In den Ausführungen weiter unten wurden diese mit der Studiennumerierung und einer Ziffer gekennzeichnet, die auf das Item in dem entsprechenden Fragebogen verweist.

Items zum Paradigma Präsenz

Allgemein

- Ich bemerke, wenn sich meine Gedanken in die Vergangenheit oder die Zukunft bewegen.

- Ich bemerke, wenn meine Gedanken um mich selber kreisen.
- Ich bemerke, wenn meine Aufmerksamkeit von der Wahrnehmung eines Gegenübers oder von äußeren Gegebenheiten absorbiert wird.
- Ich bin offen dafür, den gegenwärtigen Moment mit allen Sinnen zu erfassen.
- Inne zu halten und Pausen zu lassen ist wichtig für mich.
- Nicht bewertendes Beobachten ist eine Qualität, die mir im Umgang mit mir selbst und anderen wichtig ist.

Präsenz in Bezug zur äußeren Dimension

- Es gibt Momente, in denen ich meine Umgebung mit besonderer Klarheit und Farbigkeit wahrnehme.
- Ich genieße es, mit wachen Sinnen durch die Natur zu gehen.

Präsenz in Bezug zur mentalen Dimension

- Ich bemerke die Lücke zwischen zwei Gedanken.
- Ich bin in der Lage, den Strom meiner Gedanken zu beobachten.
- Ich bemerke, wenn ich auf Konzepte und Vorstellungen zugreife.

Präsenz in Bezug zur emotionalen Dimension

- Gefühle wahrzunehmen ist für mich ein wichtiges Anliegen.
- Ich bin bereit, auch unangenehme Gefühle zuzulassen.
- Ich bin mir meiner persönlichen Art und Weise mit Gefühlen umzugehen bewusst.
- Ich bin in der Lage, Gefühle bei anderen differenziert wahrzunehmen.
- Ich kann "negative" Gefühle bei anderen wahrnehmen, ohne sofort darauf zu reagieren.

Präsenz in Bezug zur körperlichen Dimension

- Ich bin mir der Prozesse in meinem Körper bewusst, während ich meine Arbeit mache.
- Ich bin mir immer mal wieder meines Atems bewusst, auch wenn ich in meine Arbeit vertieft bin.
- Die Wahrnehmung über die Sinne erlebe ich als Bereicherung.

- Ich kann körperliche Verspannungen wahrnehmen, ohne sie gleich loswerden zu wollen.
- Wenn ich körperliche Verspannungen bei mir wahrnehme, setze ich bewusst meinen Atem ein, um sie zu lösen.
- Wenn ich körperliche Verspannungen bei mir wahrnehme, folge ich bewusst den Bewegungsimpulsen meines Körpers.
- Sobald ich mir einer körperlichen Verspannungen bei mir bewusst werde, taucht wie von selbst ein Bewegungsimpuls oder ein tiefer Atemzug auf.
- Ich bin mir meiner erotischen Ausstrahlung bewusst.
- Wenn ich mich von einem anderen Menschen erotisch angezogen fühle, kann ich das wahrnehmen, ohne automatisch darauf zu reagieren.
- Wenn ich mich von einem anderen Menschen erotisch angezogen fühle, verliebe ich mich sofort. (Negativ-Item)
- Die bewusste Wahrnehmung meines Atems ist mir wichtig.
- Die bewusste Wahrnehmung meines Atems unterstützt mich dabei, mich im gegenwärtigen Augenblick zu verankern.
- Die bewusste Wahrnehmung meines Atems bringt mich in Kontakt mit mir selbst.
- Ich nutze bewusst die Wahrnehmung meines Atems oder ähnliche Techniken, um mir Pausen des Innehaltens im Alltag zu schaffen.

Präsenz in Bezug zur energetisch/essenziellen Dimension

- Feinstoffliche Wahrnehmungen sind mir vertraut.
- Wenn energetische Phänomene wie z.B. Lichtwahrnehmungen, Energiefeldwahrnehmungen etc. auftauchen, kann ich sie wahrnehmen, ohne sie zu konzeptualisieren.
- Ich habe einen Geschmack davon, wie es sich anfühlt, wenn ich ganz bei mir bin.

Items zum Paradigma Multidimensionalität

Anhand der vorliegenden Auswertungsmatrix können Itemgruppen zu den einzelnen Dimensionen formuliert werden, um die multidimensionale Perspektive in ihrer Auswirkung auf die Teilnehmenden zu überprüfen. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden ein Grundverständnis der verschiedenen Dimensionen; äußere, mentale, emotionale, körperliche, energetische und essenzielle Dimension, haben.

Allgemein

- Ich mache die Erfahrung, zwischen verschiedenen Dimensionen pendeln zu können.
- Ich mache die Erfahrung, dass sich verschiedene Dimensionen als unterscheidbare Dimensionen auflösen können, jenseits von Sprache.
- Es ist mir vertraut, verschiedene Dimensionen fast gleichzeitig beobachten zu können (z.B. körperliche und gefühlsmäßige Dimension).
- Wenn ich mich bedroht fühle, bin ich mir bewusst, welche Dimension vorrangig aktiv ist.
- Ich kann wahrnehmen, wenn sich mein Gegenüber von einer Dimension in eine andere bewegt.

Äußere Dimension

- Manchmal bin ich mir nicht bewusst, dass gerade ein äußerer Einfluss wirkt, und denke, alles liegt an mir.
- Ich bin überzeugt davon, dass es äußere Einflüsse gibt, die ich nicht beeinflussen kann.
- Ich glaube, dass ich durch gute Arbeit an mir selbst die äußeren Umstände verändern kann.(Negativitem)
- Ich bin mir bewusst, dass die äußere Welt nach anderen Gesetzmäßigkeiten funktioniert als mein inneres Erleben, und kann mich darauf einstellen.

Mentale Dimension

- Wenn ich anderen Menschen begegne, bemerke ich meine Vorstellungen und Bewertungen, wenn sie auftauchen.
- Ich kann Erfahrungsprozesse bei mir selber oder anderen beobachten, ohne sie gleich zu bewerten.
- Ich mache die Erfahrung, dass ich Überzeugungen über mich selbst, andere Menschen oder äußere Umstände loslassen kann.
- Ich kann den Raum des Nichtwissens aushalten.

Emotionale Dimension

- Ich kenne viele verschiedene Gefühlsnuancen in mir.

- Wenn ich starke Gefühle habe, kann ich den Ausdruck so regulieren, dass er für die Situation angemessen bleibt.
- Ich mache die Erfahrung, dass ich meine Gefühle authentisch zeigen kann.
- Wenn ich in eine schwierige Situation gerate, kann ich wahrnehmen, welche Gefühle in mir auftauchen.
- Ich bin der Lage, verschiedene Gefühle in anderen Menschen wahrzunehmen.

Körperliche Dimension

Die exemplarische Differenzierung der Itemgruppen für die körperliche, energetische und essenzielle Dimension wurde spezifisch für die Einzelarbeit erstellt. Auch diese Unterscheidung könnte eine Grundlage für einen Fragebogen sein und ebenfalls ausführlich in die verschiedenen Dimensionen eingearbeitet werden.

(**B** ist die Bezeichnung für den Klienten/Klientin)

Ziel A. Differenzierte Körperprozesse bei B wahrnehmen

- Ich nehme kontinuierlich wahr, wie sich der Atemfluss in **B** ereignet.
- Ich nehme die verschiedenen Bewegungsimpulse von **B** wahr, auch feinste Impulse, z.B. in den Extremitäten.
- Ich nehme die Körperhaltung des Momentes wahr und beobachte die damit einhergehenden feinsten Atem-, Mimik- und Gestikimpulse.
- Auch wenn **B**. z.B. spricht, nehme ich wahr, wenn Bewegungsimpulse auftauchen oder sich der Atem verändert.

Ziel B: Differenzierte Körperprozesse bei sich selbst wahrnehmen

- Ich nehme Bewegungen oder Impulse in meinem Körper oder die Veränderung meines Atems wahr, während ich **B** durch den Prozess begleite.
- Ich bin mir der Momente bewusst, in denen ich mich entspanne.
- Ich spüre die Impulse in meinem Körper zu mehr Nähe oder mehr Distanz.
- Ich bemerke eigene Körpersymptome, während **B** einen tiefen emotionalen Prozess erfährt.

Ziel C: Gleichzeitiges Wahrnehmen von Körperprozessen bei A und B

- Ich nehme feine Veränderungen des körperlichen Ausdrucks in **B** wahr und bemerke dabei die Resonanz in meinem eigenen Körper.

- Wenn **B** sich entspannt, spüre ich eine eigene körperliche Entspannung.
- Ich spüre Lebendigkeit und vitale Präsenz, wenn **B** sich dynamisch ausdrucksvoll bewegt.

Ziel D: Wahrnehmung der Verbindung von der Körperdimension zu anderen Dimensionen (hier insbesondere der energetischen Dimension)

- Ich spüre die Bewegungsimpulse in **B**, bevor sie tatsächlich geschehen.
- Manchmal fühle ich mich mit **B** so verbunden, dass die Erfahrung eines größeren Raumes auftaucht, in dem sich die Körpergrenzen scheinbar auflösen.
- Wenn ich **B** sehr achtsam und präsent berühre, kenne Momente, in denen es sich so anfühlt, als ob genau dann Bilder, Farben, Symbole oder Geschichten in mir auftauchen.

Energetische Dimension

- Ich kann, phasenweise den Prozess laufen lassen, auch wenn ich ihn nicht verstehe.
- Ich bin offen dafür, dass auch eine nonverbale Kommunikation zwischen mir und **B** stattfindet.
- Ich habe Vertrauen in das, was ich nicht verstehe, insbesondere wenn ich eine Veränderung in der Atmosphäre wahrnehme.

Essenzielle Dimension

(Siehe auch oben, Items zur Präsenz)

Da sich in den Studien von Wilfried Belschner insbesondere auf der transpersonalen Ebene viele Items finden lassen, die in der Formulierung mit dem orgodynamischen Verständnis übereinstimmen, wurden diese exemplarisch hier eingefügt und von mir frei aus dem Englischen übersetzt.

- Ich wende mich nach innen zu einem inneren Platz der Stille. (OTSC-PA-55-Item 25)
- Im transpersonalen Raum des Bewusstseins können Qualitäten wie Weite, Stille, Liebe und Einssein erfahren werden. (OTSC-PA-55-Item 33)
- An erster Stelle erfahre ich, dass **B** Mensch ist, jenseits von diagnostischen Konzepten. (OTSC-PA-55-Item 42)
- Es passiert während einer Session, dass sich ein größerer Raum auftut, der Person **B** und mich überschreitet. (OTSC-PA-55-Item 53)

Items zum Paradigma Flow/FlieG

Die folgende Itemgruppe wurde bewusst allgemein und alltagsnah formuliert, um zu überprüfen, ob das Flow/FlieG-Verständnis unabhängig vom Seminarkontext auch im praktischen Alltag verankert ist.

Allgemein

- Wenn ich zu Fuß unterwegs bin, bemerke ich meine Schritte, während ich gehe.
- Ich mache die Erfahrung, dass Bewegungen so passieren können, als ob sie von selbst geschehen.
- Ich kann Momenten der Ungewissheit, was als nächstes kommt, entspannt begegnen.
- Wenn ich in Beziehung mit anderen Menschen bin, kann ich leicht zwischen Aktivität und Rezeptivität wechseln.
- Ich bin dafür offen, dass eine Session nicht einem vorgestellten Ziel folgt, sondern sich jederzeit spontan verändern kann.
- Während meiner Arbeit erlebe ich Momente von tiefem Einklang mit dem, was ich tue.

Im Blick auf eine ausführliche empirische Studie könnten, wie oben beispielhaft zum Thema Präsenz und Multidimensionalität erfolgt, ebenfalls alle Dimensionen einzeln ausgeführt werden.

Items zum Paradigma Bezogenheit

Auch diese Itemgruppe ließe sich anhand der verschiedenen Dimensionen und dem spezifischen Schwerpunkt der Einzelarbeit ausführlich differenzieren. In Folgendem beziehen sich die ersten Vorschläge auf die Befragung des bewussten Bezogenheitsverständnisses, der Beziehung zu sich selbst, dem anderen und dem Größeren.

- Während einer Session erfahre ich tiefes Mitfühlen. (OTSC-PA-55-Item 20)
- Ich bin grundsätzlich bereit, meinem Gegenüber meine ganze Wertschätzung zu geben. (OTSC-PA-55-Item 24)
- Wenn Störungen vorhanden sind, bin ich bereit, von mir aus aktiv zu kommunizieren.
- Die Beziehung zu mir selber ist mir wichtig, und ich nehme mir Zeit für mich.
- Ich mache die Erfahrung, in Verbindung mit etwas Größerem zu sein.

7. Themenbeispiel aus der Praxis: Eros im orgodynamischen Verständnis

7.1 Hinführung

Im Curriculum der Orgodynamik-Ausbildung wird das Thema Eros an verschiedenen Punkten berücksichtigt und je nach Kontext von unterschiedlichen Perspektiven aus behandelt. An diesem Beispiel wird deutlich, wie sich methodische und inhaltliche Perspektiven multidimensional verweben und damit diesem grundlegenden menschlichen Thema in seiner Vielschichtigkeit und Tiefe begegnet wird.

Im Folgenden umreißt ich kurz einige Schwerpunkte und füge dann den ausführlichen Kontextvortrag an, in dem das Grundverständnis des Themas im Blick der Multidimensionalität deutlich wird.

Im Rahmen der Körperbewusstseinsentwicklung wird die Öffnung und Erweiterung der Sinneswahrnehmungen über Rituale und Sensibilisierungsübungen geschult und Eros dabei als *natürliche* Kraft betont, die sich in der Genussfähigkeit von Sehen, Schmecken, Riechen, Hören, Spüren etc. ausdrücken kann. Dies wird unter anderem in einem Ritual der Sinnesöffnung besonders deutlich, wo den Teilnehmern über ca. 3 Stunden hinweg verschiedene, überraschende Sinneswahrnehmungen angeboten werden (Klänge, Texte, Düfte, Fruchtstückchen zum Kosten, Berührungen), und dies verbunden mit vielen Momenten der Stille und des Innehaltens. Da jeder dies erst einmal für sich allein erfährt (das Team „versorgt“ die Teilnehmenden), entsteht durch das Ausklammern des Sehens (alle Teilnehmenden haben verbundene Augen) eine Atmosphäre von Genuss und Innehalten, eine Konzentration auf die Hauptsinne und nicht selten eine freudig erregte Gestimmtheit. Dies ist eine gute Basis, um das Verständnis von Eros zu weiten und die häufig begrenzte Sicht der Sexualisierung und Personalisierung zu öffnen. (Dieses Ritual wird unter anderem in der psychosomatischen Fachklinik Heiligenfeld als ein Teil der Intensivwochen angeboten.)

Ein weiterer Schwerpunkt ist die direkte Körperarbeit mit libidinösen Energieströmen sowie die orgodynamische Atem- und Beckenarbeit, die sich von vielen anderen körperpsychotherapeutischen Verfahren dadurch unterscheidet, dass ein Hauptschwerpunkt auf das behutsame Aufspüren des eigenen inneren Rhythmus gelegt wird und nicht eine spezifische Energiesteigerung angestrebt wird. Hier webt sich in die klassischen Methoden der körperdynamischen Arbeit das Flow/FlieG-Verständnis mit ein und bleibt die

Basis für ein Bewusstwerden der vorhandenen energetischen Bewegung, die wiederum die Ausgangsbasis für behutsames Erweitern der Ausdrucks- und Wahrnehmungsmöglichkeiten ist.

Des Weiteren wird das Thema Eros dann aufgegriffen, wenn es von den Teilnehmenden eingebracht wird, sei es im Rahmen von Beziehungsthemen, der Tiefenerforschung von Loslassen an der Schwelle (z.B. im Fallingprozess) oder auch wenn die spirituelle Dimension sichtbar wird und Eros als Ursehnsucht nach der Verbindung mit etwas Größem, nach Ganzheit, erkannt wird.

In kontinuierlicher Konzept- und Identitätenarbeit werden die mentalen Verengungen überprüft und damit eine Erweiterung der „Jetztwahrnehmung“ angestrebt. Es geht darum, Eros in einen multidimensionalen Kontext zu betten und darin erfahrbar zu machen. Gerade weil dieses Thema mit vielen Wertungen behaftet ist, ist die Auseinandersetzung mit Eros eine Aneignung eines grundlegenden Aspektes unseres Menschseins, der zu einer bewussten Beziehungspflege gehört. Eros ist ein Thema, das gerade in unserer heutigen Zeit neue Bewusstseinsperspektiven braucht.

Der folgende Vortrag zeigt, wie sich schon in dem Kontextverständnis dieses Themas einige Grundparadigmen der Arbeit verweben, vor allem Multidimensionalität und Präsenz. Flow/FlieG und Bezogenheit werden in der methodischen Umsetzung besonders dort berücksichtigt, wo eine behutsame Selbsterforschung in Dyaden- und Kleingruppenarbeit den Beziehungsaspekt hervorhebt und verschiedene offene Flowübungen in die Rituale zum Thema Eros einfließen (z.B. Wunschimpulsritual). Auch die multidimensional angelegten didaktischen Methoden wie Körperübungen, Identitätenerforschung, Ritual, Dialog und meditative Elemente werden benannt und dann konkret umgesetzt.

Bewusstseinsweiterung geschieht auch hier durch die Verknüpfung von psychologischer Selbstreflexion, praktischer Erfahrung und der Einbettung in einen offenen spirituellen Kontext.

7.2 Der Kontextvortrag

Eros und Präsenz im multidimensionalen Bewusstsein

Wie kann Eros, die vielbesungene Kraft unseres Menschseins, mal ersehnt oder verflucht, mal romantisch verklärt oder puritanisch abgewertet, mal im Heimlichen gelebt oder ins Rampenlicht der Öffentlichkeit gezerzt, mal vergessen oder allzu gegenwärtig, erwachen, aufwachen aus den Träumen, Fantasien und Trancen von Bewertungen, Einseitigkeiten und Fixierungen, hin zu einer natürlichen, lebendigen und

leidenschaftlichen schöpferischen Kraft unseres Menschseins, egal, ob wir jung oder alt sind, in Beziehung, als Single oder in Askese leben?

Diese Frage beschäftigt mich seit vielen Jahren. Sei es in meiner langjährigen Arbeit mit Menschen, in den Ausbildungen der Orgodynamik, in der Arbeit mit Frauen, aber auch als Liebende in meiner Lebenspartnerschaft und spirituell Forschende. Ich möchte eine multidimensionale Sicht skizzieren, in der das radikale Nachdenken und Kommunizieren über Eros, das offene Hineinfühlen in Eros, das körperliche Spüren von Eros und das stille Sein mit Eros gleichermaßen gewürdigt wird und in dem Zusammenspiel von Körper, Geist, Gefühl, Energie und Essenz die Vielschichtigkeit und Weite, aber auch die Einzigartigkeit und Tiefe von Eros lebendig wird, hin zu einem erwachten Eros, der das Paradoxe und das Eindeutige umarmt.

7.2.1 Was ist Eros?

Unter dem Begriff Eros wird im allgemeinen Sprachgebrauch häufig Unterschiedlichstes subsummiert und verallgemeinert oder es besteht eine reduzierende Sicht. Als ich neulich in einem Training die Teilnehmer nach ihrer Definition von Eros befragte, wurden unterschiedlichste Blickpunkte deutlich:

Eros =

- Sehnsucht nach Liebe
- Sex
- Magnetismus
- Energie der Verschmelzung etc.

Eine der klassischen Reduktionen ist, dass Eros mit Sex = erotisch sein = sexy sein identifiziert und als begehrenswerter Zustand der körperlichen Lusterfüllung verstanden wird.

Eros ist aber mehr als das. Im Duden finden wir folgende Definition: Eros = sehnsuchtsvolles, sinnliches Verlangen; Eros = sinnliche Liebe. (Duden 2000)

Hier finden wir den Aspekt der natürlichen, biologischen Sehnsucht nach Sinnlichkeit und Sexualität. Es geht dabei um die Sehnsucht, das Verlangen und noch nicht, wohl gemerkt, um die Erfüllung. Eros beinhaltet ein noch nicht eingelöstes Versprechen.

Die moderne Körperpsychotherapie in Folge von Wilhelm Reich sagt, „Eros ist libidinöse Energie“ .

Sie benennt die biologische Wurzel (Boyesen G., 1987, S.124). Wenn Eros libidinöse Energie und damit Lebensenergie ist bzw. eine spezifische Farbe der Lebensenergie, die sich in Energieströmen ausdrückt, dann gehört Eros so zu uns wie der Ein- und Ausatem und ist natürlicher, lebendiger Teil unseres Menschseins, nichts anderes als die Ursprungskraft und Energie des Lebendigen.

Im Körperpsychotherapeutischen Verständnis wird Eros als Antriebskraft unseres Menschseins gesehen und ein großer Teil der Therapie bezieht sich auf die körperliche Auflösung von Energiestaus. **Eros als Lebensenergie.**

Die Neurobiologie und Hormonforschung spricht von einer Biologie der Liebe. Hier wird gesagt, dass Eros in seiner Wurzel von einem Hormon- und Botenstoffcocktail diktiert wird, der sinnliche und sexuelle Aktivität, Liebe und Zugewandtheit erzeugt. **Eros als biologisches Programm der Evolution.**

Jetzt zu einem Perspektivenwechsel. Schauen wir zurück in die Antike zu Sokrates, dem Philosophen und Weisheitslehrer. Um mit den Worten von Ken Wilber zu sprechen sagt er: „Eros führt die Liebenden über

sich selbst hinaus zu einer höheren Vereinigung mit dem Geliebten, bis endlich Einheit erinnert wird.“ (Wilber K.,1996, S.403) Dieses wunderbare Statement von Sokrates bezeugt einen Prozess der Entselbstung des Individuums hin zu einem Einheitsbewusstsein. **Eros als Kraft der Transzendenz.**

Ken Wilber, ein zeitgenössischer transpersonaler Denker, sagt: „Eros ist die Liebe des Niedrigen zum Höheren als Aufstiegskraft der Evolution ... und muss auf jeder Stufe mit Agape, Mitgefühl, verbunden sein, der Liebe des Höheren zum Niedrigen.“(ebenda) In dieser Sicht wird Eros zum Motor der Evolution. Er betont die Wichtigkeit der Integration von Eros und Agape, die nur in einem „nondualen Herzen“ geschehen könne. **Eros als Aufstiegskraft der Evolution.**

Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, sagt: „Das Leben wird von zwei entgegengesetzten Kräften bestimmt: Eros und Thanatos.“ Sexualität und Todes- = Selbstaflösungstrieb. Er führte aus, dass alles Leiden auf die Disharmonie und den Kampf zwischen diesen beiden Kräften zurückgeführt werden kann. So setzt seine Sicht und Therapie an der Bewusstmachung dieser polaren Kräfte an.

Ein Exkurs ins antike Griechenland zeigt uns Eros als Gottheit der lustvollen dionysischen Vielfalt des Genusses sowie als das Prinzip der Verwundung. Eros wird mit Köcher, Pfeil und Bogen dargestellt. Plutarch spricht von der verwundenden Natur der Götterliebe. Schon hier finden wir das Paradox von Wonne und Schmerz, von Lust und Leid.

Gehen wir für einen Augenblick zurück in unserer Geschichte als Menschen und fühlen uns hinein in den erwachenden Menschen der Frühzeit, der vor dem Wunder, der Größe, der Gewalt der Schöpfung erschauert. Ein neuer Mensch wird geboren – ein vertrauter Mensch stirbt. Die Wucht dieses Erkennens verbindet sich mit dem Bewusstsein einer übergeordneten Instanz, den Naturkräften, den Göttinnen und Göttern, die hinter all dem Unfassbaren stehen müssen – und eine unbenennbare Sehnsucht, dem Göttlichen nahe zu sein, erfasst den frühen Menschen. Der Akt der Zeugung wird zum Schnittpunkt, um der Götterwelt nahe zu sein. Die gesamte Welterzeugung wird zum Akt einer kosmischen Erotik. Der erste spirituelle Impuls, eins zu sein mit dem Großen, spiegelt sich wider in dem Erleben der Schöpfungswonne, der Ekstase der Auflösung, die Eros innewohnt, und diese wird in den frühen Naturreligionen ausgiebig zelebriert. Fruchtbarkeitsrituale, dionysische Feste in großer Vielfalt, Kulte verehren den erotischen Akt. Eros ist heilig, Zeugung göttlich, Eros ist der Ursprung. **Eros als Schöpfungswonne, die die Einheit zelebriert.**

Doch schon bald scheint den frühen Menschen auch das Weh des Erdendaseins, das Geworfensein in das Unabänderliche, zu ergreifen, und seine Sehnsucht nach Einssein richtet sich auf das entfernte Jenseits, eine paradiesische Welt, aus der der Mensch geworfen wird und in die er nach seinem Tod wieder einkehrt. Der erotische Akt wird zum Signum des Verlustes, der Liebesakt ist der Beginn des Leidensweges des Menschen, der Schmerz der Schöpfung steht im Vordergrund. **Eros als Schöpfungsschmerz, der den Verlust der Einheit beklagt.**

Walter Schubart, ein Denker des letzten Jahrhunderts, beschreibt beides ausführlich in seinem wunderbaren Buch *Eros und Religion*.(Schubart W.,1989)

Die existentielle Tiefe von Eros wird auch deutlich, wenn wir Eros als den Akt der vollständigen Entgrenzung und Auflösung oder auch Entselbstung verstehen. Das sehnsuchtsvolle Verlangen nach Einssein kann dem Todeswunsch gleich zur absoluten Unterwerfung führen, das Drama der Liebe in Selbstaufgabe gipfeln. Tristan und Isolde lösten ihre Sehnsucht im gemeinsamen Todestrunk ein. Das existentielle Drama des unerfüllten, verlorenen oder verratenen Einsseins finden wir in der Tragik von Missbrauch, Eifer-

suchtsdramen, Selbstmorden und dem Kampf im Feld der Liebe wieder. **Eros als Kraft der Entselbstung, die sich im Spannungsfeld zwischen Mann und Frau ausdrückt.**

Eros ist eine Kraft, die uns in der Tiefe erschüttern kann. Und so wie sie das erste Wunder der Fortpflanzung, der Schöpfung beherbergt, so wohnt ihr auch das zweite Wunder, die Entselbstung, die Auflösung inne. Man könnte sagen, Eros entgrenzt uns als Individuum und lässt uns doch immer hoffen, eins zu sein.

Eros als Ganzheitssehnsucht.

In Eros wohnen Gegensätze – die Wonne, die Ekstase, das Einswerden, aber auch der Schmerz, der Verlust, das Getrenntsein – spätestens dann, wenn der Strom des Lebens die Liebesumarmung beendet und wir uns als separate Wesen getrennt vom anderen wiederfinden. Hier die Ekstase, da der Liebeskummer, hier verliebt, im Schwur des ewigen Zusammenbleibens, dort verletzt, einander den Rücken kehrend, hier das Du als größte Kostbarkeit erleben, und dann das Du vernichten wollen. In eben diesem Paradox liegt die leidenschaftliche Wucht, die Sprengkraft, das Gewaltige und das existentielle Weh.

7.2.2 Eros in den Dimensionen des Menschseins

Werfen wir von hier aus einen Blick dorthin, wo Eros sich eigentlich abspielt. Und ich meine damit nicht die äußere Dimension oder Örtlichkeit oder den Ort, sondern die inneren Dimensionen unserer menschlichen Textur, die von Eros ergriffen und berührt werden können.

1. Unser Körper,
2. Unser Denken,
3. Unser Fühlen,
4. die Energiedimension,
5. Unsere Essenz.

7.2.2.1 Eros und Körper

Wenn wir Eros als ursprüngliche Lebensenergie verstehen, dann werden wir alle zu jeder Zeit, ob jung, alt, krank, gesund, mit Sex oder ohne Sex, von Eros durchströmt. Eros pulsiert in unseren Zellen, und wenn wir uns dieses Strömens bewusst werden, finden wir vielleicht das, wovon das kashmirische Tantra spricht: Spanda, die Urpulsation unseres Seins. Spanda ist der Ursprung von allem. Vielleicht kennen Sie Momente, wo die Einzigartigkeit eines geliebten Menschen oder die Schönheit in der Natur draußen, ein Sonnenuntergang vielleicht, Sie mit Haut und Haaren erfasst und Sie erschauern im staunenden Gewahrwerden. Dieses innere Schauern ist Spanda.

Hier spricht Eros. und dieser Eros ist nicht abhängig davon, welchen Körper wir haben, sondern **wie** wir ihn bewohnen. Mäkeln wir dauernd an ihm herum, fordern, überfordern, benutzen wir ihn, oder können wir wach, respektvoll, einfühlsam sein, ihn pflegen und achten wie einen Tempel?

Eine unglaublich tiefgehende Erfahrung war für mich vor Jahren eines der letzten Treffen mit Susanne, einer Ausbildungsteilnehmerin, die im Sterben lag. Ihr Körper war wie eine zarte, durchscheinende Hülle, ihre Augen glänzend im Feuer einer unbeschreiblichen Wachheit. Als ich mich ihr ganz vorsichtig näherte, sagte sie: „Komm näher, komm zu mir, auch ein sterbender Körper fühlt sich überall lebendig an. Es ist kühler auf der Haut, aber innen brenne ich wie in mancher Liebesnacht.“

Sicherlich ist Susannes Weg außergewöhnlich, aber er zeigt auch etwas, das ihr wichtig war: Sie hat ihren Körper geliebt, beobachtet, geachtet; sie hat getanzt, geliebt, gelacht; und in Zeiten ihres Singleseins hat

sie sich sich selbst zugewandt. Sie hatte eine tiefe Beziehung zu ihm, und das Berührende war, dass ihr letztes Loslassen sanft und mühelos war.

Eros pulsiert immer. Körperlicher Eros hat unterschiedlichste Nuancen, leidenschaftlich, wild, spontan, zart, durchscheinend, subtil, genital oder nicht genital.

Ich glaube, dass es heute darum geht, uns unseren körperlichen, natürlichen, ursprünglichen Eros wieder anzueignen und unsere erotische Präsenz zu entwickeln, indem wir unsere fünf Sinne schärfen und erweitern, unser Genießen kultivieren, unser Becken bewegen, den Atem und die Stimme öffnen. Eros lebt durch unseren Körper im Paradox von Bewahren und Ausdrücken. Eros lebt durch unsere Sinne. Wir können so viel mehr sehen, riechen, schmecken, fühlen, wenn wir uns einfach einen kleinen Moment mehr Präsenz und Wachheit gönnen. Eros lebt durch unsere Sexualität, die ein Recht darauf hat, mal mehr oder weniger im Vordergrund zu stehen, die für jeden von uns einzigartig sein darf.

Es ist ein Geschenk, diesen Körper zu haben. Irgendwann werden wir alle ihn wieder verlassen, und solange wir ihn bewohnen, können wir ihn immer weiter lieben, neu entdecken und nicht aufhören, dieses Wunder Körper uns bewusst anzueignen. Das ist mir in meiner Arbeit ein echtes Anliegen.

Eros und Denken

Eros spielt sich natürlich auch in unseren Gedanken, Fantasien und Vorstellungen ab. Geistiger Eros hat viele Gesichter; poetisch, verträumt, ahnend, enthüllend oder auch ganz direkt sprechen Gedichte, Filme, Romane von dem ewigen Tanz und Drama der Liebe zwischen uns Menschen. Das ehrliche, tiefe Gespräch von Liebenden, in dem wir uns in unseren Seelen riskieren, einander zumuten, in dem wir es wagen, uns in unserer Andersartigkeit zu zeigen, kann eine Verbundenheit erschaffen, die der Vertrauensboden für tiefste Begegnung ist. Und damit meine ich nicht das analytisch interpretierende und damit zwangsläufig bewertende Gespräch.

Erotische Präsenz auf dieser Ebene ist interessiert an dem, was so anders ist am Unbekannten, ohne es zu vereinnahmen in Erklärungen. Vielleicht kennen Sie Momente, wo ein Mensch Ihnen offen, völlig wach, ohne Vorurteile und Bewertungen zuhört und das, was Sie gesagt haben, einfach so sein lässt. Wie von selbst entsteht eine Verbundenheit, Nähe, Zärtlichkeit, Dankbarkeit. Eros schwingt.

Ich glaube, dass Eros lebendig wird, wenn wir unsere ungeteilte, unabgelenkte Aufmerksamkeit in unsere Wohnzimmer, Badezimmer, Küchen und natürlich auch in unsere Schlafzimmer oder Liebesstätten bringen.

Eros und Fühlen

Die Beziehung dieser beiden Kräfte wird deutlich, wenn wir in den romantischen Herzeneros schauen und uns von den Liebesschwüren, Beteuerungen, dem Herz- und Weltschmerz berühren lassen.

Vielleicht gibt es ja noch die Erinnerung an jene Gefühlsturbulenzen an der Schwelle zum Erwachsenwerden, die uns tatsächlich himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt sein ließen, in Wechselbädern der Gefühle, die auch einer heftigen Verliebtheit zu eigen sind. Gefühle geben Eros die Farbe, unterschiedliche Farben. Und so wie die Emotion eine menschliche Bewegung nach außen ist, drückt sich durch die Dimension des Fühlens Verbindung oder eben keine Verbindung aus, Verbindendes oder Trennendes. Ich fühle mich zu dir hingezogen, ich liebe dich, ich hasse dich, ich bin verliebt, ich bin entliebt, traurig, wütend, sehnsüchtig, heiter, lustig, ernst ...

Es gibt eine Gefühlsintimität, die dann wirkt, wenn wir uns auf dieser Ebene einander zeigen, offenbaren und einstimmen. Gefühlswellen brauchen so wie Radiowellen ein gutes Tuning. Wenn die Frequenz von Sender und Empfänger nicht stimmt, rauscht es und wir verpassen das Eigentliche.

Ich glaube, dass reifer Eros eine Meisterschaft im Umgang mit Gefühlen braucht, und das bedeutet, alle Licht- und Schattenaspekte gut zu kennen und kompetent steuern zu können. Denn gerade da, wo Nähe und Intimität entstehen, strömen allzu gerne emotionale Bedürftigkeiten und unbewusste Ängste in den Moment. Erotische Intimität öffnet Grenzen, aber eben auch für alte Verletzungen und den Urschmerz der Getrenntheit, den wir im kindlichen Entwicklungsprozess durchlaufen. Dieser kann hier plötzlich und kraftvoll aufbrechen.

So hart wir uns als Menschen unser Ichgefühl erarbeitet haben, so schwer scheint es zu sein, genau dies wieder gehen zu lassen. Und genau das fordert fühlender Eros: sich bewusst fühlend an die Grenze der Auflösung zu begeben, wo keine Rolle, die ich in der Welt einnehme, mehr eine Rolle spielt, und wir uns in der Unmittelbarkeit des Augenblicks begegnen. Vielleicht erwacht hier, genau hier das tiefe Mitfühlen, Agape, von dem auch Ken Wilber spricht, wenn wir in die verletzlichsten, offenen Augen des Geliebten, der Geliebten schauen und die Tränen des Eros trocknen.

Eros und Energie

Ich möchte mich kurz auf ein weitgehend noch nicht wissenschaftlich abgesichertes Gebiet wagen, die Energieebene. Ich meine damit eine Frequenz, die wir in uns wahrnehmen können, ohne dass sie an eine primäre Sinneswahrnehmung gebunden ist. Die Wahrnehmung einer Energieschwingung, vielleicht eines Aurafeldes, einer umfassenden Räumlichkeit. Es scheint so zu sein, dass dann, wenn wir den Zugriff unseres verstehenden Geistes lockern, eine Wahrnehmung von der Energie unseres Menschseins möglich wird, die als Frequenz, Lichtfeld, transparente Körperlichkeit umschrieben wird – eine subtile Wahrnehmung von Auflösung, Körperlosigkeit, Schweben, Verbundensein mit etwas Größerem.

Erotische Präsenz hat in meiner Sicht einen Schwerpunkt in der energetischen Präsenz, denn auch die Wahrnehmung von Anziehung, Abstoßung, Verbundensein und Nichtverbundensein geschieht auf dieser Ebene. Wir wissen von Experimenten, die belegen, dass sich nach zwanzigminütiger genitaler Verbindung ohne intensive sexuelle Aktivität die Aurafelder der beiden Liebenden verbinden, ja sogar miteinander verschmelzen. Das heißt, statt durch Tun geschieht schon im Nichttun Verbindung von ganz allein.

Manche Menschen sind besonders empfänglich für die Energieebene und erschrecken, wenn dieser zu- meist vorübergehende Zustand von Auflösung der Grenzen passiert. An dieser Schwelle gibt es nichts zu tun, kein Erklären, keine Aktivität – sondern nur, sich entspannt in das rezeptive Gewahrsein fallen zu lassen.

Eros ist Energie, Energie ist wahrnehmbar, Energiefelder schwingen miteinander oder nicht, und so wie kleinste Teilchen im Universum aufeinander zuschwirren oder voneinander weg, so können wir Menschen uns im großen Universum als schwirrende Teilchen sehen, die sich unaufhaltsam in einer Bewegung von Annäherung, Verbindung und Voneinanderwegbewegung und Trennung befinden.

Eros und Essenz

Die Textur unseres Menschseins beinhaltet eine weitere Dimension, die wir die Essenz oder den Wesenskern nennen können. Essenz heißt für mich die Wahrnehmung eines innersten Referenzpunktes, der sich

im Größeren aufgehoben fühlt. Eros als Energieträger unserer Ganzheitssehnsucht öffnet sich, wenn wir in unserer Essenz ankommen. Wir sind zu Hause, aufgehoben, wir kommen an in einem größeren Raum, und natürliche essentielle Qualitäten entfalten sich von innen heraus.

Hier finden wir auch den beseelten Blick des Entzückens, die Gewissheit einer unantastbaren Würde und einer Ausgedehtheit, die die Welt umarmt. Beseelter Eros, der trotz der immensen biologischen, emotionalen und geistigen Erschütterungskraft unbeirrt der Ganzheit zusteuert, indem er sich dem Verlust stellt, beherbergt ein Versprechen: Du und ich sind eins, du und ich bestehen aus dem Einen. Begegnen sich Menschen auf dieser Ebene, entstehen Respekt, Würde und Achtsamkeit von selbst, und das, was ist, wird zu einer Kostbarkeit.

Ich glaube, dass beseelter Eros, essenzieller Eros auch deshalb so wichtig ist, weil wir hier in uns selbst und im anderen tiefe natürliche Menschlichkeit finden, Dankbarkeit, Mitgefühl, Würde, Achtung und den Willen, das Leben zu erhalten und zu schützen.

7.2.3 Eros in der multidimensionalen Sicht

Eine multidimensionale Sicht (Wolinsky St.,2001) von Eros fordert uns auf, alle Ebenen zu bewohnen, jede Dimension leidenschaftlich auszufüllen, uns an die Grenzen und darüber hinaus zu wagen. Die umfassende Offenbarung von Eros ist nicht nur die nackte Haut, das feingeistige Verstehen, der geteilte Gefühlsreichtum, das beseelte Sein im Größeren, sondern der überraschende und spontane Tanz zwischen den Ebenen, ihr Zusammenklingen und, wenn es so sein soll, das Auflösen.

Ich glaube, dass Eros in jedem von uns einzigartig, nuancenreich und verschieden ist. Und es ist ein Abenteuer, diese differenzierte Vielfalt zu enthüllen. Bewusster, erwachter Eros unterscheidet, verbindet und löst auf. Hier gibt es keine Hierarchie von Körper, Geist, Gefühl und Seeleneros, sondern in der klaren Sicht von Gleichwertigkeit ein Kontinuum im gelebten Moment, in dem alles sein darf.

7.2.4 Was verhindert Eros?

Kommen wir nun zu einer Frage, die mir in meiner Arbeit oft gestellt wird: „Was verhindert Eros?“

Sexualisierung

Zunächst einmal ist für mich ganz klar die Reduktion auf einen Aspekt eine Begrenzung. Eine der häufigsten Reduktionen ist die Sexualisierung: Eros = Sex = genitale Lust.

Darin wird Eros als funktionalisierte Lustbefriedigung verstanden und so zu einem Objekt, einer Sache, die sich vom ganzen Menschen löst. Deutlich wird diese Verdinglichung in den Eroscentern, Erosshows und Erosshops, einer finanzkräftigen, profitablen Lustbefriedigungsindustrie. Hier gerät Eros schon durch die Sprache in die begriffliche Inflation einer reduzierten Körperlichkeit und wird seiner Würde und Tiefe beraubt.

Aber nicht nur im äußeren Rahmen unserer Kultur finden wir diese Begrenzung von Eros, die Sexualisierung. Wenn Eros = Sex = Beischlaf ist, dann wird jeder erotische Impuls in diese Richtung gelenkt und damit abhängig von dem, was in den Genitalien passiert.

Eros nicht sexualisiert kann überall geschehen und wach werden. Lebensfreude, Sinnenfreude, Sinnlichkeit sind Teil und Ausdruck von Eros. Ein Naturspaziergang, den feuchten Waldboden mit den Füßen spüren, das weiche Moos, die Rinde eines Baumes berühren, der weite Himmel, die eigene Hand spüren

... Die sinnliche Anteilnahme an dem, was jetzt gerade geschieht, ist erotisch, und genau das stärkt unsere erotische Präsenz.

Personalisierung

Eine weitere Verengung geschieht, wenn wir Eros auf eine Person fixieren. Durch die Institution der Zweierbeziehung und Ehe in unserer Kultur haben wir eine tiefsitzende Überzeugung in uns, dass Eros zu einer Person gehört, dass Eros nur aufblüht mit dir, nur sein darf mit dir, Geliebte, Geliebter. Wir vergessen dabei, dass Eros sich in drei Beziehungspunkten ausdrückt:

1. der Beziehung zu mir selbst,
2. der Beziehung zum Du,
3. der Beziehung zum Größeren.

Die Personalisierung bringt in unserem Dreieck von Ich, Du, dem Größeren eine Verlagerung zum Du-Punkt, die sich zum Beispiel im ewigen Kreisen um den anderen ausdrücken kann. Dies bringt Einseitigkeit, sehnsuchtsvolles Warten und Hoffen mit sich. Unser natürliches Beziehungsdreieck kippt in den Du-Punkt. Hier schwächen wir oft unbemerkt die vitale Kraft von Eros, indem wir ihm die gesunde Ichbezogenheit und die Kraft der Transzendenz rauben. Natürlich können wir zu einer Person tiefste Anziehung spüren. Natürlich können wir eine Beziehung haben, in der Eros gemeinsam gepflegt, genährt und erforscht wird. Aber die Begrenzungsfalle schnappt zu, wenn wir Eros dem anderen geben oder einem Ideal überantworten.

So wie die Verdinglichung Eros die menschliche Würde und Tiefe raubt, so raubt die Personalisierung uns unsere Spontanität und sinnliche Vielfalt im Jetzt.

Zielfixierung

Ziele, Absichten, Wünsche sind natürlich. Die haben wir alle. Aber ich glaube, dass wir sie uns oft nicht ehrlich eingestehen, geschweige denn überprüfen.

Eros lebt bedingungslos von der Präsenz im Augenblick. Wenn wir einem inneren Ziel oder Programm folgen, steuern wir etwas an, was wir uns vorstellen, und diese Vorstellung verstellt den Moment. Zum Beispiel: Ich will Ekstase erleben, ich will mich toll fühlen, ich will den intensivsten Moment meines Lebens erleben, einen tollen Orgasmus haben ...

Die „Kick- and Fun“-orientierte Konsumhaltung des Habenwollens unserer Zeit ist in unsere Denkweise übergegangen. Die Werbung hämmert es uns ja täglich ein: Wenn du das und jenes tust, dann bist du toll, hast Erfolg, bist sexy und erotisch. Ich glaube, dass es ein ganzes Stück ehrliche Bewusstseinsreinigungsarbeit braucht, die vielen Um-zus und Wenn-danns zu entlarven und unsere tiefere Seinssehnsucht von den falschen Wünschen, Zielen und Verhaftungen zu befreien. Diese Arbeit können wir tun und Eros freischälen.

Der offene, ziel- und vorstellungsfreie Raum ermöglicht ein Klima, in dem Eros erblühen und sich frei entfalten kann.

7.2.5 Was unterstützt Eros?

Es gibt für mich drei zentrale Orientierungen, um Eros zu pflegen und zu unterstützen: Präsenz, Forschergeist und Flow.

Präsenz

Der erste Schlüssel ist Präsenz. Präsenz ist die Fähigkeit, den Moment unmittelbar zu erfassen. Umfassende Präsenz erschließt uns eine Gegenwärtigkeit, die ohne Konzept von Vergangenem oder Zukünftigem, ohne eine Geschichte über mich selbst oder eine Geschichte über den anderen auskommt. Normalerweise halten wir uns in diesen vier Referenzpunkten von Vergangenheit, Zukunft, Subjekt- und Objektbewusstsein auf. Das Jetzt liegt wie in der Mitte dieses Kreises. Doch Eros geschieht nur im Jetzt.

Wir können unseren Muskel der Präsenz trainieren, das Yoga der Präsenz praktizieren. Im Vishvana Bhairava (Bäumer B.,2004)), dem alten Wissen des kashmirischen Tantra, werden 112 Anleitungen des Tantra gegeben; nur zwei handeln direkt von Sexualität, die anderen sind Bewusstseins-Yoga, Präsenz-Yoga.

Eine Mikropraxis meiner Arbeit in der Orgodynamik® ist die Übung des wertfreien AHA. Egal, was in meinem Bewusstsein gerade auftaucht, ich begegne dem mit einem weichen, wertfreien AHA, einem Aha, das eine kleine Pause entstehen lässt. Gerade im empfindsamen Raum der Liebe kann diese Praxis uns in unserer Präsenz ankern.

Nehmen wir einmal eine Beziehungssituation.

Sie bemerkt,

er schaut mich nicht an ... aha,

bestimmt ist etwas falsch an mir ... aha,

das erinnert mich an damals ... aha,

jetzt schau ich ja weg ... aha,

er schaut mich ja doch an ... aha

eine Berührung kommt ... aha,

ich möchte mehr ... aha

es kommt nicht mehr ... aha ... usw.

Das AHA braucht keinen besonderen Raum, kein Sitzkissen, sondern ist eine Alltagspraxis, die wir jetzt und überall anwenden können. Was immer im Bewusstsein auftaucht, wird empfangen, und irgendwann verschwindet das Wort AHA in den Hintergrund, und der Strom des Gewahrseins stabilisiert sich für das, was jetzt ist. Dieser Raum, diese Menschen, dieser Moment ... dieser Ton ... diese Stille

Forschergeist

Ich glaube, um Eros aus den Fesseln der Begrenzungsfallen zu befreien, brauchen wir eine weitere Kraft, den Forschergeist, um mit Engagement und Interesse die unbewussten Strukturen in unserem Bewusstsein zu enthüllen und aufzudecken. Wir können uns tiefe Fragen stellen, wie wir Eros vermeiden, und dann weiter forschen, was Eros eigentlich für uns ist.

Und wenn wir im quantenpsychologischen Sinn nach Stephen Wolinsky weiterfragen würden, kann uns das Befragen auch dahin führen: Um zu wissen, was Eros ist, musst du wissen, was Eros nicht ist. Weder dies noch das. Und alles, was wir erkennen, unerbittlich und radikal loszulassen. In diesem Blick bleibt Eros selbst das Unbekannte, das ich freischäle von dem, was es nicht ist, ein Mysterium, dem wir uns annähern, ohne es aber jemals ganz zu erfassen.

Und dieses Fragen kann zu einem konfrontierenden Überprüfen führen. Ist es wirklich wahr, stimmt es wirklich, dass ich mit 70 zu alt für Eros bin? Das war die Frage eines Teilnehmers in einem Seminar. Für ihn war erstaunlich, herauszufinden, dass der Glaube und die Annahme, zu alt zu sein, erst das Gefühl von Resignation erzeugte. Als er Eros in seinem Bewusstsein von der Annahme „Ich bin zu alt“ trennte, entstand Raum, ein bisschen mehr Weite und, was berührend war, mit Tränen in den Augen der Satz: „Ich bin so, wie ich bin.“ Diese offene Berührbarkeit lässt Raum für das Unvorhersehbare.

Das Erstaunliche ist, wie viel Entspannung und Erleichterung wir fühlen, wenn wir uns unserer Tricks, Strategien und suchtartigen Gewohnheiten bewusst werden und sie miteinander teilen. Diese Tricks wenden wir heute, hier und jetzt an, und so haben wir auch jetzt die Möglichkeit, auszusteigen aus diesem Spiel. Diese Bewusstseinspraxis mit dem Forschergeist forscht im Jetzt und öffnet den konzeptfreien Raum – und genau darin machen wir Platz für Eros.

Flow/FlieG

Ein weiterer Aspekt, um Eros zu wecken und zu fördern, ist der Flow der Absichtslosigkeit.

Anfang der 80er Jahre hatten Michael Plesse, mein Lebensgefährte, und ich als Lehrer der neoreichianischen Körper-Psychotherapie großes Interesse daran, herauszufinden, was passiert, wenn Meditation und erhöhte Energiezustände und auch Sexualität zusammenkommen, und wir forschten aktiv mit Ritualen, Atemtechniken und tantrischen Praktiken. Bald wurde jedoch ganz klar, dass Techniken, Programme und die damit verbundenen Ziele im Feld von Liebe, Sinnlichkeit und Eros nur dann einen Sinn haben, wenn sie fundamental eingebettet sind in die Würdigung des Flows, eines Flows der Absichtslosigkeit den wir heute Fließendes Gewahrsein kurz FlieG nennen. Ein Forschungsprozess begann, der sich ausweitete und vertiefte und zu einem grundlegenden Verständnis führte, das heute unsere gesamte Arbeit durchzieht.

Flow hat heute durch Autoren wie Mihail Csikszentmihalyi in Bewusstseinsstrainings, Coachings, Management- und Kreativtrainings Einzug gehalten. Seine spirituelle Tiefe finden wir jedoch schon in alten tantrischen Texten, z.B. des Vijnana Bhairava, wo von Spanda, der Urpulsion des kosmischen Erschauerns, die Rede ist. Eine weitere Wurzel finden wir in der indonesischen spirituellen Praxis des Latihans. Während Flow das horizontale Fließen in der Zeit und das damit verbundene Glücksgefühl beschreibt, meint Spanda die existentielle Urpulsion in uns, das absichtslose Strömen, und Latihan die Wirkweise des Größeren, das uns durchströmt.

Wenn Eros sich in diesem Bewusstsein von „Alles ist möglich und nichts muss sein“, frei von Bildern, Zielen und Konzepten, entfalten kann, finden wir vielleicht den Flow des Moments, der uns an den Strom der Zeitlosigkeit anschließt, fließend und offen von Moment zu Moment. Der Blickpunkt ist hier nicht, irgendetwas zu erreichen, sondern uns tief dem, was sich ereignen will, hinzugeben, völlig rezeptiv, empfänglich und doch hellwach in jeder Sekunde wie eine Katze, die zu einem Sprung ansetzt. Wir überlassen uns dem Fluss des Geschehens, sind im Fluss und gleichzeitig am Fluss wach da.

Die Praxis des Garuda-Flows, eine Kernpraxis unserer Arbeit, können wir üben, um sie dann jedoch wieder loszulassen und uns frei dem Moment hinzugeben. Es gibt in unserer Arbeit den „Body-Flow“ der Bewegung ohne Unterbrechung, den „Sound-Flow“ des Tönens, das Schreib-Flow, den Prana-Flow des Atems, den „Wu-wei-Flow“ (Tun durch Nicht-Tun) der Liebe und vieles mehr. Immer geht es darum, sich vollständig in den Fluss des Geschehens hineinzugeben, ohne Unterbrechung, und gleichzeitig ganz wach da zu sein.

Eros ist auch Flow = Fließen. Eros ist auch Latihan = Wirkweise des Größeren. Eros ist auch Spanda = Urpulsion. Und das einzige, was wir tun können, ist, den natürlich mäandernden Fluss zu beachten, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, uns tief in ihn hinein zu entspannen und uns mitnehmen zu lassen. Und das ist schon viel.

7.2.6 Thesen zum Abschluss

Vielleicht stehen wir heute an der Schwelle, Eros aus den Fesseln der Verdrängungen, Gewohnheiten und Träume zu befreien, aus der unerfüllten Sehnsucht, die uns nostalgisch blendet und in die Zukunft katapultiert, aufzuwachen und die Alpträume der Zerstörung von Liebe durch Besitzdenken, Konsumdenken und Verdinglichung hinter uns zu lassen.

Wie wäre es, wenn Eros aufwacht und sich aus den Mythen und archaischen Strukturen unserer biologischen Angstprägung löst?

Wie würde unser Leben aussehen, wenn sich Eros als vitales Lebenselixier und Liebeskraft ungehindert, unforciert und frei, laut, leise, zart, wild, leidenschaftlich entfalten könnte?

Wie würden unsere Beziehungen aussehen, wenn die Glut des Feuers von Eros gepflegt, genährt, gehütet wird, frei von Wollen und Ansprüchen, wenn Eros da sein kann, aber nicht muss?

Wie würde unsere Sexualität aussehen, wenn Eros ihr die entgrenzende Tiefe zeigt und uns als ganze Menschen mitnimmt auf die Reise in das Unbekannte?

Wie sähe unsere Spiritualität aus, wenn Eros ihr die natürliche Vitalität zurückgäbe und wenn Eros von unserer Spiritualität beseelt würde?

Und wie würde unsere Welt aussehen, wenn wir Menschen uns liebend, verbindend begegnen im Wissen um die Einzigartigkeit des Anderen?

Eros ist eine zutiefst menschliche und transpersonale Kraft. Erwachter Eros würdigt, ehrt, erhält das Leben im Wissen um seine Zerbrechlichkeit und trägt so von selbst zu einer friedvolleren Kultur der Menschlichkeit bei. Wenn sich das menschliche Bewusstsein heute bereit macht für einen Quantensprung, das enorme Potenzial des Unbekannten freizusetzen, dann brauchen wir dazu auch einen erwachten Eros.

In fast allen gesellschaftlichen Feldern sehen wir, dass die alten Lösungen nicht mehr funktionieren. Im radikal gelebten Eros finden wir eine Kraftquelle, die sich mutig, wach und leidenschaftlich an die Grenzen des Unbekannten und in das Unbekannte wagt. Dann scheuen wir nicht zurück vor der unglaublichen Vielfalt und Einzigartigkeit, der wir begegnen können in uns selbst, im anderen und in dem, was uns umgibt. Wir Menschen sind vielschichtig, und wenn wir Eros und Präsenz sich in uns verbünden lassen, dann können wir in der Vielschichtigkeit unseres Menschseins surfen.

Ich bin überzeugt, dass die Sprengkraft von erwachtem Eros unser ganzes Leben durchstrahlen kann und uns leidenschaftlich handeln lässt in einer Welt, die unsere natürliche Kraft des Schöpferischen, unseren Eros und unsere Liebe braucht.

7.3 Nachreflexionen

Die vorausgegangenen Ausführungen zeigen, wie das Thema Eros in den verschiedenen Dimensionen angesprochen und damit auch aus der verflachten Begrifflichkeit im allgemeinen Sprachgebrauch entlassen wird. Es lässt sich beobachten, wie allein durch das Aufzeigen der Tiefe dieses Themas und die behutsame und vorsichtige auf die Gruppe abgestimmte Auseinandersetzung damit bei den Teilnehmenden ein respektvolles Klima entsteht. In manchen Trainingsgruppen bietet es sich hier auch an, Gesprächsrunden in getrennten Männer-/Frauengruppen einzubauen, um z.B. auch die intimen Themen der Sexualität in einem geschützten Rahmen einzuladen.

In manchen Ausbildungsgruppen wird im Anschluss an eine Tiefenerforschung zu diesem Thema ein Ritual angeboten (das „Männer- und das Frauenhaus“), in dem die TeilnehmerInnen die Möglichkeit erhalten, als Frau einmal nur Männer und umgekehrt als Mann einmal nur Frauen zu persönlichen Themen zu befragen, um dann wieder im eigenen „Frauen- bzw. Männerhaus“ eine Nachreflexion und ein Gehaltenwerden im vertrauten Kreis zu erfahren. In meiner Sicht drückt sich in dieser achtsamen Erforschung die Umsetzung einer bewussten und achtsamen Beziehungskultur aus, ein Kernanliegen der Orgodynamik.

8. Fazit

Zur wissenschaftlichen Auswertung

In der vorliegenden Arbeit wurde ein induktiver Ansatz zur Auswertung der orgodynamischen Methode verwendet, der sowohl phänomenologische, experimentelle und transpersonale Ebenen mit einbezieht.

Abraham Maslow spricht von einem Wissenschaftsverständnis, dessen Geltungsbereich Ergebnisse der Persönlichkeits- und der Erfahrungspsychologie mit einbezieht (Maslow 1973, S. 215-218) und plädiert für eine Öffnung, die auch die Tatsache mit einbezieht „... dass unsere „objektive Arbeit“ meistens gleichzeitig subjektiv ist“ (ebenda, S. 216).

Als Forschungsansatz sind in der traditionellen geisteswissenschaftlichen Pädagogik Einzelfallanalysen zu finden sowie in den zeitgenössischen modernen empirischen Sozialwissenschaften quantitative statistische Vergleichsstudien.

Der hier gewählte Ansatz der Praxisentwicklungsforschung nach Fuhr/Dauber, der in der vorliegenden Arbeit zur Anwendung kommt, ermöglichte eine sorgfältige Methodenanalyse und vergleichbare Dokumentation, wobei die Prozessorientierung sowie die Komplexität, welche durch das multidimensionale Verständnis gegeben ist, nachvollziehbar wissenschaftlich darlegt werden konnte.

Es gibt wenige differenzierte Dokumentationen und kaum Modelle, an die man anknüpfen kann, um einen so komplexen Prozess wie den der vorliegenden Arbeit nach wissenschaftlichen Methoden zu erfassen.

Gerade in Bereichen der Erwachsenenbildung, die die transpersonalen Ebenen mit einbeziehen, gibt es viele Seminare und Ausbildungsangebote ohne wissenschaftliche Reflexion. Die immanenten Paradigmen der unterschiedlichsten Ansätze werden selten konkret benannt, die Verortung in Bezug zu anderen Methoden nicht transparent gemacht.

An dieser Lücke setzt meine Arbeit an und leistet einen Beitrag, in dem eine genaue und differenzierte Beschreibung und Reflexion der Methode sowie die Auswertung von Einzel- und Gruppenprozessen aus einer mehr als 25-jährigen Praxis durchgeführt wurde. Dies wird insbesondere durch die verschiedenen von mir entwickelten Modelle und die Dokumentation in der Auswertungsmatrix sichtbar.

Die vorliegende Arbeit zeigt, wie der orgodynamische Ansatz durch die Verwebung von psychologischen, spirituellen und pädagogischen Einflüssen als multidimensionale Methode der Erwachsenenbildung umgesetzt wird. Dies wurde durch die ausführliche

Darlegung der Paradigmen, das multidimensionale Methodenrad und die Darstellung und Auswertung der Praxis belegt.

In der gleichwertigen Beachtung der fünf Dimensionen unseres Menschseins zeigt sich, dass es sich um einen Ansatz handelt, der den Menschen in seiner Vielfältigkeit und Komplexität wie auch in seiner Einzigartigkeit berücksichtigt. Darin wird ein Menschenbild sichtbar (transportiert), das den Menschen in seiner Ganzheit einbezieht. Der Bewusstseins- und Bewusstwerdungsprozess dieser Ganzheit („Du bist schon das, wonach du gesucht hast; lege lediglich die verhüllenden Schleier ab.“) steht im Mittelpunkt des orgodynamischen Ansatzes. Die daraus resultierenden essenziellen Qualitäten, wie

- Bewusstheit und Weisheit (durch Präsenz),
- differenzierte Wahrnehmung und Transparenz (durch ein Verstehen der Multidimensionalität),
- Vertrauen in die Prozesshaftigkeit des Lebens (durch fließendes Gewahrsein),
- Mitgefühl und Resonanzfähigkeit (durch bewusste Bezogenheit)

sind in den Grundparadigmen der Orgodynamik verankert und im pädagogischen Konzept umgesetzt.

Obwohl die Selbsterfahrung und Erforschung des Menschen selbst im Zentrum der Arbeit steht, wird deutlich, dass der Ansatz die Gefahren der narzisstischen Selbstbezogenheit (welche durch intensivierten Erfahrungskontexte und Therapie leicht entstehen kann) konfrontiert und durch ein holonisches Verständnis (wir sind immer Teil eines größeren Zusammenhangs) ins Bewusstsein rückt. Dies wird u.a. durch das konsequente Einbeziehen des Bewusstseins von Vergänglichkeit und des Aspekts der Dekonstruktion vermittelt.

Bewusstseinsweite

Der Prozess der Bewusstseinsweiterung ist bewusst nicht in ein hierarchisches Bewusstseinsstufenmodell (Entwicklungsmodell) eingebettet, in dem es darum geht, bestimmte Stufen zu durchlaufen, um zu einer „höheren“ Bewusstheit zu gelangen, sondern die Möglichkeit der spontanen, überraschenden Bewegung des Bewusstseins zur Bewusstseinsweite bleibt konsequent im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Die sich entfaltende Bewusstseinsweite entsteht im orgodynamischen Blick durch die angewandte Kunst der Bewusstseinsmodulation als Praxis und nicht schwerpunktmäßig dadurch, sich in einem theoretischen Modell zu verorten, was der Gefahr, neue Konzep-

te und Ansprüche zu bilden, die sich über den authentischen Erfahrungsprozess legen, entgegen wirkt.

Die Fähigkeit der Bewusstseinsmodulation entsteht in dem bewussten Anwenden-Können der drei Schlüssel zur Bewusstseinsweite: Immersion, Integration und Dekonstruktion. Hierin zeigt sich auch das pädagogische Anliegen des orgodynamischen Ansatzes, der an der praktischen Umsetzung der Bewusstseinsweiterung in der Erwachsenenbildung interessiert bleibt und nicht schwerpunktmäßig an einer Theoriebildung, die den Menschen auf diagnostizierbare und kategorisierbare Zustände begrenzt. Dennoch dient die Beschreibung und Unterscheidung der drei Modi auch einem theoretischen Verständnis der Orgodynamik, welches die Prozessorientierung deutlich macht. Die Kunst der Bewusstseinsnavigation zeigt sich auch in der Bereitschaft, konstant am Puls der lebensenergetischen Bewegung zu bleiben, und das bedeutet auch, sich flexibel zwischen den drei Modi bewegen zu können.

Mit der Klärung dieses Zusammenhangs entstand für die weitere Arbeit ein theoretischer Bezugsrahmen, der nun in die Weiterbildungen einfließt und die Lernenden auch darin unterstützt, den Bewusstwerdungsprozess anhand der Frage, wie dieser gerade geschieht, zu verorten und sich methodisch und didaktisch darauf beziehen zu können. Hier wäre es sicherlich lohnenswert, diesen Aspekt weiter zu vertiefen, und interessant, die verschiedenen Methoden unter dem Blickpunkt der drei Bewusstseinsmodi zu untersuchen und einzuordnen.

Zu den Methoden

In der methodischen Umsetzung wurden die traditionellen Bereiche von Psychologie, Spiritualität und Pädagogik, die hier anhand einer spezifischen Kombination von Methoden und Ansätzen verbunden worden sind, sowohl in der Theorie wie in der Praxis gleichwertig berücksichtigt und miteinander verschränkt.

Die Vielfalt der Methoden, die in der Orgodynamik Anwendung finden, ist jedoch nicht in einer linearen integralen Synthese zusammengefügt, sondern ist eingebettet in das Verständnis der Dekonstruktion, in der jede Methode, so sinnvoll sie für sich genommen auch erscheint, wieder losgelassen werden kann, um offen zu bleiben für den Moment, für die spontane Bewegung der Lebensenergie, für das Größere. Die verschiedenen Methoden stehen weder lose nebeneinander, noch werden sie in dem Tiegel des integralen Bewusstseins aufgelöst. In ihrer multidimensionalen Verschränkung weisen alle Methoden auf die Mitte. Dies wird durch das von mir entwickelte Modell des Me-

thodenrads mit dem Ring der Dekonstruktion dokumentiert. Es wird darin sichtbar, dass nur solche Methoden im orgodynamischen Kontext Anwendung finden, die in sich eine Durchlässigkeit zu den angrenzenden Bereichen haben und damit selbst offen bleiben für die Multidimensionalität. Dies war für mich während des Erarbeitens der vorliegenden Dissertation selbst ein überraschender Erkenntnisgewinn, da die Selektion bis zu diesem Zeitpunkt intuitiv erfolgt war.

Prozessorientierung und Dekonstruktion

Es ist deutlich geworden, dass die Orgodynamik ein Ansatz ist, der in kontinuierlicher Veränderbarkeit die Prozessorientierung im Auge behält, die sich nah am Menschen orientiert. Damit wird die Orgodynamik selbst eine Methode in ständiger Veränderung und Anpassung an die gegebene Situation, worin auch deutlich wird, dass sie ein dynamischer Prozess ist, der nicht mit einem fertigen Konzept aufhört, sondern sich ständig weiter entwickelt, in Frage stellt und sich in der letzten Konsequenz auch selbst dekonstruiert. („Um in die Verbindung mit dem Größeren, in die Mitte, zu gelangen, müssen alle Methoden letztendlich wieder losgelassen werden.“)

Daraus ergibt sich ein Dilemma, dem ich immer wieder aufs Neue begegnet bin und begegne. Zum einen bin ich daran interessiert, diesen Ansatz zu lehren, denn er ist mein Herzensanliegen, mein Beruf, und ich brauche dafür ein überzeugendes Konzept. Zum anderen wird genau dieses Konzept jedoch zu einer Hürde, die dem Kernanliegen im Wege steht, wirklich offen zu bleiben für den Moment, für das Neue, für die spontane Spur der lebensenergetischen Bewegung.

Dieses Offenbleiben wirft jedoch auch eine andere Schwierigkeit auf, nämlich die Gefahr der willkürlichen Integration von Methoden und der Verflachung, was z.B. in der Ausbildung einer ersten Generation von Orgodynamik-Trainern deutlich wurde. Anstatt der Tiefendimension des Ansatzes (der damals noch nicht so deutlich ausformuliert war) zu folgen, wurden schnell neue modische Strömungen aufgegriffen oder differenzierte Übungen so modifiziert, dass sie am Wesentlichen vorbeigingen.

In der Zeit der eigenen Überprüfung und des In-Frage-Stellens entstand für mich die ernsthafte Frage, ob wir die Orgodynamik als Ansatz einfach wieder vergehen lassen sollen, sie so, wie sie aufgetaucht ist, sich einfach wieder auflösen zu lassen, eine Zeitblüte, die vergeht. Das ist sicher eine Möglichkeit und wird mit großer Wahrscheinlichkeit letztendlich irgendwann so geschehen. Doch in dieser Überprüfung wurde noch etwas anderes deutlich. Auch hier muss es nicht um ein Entweder-Oder gehen, nicht nur

um die Auflösung als einen letzten Schritt in die Bewusstseinsweite oder das Festhalten an einer Form, einer Lehre, die für sich den Anspruch erhebt, die richtige Antwort zu haben. Vielmehr geht es um das **Und**, um Form **und** Leere, Weisheit **und** Mitgefühl, Halten **und** Loslassen ... und damit genau darum, diesen Urpuls, die Welle der Bewegung der Lebensenergie, die Form schafft und wieder auflöst, wach zu begleiten.

Das ist das Kernanliegen der Orgodynamik, wie ich es bereits zu Anfang postuliert habe: die lebensenergetische Bewegung in Bewusstheit zu begleiten. In diesem Blick sind neue Ideen, neue Methoden, neue Kombinationen und kreative Weiterentwicklungen mehr als willkommen. Sie haben ihren Platz und ermöglichen, dass die Orgodynamik ein pulsierender, lebendiger Prozess bleibt, wobei die Frage, **wie** gelehrt, geforscht, experimentiert wird, wesentlich bleibt.

Aus dieser Perspektive ergibt sich dann in meiner Sicht auch eine eingrenzende Notwendigkeit, nämlich dass der orgodynamische Prozess konsequent im Grundverständnis der vier Paradigmen verankert bleibt. Darin rücken noch einmal die essenziellen Fragen, die den orgodynamischen Ansatz durchziehen, in den Vordergrund:

- Wie wird gelehrt, geforscht, experimentiert?
- Von welchem inneren Platz aus bin ich da, bin ich / bist du in der Welt?
- Was ist das Anliegen?
- Was ist die Ausrichtung?
- Welches sind die Werte, um die es wirklich geht?
- Was sind die Schleier, die sich über den Wesenskern legen?
- Bin ich bereit, diese einer kontinuierlichen Überprüfung zu unterziehen?
- Wer ist mit mir / mit dir auf der Reise?
- Was will ich gestalten?
- Was bin ich bereit, für unsere Welt zu tun oder zu lassen?

Sich in diese und weitere offene Fragen hineinzustellen, sich diesen Fragen wirklich zu stellen, mit ihnen zu verweilen, zu forschen, zu erkunden, zu experimentieren, ist das innere Anliegen der Orgodynamik, für Menschen, die sich selbst tiefer verstehen wollen und dieses Verstehen in ihr persönliches und berufliches Umfeld einbringen möchten, sowie natürlich für Menschen, die andere Menschen multidimensional begleiten wollen. Das ist und bleibt für mich selbst gleichermaßen wichtig wie für die LehrerInnen, TrainerInnen und Coaches, die ausgebildet werden. Von Lehrern und Trainern der Orgodynamik wird damit auch Integrität und Wachheit eingefordert sowie die Bereitschaft, sich

selbst in Frage zu stellen, Business vom Bildungsauftrag zu trennen und sich nicht vom Mainstream verführen zu lassen, die inneren Fragen und Werte aufzugeben.

Die Orgodynamik versteht sich als eine Methode, die den Menschen unterstützt, partizipierend am Leben teilzunehmen. Es geht nicht darum, einen analysierenden Erkenntnisprozess zu initiieren, der durch multidimensionale Weitung das Selbstverständnis des Menschen bereichert und Bewusstheit erzeugt, sondern es geht darum, aus der Verengung des mentalen Zugriffs von Verstehen auszusteigen und sich praktisch ühend dem Strom des Lebens selbst zu öffnen.

Auch deshalb werden analysierende diagnostische Raster, Modelle und Schemata von Entwicklungslinien nur sehr begrenzt und sorgsam verwendet, um nicht der Illusion aufzusitzen, Bewusstseinsweite sei schon dann vorhanden, wenn mentales Verstehen dafür eingesetzt wird, sich selbst oder ein Kollektiv zu verorten, und im Endeffekt darauf begrenzt bleibt. Diese Theoriebildungen können in der praktischen Arbeit mit Menschen die eigene am Lebensprozess partizipierende Haltung und die Förderung der partizipierenden Haltung des Lernenden stören und zu „der Bürde der Bedeutsamkeit“ (Ega Friedmann 2009) werden, welche den schöpferischen Lebensimpuls verhindert.

Es geht darum, uns in Übereinstimmung und Verbindung mit der Selbstorganisation des Lebens inspirieren zu lassen und darum **wie** sich in diesem Verständnis bewusstes Leben gestalten lässt.

Wie die vorliegende Arbeit in ihrer Verschränkung von Theorie und Praxis zeigt, sind die Paradigmen der Orgodynamik (Präsenz, Multidimensionalität, fließendes Gewahrsein und bewusste Bezogenheit) vier pädagogisch umgesetzte Paradigmen, man könnte vielleicht sagen: Säulen einer Bewusstseinspädagogik in der Erwachsenenbildung. Sie bilden die Basis dafür, dass die Orgodynamik ein Ansatz der Erwachsenenbildung mit Verstand, Herz und Seele ist und damit vielleicht zu einer zeitgemäßen Lebenskunst beiträgt, zu einer Lebenskunst, die den Menschen dazu weckt und dabei unterstützt, dem Leben, den Menschen, der Natur und der Umwelt gegenüber mit Achtsamkeit, Liebe und Respekt zu begegnen und aus diesem Verständnis heraus zu handeln.

9. Abbildungsverzeichnis

Abb. 3-1: Das Quadratenmodell der Praxisentwicklungsforschung	S.22
Abb. 3-2: Das Orientierungsmodell der Praxisentwicklungsforschung	S.34
Abb. 4-1: Das orgodynamische Grundmodell	S.43
Abb. 4-2: Das orgodynamische Methodenrad: Einflüsse, Methoden und Bewusstseinsaspekte.	S.46
Abb. 4-3: Die Bewegung im Methodenrad	S.48
Abb. 5-1 Die Paradigmenlandkarte	S.84
Abb. 5-2: Das Jetzt-Mandala nach Richard Moss (2007).	S.96
Abb. 5-3. Das Energierad	S.113
Abb. 5-4. Beobachterblick mit Folien	S.122
Abb. 5-5. Beobachterblick mit Identitäten-Konglomerat	S.123
Abb. 5-6. Beobachterblick ohne Folien	S.123
Abb. 5-7: Der Dimensionenfächer	S.151
Abb. 5-8. Das Beziehungsdreieck	S.172
Abb. 6-1. Die Auswertungsmatrix (Tabelle 1)	S.207

Literaturverzeichnis

- Aitken, Robert (1989): Ethik des Zen. München: Eugen Diederichs.
- Almaas, A.H. (1986): Essence. The Diamond Approach to Inner Realization. York Beach, Maine. USA: Samuel Weiser, Inc.
- Almaas, A.H. (1992): Die Leere. Oldenburg: Transform.
- Almaas, A.H. (1998): Facets of Unity. The Enneagramm of Holy Ideas. Berkeley, California. USA: Diamond.
- Anand, Margo (1990): Tantra oder Die Kunst der sexuellen Ekstase. München: Goldmann.
- Andrews, Frank (1994): Lieben statt verletzen. Liebe geben – Liebe erhalten. München: Peter Erd.
- Baker, Elsworth F. (1967): Man in the Trap. New York: Avon Books.
- Banse, Rainer/Asendorpf, Jens (2000): Psychologie der Beziehung. Bern: Hans Huber.
- Barnett, Michael (1992): Diamond Yoga Handbook. Simple Movements for Ecstasy, Peace and Transformation. Zürich: Cosmic Energy Connections.
- Bataille, Georges (1986): Erotism. Death and Sensuality. San Francisco: City Lights Books.
- Bataille, Georges (1994): Die Erotik. München: Metthes und Seitz.
- Batchelor, Stephen (2007): Buddhismus für Ungläubige. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Bateson, Gregory und Bateson, Mary Catherine (1993): Wo Engel zögern. Unterwegs zu einer Epistemologie des Heiligen: Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. München: Wilhelm Heyne.
- Bäumer, Bettina (1992): Abhinavagupta. Wege ins Licht. Texte des tantrischen Śivaismus aus Kaschmir. Zürich: Benziger.
- Bäumer, Bettina (2004): Vijana Bhairava. Das göttliche Bewusstsein. Grafing: Ed. Adyar.
- Bäumer, Bettina (2005): Trika: Grundthemen des kaschmirischen Śivaismus. Innsbruck-Wien: Tyrolia.
- Beck, Don Edward/Cowan, Christopher C. (2007): Spiral Dynamics. Leadership, Werte und Wandel. Bielefeld: J. Kamphausen.
- Belschner, Wilfried u.a.(2003): Auf dem Weg zu einer Psychologie des Bewusstseins. Transpersonale Studien 8. Oldenburg: Bibliotheks und Informationssystem der Universität Oldenburg.
- Belschner, Wilfried (2006 a.): OTSC-PA-55-v01-2006, Institut für Psychologie, Abteilung Gesundheits- & Klinische Psychologie, Oldenburg
- Belschner, Wilfried (2006 b.): Die Kultur des Bewusstseins – eine "heilsame" Wende? Vortrag Bad Kissingen
- Belschner, Wilfried (2009 a.): Playback Theatre Questionnaire, PBTQ-Studie 2009-01, Institut für Psychologie, Abteilung Gesundheits- & Klinische Psychologie, Oldenburg
- Belschner, Wilfried (2009 b.): Das Playbacktheater: Die Perspektive der Bewusstseinsforschung. In Galuska, Joachim (Hrsg) (1/2009): Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Wissenschaft des Bewusstseins. Petersberg: Via Nova.
- Bennett, J.G. (1958): Subud. Remagen: Otto Reichl.
- Boadella, David (1975): Energy and Character. The Journal of Bioenergetic Research, Vol. 6, No. 2. Abbotsbury, Weymouth, Dorset, England: Abbotsbury.
- Boadella, David (1975): Self and Society. European Journal of Humanistic Psychology,

- Vol. 1, No. 1. London: Self and Society.
- Boadella, David (1987): *Lifestreams. An Introduction to Biosynthesis*. London and New York: Routledge and Kegan Paul.
- Boadella, David (1989): *Biosynthese –Therapie. Grundlagen einer neuen Körper-Psychotherapie*. Oldenburg: Transform.
- Bohm, David (1998): *Der Dialog das offene Gespräch am Ende der Diskussionen*. Stuttgart: Klett Kotta
- Bohnsack, Fritz (2008): *Martin Bubers personale Pädagogik*. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Bonewitz, Ra (1988): *The Pulse of Life. Understanding your Life through the Rhythms of Nature*. Longmead, Shaftesbury, Dorset. Great Britain: Element Books.
- Boyesen, Gerda (1987): *Über den Körper die Seele heilen. Biodynamische Psychologie und Psychotherapie. Eine Einführung*. München: Kösel.
- Boyesen, Gerda (1995): *Von der Lust am Heilen. Quintessenz meines Lebens*. München: Kösel.
- Boyesen, Gerda / Boyesen, Mona-Lisa (1987): *Biodynamik des Lebens. Die Gerda-Boyesen-Methode. Grundlage der biodynamischen Psychologie*. Essen: Synthesis.
- Brown, Malcolm (1985): *Die heilende Berührung. Die Methode des direkten Körperkontaktes in der körperorientierten Psychotherapie*. Essen: Synthesis.
- Buber, Martin (1978): *Zwiesprache. Traktat vom dialogischen Leben*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Buber, Martin (1983): *Ich und Du*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Bucher, Anton A. (2007): *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Buhl, Heike und Fischer, Jürgen (2007): *Energie! Heilung und Selbstheilung mit Lebensenergie. Orgon in der medizinischen Praxis und zu Hause*. Berlin: Ulrich Leutner.
- Campbell, Joseph (1985): *Myth to live by*. London, Paladin.
- Campbell, Joseph (1978): *Der Heros in tausend Gestalten*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Carse, James P. (1986): *Finite and Infinite Games. A Vision of Life as Play an possibility*. New York: Ballantine Books.
- Chia, Mantak (1985): *Tao Yoga der Liebe. Der geheime Weg zur unvergänglichen Liebeskraft*. Interlaken: Ansata.
- Chia, Mantak and Maneewan (1987): *Tao Yoga der heilenden Liebe. Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie*. Interlaken: Ansata.
- Chung-yuan, Chang (1980): *Tao, Zen und schöpferische Kraft*. Düsseldorf, Köln: Diederichs.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1993): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2001): *Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen*. München: Klett-Cotta.
- Dalai Lama (2002): *Das Buch der Menschlichkeit. Eine neue Ethik für unsere Zeit*. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.
- Damasio, Antonia R. (2003): *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*. München: List.
- Dauber, Heinrich (1997): *Grundlagen humanistischer Pädagogik*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Dauber, Heinrich und Zwiebel, Ralf (2006): *Professionelle Selbstreflektion aus pädagogischer und psychoanalytischer Sicht*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Dauber, Heinrich (2009): *Grundlagen Humanistischer Pädagogik. Leben lernen für eine*

- humane Zukunft. 2. Auflage. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Davis, John (1999): *The Diamond Approach. An introduction to the teachings of A.H. Almaas.* Boston and London: Shambhala.
- Desjardins, Arnaud (1989): *In Liebe gemeinsam wachsen.* Freiburg im Breisgau: Bauer Hermann.
- Dögen, Eihei, (1992): *Shobogenzo Zuimonki. Unterweisungen zum wahren Buddha-Weg.* München: Theseus.
- Dornes, Martin (1995): *Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen.* Frankfurt a. M.: Fischer.
- Dowman, Keith (1985): *Masters of Mahamudra. Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist Siddhas.* New York: State University of New York Press.
- Dowman, Keith (1989): *Sky Dancer. The secret life and songs of the Lady Yeshe Tsogyel.* London: Arkana.
- Duden (2000). 22. Auflage. Mannheim: Bibliographisches Institut der F.A. Brockhaus AG.
- Dürckheim, K. Graf (1991): *Das Tor zum Geheimen öffnen.* Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Dürckheim, K. Graf (1992): *Erlebnis und Wandlung. Grundfragen der Selbstfindung.* Bern, München, Wien: Suhrkamp.
- Dürckheim, K. Graf (1992): *Der Weg ist das Ziel. Gespräche mit Karl Schnelting in der Reihe „Zeugen des Jahrhunderts“.* Göttingen: Lamuv.
- Eberwein, Werner (1990): *Impulse von Innen. Biodynamik. Körperpsychotherapie zur Heilung und Selbstfindung.* Oldenburg: Transform.
- Ekman, P. (2004): *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren.* München: Spektrum
- Eliot, Thomas Stearns (1968): *“East Coker”.* Four Quartets. Fort Washington: PA. Harvest Books
- Enomiya-Lassalle, Hugo M. (1973): *Zen - Weg zur Erleuchtung. Hilfe zum Verständnis. Einführung in die Meditation.* Wien, Freiburg, Basel: Herder.
- Enomiya-Lassalle, Hugo M. (1975): *Zen Meditation. Eine Einführung.* München: Heyne.
- Enomiya-Lassalle, Hugo M. (1986): *Leben im neuen Bewusstsein. Ausgewählte Texte zu Fragen der Zeit.* München: Kösel.
- Frank, E. (1989): *Pfad der Erleuchtung - Zen-Gedichte.* München: Heine.
- Frankl, Viktor E. (1997): *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.* München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Fromm, Erich (1980): *Die Kunst des Liebens.* Frankfurt a. M.: Ullstein.
- Fromme, Hermann u.a (1985): *emotion 7. triebenergie, charakterstruktur, krankheit, natur und gesellschaft.* Berlin: Regenbogen-Buchvertrieb.
- Fuhr, Reinhard und Dauber, Heinrich (2002): *Praxisentwicklung im Bildungsbereich - ein integraler Forschungs-ansatz.* Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Gabriel, Marcel (1935, 1968): *Sein und Haben.* Paderborn: F. Schöningh.
- Galuska, Joachim (1995): *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Wissenschaft des Bewusstseins.* Petersberg: Via Nova
- Galuska Joachim (Hrsg) (1/1999): *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Themenschwerpunkt: „Weibliche Spiritualität“.* Petersberg: Via Nova.
- Galuska Joachim (Hrsg) (1/2004): *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Themenschwerpunkt: Ethik und Spiritualität.* Petersberg: Via Nova.
- Galuska Joachim (Hrsg) (1/2005): *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Jubiläumsheft. Transpersonale Orientierung: Aktuelle Trends und Schwerpunkte.*

- Petersberg: Via Nova.
- Galuska Joachim (Hrsg) (1/2008): Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Themenschwerpunkt: Meditation und Yoga in therapeutischen Kontexten. Petersberg: Via Nova.
- Galuska Joachim (Hrsg) (1/2009): Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Themenschwerpunkt: Bewusstseinsforschung in der pädagogischen und therapeutischen Praxis. Petersberg: Via Nova.
- Galuska, Joachim/Galuska, Dorothea (2006): Körperpsychotherapie im Spektrum der Strukturniveaus. In: Marlock, Gustl/Weiss, Halko (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer.
- Gebser, Jean (1992): Ursprung und Gegenwart. 3 Bände. München: dtv.
- Genep, Arnold van (1960): The Rites Of Passage. Chicago: The University of Chicago Press.
- Georges, K.E. (1935): Lateinisch-Deutsches und Deutsch-Lateinisches Schulwörterbuch. Hannover.
- Gibran, Khalil (1987): Der Prophet. Olten Freiburg im Breisgau: Walter.
- Godman, David (1996): Leben nach den Worten Sri Ramana Maharshis. Die spirituelle Biographie des Sri Annamalai Swami. Interlaken: Ansata.
- Goldstein, Joseph (1983.): The Experience of Insight. A Simple & Direct Guide to Buddhist Meditation. Boulder & London: Shambala.
- Goldstein, J./Kornfield, Jack (1987/1993): Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens. Buddhistische Einsichtmeditation für westliche Menschen. München: O.W. Barth.
- Goleman, Daniel (1996): Emotionale Intelligenz. München, Wien: Wilhelm Fink.
- Guenther, Herbert V. (1995): Tantra als Lebensanschauung. Seinserfahrung durch die Einheit von Körper und Geist. Düsseldorf: Econ.
- Gurdjieff, G. (o.J.): All und Alles – Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel. Eine objektive unparteiische Kritik des Lebens des Menschen. Wien: Janus.
- Heaton, Jon / Groves, Judy (1999): Introducing Wittgenstein. Cambridge: Icon Books.
- Herringer, Catherine (1993): Die Kraft der Rituale. Macht und Magie unbewusster Botschaften im Alltag. München: Wilhelm Heyne.
- Heyde, Lewis (2008): Die Gabe. Wie Kreativität die Welt bereichert. Frankfurt: S Fischer.
- Hundt, Ulrike. In Galuska Joachim. (Hrsg) (2007a): Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Petersberg: Via Nova.
- Hundt, Ulrike (2007b): Spirituelle Wirkprinzipien in der Psychotherapie. Eine qualitative Studie zur Arbeitsweise ganzheitlicher Psychotherapeuten. Psychologie des Bewusstseins Band 3. Berlin, Hamburg, Münster: Lit-Verlag.
- Hüther, Gerald/Roth, Wolfgang/von Brück, Michael (2008): Damit das Denken Sinn bekommt – Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis mit Texten des Dalai Lama. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Jäger, Willigis (1991): Suche nach dem Sinn des Lebens. Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen. Petersberg: Via Nova.
- Johnson, Sphen M. (1993): Charakter-Transformation. Erkennen – Verändern - Heilen. Oldenburg: Transform.
- Joy, W. Brugh (1985): Weg der Erfüllung. Selbstheilung durch Transformation. Interlaken: Ansata
- Jung, Carl Gustav (1986): Bewußtes und Unterbewußtes. Frankfurt a.M.: Fischer
- Kapleau, Philip (1989): Die drei Pfeiler des Zen. Lehre - Übung - Erleuchtung. Bern, München: Otto Wilhelm Barth
- Kegan, Robert (1986): Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im

- menschlichen Leben. München: Kindt.
- Keleman, Stanley (1974): *Living Your Dying*. Berkeley, New York: Bookworks and Random House.
- Keleman, Stanley (1982): *Leibhaftes Leben. Wie wir uns über den Körper wahrnehmen und gestalten können*. München: Kösel.
- Keleman, S. (1990): *Körperlicher Dialog in der therapeutischen Beziehung*. München: Kösel.
- Khema, Ayya (1994): *Meditation ohne Geheimnis*. Zürich, München: Theseus.
- Khema, Ayya (1990): *Der Pfad zum Herzen zur Verwirklichung der Buddha-Lehre*. Arnstorf: Diamant.
- Knapp-Diederichs, Volker (Hrsg.) (1990/1991): *Ströme. Rundbrief Reichianische Körperarbeit*. Berlin: Ströme-Zentrum.
- Kopp, Wolfgang (1993): *Zen. Jenseits aller Worte*. Interlaken: Ansata.
- Kornfield, Jack (1995): *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens*. München: Kösel.
- Kornfield, Jack (2001): *Das Tor des Erwachens. Wie Erleuchtung das tägliche Leben verändert*. München: Heyne.
- Korzybski, Alfred (1973): *Science and Sanity. An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. Lakeville, Connecticut: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company.
- Krishnamurti, Jiddu (1954): *Schöpferische Freiheit*. München-Planegg: O.W. Barth.
- Krishnamurti, J./Bohm, D. (1992): *Vom Werden zum Sein*. Bern, München, Goldmann
- Krishnamurti, Jiddu (2000): *Über die Liebe*. Grafing: Aquamarin.
- Kurtz, Ron (1985): *Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi Methode*. Essen: Sythesis.
- Kurtz, Ron/Prester, Hector (1984): *The Body Reveals. What your Body Says about You*. San Francisco: Harper and Row.
- Laszlo, Ervin (1998): *System-Theorie als Weltanschauung*. München: Diederichs.
- Leboyer, Frederick (1981): *Geburt ohne Gewalt*. München: Kösel.
- Lévi-Strauss, Claude (1968): *Das wilde Denken*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Levine, Stephen (1982): *Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying*. New York: Anchor Books.
- Levine, Stephen (1987): *Healing into Life and Death*. New York: Anchor.
- Longaker Christine (1997): *Dem Tod begegnen und Hoffnung finden. Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender*. München: Piper.
- Lowen, Alexander (1979): *Lust. Der Weg zum kreativen Leben*. München: Goldmann
- Lowen, Alexander (1984): *Liebe und Orgasmus. Persönlichkeitserfahrung durch sexuelle Erfüllung*. München: Goldmann
- Lüpke, Geseko v. (Hrsg.) (2009): *Zukunft entsteht aus Krise*. München: Riemann
- Macy, Joanna (2009): *Sterbebegleiter für das Alte sein - und Hebammen für das Neue*. In: Lüpke, Geseko v. (Hrsg.): *Zukunft entsteht aus Krise*. München: Riemann.
- Mairowitz, David Zane (1986): *Reich for Beginners*. London, Sydney: Writers and Readers
- Marion, Jim (2009): *An der Schwelle zu einem pluralen integralen Bewusstsein*. In: Lüpke, Geseko v. (Hrsg.): *Zukunft entsteht aus Krise*. München: Riemann.
- Marlock, Gustl, Weiss, Halko (2006): *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- Marlock, Gustl. (Hrsg.) (1993): *Weder Körper noch Geist – Einführung in die Unitive Körperpsychotherapie*. Oldenburg: Transform.
- Michel, Peter (1999): *Die großen Wegweiser*. Krishnamurti. Grafing: Aquamarin.

- Mindell, Arnold (1982): *Dreambody. The Body's Role in Revealing the Self*. Boston: Sigo Press.
- Mindell, Arnold (1985): *River's Way. The process science of the dreambody*. London, New York: Routledge & Keagan Paul.
- Mindell, A. (1987): *The Dreambody in Relationship*. London, New York: Routledge & Keagan Paul.
- Moss, Richard (1986): *The Black Butterfly. An Invitation to Radical Aliveness*. Berkeley: Celestial Arts.
- Moss, Richard (2007): *The Mandala of Being. Discovering the Power of Awareness*. Novato: New World Library.
- Mylius, Klaus (1994): *Gautama Buddha. Die vier edlen Wahrheiten*. München: dtv.
- Neidhöfer, Loil (1993): *Die Disziplin der Lust*. Oldenburg: Transform.
- Nekwasil, Martin (2008): *Charakteristika einer transpersonalen Körperpsychotherapiemethode im Feld von Religion, Religiosität, Spiritualität und Psychotherapie. Vergleichstudie zwischen Protestanten, Katholiken und Teilnehmern der Orgodynamik-Ausbildung*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Leipzig.
- Nisargadatta Maharaj, Sri (1973): *I Am That. Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*. Durham: Acorn Press.
- Nisargadatta Maharaj, Sri (1997): *Ich bin. Teil II*. Bielefeld: Context.
- Nisargadatta Maharaj, Sri (2003): *Ich bin. Teil III*. Bielefeld: J. Kamphausen.
- Odiar, Daniel (1997): *Tantra. Eintauchen in die absolute Liebe. Eine Initiation im Himalaja*. Bergisch Gladbach: Gustav Lübke.
- Osborne, Richard (1992): *Philosophy for Beginners*. London, New York: Writers and Readers.
- Osho (1986): *Vigyan Bhairav Tantra. The book of Secrets. A new commentary. First Series and Second Series*. Köln: Rebel Publishing House.
- Osho (1991): *Meditation. Die erste und letzte Freiheit*. Zürich: Osho Verlag.
- Paulig, Frithjof (1994): *Struktur des Rituals als pädagogisches Prinzip*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. J. W. Goethe Universität Frankfurt a. M.
- Pearce, Joseph Chilton (1973): *The Crack in the Cosmic Egg. Challenging Constructs of Mind and Reality*. New York: Pocket Books.
- Petzold, Hilarion (1977): *Die neuen Körpertherapien*. Paderborn: Jungfermann
- Pierrakos, John (1987): *Core Energetik. Zentrum Deiner Lebenskraft*. Essen: Sythesis.
- Pietzko, Albert (Hrsg.), Galuska, Joachim (2005): *Psychotherapie und Bewusstsein - spirituelle und transpersonale Dimensionen der Psychotherapie*. Bielefeld: Kamphausen
- Plesse, Michael und St. Clair, Gabrielle (1995): *Im Energiekreis des Lebendigen*. In: Zundel, Edith / Loomans, Peter. (Hrsg.). Freiburg: Herder Staus.
- Powell, Jim (1997): *Derrida for Beginners*. London: Writers and Readers Publishing
- Precht, Richard David (2007): *Wer bin ich und wenn ja, wie viele?* München: Wilhelm Goldmann.
- Quodoushka Training Manual (1986): *The Deer Tribe Metis-Medicine Society. Shamanic Lodge of Ceremonial Medicine*. Los Angeles
- Rakes, Ola. (1973): *Wilhelm Reich und die Organomie*. Frankfurt a.M: Fischer.
- Rebillot, Paul. (1993): *The Call to Adventure. Bringing the Hero's Journey to Daily Life*. San Francisco: Harper.
- Reich, Eva / Zornànszky, Eszter (1997): *Lebensenergie durch sanfte Bioenergetik*. München: Kösel
- Reich, Wilhelm (1975): *The Murder of Christ*. London: Souvenir Press.

- Reich, Wilhelm (1969): Die sexuelle Revolution. Zur charakterlichen Selbststeuerung des Menschen. Frankfurt a. M.: Europäische Verlagsanstalt.
- Reich, Wilhelm. (1967): Reich Speaks of Freud. Auckland: Penguin.
- Reich, Wilhelm (1975): Die Entdeckung des Orgons. Die Funktion des Orgasmus. Frankfurt: Fischer.
- Reich, Wilhelm (1978): Charakteranalyse. Frankfurt: Fischer.
- Rodhe-Dahl, Gerburg (Filmproduktion 2000): Ich sterbe und ich lebe. Mit Irmi Ursula Rosenbaum. Bremen: Kulturelle Filmförderung des Landes und der Landesmedienanstalt.
- Rogers, Carl R. (1974) Lernen in Freiheit, zur Bildungsreform in Schule und Universität. München: Kösel.
- Rogers, Carl R. (1973) Entwicklung der Persönlichkeit. München: Kösel.
- Ropers, Roland (Hrsg.) Enomiya-Lassalle, H.-M. (1986): Leben im neuen Bewusstsein. Ausgewählte Texte zu Fragen unserer Zeit. München: Kösel
- Rosenberg, Jack Lee. with Rand, Marjorie.L. and Asay, Diane (1985): Body, Self & Soul. Sustaining Integration. Atlanta: Humanics Limited.
- Roth, Gabrielle with Loudon, John (1989): Maps to Ecstasy. Teachings of an urban shaman. San Raphael: New World Library.
- Rumi, Jalaluddin (1997): Die Sonne von Tabriz. Gedichte, Aphorismen und Lehrgeschichten des großen Sufimeisters. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Schmid, Wilhelm (2004): Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schubart, Walter (1989): Religion und Eros. München: C.H.Beck.
- Schwartz-Salant, Nathan (1993): Die Borderline-Persönlichkeit. Vom Leben im Zwischenreich. Solothurn und Düsseldorf: Walter.
- Seidl, Achim (1993): Das Weisheitsbuch des Zen. München: Eugen Diederich
- Sharaf, Myron (1994): Wilhelm Reich. Der heilige Zorn des Lebendigen. Die Biografie. Berlin: Simon und Leutner.
- Sheldrake, Rupert (1992): Das schöpferische Universum. München: Goldmann.
- Sheehan, Sean (2001): Wittgenstein. A Beginner's Guide. London: Hodder & Stoughton.
- Siegel, Daniel J. (2007): Das achtsame Gehirn. Freiamt: Arbor.
- Singh, Jaideva (1979): Śiva Sutras. The Yoga of Supreme Identity. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Singh, Jaideva (1980): Spanda Karikas. Dehli: Motilal Banarsidass.
- Sogyal Rinpoche (1984): Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod. München: O.W. Barth.
- St. Clair, Gabrielle (2005): Eros und Präsenz im multidimensionalen Bewusstsein. Cd-Produktion Mühlheim: Auditorium-Netzwerk.
- St. Clair, Gabrielle (2007): Zum Verständnis einer achtsamen Beziehungskultur. Cd-Produktion Mühlheim: Auditorium-Netzwerk.
- St. Clair, Gabrielle (2007): Beziehung - Präsenz - Flow. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2007. Petersberg: Via Nova
- Stattman, Jacob, u.a. (1991): Unitive Body-Psychotherapy. Collected papers, Vol. 2. Frankfurt a. M.: Afraverlag.
- Stone, Hal und Stone, Sidra (1989): Wenn zwei sich zu sehr trennen ... Mit Voice Dialogue Lust, Nähe und Vertrautheit wiedergewinnen. Berlin: Simon Leutner.
- Swimme, Brian (1997): Das verborgene Herz des Kosmos. Der Mensch im Einklang mit dem Universum. München: Claudius.
- Taggart, Lynne Mc. (2007): Das Nullpunkt-Feld. Auf der Suche nach der kosmischen Ur-Energie. München: Goldmann.
- Taureck, Bernhard H.F. (2004): Michel Foucault Monographie. Reinbeck bei Hamburg:

rororo

- Thich Nhat Hanh (1988): Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation. München: Theseus.
- Turner, Victor (2005): Das Ritual. Struktur und Anti-Struktur. Frankfurt: Campus.
- Vaneigem, Raoul (1997): An die Lebenden! Eine Streitschrift gegen die Welt der Ökonomie. Hamburg: Nautilus.
- Vilayat Inayat Khan (1982): Der Ruf des Derwisch. Essen, Paderborn: Sythesis.
- Watts, Alan W. (1965): The Joyous Cosmology – Adventures in the Chemistry of Consciousness. New York: Random House.
- Watts, Alan W. (1974): Cloud-Hidden. Whereabouts Unknown. A Mountain Journal. New York: Vintagebooks.
- Watts, Alan W. (1982): OM. Kreative Meditation. Basel: Sphinx.
- Watts, Alan W. (1987): Diamond Web. South Bend, Indiana: and books.
- Wehr, Gerhard (1988): Karlfried Graf Dürckheim. Ein Leben im Zeichen der Wandlung. München: Kösel.
- Weischede, Gerald und Zwiebel, Ralf (2009): Neurose und Erleuchtung. Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse. Ein Dialog. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Weltzien, Diane v. (1995): Rituale neu erschaffen. Elemente gelebter Spiritualität. Basel: Sphinx.
- Welwood, John (2002): Durch Liebe reifen. Partnerschaft als spiritueller Weg. München: dtv.
- Welwood, John (2002): Toward a psychology of awakening – Buddhism, Psychotherapie, and the path of personal and spiritual Transformation. Boston & London: Shambala.
- White, John (1974): What is Meditation? New York: Anchor.
- Whitman, Walt (1985): Grashalme. Zürich: Diogenes.
- Wilber, Ken (1987): Das Spektrum des Bewußtseins. Bern, München, Wien: Scherz.
- Wilber, Ken (1996): Eros Kosmos Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend. Frankfurt a.M.: Krüger.
- Wilber, Ken (2006): Integral Spirituality. A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World. Boston: Integral Books.
- Wilber, Ken (2006): Integrale Psychologie. Freiamt: Arbor.
- Winnicott, D.W. (1997): Familie und individuelle Entwicklung. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Wolinsky, Stephen mit Ryan, Margaret O. (1993): Die alltägliche Trance. Heilungsansätze in der Quantenpsychologie. Freiburg im Breisgau: Lüchow.
- Wolinsky, Stephen (1994): Quantenbewusstsein. Das experimentelle Handbuch der Quantenpsychologie. Freiburg im Breisgau: Lüchow.
- Wolinsky, Stephen (1996): Das Tao des Chaos. Quantenbewußtsein und das Enneagramm. Freiburg im Breisgau: Lüchow.
- Wolinsky, Stephen (1999): The Way of the Human. Volume I, II und III. Capitola, California: Quantum Institute Press.
- Wolinsky, Stephen (2000): The Beginner's Guide to Quantum Psychology. Capitola, California: Quantum Institute Press.
- Wolinsky, Stephen (2001): Der Weg des Menschlichen. Notizbücher zur Quantenpsychologie. München: Econ.
- Wolinsky, Stephen (2001): Die Essenz der Quantenpsychologie. Durchschauen, wer wir nicht sind. Kirchzarten bei Freiburg: VAK.
- Wolinsky, Stephen (2001): Eins werden oder sich begegnen. Quantenpsychologie für die Paarbeziehung. Kirchzarten b. Freiburg: VAK.
- Wolinsky, Stephen (2005): The Nirvana Sutra and Advaita-Vedanta. Beneath the Illusion

- of Being. Aptos, CA: Quantum Institute Press.
- Wolinsky, Stephen (2006): Nirvana Means Extinction. DVD v. Maurizio Benazzo. Los Angeles: Netinetifilms.
- Yamada Koun (2004): Mumonkan. Die torlose Schranke. München: Kösel.
- Young, Courtenay/Boyesen, Gerda (1981): Journal of Biodynamic Psychology Number 2 Summer 1981. London: Biodynamic Psychology Publicatons.
- Young, Courtenay/Boyesen, Gerda (1982): Journal of Biodynamic Psychology Number 3 Winter 1982. London: Biodynamic Psychology Publicatons.
- Zundel, Edith / Loomans, Pieter (Hrsg.) (1995): Im Energiekreis des Lebendigen. Freiburg, Basel, Wien: Herder.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, Gabriele Maria Plesse-St. Clair, dass ich die vorliegende Dissertation selbstständig und ohne unerlaubte Hilfe angefertigt und andere als die in der Dissertation angegebenen Hilfsmittel nicht benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder unveröffentlichten Schriften entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht. Kein Teil dieser Arbeit ist in einem anderen Promotions- oder Habilitationsverfahren verwendet worden.

Kassel, den 15.4.2010

Gabriele Maria Plesse-St.Clair